

Il mio terremoto personale è iniziato con un lutto vero e proprio: la perdita di Charlie, il mio cane. Charlie se n'è andato la mattina del 23 ottobre 2025, lo stesso giorno in cui, tempo prima, era mancata mia nonna, con cui aveva un legame speciale. Si è spento a quattordici anni e mezzo a casa dei miei genitori, dopo un lungo calvario che lo ha visto lottare contro l'artrosi e altre complicazioni dolorose. Nonostante le nostre cure incessanti, il suo corpo stava lentamente cedendo. Negli ultimi mesi gli attacchi epilettici erano diventati frequenti, segno probabile di una massa tumorale che premeva sul cervello. È stato un trauma violento, lacerante. La mattina in cui lo abbiamo trovato privo di sensi, io ero a casa dei miei. Dormivo lì per stargli vicino, o almeno questo era ciò che mi raccontavo. Esistono dei legami che diventano, a nostra insaputa, i custodi del nostro equilibrio. Quando li perdiamo ci sentiamo smarriti, vulnerabili. Questo accade quando permettiamo alle circostanze esterne di intaccare la nostra armonia interiore. Esiste, però, un modo per abitare un dolore senza perdere la propria integrità. Si tratta di un concetto buddhista tanto importante quanto frainteso: il non attaccamento.

Al contrario di quanto si pensi, praticare il non attaccamento non vuol dire smettere di amare, diventare freddi o distaccati. Non significa non provare nulla per nessuno. Significa non dare al mondo esterno il potere di controllare il nostro universo privato. Spesso la società scambia questo concetto per egoismo, ma non c'è niente di più sbagliato. Amare un essere umano o un animale è meraviglioso, perché l'amore è dono, condivisione, incontro disinteressato tra due anime. Ma la nostra crescita, la nostra felicità, la nostra stabilità e – in generale – il nostro equilibrio non possono essere legati a un filo teso verso l'esterno. È l'errore che abbiamo commesso per generazioni, cercando sicurezza nel «posto fisso», nei beni materiali o nelle persone. La sicurezza esterna è un'illusione, perché le cose finiscono, cambiano e, soprattutto, sfuggono al nostro controllo.

C'è solo una certezza incrollabile su cui possiamo davvero fare affidamento: noi stessi.

E non parlo del nostro corpo, che può cambiare in base alle circostanze della vita, ma della nostra Anima, di quella parte profonda che resterà con noi fin-

ché calpesteremo questa terra. La vera serenità abita lì dentro. Certo, perdere chi amiamo o qualcosa a cui teniamo ci fa stare male. Ed è giusto così: siamo umani e il dolore va attraversato, non negato. Tuttavia, la sofferenza diventa un incendio devastante se non riusciamo a stabilire un contatto con il nostro mondo interiore.

Parliamoci chiaro, la vita è una ricerca costante, che non ha mai fine. Pochi di noi arrivano al termine della vita terrena riuscendo a vivere in totale equilibrio: a volte, per raggiungere questo scopo, non basta nemmeno un'intera esistenza. C'è, però, un vantaggio enorme che possiamo acquisire in questa nostra ricerca, lavorando su noi stessi: imparare che il dolore non arriva per abbatterci, ma per scuoterci dal sonno. Dobbiamo guardare al dolore come a un segnale luminoso, una luce rossa che richiama la nostra *responsabilità*: l'abilità di rispondere alla vita con un'azione consapevole, specialmente in un momento difficile. Il non attaccamento di cui parlavo sopra è questo: dare amore e vivere immensamente, senza però restare schiavi di ciò che è destinato a mutare.

Ma cosa significa, in termini pratici, rispondere a questa luce rossa quando il dolore bussa alla por-

ta? Il primo passo necessario è smettere di cercare colpevoli all'esterno: dobbiamo comprendere che la sofferenza che proviamo è nostra e non è lì per parlarci di ciò che gli altri ci hanno fatto, ma per svelare qualcosa di noi che ancora non conosciamo. Invece di fuggire o anestetizzarci nel lavoro e nelle distrazioni, siamo chiamati ad accogliere l'emozione così com'è, sedendoci in silenzio con il nostro dolore per individuare il punto esatto del corpo in cui si riverbera e prestarvi ascolto. Solo attraversando questa intensità senza scappare, possiamo finalmente esercitare la nostra vera abilità di risposta e chiederci con onestà quale parte di noi si stia risvegliando a fatica attraverso questa ferita.

All'incirca un mese dopo la morte di Charlie, si è abbattuto su di me un altro temporale. Un evento catastrofico di quelli che spesso spingono le persone verso l'autodistruzione.

**Di amore non si muore, è vero,
ma si può precipitare in un abisso.**

Se non hai il coraggio di intraprendere un serio lavoro di autoriflessione, il dolore per una relazione

che finisce può lacerarti, renderti distaccato, freddo, egoista. Il rischio, come al solito, è quello di lasciarsi catturare dall'Ego e ritrovarsi a puntare il dito contro l'altro, per poi riversare il veleno della separazione su chi non c'entra nulla. Ecco perché la fine di un amore è un passaggio delicato e prezioso: è in quel momento che mettiamo alla prova la nostra capacità di gestire l'Ego.

Come avrai intuito, sto per parlarti di una rottura che mi ha segnato a fondo. Dopo un rapporto solido e appassionato durato due anni e mezzo, sono stato lasciato da Martina, la mia compagna, un altro pilastro della mia esistenza. Il nostro è stato un legame meraviglioso, nutrito da un amore autentico, stima reciproca e un supporto sincero.

Ho sempre vissuto circondato da una cerchia molto ristretta di affetti. La consideravo la mia fortezza, il mio modo di stare al mondo. Mi rifugiavo in quella zona sicura, ripetendomi come un mantra che nella mia vita contavano solo mio padre, mia madre, mia zia, Charlie e, infine, Martina. Poteva sembrare un esempio di dedizione assoluta, un modo per onorare valori nobili come la fedeltà, la passione. Oggi so che amare in quel modo equivale a costruirsi una

prigione con le proprie mani e buttare la chiave in un fiume. È l'esatto opposto del non attaccamento; è come sussurrare costantemente a se stessi: «Cosa ne sarà di me quando queste persone non ci saranno più?» Mi ero chiuso in quella scatola, illudendomi che, finché le «pedine» fossero rimaste al loro posto, tutto sarebbe andato bene. Ma quando ne ho perse due su cinque in un arco di tempo così breve, all'improvviso la realtà è diventata insopportabile.

Non ho mai creduto alle coincidenze. Così ho iniziato a osservare, a restare in ascolto, cercando di decifrare il senso di ciò che mi stava accadendo. Volevo trovare a tutti i costi una risposta. Perché la morte di Charlie e l'addio di Martina erano avvenuti quasi in simultanea? Cosa stava cercando di dirmi la vita, l'Universo o qualsiasi nome tu voglia dare a questa forza? Non esiste una spiegazione razionale. Esiste, però, un disegno più grande. Fino a poco tempo prima ero una persona estremamente pragmatica: credevo solo al presente, a ciò che potevo vedere e toccare. Ma quando i colpi della vita arrivano a distanza così ravvicinata, qualcosa dentro di te grida: «Aspetta. Forse quello che consideravi vero non lo è più».

Ho capito, prima di tutto, che dovevo smettere di fuggire. Come ti dicevo, la via più semplice in questi casi è puntare il dito, dare la responsabilità di ciò che è successo agli altri e voltare pagina. Ma è un sollievo illusorio, perché agendo in questo modo si rimane incastrati nel gioco dell'Ego, che è sempre proiettato verso il fuori. Fermarsi e riprendere il controllo della propria vita è possibile. Non è una promessa da motivatore o da «fuffaguru». Lo abbiamo visto prima, è una questione di *responsabilità*: tutto dipende da come scegliamo di rispondere agli eventi e dare forma al nostro presente.

Probabilmente, hai già sentito parlare di karma. Tuttavia, spero che tu ne conosca il significato autentico e non la versione distorta occidentale, che lo riduce a una sorta di premio o punizione divina per le nostre azioni. Sadhguru, guida spirituale e mistico, lo spiega con chiarezza: il karma è azione. Significa essere gli artefici del proprio progetto di vita.

Noi siamo gli unici responsabili della nostra vita e, attraverso le azioni che mettiamo in pratica oggi, decidiamo come sarà il nostro domani.

Partendo da questa consapevolezza, ho iniziato a interrogarmi su cosa potessi fare per evitare che gli errori degli ultimi mesi continuassero a ripetersi. Ogni gesto, ogni pensiero, ogni emozione che proviamo lascia un'impronta indelebile. Queste tracce, una dopo l'altra, edificano il nostro modo di essere, la nostra personalità e il nostro modo di reagire agli urti della vita. Senza accorgercene, sono proprio queste impronte a costruire le mura della nostra prigione.

Per spiegarlo, Sadhguru ricorre a una similitudine molto chiara: il karma è come un software che scriviamo noi stessi, giorno dopo giorno, in modo inconsapevole. A un certo punto, però, smettiamo di usarlo e lasciamo che sia lui a usare noi. È così che la vita diventa una ripetizione meccanica: le relazioni si somigliano tutte, le paure tornano ciclicamente, le reazioni sono sempre identiche e, inevitabilmente, le scelte si rincorrono senza sosta. Ti ritrovi a chiederti: «Perché mi succede sempre la stessa cosa?» e non ti accorgi che sei tu a riprodurre lo stesso schema. Ma non perché tu sia sbagliato o incapace. Semplicemente, non sei presente a te stesso.

Il karma non è un destino già scritto, ma una me-

moria in movimento. È l'accumulo di abitudini, di reazioni e di automatismi; è il passato che continua a vivere nello specchio del presente. Quando l'ho capito, ho sentito un colpo allo stomaco fortissimo, perché in quello specchio mi ci sono riconosciuto. Ho rivisto tutte le volte in cui ho reagito seguendo lo stesso copione, tutte le volte in cui la paura mi ha spinto a chiudermi, tutte le volte in cui ho cercato di controllare l'altro invece di fidarmi, tutte le volte in cui sono scappato invece di restare. Quello era il mio karma. Non era una punizione, ma un meccanismo cieco che ripetevo all'infinito. In quell'istante ho compreso un'altra verità incrollabile: non volevo più essere l'Alessio che ero stato fino a quel momento. Non volevo più identificarmi con l'individuo che avevo abitato durante gli ultimi undici anni di vita. E, soprattutto, non volevo più vivere in quella prigione di vetro da cui osservavo il mondo muoversi mentre restavo immobile, paralizzato dalla paura che qualcosa di devastante potesse accadermi da un momento all'altro. Ho realizzato che Martina non era impazzita e che la fine della nostra storia non era un evento piovuto dal cielo.

**Quando un amore si spezza, non è mai
solo colpa di uno dei due. Dietro ogni rottura
c'è un groviglio di responsabilità condivise.**

Ecco, io ho scelto finalmente di prendermi le mie. Ho deciso di cambiare per il bene del mio futuro, per non permettere agli stessi errori di rovinarmi la vita.

Quando è morto Charlie, mi sono bloccato. Ero svuotato, privo di emozioni, incapace di comunicare davvero con i miei genitori, con Martina o con chiunque avessi accanto. Alzando quel muro, ho impedito alle persone che mi amavano di sostenermi. Poi è accaduto l'imprevedibile: Martina è stata colpita a sua volta da un lutto gravissimo. Aveva bisogno di me, ma io non c'ero. Non ero capace di starle a fianco nella sua perdita, nonostante lei avesse fatto l'opposto con me. Io, che mi ero sempre vantato di esserci per tutti, in quel momento non c'ero per nessuno. Quella mia assenza, sommata ad altre fragilità, l'ha spinta a prendere la sua decisione.

Ecco, in quel fallimento ho visto la scintilla. Ho giurato a me stesso che non sarei più stato quella persona. Nella maniera più assoluta. Ero pronto ad

affrontare ogni mia paura per andare incontro al mio destino, una volta per tutte.

Come primo passo, ho deciso di interrompere ogni contatto con lei. Non l'ho fatto per rabbia nei suoi confronti, ma per una forma di rigore verso me stesso. Volevo chiudere con quella vecchia versione di me, lasciarla andare. Certo, Martina torna spesso nei miei pensieri; la amo ancora mentre scrivo queste righe. Ma so che per rompere con il passato devo usare questa energia – anche questa sofferenza – come carburante. Oggi non sento solo l'urgenza di staccarmi da chi ero, ma la fame di scoprire chi sono davvero. Cosa sto cercando? Per ritrovarmi, ho scelto il silenzio. Mi sono staccato dai social, dal rumore esterno, dalle approvazioni facili. Ho deciso di sparire dal mondo virtuale per provare a riapparire in quello reale. In questo spazio vuoto, ho iniziato ad affrontare a viso aperto le paure che prima mi immobilizzavano, come prendere un treno o un aereo, guidare in autostrada, camminare da solo in mezzo alla folla o prenotare una visita medica specialistica, superando ostacoli che per undici anni avevo considerato insormontabili. Anche se la malinconia morde e la sua man-

canza si fa ancora sentire, ho scelto di continuare a camminare.

Oggi guardo alla mia storia con occhi nuovi. Quando la vita scuote le fondamenta del nostro mondo – che sia attraverso la perdita di un compagno fedele come Charlie o la fine di un amore profondo come quello con Martina – non lo fa per punirci. Lo fa perché il nostro Sé Profondo ha bisogno di spazio per esprimersi, e spesso l'Ego ha costruito muri così spessi che solo un terremoto può abbattearli.

**Se per troppo tempo soffochiamo
il nostro potenziale, la vita risponde
con eventi che ci costringono a provare
emozioni forti, a volte laceranti.**

So che in questo momento potresti sentirti anche tu davanti a una luce rossa accecante. Il dolore fa paura, e l'istinto dell'Ego è quello di scappare, anestetizzarsi o trovare un rimpiazzo senza prendersi del tempo per lavorare su se stessi. Ti assicuro, però, che esiste un altro modo per sfruttare al massimo la situazione.

Prima di tutto, devi smettere di opposti alla corrente. Immagina il dolore come un'onda nell'oceano.

Se cerchi di bloccarla con le mani, ti travolgerà. Se ti lasci galleggiare, ti porterà a riva. Accetta che – in questo momento – il dolore c'è. Non giudicarlo, non cercare di scacciarlo. Dagli il permesso di esistere. Interroga poi la tua sofferenza. Invece di chiederti: «Perché è successo a me?», prova a domandarti: «Cosa sta cercando di dirmi la mia Anima attraverso questa ferita? Quale parte di me si sta finalmente svegliando?» Sposta il focus dalla colpa alla responsabilità.

Dopo aver cercato una risposta, fai ritorno al corpo. L'Ego vive nella mente e proietta scenari catastrofici. Il dolore, invece, vive nel corpo. Quando senti l'ansia o la tristezza salire, chiudi gli occhi e individua dove vibra: è un peso sul petto? Un nodo alla gola? Respira dentro quel punto. Resta lì, nel presente fisico, senza scappare nei pensieri.

In ultimo, osserva il tuo karma, il tuo software. Inizia a notare se questo dolore assomiglia a qualcosa che hai già provato in passato. È lo stesso schema che si ripete? Riconoscere il meccanismo del proprio karma è il primo passo per smettere di subirlo.

La vecchia versione di me è finita tra le macerie di quel novembre. Ora so che non si può costruire il

AMATI PER GUARIRE

nuovo senza lasciare andare il vecchio. La forza che oggi sento non viene dalla testa, ma dalle viscere. È la forza di chi ha iniziato a camminare insieme alla vita. Io sto vivendo questo. E sono pronto a compiere con te il prossimo passo: imparare a fare la cosa più difficile e necessaria di tutte. Fermarsi.

Se vuoi continuare questo viaggio...

AMATI per GUARIRE



CONTINUA A LEGGERE →

Scopri il libro completo