

L'amore guarisce tutte le ferite

Pensieri e riflessioni sull'Essenza della Vita

I fatti narrati sono realmente accaduti, ma per la tutela della privacy i nomi veri di molte persone sono stati sostituiti con nomi fittizi. In alcun modo l'autrice con quanto qui riportato intende offendere o ledere la dignità di terzi.

I contenuti ed i pareri espressi nel presente libro sono da considerarsi opinioni personali dell'autrice, che non possono, pertanto, impegnare l'Editore, mai e in alcun modo.

Giovanna Russo

**L'AMORE GUARISCE
TUTTE LE FERITE**

Pensieri e riflessioni sull'Essenza della Vita

Religione e spiritualità

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2022
Giovanna Russo
Tutti i diritti riservati

1

Ognuno ne può parlare a modo suo

Quando l'Amore bussa alla porta della tua vita è perché ne hai bisogno.

Di cosa esattamente abbiamo bisogno? Cos'è l'amore?

Scrivo Amore con l'A maiuscola, perché per me è qualcosa di divino; è l'energia divina presente ovunque, in ogni essere vivente e in tutto l'universo, è la Vita stessa che pervade tutto il cosmo ed è in ognuno di noi, un'onnipotente energia vitale e creativa, che continuamente crea, perché da sé si trasforma. Qualora nella nostra vita abbiamo fatto in modo che si spegnesse, ha solo bisogno di essere risvegliata.

L'amore è un fuoco divino che guarisce tutte le ferite, sia fisiche che psicologiche ed ecco perché ho deciso di scriverne: so per esperienza personale che è tutto ciò di cui abbiamo veramente bisogno; è la cura miracolosa prima ancora di ogni medicina, è una forza che trascina e che fa rinascere a nuova vita, guarisce, rinnova, illumina laddove vediamo il buio, fa ritrovare armonia ed equilibrio e nella nostra vita rende tutto più bello.

Non a caso lo psichiatra e psicoanalista americano Karl Menninger ha scritto: "L'amore cura le persone, sia quelle che lo danno che quelle che lo ricevono".

L'amore si presenta e vive in noi attraverso molteplici modi e forme.

La ragione per cui ho deciso di parlarne, nonostante sia stato già fatto da molti, risiede nella sua importanza e nella

sua capacità di farci del bene. Desidero omaggiare con questo mio scritto innanzitutto l'Amore che mi ha fatta crescere e guarire e che nel mio caso personale è stato ed è l'amore che ho imparato a nutrire verso me stessa, un amore che molti anni fa non conoscevo, ma che mi ha portata a stare bene e a essere felice.

Una volta compreso che l'amore verso noi stessi guarisce tutte le ferite e ci dona tutto il bene di cui abbiamo bisogno, ho notato anche che, quando iniziamo veramente ad amare noi stessi, di conseguenza ogni nostra altra relazione migliora in tutti i suoi aspetti e l'amore inizia a espandersi, cioè a uscire da noi per arrivare agli altri. Io lo immagino come un flusso di luce bianca intensa o come raggi, onde di luce ed energia che partono dal nostro centro per espandersi e arrivare ad altri e poi ad altri ed è pura energia vitale che si irradia.

Al di là della mia fervida immaginazione, il primo e fondamentale concetto che voglio mettere in evidenza è che l'amore cura sia chi lo dona sia chi lo riceve, anche nel caso in cui chi dà e chi riceve sia la stessa persona, anzi sono certa che se da adulti non si è arrivati a imparare ad amare sé stessi, difficilmente si potrà conoscere un altro vero amore.

Dell'amore non se ne parlerà e scriverà mai abbastanza, perché ognuno di noi fa delle esperienze personali di questa realtà divina e ognuno ne può parlare solo in modo personale e unico. Ben vengano tutti i libri che parlano d'amore; ne abbiamo sempre bisogno nelle più varie e diverse espressioni.

Io ne parlo basandomi sia su ciò che l'esperienza mi ha insegnato sia sulla guarigione e il conseguente benessere che mi ha donato, così come su ciò che la vita mi ha fatto capire attraverso tante storie di amicizie varie.

Ne scrivo affinché ognuno possa ricavarne qualcosa di buono per sé stesso, arrivando alla consapevolezza che l'amore è tutto ciò che di più prezioso la Vita ci può dare; è da considerarsi la vita stessa, se lo si comprende nella sua essenza, perché senza amore si può anche morire.

Persino la vita fisica nasce da un atto d'amore, nella maggior parte dei casi; perciò, Amore e Vita sono strettamente collegati, come due facce di una stessa medaglia.

Intendo iniziare a parlare, quindi, dell'amore come onnipotente energia divina che può essere risvegliata in ognuno di noi e che pervade l'Universo.

Nel XXXIII canto del Paradiso, l'ultimo della Divina Commedia, il capitolo conclusivo della grande opera, il Sommo Poeta scrive che l'amore è ciò che muove l'Universo: "L'amor che move il sole e le altre stelle" (vv. 145) e sente che l'amore, ovvero l'energia stessa dell'universo, sta muovendo anche il suo desiderio e la sua volontà.

L'amore è quindi quella forza divina, o Dio stesso, che muove l'Universo e tiene uniti tutti gli elementi dell'Universo; è la Vita stessa ed è in ognuno di noi.

Alle domande esistenziali: "Chi sono io?" oppure: "Chi sei tu? Chi siamo noi?", il mio pensiero risponde: "Noi siamo Amore".

Essendo tutta la vita che è nell'Universo il fuoco d'amore divino di cui ogni essere vivente è una scintilla, allora Dio è in me, in te, in ogni essere vivente, perché ogni forma di vita è manifestazione di Dio.

Siamo Amore e forse non lo sappiamo, fino a quando non lo scopriamo. Noi siamo parte dell'energia divina d'amore (che possiamo anche chiamare Spirito di Dio) e che è in tutto l'Universo.

Ogni essere vivente è una scintilla divina, la mia e la tua anima è fiamma di un fuoco divino che arde senza mai spegnersi o raggi di un "Sole" (per usare un'immagine o linguaggio metaforico) che in eterno esiste, fa luce e calore e noi ne siamo parte, emaniamo luce e calore, cioè energia, ognuno secondo la propria intensità.

Essendo fatti di amore, siamo noi stessi amore, ma a volte lo dimentichiamo o forse ancora lo ignoriamo e pen-

siamo di essere solo uno scheletro rivestito di pelle, ovvero un qualcosa che è solo materiale.

Nel tempo è maturata in me la convinzione che prima ancora della forma fisica di ogni essere vivente ne esista da sempre l'energia spirituale.

Non dico che una visione prettamente materialistica sia sbagliata ma che sia incompleta; non spiegando tutto, è una visione parziale. Accolgo benevolmente ogni punto di vista diverso dal mio, pur essendo qui a scrivere della mia comprensione anche spirituale della realtà, perché nel tempo sono arrivata alla convinzione che, essendo ogni essere vivente energia pura e spirito incarnato, il nucleo essenziale dell'essere è lo spirito o energia che prende una forma materiale.

Sono qui a scrivere anche della realtà più bella che a tutti sarà capitato di vivere almeno una volta nella vita e che ha sicuramente lasciato un'impronta indelebile nell'anima; questo qualcosa di meraviglioso e indelebile non è un oggetto, non è materia, ma ha a che fare con il mondo interiore, psichico o spirituale, perché l'amore non è tangibile, non è materia, ma viene vissuto e riempie la nostra vita e la nostra anima di felicità.

Dunque, facendo esperienza spirituale dell'amore, sappiamo che esiste. Parlo dell'amore vero non di un surrogato e non solo dell'amore di coppia, in quanto sarebbe estremamente riduttivo, avendo l'amore mille e più svariate espressioni o manifestazioni, forse infinite. Esiste l'amore verso i figli, per esempio, verso i genitori e quello verso sé stessi; esiste poi l'amore amicale, l'amore verso i più deboli, l'amore per gli animali e la natura in generale, così come l'amore per la vita, l'amore per il proprio lavoro e per altro ancora. Dunque, è riduttivo parlare di amore solo in riferimento alla realtà di coppia, anche se è quello che prima di tutto ci viene in mente. È certo, però, che in ogni manifestazione dell'amore noi doniamo noi stessi e riceviamo l'altro; l'amore ci mette in relazione, è sempre una relazione, a cominciare da quella con noi stessi. L'Amore è

l'energia che si prende cura di qualcuno, iniziando da noi stessi, o di qualcosa.

Alla fine di questo primo capitolo abbiamo già individuato tre caratteristiche dell'Amore: è Energia universale e personale, è relazione e una delle sue più importanti peculiarità consiste nel prendersi cura di qualcuno o qualcosa.

Dal prossimo capitolo inizierò ad ampliare il mio discorso sull'amore introducendo anche delle brevi storie di persone che ho conosciuto (di cui ho cambiato il nome e altre caratteristiche per proteggerne la privacy) con l'intento di descrivere l'amore concreto nelle svariate forme che assume nella vita quotidiana.

2

Una breve storia: Nadia

Nadia è una mia amica, il nome da me scelto non corrisponde ovviamente alla realtà. Lei è una bella donna di oltre quarant'anni, volutamente single, perché con il suo carattere molto forte le è stato sempre difficile accontentarsi di chi non era pienamente il suo ideale e soprattutto di chi non è riuscito a convincerla a fare il grande passo.

Nadia ha vissuto diverse storie d'amore, ma ha deciso di rimanere libera. Ha un bel lavoro e qui, per proteggere la sua vera identità, dico che è un'infermiera e che ha molte amicizie.

Nadia di fatto non ha mai voluto lasciare la casa dei suoi genitori con cui convive. Eccolo il suo grande Amore: i suoi genitori! Loro l'hanno sempre molto amata, direi anche coccolata, e nel suo guscio Nadia si è sentita sempre molto protetta e nel posto giusto.

Per i suoi genitori, Nadia è tutto ciò che avevano potuto desiderare, lei aveva pienamente soddisfatto le loro aspettative e quindi Nadia si è sempre sentita pienamente appagata e corrisposta nel suo bisogno di affetto, anche perché i suoi genitori non gliene hanno mai fatto mancare. Con chiunque parlavano, i genitori di Nadia la dipingevano come la figlia migliore del mondo, decantando tutte le sue virtù, esaltando persino sé stessi, per essere stati tanto bravi nell'averla saputa crescere così bene. Il loro estremo compiacimento per questa figlia ideale suscitava a volte l'impressione di volersi esaltare e definirsi genitori perfetti.

Nadia di fatto non è mai stata sola e non è mai passata dal ruolo di figlia a quello di madre, per esempio, e, pur essendo molto amata dai suoi genitori, non è mai riuscita a vivere un amore così importante da andare oltre la fase dell'innamoramento. Ha molte amicizie e in queste riversa buona parte della sua affettività. La sua giornata tipica è tutta per la sua professione e qualche volta le rimane persino il tempo per una telefonata con un'amica. Raramente ci vediamo per un caffè. Una mattina di queste rare volte in cui ci incontrammo, lei mi confidò che non avrebbe mai rinunciato alla sua carriera per crescere dei figli ed io capii quanto eravamo diverse; al contrario io non avrei mai scelto di pensare alla mia vita senza figli, a tal punto che, ancora prima di sposarmi, immaginavo che, se non fossero venuti naturalmente, sarei ricorsa ad ogni tipo di terapia.

In realtà, io e Nadia siamo due persone molto differenti, ci siamo conosciute facendo un po' di volontariato per beneficenza, siamo l'una per l'altra un mondo da esplorare. Il fine settimana è libera e le piace organizzare qualcosa di bello con le sue più care amiche. Sembra una vita serena, eppure Nadia a volte non è molto contenta. È benestante, può fare ciò che vuole, viaggiare, fare shopping senza problemi e ogni tipo di cura per il suo benessere, eppure mi raccontò una volta di aver spesso sentito il bisogno di una famiglia tutta sua, ma ogni volta che mi ha confidato questo tipo di pensiero poi ha pure concluso che in fondo in fondo sta bene così, perché riconosce di essere stata sempre lei a chiudere certe storie iniziate e di avere un carattere particolare, molto forte ed estremamente indipendente.

Le manca, in realtà, lei ammette, solo quella gioia che in certi periodi ha provato, cioè la gioia del sentirsi innamorata, ma più passano gli anni e più si convince di non essere adatta alla vita di coppia nel matrimonio. Sarà che nella sua professione reale ha visto una grande quantità di matrimoni finire male e anche questo ha contribuito a tenerla lontana da certe decisioni importanti. Per Nadia c'è un Amore più grande di tutti gli altri, un Amore che per lei non finirà mai e che mai l'ha delusa ed è quello dei suoi

genitori. In fondo Nadia, quando rientra a casa dal lavoro o dalle sue uscite con le sue più care amiche, si ritrova nel suo dolce guscio protettivo, a cui non ha mai voluto rinunciare. Lei non solo è molto amata dai suoi genitori, ma a sua volta contraccambia il loro immenso affetto prendendosi cura di loro in tanti modi. Nadia li accudisce, quando ne hanno bisogno, gli prenota le visite mediche e li accompagna nel giorno fissato, ogni tanto programma con loro delle belle gite in località attraenti e con loro alla fine si sente bene, amata e rispettata come una regina, ma perché dovrebbe lasciare un Amore così grande per qualcosa di incerto? Nadia ha fatto la sua scelta e nel suo cuore non se n'è mai pentita.

A volte, un amore genitoriale iperprotettivo può impedire l'indipendenza e la crescita personale di un figlio/a, ma altre volte è l'Amore ideale che mai potrà essere sostituito da qualcosa di molto più evanescente. Nel caso di Nadia è vera la seconda ipotesi, tutti gli altri amori sono svaniti nel nulla paragonati all'amore verso i suoi genitori tanto adorati e che l'hanno amata e la amano in modo sublime.

Chi può dire cos'è l'Amore? Noi lo immaginiamo quasi sempre nella sua definizione romantica di rapporto a due, ma in realtà è molto di più ed è semplicemente tutto ciò che affettivamente ci fa stare bene con altre persone e consiste nella capacità di prenderci cura di noi stessi e dell'altro, aldilà del numero delle persone coinvolte.

Ci sono persone così innamorate della loro famiglia di origine che mai la lascerebbero per andare altrove.

Nadia è di fatto una donna felice, seppure ogni tanto ha dei momenti di naturale insoddisfazione, come accade a tutti, per il resto è molto gratificata dall'amore dei suoi genitori e, pur avendo vissuto le sue storie d'amore, alla fine ha fatto la sua scelta importante e definitiva, di cui non si è mai pentita.

Nadia mi ha confidato anche che l'amore dei suoi genitori è stato tale da averla guarita ogni volta dalla delusione di un altro amore finito nel nulla. L'affetto sincero, puro,