

## La legge della vita The law of life

GAR

**Q**uante volte siamo nati? Ovviamente non intendo riferirmi alla nascita fisica, di cui siamo ben consapevoli: ma siamo altrettanto consapevoli delle altre nascite?

Quando ci siamo aperti a qualcosa di nuovo, o quando abbiamo conquistato una capacità maggiore o abbiamo compreso di più - anche se non ce ne siamo resi conto - siamo nati ad un mondo nuovo, diverso da quello in cui esistevamo prima. Il neonato che impara ad alimentarsi con cibi solidi, nasce alla natura che lo circonda. Il bambino che comincia ad andare a scuola, nasce alla socievolezza. L'adolescente che scopre i valori del gruppo dei suoi coetanei, nasce alla responsabilità interpersonale. Il giovane uomo che sceglie il modello di vita da realizzare, nasce alla società. L'adulto che s'impegna a vivere i valori che sente più veri e profondi, nasce al proposito della sua vita. L'anziano che distilla dall'esperienza vissuta il meglio da lasciare alle generazioni future, nasce allo spirito.

In questa prospettiva la nascita è la legge della vita, che si manifesta come un processo di cambiamento le cui tappe non possono essere saltate. Arrestare questo processo, o anche solo ritardarlo, produce la conseguenza d'impedire o ritardare la nascita successiva, lasciando che l'energia che avevamo tratto dalla conquista della tappa precedente si esaurisca progressivamente. Quando permettiamo che gli elementi nuovi portati dall'energia del cambiamento entrino nella nostra vita, ci disponiamo a nascere. Quando, invece, ci poniamo dalla parte del vecchio, il cambiamento è vissuto come pericoloso, come perdita, morte. Ma se siamo rigidi, attaccati a ciò che abbiamo o siamo, allora il cambiamento, per entrare nella nostra vita, non ha altra via che quella della perdita e della sofferenza.

Per uscire dalla spirale delle "perdite" e permettere al nuovo di nascere in noi, è allora sufficiente abbandonare la rigidità e l'attaccamento. Purtroppo quest'abbandono non è semplice da realizzare, perché la paura e l'insicurezza (che spesso abbiamo appreso dai nostri genitori), l'illusione delle comodità e dei piaceri della personalità, ci fanno scegliere - più o meno inconsapevolmente - il vecchio, ciò che già conosciamo.

Gli attaccamenti, poi, bloccano, fissano, irrigidiscono una parte della nostra vita e ciò avviene soprattutto quando qualcosa o qualcuno, che in un momento prece-

**H**ow many times are we born? Obviously I do not mean physical birth, of which we are well aware: but are we so aware of the other births?

When we are opened ourselves to something new, or when we gained a greater capacity or we understood more — even if we did not realize it — we were born into a new world, different from the one in which we had lived before. The new-born baby who learns how to feed him/herself with solid food, is born into the world around him/her. The child who begins to go to school, is born into socializing. The adolescent who discovers the values of the group of his/her fellows, is born into interpersonal responsibility. The young man/woman who chooses the model of life to follow, is born into society. The adult who is committed to living the values that he/she feels most true and profound, is born into the purpose of his/her life.

The old person who distills from experiences lived the best to leave to future generations, is born into the spirit. In this prospective birth is the law of life, which appears as a process of change whose steps can not be avoided. Stopping this process, or only delaying it, produces the consequence of blocking or delaying the next birth, allowing the energy that we obtained from the conquest of the previous step to slowly dissipate.

When we allow the new elements of the energy of the change to enter into our lives, we are ready to be born. When, instead, we take the part of the old, the change is lived as something dangerous, as a loss, a death. But if we are rigid, attached to that which we have or are, then the change, in order to enter into our lives, has no other way except that of loss and sufferance.

To get out of the spiral of "loss" and allow the new to be born in us, it is thus sufficient to abandon the rigidity and attachment. Unfortunately this abandoning is not easy to achieve, because the fear and insecurity (that often we get from our parents), the illusion of comfort and pleasures of personality, make us chose — more or less unconsciously — the old, who we already know well. These attachments, then, block, fix, rigidify a part of our lives and this happens, above all, when something or someone, who in a previous moment was useful for

dente è stato utile per la nostra crescita, diventa un legame. L'identificazione con un modello (esterno o interno) è, infatti, essenziale per crescere, ma, se perdura oltre il tempo necessario, diventa come una gabbia. Così il bambino, per svilupparsi, ha bisogno d'identificarsi con il genitore, ma quando tale identificazione persiste per troppo tempo, essa allora diviene un limite per la sua crescita ulteriore. Per questo motivo è fisiologico che nel periodo dell'adolescenza le figure genitoriali siano messe in crisi: in tal modo l'adolescente si disidentifica dal modello genitoriale e questo gli consente di identificarsi successivamente in modelli più ampi, di ampliare il campo della coscienza ed acquisire nuove possibilità senza perdere quelle già possedute.

La nostra crescita è, dunque, possibile a condizione che ci disidentifichiamo dai modelli precedenti (meno ampi) per identificarci nei modelli successivi (più ampi), dai quali in futuro ci disidentificheremo ancora per poi identificarci in modelli ancora più ampi, in un ritmo incessante che rappresenta il respiro stesso della vita.

In questo ritmo la disidentificazione è il momento dell'abbandono, del lasciare andare. Essa si produce spesso spontaneamente: attraverso la caduta dell'interesse (perché siamo cresciuti), o attraverso le vicende della vita (perché siamo privati di ciò a cui eravamo attaccati), o attraverso il dolore (che ci obbliga a distogliere l'attenzione dal mondo esterno ed a rientrare in noi stessi). È, però, meglio se attiviamo la disidentificazione in modo consapevole, perché attraverso quest'esercizio acquisiamo una capacità nuova che, ponendoci nel punto di vista dell'osservatore distaccato, ci permette d'usare noi stessi e le occasioni della vita senza mai farcene catturare, sempre pronti alla successiva, più ampia, identificazione.

In tal modo non abbiamo più bisogno di dividere la realtà in due parti: bianco-nero, buono-cattivo, da accettare-da rifiutare. A tale dicotomia sostituiamo un concetto unitario, per cui qualsiasi esperienza, qualsiasi evento, manifesta un significato scaturente proprio dalla relazione del bianco con il nero, del buono con il cattivo. Gli oggetti, le persone, le situazioni non sono più in se stesse importanti, perché siamo entrati in un mondo nuovo - quello dei significati - in cui è possibile vivere l'oggi come effetto del passato e, contemporaneamente, come causa del futuro.

In questa nuova prospettiva ci spostiamo oltre la personalità - che è strutturata per funzionare nel mondo che conosciamo, da cui proveniamo e che tende a perpetuare se stesso - e veniamo in contatto con il nostro "proposito", la parte più intima ed essenziale di noi stessi, che si manifesta come "guida" e "certezza" per la personalità. Diveniamo responsabili della nostra vita perché non siamo più condizionati dall'attaccamento, che ci mutila ed impoverisce. Sperimentiamo la gioia e l'armonia che scaturiscono dal vivere la vita come una perenne nascita. □

our growth, becomes a bond. The identification with a model (external or internal) is, in fact, essential for growth, but if it continues after its time, it becomes a cage.

So the child, in order to develop, needs to identify with his/her parents, but when this identification persists too long, it becomes a limit for his/her further growth. For this reason it is physiological that in the period of adolescence one disidentifies from the parental model and this allows the following identification with broader models, to expand the field of consciousness and to acquire new possibilities without losing those already possessed.

Our growth is, therefore, possible with the condition that we disidentify ourselves from the previous models (less ample) to identify with the following models (more ample), from which in the future we will disidentify again to then identify with models still more ample, in an incessant rhythm that represents the very breath of life.

In this rhythm disidentification is the moment of abandoning, of letting go. This happens often spontaneously: through our abandoning of interests (because we have grown), or through our daily lives (because we lose that which we are attached to), or through pain (that takes our attention from the external world and makes us re-enter into ourselves). It is, though, better if we activate disidentification in an aware way, because through this exercise we acquire a new capacity that, placing us in the position of the unattached observer, allows us to use ourselves and the occasions of life without being captured by them, always ready for the next, more ample, identification.

In this way we no longer need to divide reality into two parts: black-white, good-bad, to accept-to refuse. This dichotomy is substituted with a unitary concept, for which any experience, any event, manifests a meaning that comes just from the relationship of black with white, good with bad. Objects, persons, situations are no longer important in themselves, because we have entered into a new world — that of meanings — in which it is possible to live the present as an effect of the past and, at the same time, as a cause of the future.

In this new prospective we move beyond the personality — which is structured to work in the world that we know, from which we come and that tends to perpetuate itself — and we come into contact with our "purpose", the most intimate and essential part of ourselves, which manifests itself as "guide" and "certainty" for the personality. We will become responsible for our lives because we are no longer conditioned by attachment, which mutilates and impoverishes us.

We experience the joy and harmony that come from living life as a never ending birth. □