

A tu per tu con l'anima

I fatti narrati si ispirano alla realtà ma i personaggi e i luoghi sono frutto della fantasia dell'autore. Pertanto, ogni riferimento a persone realmente esistenti è da ritenersi puramente casuale

**Anna Gargaro**

**A TU PER TU CON L'ANIMA**

*Romanzo*

BOOK  
**SPRINT**  
EDIZIONI

[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)

Copyright © 2019  
**Anna Gargaro**  
Tutti i diritti riservati

# 1

Quando conobbi Sara, non riuscii subito a comprendere verso quale percorso di vita mi avrebbe guidata. Non intuì subito, che attraverso la confusione che avrebbe creato nella mia testa, procurandomi solo agitazione e nervosismo, avrei scoperto la parte più profonda di me stessa.

Abitava a pochi passi da me. Non la vedevo mai uscire di casa. Mi chiedevo come riuscisse a passare molte ore in completa solitudine. Difficile comprendere quel suo modo di vivere, e dover accettare l'idea che si potesse stare bene completamente da soli. Senza una vita sociale. Fui spinta dalla curiosità di conoscerla. Incominciai a frequentarla. Inizialmente non spesso. Era piacevole passare un po' di tempo con lei, ma in ogni caso dovevo rispettare la sua voglia di solitudine.

Stranamente, non mi aspettavo che pur non frequentando nessuno, lei riuscisse a parlare del mondo, della vita e dei molteplici problemi che ci dà, con semplicità e profonda comprensione. Parlava dei dolori degli altri, vivendoli con la stessa intensità come fossero suoi e parlare con lei, mi faceva sentire capita e confortata. In quei momenti, vedendo in lei la comprensione del dolore della gente, mi chiedevo se realmente torniamo a vivere dopo la morte, portandoci dietro tutte le esperienze di vite precedenti, compresi i dolori. La saggezza interiore nel guardare alla vita, sembrava quasi un dono radicato in lei sin dalla nascita. Molto probabilmente non tutti percepivano questo. Era sempre piena di vita, ottimista, sorridente. A volte il suo modo di vivere la vita con leggerezza, senza cadere nel peso dei problemi, veniva scambiata per superficialità.

Non amava molto stare in compagnia. Era convinta che molta gente, non sapendo guardare in se stessa, preferiva giudicare la vita del prossimo attraverso un proprio modo di essere. Era disponibile ad ascoltare i problemi degli altri, nell'aiutare, ma in ogni caso, non era disponibile a una vita sociale in cui, secondo lei, si potevano spendere solo parole inutili.

La vita, diceva, dovrebbe essere una costruzione di se stessi, quando si arriva a comprendere se stessi, si possono comprendere anche gli altri.

Quando incominciai a parlare di me a Sara, vivevo un periodo molto difficile. Il rapporto con il mio compagno era conflittuale. Uno dei miei figli si era allontanato creandomi un lutto interiore difficile da superare. Poi ci fu la partenza di mia figlia per lavoro e mi ritrovai a raccogliere i pezzi di una vita sprecata, vissuta tra tante difficoltà e sacrifici prendendomela con un Dio che mi aveva riservato quel destino.

Nel guardare il mio dolore, Sara con dolcezza cercò di farmi comprendere che credere nel fato o nel destino fosse semplicemente una costruzione della nostra mente.

«Guarda in te stessa!» mi disse, «Sei veramente convinta che il destino giochi con le nostre vite? E se fosse la nostra mente a farlo?»

Rimasi interdetta! Non capivo il senso delle sue parole. Mi chiese di pensarci e di trovare in me una risposta. Passai l'intero pomeriggio chiedendomi come la mente, una semplice parte di noi che pensa, che ha ricordi, potesse decidere del nostro destino! Quel pensiero mi accompagnò per tutta la giornata. Dicevo a me stessa che nel pormi quella domanda, certamente voleva portarmi ad una riflessione su qualcosa. Ma non capivo cosa! Quando mi vide arrivare il giorno seguente, aveva già intuito che non avrei avuto nulla da dirle. Mi accolse nella sua grande stanza da lavoro. Lei amava molto dipingere. Incominciai a guardarmi intorno incuriosita. Che disordine! Tele su tele accatastate, svariati materiali sparsi un po' dappertutto. Casset-

tiere stracolme di taglierine, pinze, colle. Tanti oggetti che sembrava non avessero senso in quella stanza.

Poi il mio sguardo si fermò su di una tela. Era il volto di una bambina piccola. Mi incuriosì lo sguardo, sembrava quasi si guardasse alle spalle. Intanto Sara, che era andata a preparare del thè, mi chiamò invitandomi ad andare in cucina. Avrei voluto chiederle di quella bambina che aveva ritratto, ma appena arrivai sulla porta, con voce autoritaria mi chiese di sedermi e di osservare le mie azioni mentre avrei bevuto il thè. Sembrò quasi un ordine! Per un attimo restai basita mentre mi sforzavo di capire quale fosse il senso di una richiesta così fortemente autoritaria. Senza controbattere mi sedetti e incominciai a guardare con attenzione. Seppure non avessi capito cosa guardare! Davanti a me c'era una bellissima tazzina in ceramica sottile con un delicatissimo motivo floreale, bordata in oro. Al tatto avvertivo tutta la sua delicatezza. Era tonda, non molto grande con un manico ad ansa. Ascoltai il rumore mentre versava il thè, ne sentivo l'odore e il gusto mentre lo bevevo. Al che mi chiese se in quel momento fossi stata convinta di essere stata padrona delle mie azioni.

“Certo!” dicevo a me stessa, “Se compiamo determinate azioni, siamo coscienti di quello che facciamo.”

Ma attraverso l'espressione del suo viso, al momento, non ne ero più sicura. Osservando la mia confusione, come un bambino alla sua prima interrogazione, sul suo volto apparve un sorriso. Dopo si fece subito seria, e facendomi notare che nell'osservarmi avevo usato solo i cinque sensi di cui ogni essere umano è dotato: vista, gusto, udito, tatto, olfatto, non avevo guidato i miei movimenti, le mie azioni. La mia mente aveva agito quasi meccanicamente. Mi disse che se avessi agito con consapevolezza, avrei dovuto ordinare al mio corpo di sollevare le braccia, con le mani afferrare la tazzina, portarla alla bocca e bere.

La sua affermazione fu: «Nel momento in cui non sei cosciente dei tuoi gesti, non puoi essere cosciente neppure dei tuoi pensieri.»

Certo questo concetto, non dava risposta alla sua domanda iniziale. Presi a guardarla. Pensai di aver sbagliato nel ritenerla saggia! I suoi discorsi sembravano strani, poco assimilabili e quasi incoerenti! Oggi sorrido nel ricordare la sua espressione mentre la scrutavo. Aveva già intuito i miei dubbi sulla sua personalità o peggio ancora, l'idea che le sue affermazioni fossero stupide e alquanto prive di senso.

Quando si animava nei suoi discorsi, non smetteva mai di gesticolare, cercava attraverso il movimento delle mani di dare forza alle sue parole. Raddrizzò la schiena sulla sedia, incominciò a guardarmi negli occhi. Seppure non consideravo l'idea che la nostra mente potesse essere artefice del nostro destino, non si perse d'animo! Indifferente a quanto io potessi pensare in quell'istante, continuò col dirmi che per superare le difficoltà della vita quando siamo piccoli, la nostra mente costruisce emozioni, memorizza luoghi, odori, esperienze positive e negative e le elabora in nostra difesa. Naturalmente, diceva, da adulti i ricordi, le paure, le gioie, le reazioni, sarebbero state sempre uguali.

Cercò di spiegarmi, sperando potessi capirla, che la nostra mente ci porta a comportarci meccanicamente in ogni situazione gradevole o sgradevole sempre allo stesso modo. Assimilare quell'argomento mi sembrava troppo complicato! Continuavo a non comprendere! Mi dicevo che nessuna persona al mondo poteva vivere ripetendo, sempre e solo, le stesse azioni ed emozioni del giorno prima. Non riuscivo a trovare un senso nelle sue parole o a collegare il tutto al nostro destino. Avevo bisogno di discorsi più chiari! Nel comprendere che non riuscivo a seguirla, ancora una volta mi sentii messa in difficoltà con un'altra delle sue domande: «Avresti mai il coraggio di affrontare le tue paure?»

Ci pensai un attimo, anzi, tanto! Mi chiedevo quali paure avrei dovuto avere! Forse la paura del mare perché sarei affogata! Prendere un aereo per paura che precipitasse?

Incominciasti quasi a detestare quel sorriso sulle sue labbra, mentre continuava a dirmi che la mente ci evita di



avere consapevolezza per non farci fare male e non siamo consci di vivere ogni giorno, anche nella paura!

Incominciò con una lista di affermazioni che sembrava non avessero fine: «Viviamo nella paura della malattia, nella paura di non guadagnare abbastanza, nella paura di non essere all'altezza dei ruoli che copriamo riguardo il lavoro e la famiglia, paura di perdere il lavoro, di non trovare una moglie o un marito, di perdere degli affetti, di non fare la cosa giusta, della morte e di tanto altro ancora.»

Finita la lista delle paure, secondo lei più superficiali, mi disse di guardarmi dentro e di chiedermi quante ne avessi io, anche a livello inconscio, poiché nel momento in cui qualcosa ci aveva da piccoli creato dolore, quella determinata cosa, la nostra mente avrebbe continuato a farcela evitare costruendo autodifese verso tutto. Cercò di rendere più comprensibile il discorso, aggiungendo che se dovessimo cadere mentre camminiamo sul bordo di un marciapiede, la mente creerà difese facendoci evitare in seguito i bordi dei marciapiedi. Di conseguenza i dolori più grandi, più forti, li nasconderà per non farci fare male, non dandoci la possibilità di superarli.

Cos'altro avrei dovuto pensare in quel momento? Che la mente ci protegge! Che cerca di non farci soffrire per darci una vita migliore e non per darci un destino difficile. Ovvio pensare questo! Mentre ero assorta in quella riflessione venni scossa dalla sua voce che creò ulteriore confusione in me: «Restiamo addormentati nelle certezze che la nostra mente ha creato, non comprendendo che siamo prigionieri di innumerevoli catene.»

Ringraziare per il thè e andare via, mi sembrò la cosa più logica da fare in quel momento. Ero stranita, confusa e poco disposta ad ascoltare altri discorsi incongruenti. Ero praticamente stizzita! Convinta di stare lì a confrontarmi con qualcuno che ostentava un'intelligenza superiore. Anche le catene aveva messo nei suoi discorsi! Mi chiedo, quante altre stupidaggini avrebbe finito col raccontarmi.

Quando mi calmai ero già a casa a rimuginare sull'accaduto. Mi resi conto in un secondo momento di essere stata frettolosa nel giudicarla e avuto poca pazienza nell'ascoltarla. A priori non potevo accettare l'idea che la nostra mente fosse creatrice del nostro destino.

## 2

Intuii in seguito che le sue domande, volevano condurmi lentamente verso una comprensione più profonda di me stessa! Forse! Continuavo comunque a coltivare dei dubbi sulla sua personalità. Eppure le sue riflessioni, i suoi discorsi, le sue credenze attiravano fortemente la mia attenzione. Diceva spesso che l'essere umano è portato all'imitazione, vive imitandosi. Accetta di vedere Santi e angeli perché gli è stato inculcato dalla religione e solo nel momento in cui molti parleranno e accetteranno l'idea che ci sono mondi paralleli e altre entità, l'essere umano riuscirà a vedere oltre le apparenze.

«Attraverso la necessità di doversi imitare non si è liberi delle proprie scelte, ma si è portati a scegliere quello che altri hanno deciso per noi.»

Questa per lei era un'altra delle catene che ci imprigionavano. Accennava spesso alle leggi universali. Leggi che non eravamo in grado di gestire e che potevano persino farci del male. Diceva che con il libero arbitrio avevamo sì la libertà di decidere delle nostre vite, di poter agire come avremo voluto, il problema però, sempre secondo lei, era quello che l'essere umano, non fa volutamente quello che veramente vuole fare, ma quello che non vuole poiché si adatta al pensiero comune delle regole della società, e dal momento che non si è in grado di capire le conseguenze di ogni nostra singola azione, quello che ci torna indietro è quello che abbiamo fatto ad altri e a noi stessi. Tutto lo riconduceva alla mente e alle credenze che la società aveva costruito nell'essere umano. Le sue teorie a volte incominciavano a convincermi.

Rimuginavo continuamente sui suoi discorsi. Quel suo credere in se stessa. In quello che diceva con tanta sicurezza, incominciavano a creare in me la certezza che non ci fosse farneticazione nei suoi discorsi.

Dopo aver tanto riflettuto, incominciai ad avvertire la necessità di rivederla. Dovevo chiederle scusa per il mio comportamento. Il mio gesto di stizza verso i suoi discorsi era stato più che lampante. Non avevo però, il coraggio di presentarmi nuovamente alla sua porta. Avevo paura di non essere accolta in maniera positiva. Incominciai velocemente a prendere una ciotola, uova, farina, zucchero. Tutto l'occorrente per preparare un dolce. La ricetta più gustosa che avevo! Con un buon dolce speravo di rompere quel clima di tensione che si era creato. Il profumo e la consistenza della torta sembravano molto promettenti. Ma il coraggio purtroppo era poco. Mi chiedevo cosa pensasse di me! Temevo un suo rimprovero. Ero convinta non mi avrebbe aperto neppure la porta. In quel momento alcuni suoi discorsi divennero chiari in me. Mi resi conto di tutte le paure che mi ero creata in pochi minuti. Mentre le difese della mente si presentavano in maniera negativa, perché in quel momento mettevano in risalto quello che sarebbe stato il mio atteggiamento se altri si fossero comportati con me, come io avevo fatto con Sara. Al che mi risuonò dentro un altro de suoi concetti: «Come puoi pensare di cambiare la tua vita se continui a credere in quello che la mente ha creato per te, lasciandoti vivere nella convinzione che tutto quello che fai verso te e gli altri sia giusto?»

Vederla quanto prima per chiederle scusa era divenuta una priorità quel giorno. Faceva freddo! C'era un forte vento e piovigginava. Uscire di casa con un ombrello in una mano e il dolce in un'altra con quel tempo orribile mi sembrava alquanto difficile. Non mi disarmai! Mi feci coraggio! Alla fine casa sua distava a pochi metri dalla mia. Arrivai da lei nel primo pomeriggio, ero fradicia, con i capelli scomposti e l'ombrello rotto dal forte vento. Bussai alla sua porta in maniera delicata, con forte titubanza. Più pensavo a quella che sarebbe stata la sua reazione nel vedermi fuori