

## **“A TU PER TU CON LA PAURA.**

**Un percorso d’amore attraverso le relazioni dalla co-dipendenza alla libertà”**

di **Krishnananda** – URRRA, Milano, 1997

Recensione a cura di SARA REMORINI

Krishnananda, ovvero Thomas Trobe, è l’autore di *A tu per tu con la paura*, un libro difficilmente classificabile in un genere, perché scritto in una forma leggera e scorrevole come quella di un romanzo di cui si vuol sapere come va a finire, eppure ricco di spunti di riflessione, esercizi ed esperienze di vita come solo un saggio, una bibliografia o un testo specifico riescono a fare. *A tu per tu con la paura*, infatti, è un testo che racchiude in sé tutti questi elementi. E’ stato scritto da Krishnananda sulla base sia della sua personalissima esperienza di vita, sia sulla base della sua esperienza di conduttore di gruppi di crescita, come discepolo di un maestro spirituale, Osho. Entrambi questi due aspetti si ritrovano nel libro, che diventa così uno strumento, una guida, attraverso la quale intraprendere un percorso di conoscenza profonda e di consapevolezza di noi stessi. In particolare, questo testo si concentra su un metodo di esplorazione interiore, sviluppato dall’autore stesso, che, attraverso le relazioni, permette di intraprendere il viaggio che dalla co-dipendenza porta alla vera libertà.

*“Paura significa una cosa soltanto, abbandonare il conosciuto ed entrare nello sconosciuto.*

*Il coraggio è l’esatto opposto della paura”.*

Con questa frase riportata da Osho, l’autore introduce il suo testo, e la condizione alla base di tutto il lavoro da intraprendere: conoscere.

La maggior parte delle persone infatti, soprattutto del mondo occidentale, hanno, per i più svariati motivi, uno stile di vita basato sul consumo, sulla velocità, sul negare a se stessi la possibilità di avere paura. Il bambino interiore che è dentro ognuno di noi, si trova ad affrontare un mondo in cui c’è spazio soltanto se si è bravi, o se ci si fa sentire urlando, o ancora in altri modi che ci permettano di destare le attenzioni degli altri. Ma ciò che scaturisce da tutto questo, è un fortissimo bisogno di compensare un amore che arriva soltanto a condizione; “ti amo, se”.

Dalla ricerca di soddisfare sempre queste condizioni per ricevere amore, o meglio, un surrogato di amore, cresciamo con la paura di non poter ricevere abbastanza amore, o di perdere quello che riceviamo. Il nostro bambino interiore, anche quando diventiamo adulti, è quindi un bambino costantemente in panico.

L’attenta osservazione delle relazioni che viviamo, ci permette di prendere consapevolezza della nostra vulnerabilità, di questo bambino interiore spaventato, di quali siano le sue paure e di come

cerchi di compensarle e non sentirle, attraverso relazioni che creano dipendenza; sia la dipendenza che l'anti-dipendenza infatti, sono due facce della stessa medaglia, il cui punto di base è comunque il non sapersi prendere cura di noi stessi, della nostra vulnerabilità, ma supplire a questa mancanza di amore verso se stessi attraverso relazioni di dipendenza con gli altri.

Per liberarsi dalla co-dipendenza, Krishnananda traccia un percorso che nasce dalla conoscenza della propria vulnerabilità, delle proprie ferite. Andare a conoscere da vicino la paura, diventa allora non un modo per stare ancora più male, ma al contrario il primo passo per “guarire” quella mancanza di amore che ci accompagna; stare a contatto con la paura è il primo passo per non esserne più dominati, come invece ci succede in quasi tutti gli aspetti della vita.

Conoscendo la vergogna e lo shock che sono i due elementi fondamentali della paura, possiamo imparare a vivere la vita in maniera più piena, totale, *“giocando sempre sul filo delle nostre paure, correndo il rischio di avere l'insicurezza e l'incertezza come compagne, e andare sempre più in profondità nella meditazione, come una medicina per tutto ciò che ci affanna”*.

Il rischio e la meditazione sono i due strumenti principali che l'autore individua ed utilizza, sia personalmente, per confrontarsi con le sue paure, sia nel lavoro di conduttore di gruppi, perché permettono di creare quello spazio interiore necessario a guardarsi dentro, senza giudizio, in ascolto e a contatto con le ferite che ci sono, e che, se accolte e riconosciute, permettono di dischiudere realmente il cuore all'amore, a quello vero, anziché ai surrogati di amore.

Quando andiamo in profondità dentro di noi, ad affrontare la paura ed il dolore, finalmente ritroviamo noi stessi, ed è a questo punto che possiamo ricostruire la nostra fiducia nella vita e lasciarci andare all'amore; osservare, sentire, lasciare che accada.

*A tu per tu con la paura* è un libro che, per chi è pronto all'ascolto, diventa un compagno di viaggio, in cui poter ritrovare l'esperienza di un'altra persona che ha già percorso questa strada, e che comunque la percorre di nuovo insieme a noi, perché non si finisce mai di conoscere la propria vulnerabilità.

Gli esercizi che vi sono raccolti aiutano a prendere contatto gradualmente con le nostre ferite, rispettando la paura che vi è alla base, accogliendo quel disperato bisogno di amore che ha mosso il nostro bambino interiore fino a dove siamo oggi.