

# **LA SCELTA DELLE RELAZIONI AFFETTIVE (PARTE PRIMA).**

## **Tratto da 'Dall'Eros all'Amore' di Marco Ferrini.**

### **1. LA SCELTA DEL PARTNER.**

La coscienza è la causa di tutto ciò che ci succede, nel bene e nel male, nella gioia e nel dolore. Essa influenza e determina anche le nostre relazioni ed i nostri incontri. Questi infatti sono imprescindibilmente orientati dalle vibrazioni che emaniamo, dai nostri contenuti psichici e dai desideri inconsci. Interrogiamoci dunque sulle conoscenze che facciamo lungo il percorso della vita e chiediamoci perché incontriamo certe persone sul nostro cammino piuttosto che altre. Dobbiamo premettere che gli incontri non sono mai casuali, il fenomeno delle sincronie è stato studiato da tutte le grandi personalità fra le quali anche K. G. Jung. Krishna nella Bhagavad-gita (XIII.22) spiega in modo preciso come ciascun essere si muova secondo i guna, le sottili caratteristiche energetiche sue proprie, incontrando individui che ugualmente subiscono spinte inconse. Quando si incontrano sono ignari di essere gestiti da istanze che non vedono e si convincono d'aver fatto scelte libere, creative ed originali. Durante i primi incontri, la prima settimana, il primo mese, il primo anno, non emergono tutte le tendenze latenti. Le tre energie della natura materiale: *tamas*, *sattva* e *rajas*, sono distribuite in maniera diversa nei vari individui, per cui le loro tendenze saranno le più svariate da una persona all'altra. Se si sviluppa una conoscenza abbastanza approfondita di queste componenti, si capiscono i tipi psicologici comprendendo con chi possiamo avere una maggiore partnership, ma soprattutto una più costruttiva ed evolutiva relazione. Se entriamo in situazioni conflittuali a causa di scelte affettive superficiali, perché siamo stati attratti da caratteristiche prive di valore profondo, ci troveremo ad affrontare grossi ostacoli sul cammino della crescita spirituale e ci accorgeremo presto d'aver firmato cambiali in scadenza per acquistare la nostra dose di sofferenza. Tenendo conto delle diverse esigenze e maturità, le relazioni intime debbono essere orientate verso lo sviluppo di una consapevolezza sempre più elevata e verso quelle modalità che facilitano il nostro percorso di crescita interiore. Le persone che vivono con maturità la loro vita sono estremamente caute ed oculate nella scelta delle relazioni affettive. Per instaurare rapporti armoniosi occorre conoscere l'armonia. Dell'individuo che incontriamo dobbiamo essere in grado di notare la composizione dei guna ed il tipo psicologico ad essi sotteso: una persona può essere fortemente *rajasica*, l'altra può esserlo solo in parte ed avere una forte componente *sattvica*, oppure *tamasica*. È bene essere dotati di un know how che consenta di scorgere, nell'interlocutore, le caratteristiche davvero preminenti a discapito di quelle superficiali e trascurabili. Nella cultura moderna, consumistica e materialistica, l'attenzione nella ricerca del partner è orientata alla marca delle scarpe, della felpa, del cellulare o al costo del fuoristrada. Ma quando il vostro partner, la sera, scende dall'auto per entrare in casa, toglie le scarpe, sfilava la felpa e spegne il cellulare: cosa vi rimane di lui? Se due persone cominciano ad avere rapporti intimi, le loro capacità di valutazione si abbassano vicino allo zero e la loro unione, che viene descritta come romantica, si rivela piuttosto un'attivazione di manierismi, dipendenze e condizionamenti. L'attrazione, su questo piano, è paragonabile all'azione di un magnete nei confronti del materiale ferroso. Non si tratta di qualcosa di magico, ma di dinamiche dettate da una legge naturale. Le leggi naturali hanno un'immensa utilità sul piano fisiologico, per la conservazione della vita e la sopravvivenza della specie, ma debbono essere integrate ad una conoscenza e visione superiore per sfociare nella costruzione di rapporti saldi, profondi, realmente e durevolmente appaganti, mirati alla realizzazione piena delle istanze più profonde

dell'essere. Ogni individuo si trova al suo proprio livello evolutivo. Lo scopo primario di ogni essere è quello di elevarsi, attraverso l'esercizio della virtù e della conoscenza, fino ad unirsi al Divino. Questo è l'obiettivo dello Yoga autentico e di tutte le religioni: ascendere fino alla comunione con il trascendente e con Dio. Se siamo in grado di percepire la realtà spirituale nel nostro orizzonte, potremmo scegliere di sviluppare rapporti con persone che ci aiutino a realizzare meglio questa dimensione, a raggiungerla il più rapidamente possibile, e nel frattempo saremo in grado di risolvere le eventuali relazioni problematiche attivate nel passato, in un momento in cui forse eravamo ciechi ai valori esistenziali più alti. Le persone si pongono nei confronti della vita a seconda delle proprie componenti psicologiche influenzate dalle caratteristiche dei guna e dal karma, per cui ognuno segue la corrente creata dal risultato delle proprie tendenze ed azioni. Essendo che l'universo appartiene ad un disegno dinamico in continuo mutamento, i guna ed il karma sono fattori modificabili con un impegno individuale quotidiano, attraverso le proprie azioni, l'alimentazione, la preghiera, la dedizione a scopi ideali, la volontà e, ancora più importante, la compagnia di persone situate in un percorso spirituale evoluto che possano esserci di guida e ispirazione. Nel momento in cui due individui si incontrano è importante valutarne le tendenze più spiccate, per comprendere se la loro unione potrà essere di beneficio ad entrambi o se, piuttosto, saranno nocivi l'uno per l'altro. Ogni individuo è un pianeta a sé, con le sue forze, il suo percorso esistenziale e le sue lacune, quindi in ogni relazione le componenti in gioco sono moltissime e debbono essere conosciute da chi vuole fare un viaggio consapevole. Per accedere alla conoscenza delle dinamiche relazionali il primo grande passo consiste nell'approfondito studio di se stessi, nel desiderio di conoscere le proprie inclinazioni e necessità. Contestualmente sarà opportuno attivare un processo per il risveglio, per la centratura in sé, per l'incontro con la propria natura spirituale ed il mantenimento dei nuovi equilibri acquisiti. Le nostre attuali tendenze patologiche sono la conseguenza di scelte antiche, ma sono anche la causa degli ostacoli che troveremo sulla via del raggiungimento degli ottenimenti futuri; risulta pertanto necessario lavorare profondamente sul nostro carattere per sconfiggere sia le tentazioni che ci assediano dall'esterno, sia le passioni che ci spingono dall'interno. Non è difficile cadere vittime degli stereotipi, degli schemi di pensiero patologici, fissi, bloccati in una recita senza fine e sempre uguale e se stessa, il difficile è uscirne. La distorsione del pensiero si esplica nelle parole, la cui conseguenza è l'agire. La ripetizione sistematica di azioni dà luogo alle abitudini che strutturano il carattere, generano pulsioni e desideri dello stesso segno producendo un ciclo senza fine (samsara). Quel che è stato fatto nel passato tende ad imporsi e a ripetersi in maniera schematica, come un copione imparato a memoria, conseguenza di quella legge psicologica che è la coazione a ripetere, nel bene e nel male. In questo modo le azioni più perverse, degradanti e morbose, così come le più nobili e virtuose, diventano di attuazione spontanea in forza del suddetto meccanismo che trasforma gli atti in abitudini. Dall'accurata analisi delle esperienze precorse, delle compagnie scelte nel passato, possiamo giungere ad avere indicazioni importanti sul nostro attuale modo di pensare e sui nostri desideri, al fine di modificarli ed orientarli opportunamente verso il raggiungimento del completo successo nella vita: la realizzazione spirituale.