

QUANDO L'ALTRO MI TOCCA

Un piccolo percorso per ascoltare ciò che una relazione risveglia in noi e tornare all'altro con più presenza, libertà e verità.

Un'esperienza da fare con calma, senza cercare risposte perfette.
Lascia semplicemente emergere ciò che c'è.

Ilaria Rubei
ilariarubei.com

1. Quando qualcosa si contrae

A volte basta una parola, un comportamento o un silenzio perché qualcosa dentro di noi si chiuda. La reazione può essere immediata, quasi epidermica.

E quella sensazione è preziosa. Può cogliere qualcosa di profondamente vero. Ma la sensazione e l'interpretazione che ne facciamo non sono necessariamente la stessa cosa.

Prima di decidere che cosa significa ciò che è accaduto, possiamo fermarci e compiere un piccolo rovesciamento dell'attenzione: dall'altro verso ciò che accade dentro di noi.

Non per negare ciò che l'altro sta facendo. Non per pensare che «sia tutto una proiezione». Ma per non perdere ciò che l'esperienza sta rivelando.

La situazione che desidero esplorare

Che cosa è accaduto concretamente?

Che cosa ho sentito nel corpo?

Quale emozione è emersa?

2. Tirare il filo

Ora puoi ascoltare ciò che si è risvegliato senza cercare subito di cambiarlo.

Se questa sensazione potesse parlare, che cosa direbbe?

Che cosa teme?

Che cosa crede stia accadendo?

Che cosa cerca di proteggere?

Di che cosa avrebbe bisogno?

Senza andare a cercare il passato:

Conosco già questa sensazione? Mi ricorda qualcosa della mia storia, se qualcosa emerge spontaneamente?

3. Scendere più in profondità

Dopo aver incontrato questa parte e ciò che porta, lasciati scendere ancora un po' più profondamente dentro di te.

Al di là della ferita, al di là della storia, riesci a percepire uno spazio più vasto?

Quel luogo di te che non è definito da ciò che ti è accaduto, né da ciò che l'altro fa o non fa.

Forse puoi sentirlo come il tuo Essere profondo, la tua anima, quella dimensione di te connessa a qualcosa di più vasto - alla Sorgente stessa della vita.

Quale qualità del mio Essere cerca di emergere e di incarnarsi maggiormente attraverso questa esperienza?

Non si tratta di qualcosa che devi acquisire, creare o diventare.

È già lì. Appartiene a ciò che sei profondamente.

Forse l'esperienza che stai attraversando viene proprio a creare un passaggio affinché questa qualità, già presente in te, possa prendere più spazio, scendere nella tua vita e diventare esperienza.

Dove incontri l'indegnità, forse è la tua dignità che chiede di essere riconosciuta e incarnata.
Dove incontri la chiusura, la tua libertà.
Dove incontri l'impotenza, la tua potenza.
Dove incontri la dipendenza, la tua pienezza.

Quale qualità del tuo Essere cerca oggi di diventare maggiormente esperienza nella tua vita?

E se questa situazione non fosse soltanto ciò che ti ferisce, ma anche uno dei passaggi attraverso i quali ciò che sei profondamente cerca di prendere forma?

4. Tenere insieme due verità

Il lavoro interiore non ci chiede di scegliere tra noi e la realtà della relazione.

Ciò che questo incontro risveglia in me mi appartiene.

Ciò che l'altro mette concretamente in atto nella relazione appartiene alla sua responsabilità.

Posso incontrare una mia ferita senza accettare qualsiasi comportamento. Posso porre un limite senza ridurre l'altro al suo comportamento. Posso riconoscere che la mia storia colora la percezione senza concludere che ciò che percepisco sia necessariamente falso.

Che cosa riconosco appartenere alla mia storia o alla parte che si è attivata?

Che cosa osservo concretamente nel comportamento dell'altro?

C'è qualcosa che oltrepassa un limite importante per me?

C'è qualcosa che ora vedo diversamente?

5. Tornare alla relazione

Tornare a sé è soltanto una parte del movimento. Quando la relazione è importante e quando è possibile farlo in sicurezza, possiamo anche scegliere di tornare all'altro.

Non per dirgli chi è. Ma per raccontare ciò che abbiamo vissuto.

Quando è accaduto...

io ho sentito...

mi sono accorta/o che in me si è risvegliata la paura / il bisogno / la memoria di...

e rispetto a ciò che è accaduto tra noi vorrei...

Il movimento può prendere forme diverse:

UNA DOMANDA - «Tu che cosa stavi vivendo in quel momento?»

UNA RICHIESTA - «Potresti...?»

UN BISOGNO - «Per me sarebbe importante...»

UN LIMITE - «Questo modo di... per me non va bene.»

UNA PAUSA - «Ho bisogno di tempo prima di riprendere questa conversazione.»

UN'APERTURA - «Vorrei capire meglio che cosa è accaduto tra noi.»

Qual è il movimento che sento più vero adesso?

Forse non possiamo sapere immediatamente se ciò che vediamo nell'altro sia uno specchio, una memoria, una parte repressa, una ferita toccata o semplicemente la percezione lucida di qualcosa che sta realmente accadendo nella relazione.

Possiamo però imparare a non perdere nessuno dei due movimenti:

tornare a noi stessi
e
tornare alla realtà della relazione.

A volte questo permetterà a un legame di trasformarsi. A volte ci permetterà di porre un limite. A volte scopriremo che i cammini possono continuare insieme. A volte che devono separarsi.

Ma forse, in ogni caso, potremo attraversare l'esperienza senza abbandonare noi stessi.

Ilaria Rubei

Se senti che questo modo di incontrare ciò che accade nelle relazioni ti parla e desideri approfondirlo insieme, accompagno anche individualmente a distanza.

ilariarubei.com