

Nives Favero

Stefano Viviani

Amordisé

e altri miracoli

**VOLERE IL PROPRIO BENE
PER AMARE MEGLIO TUTTO IL RESTO**

Terra Nuova
EDIZIONI

Amordisé

...e altri miracoli

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree

Revisione: Claudia Benatti

Copertina: Andrea Calvetti, Federico Zenoni

Impaginazione: Noemi Innocenti

Autori: Nives Favaro e Stefano Viviani

© Editrice Aam Terra Nuova,
via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze
tel 055 3215729 - fax 055 3215793
redazionelibri@terranuova.it - www.terranuova.it

I edizione: ottobre 2020

Ristampa

VI V IV III II I 2025 2024 2023 2022 2021 2020

Collana: Ricerca interiore

ISBN: 9788866815914

Tutti i diritti riservati. La riproduzione del testo è vietata, mentre è consentita la libera condivisione e circolazione, nonché la citazione di singole parti, a condizione che siano citate le fonti e gli autori.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

INDICE

Introduzione	7
Un incontro importante	9
Capitolo 1	
<i>Sentire amore per se stessi</i>	11
Com'è difficile volersi bene	11
Le cause del disamore	13
Essere contenti di come siamo	16
Lo sguardo che cura	19
La scoperta dell'amordisé	21
Capitolo 2	
<i>Adoperarsi per la felicità della nostra esistenza</i>	29
Essere felici? Possibile?	29
Approfondimento: Una parentesi sulla parola ego	33
L'arte di diventare se stessi	37
Approfondimento: Il valore della dimensione personale della vita nelle tradizioni spirituali	41
Capitolo 3	
<i>Credere di poterci amare</i>	45
Quando abbiamo perduto la fiducia in noi	45
Come Franca ha ricostruito la fiducia in sé	48
Valerio e la sua rinascita	51
Approfondimento: Il significato autentico della fede	55
Capitolo 4	
<i>Avere aspettative realistiche</i>	57
L'affermazione del narcisismo	57
Il narcisista e il suo mondo di illusioni	59
Il vero amordisé: Eliana	60
Cosa avviene invece nella trappola del narcisismo	63
E come uscirne: Andrea	65

Capitolo 5	
<i>Conquistare la propria libertà dai condizionamenti</i>	69
La costruzione dell'identità	69
L'aiuto del gruppo per diventare se stessi	72
Scegliere la libertà	75
Elena, una crisalide che diventa farfalla	76
Approfondimento: L'ostacolo nel nichilismo	80
Capitolo 6	
<i>Il coraggio di amarsi</i>	83
Rischiare tutto	83
Se la paura ci ferma il cuore	85
Trovare l'animo di fare un passo avanti e poi un altro	87
Gianni: attraversare il mare del dolore per l'amordisé	90
Approfondimento: Il coraggio	93
Capitolo 7	
<i>Salvaguardare la relazione con se stessi</i>	99
Cambiare prospettiva	99
Quattro direzioni da seguire	101
Capitolo 8	
<i>Dedicare tempo e impegno all'amordisé</i>	117
Damiano: quando la vita passa...	117
Due modi di dedicarsi a noi	119
Se invece cerchiamo fuori di noi il nostro bene	124
Amarsi veramente	127
Approfondimento: La cura di sé nella filosofia antica	133
Capitolo 9	
<i>L'amordisé... e altri miracoli</i>	137
L'amordisé e i suoi paradossi	137
Insieme	142
Note bibliografiche	146

Desidero che non ti manchi mai la gioia, anzi che ti nasca in casa; e nascerà purché essa sia dentro a te stesso... Essa non ti verrà mai meno, una volta che ne avrai trovato la sorgente... Mira al vero bene e gioisci di ciò che ti appartiene. Mi domandi che cosa ti appartiene? Sei tu stesso e la parte migliore di te. ¹

Seneca

Questo libro è nato dall'incontro fra due studiosi provenienti da diversi campi di formazione, una psicoterapeuta, Nives Favero, e un filosofo e insegnante, Stefano Viviani. Abbiamo scritto il testo insieme, ma per le nostre diverse competenze e per scelte stilistiche talvolta si alterneranno pagine scritte in prima persona dall'uno o dall'altro.

Vogliamo ringraziare le persone che ci hanno aiutato: la professoressa Maria Angela Occhiuto, per aver letto tutto il nostro scritto e averci dato contributi preziosi per renderlo migliore, le colleghe psicoterapeute Patrizia Lacerna e Veronica Orrù per i consigli che ci hanno offerto per arricchirlo e infine le persone che con il racconto della loro esperienza hanno costituito l'anima di questo lavoro.

INTRODUZIONE

Se c'è un'affermazione che sentiamo ripetere spesso, e di cui sentiamo sottolineare l'indispensabile valore, è che “bisogna imparare ad amare se stessi”, tanto che possiamo considerarla una delle espressioni paradigmatiche del nostro tempo. Insieme ad altre dal valore equivalente, come “imparare a volersi bene” o “stimare se stessi”.

Dopo una lunga epoca in cui la cura del prossimo è sempre stata anteposta alla cura di se stessi, vuoi per educazione vuoi per valori morali e religiosi, “amare se stessi” sembra essere diventato il nuovo senso comune. Fra corsi sugli infiniti modi per prendersi cura di sé e libri dedicati all'autostima il nuovo verbo sembra aver conquistato tutti. Anche la pubblicità se ne è resa conto e ripete il messaggio in infinite variazioni.

Non saremo noi a contestare il valore e l'importanza di questa idea. Anzi, come si vedrà, siamo fra coloro che la sostengono convintamente. Questo concetto è sempre stato presente nelle varie tradizioni filosofiche e spirituali. Ad esempio, nel mondo greco e romano si dedicava molta attenzione alla “cura di sé”, che svolgeva un ruolo centrale nella vita quotidiana di quelle culture. Tuttavia, altre tradizioni ci hanno indicato che la via della perfetta felicità consisteva nel “dimenticare noi stessi”, nel guardare al nostro io, alla nostra personalità come ad una identità ingannevole che dovevamo comprendere e dimenticare per conseguire la liberazione dalla sofferenza e la realizzazione di una autentica spiritualità.

Quello che faremo quindi è chiederci cosa significhi realmente “amare se stessi”, quale sia la vera natura di questo sentimento, quali siano i modi e quali le condizioni del suo manifestarsi, in modo da superare dubbi ed equivoci, comprenderne fino in fondo le implicazioni e renderci in grado di viverlo davvero. Per farlo affronteremo, seppur in maniera semplice e discorsiva, temi e concetti impegnativi, come educazione, ego, narcisismo, identità ed altri ancora.

Riteniamo che alla base dell'amordisé ci sia lo sviluppo di una serie di competenze, che illustreremo via via nel corso del libro e che riguardano la capacità di amare in tutte le sue forme e, in questo caso specifico, la nascita e la crescita dell'amore per noi stessi. Esse sono la capacità di sentire per sé, la volontà di essere felici, la fiducia nella nostra capacità di amarci e il coraggio per farlo. Sono inoltre indispensabili una visione realistica di questo sentimento, comprendere cosa esso realmente sia, e la capacità di liberarci dai condizionamenti negativi che ci impediscono di viverlo. Altrettanto importanti sono la capacità di salvaguardare la relazione con noi stessi e quella di trovare i modi per dedicare a questa cura di sé il tempo e l'impegno di cui ha bisogno.

Una grande rilevanza avranno le testimonianze raccolte: sarà infatti il racconto diretto dell'esperienza delle persone a darci delle risposte, ad aiutarci a districarci nel groviglio dei fraintendimenti che intorno all'idea dell'amore per se stessi si sono formati e sedimentati nel tempo; e a comprenderne infine la vera natura e l'infinito valore.

Attraverso il lento e appassionante dipanarsi dei racconti personali vedremo il progressivo manifestarsi - a volte doloroso a volte gioioso, ma sempre rivelatore - dell'esperienza dell'amore per se stessi. Vedremo i dubbi e le scoperte, i momenti in cui ci perdiamo e quelli in cui ci riconquistiamo. Vedremo come, seguendone fino in fondo implicazioni e significati, l'amordisé ci porterà su sentieri inaspettati e in parte inesplorati: verso quel qualcosa di più di se stessi - ossia l'amore e la cura per la vita intera - che si rivelerà esserne il senso profondo, il modo più autentico per amarsi davvero.

UN INCONTRO IMPORTANTE

Un giorno di aprile di tantissimi anni fa un paziente, davvero partecolare, si presentò allo studio di una giovane terapeuta – qual ero al tempo – molto emozionata, alla sua prima seduta. Per una serie di equivoci fu un appuntamento sbagliato: la terapeuta, che si aspettava un adolescente in crisi esistenziale, si trovò invece davanti una persona molto sofferente, ultraquarantenne.

Fu un giorno pieno di sorprese: in un'ora capii, e lo capii una volta per tutte, con quale immediatezza si può stabilire un'intimità con l'altro, quando da una parte esiste un vero bisogno e dall'altra una vera disponibilità. Capii anche cosa può succedere quando il dolore si trasforma in una malattia, che fa diventare nemici di se stessi. Ogni momento di quel primo drammatico incontro è dentro di me: la mia paura, l'interesse, la compassione, ma soprattutto l'angoscia di partecipare al dolore pervasivo, ormai cronico, di una persona profondamente malata da più di vent'anni, che si vergognava di quello che era diventata, che aveva paura di sé, della violenza che aveva dentro. Una persona che aveva addirittura paura di far del male a se stesso e agli altri, che era ossessionata dal male che aveva subito e che aveva un disperato bisogno di qualcuno che lo aiutasse ad arginare tutto ciò, per salvare e nutrire il frammento di bontà e di bellezza che sentiva estinguersi nella sua anima. Quest'uomo mi raccontò che cercava l'ennesima persona che lo aiutasse a non uccidere sua madre, a non uccidere se stesso e a cercare un po' di pace.

Per tutto il nostro incontro, oltre ad ascoltarlo attentamente, inchiodata alla mia sedia dalla sua immobilità, dai suoi sentimenti e dalle sue parole, una parte di me si chiedeva a chi potessi inviare, tra i miei maestri, una persona che era già stata in cura dalla maggior parte dei professionisti che conoscevo, poiché ero convinta di essere inadeguata a prendere in carico una persona in così grave difficoltà.

Finché Giovanni, che aveva parlato per quasi un'ora con la testa china, il volto tra le mani, senza mai guardarmi, alzò il viso, mi fissò negli occhi e mi chiese: "Lei non mi abbandonerà, vero?". Ed io, incapace di un pensiero, risposi: "No, certamente!".

Mi chiese un nuovo appuntamento ed andò via. Io chiusi la porta, mi ci appoggiai contro, respirai come se fossi stata un'ora sott'acqua e mi chiesi cosa avessi combinato, senza sapere ancora che avrei continuato a chiedermelo per molti anni...

Il nostro fu un rapporto fatto di grande sofferenza, di diffidenza, di angoscia ma anche di momenti bellissimi e di pura gioia. Condividevamo le sue poesie e le sue foto, mi chiedeva di fare brevi meditazioni sulla pace nel suo cuore e nel mondo; e poi avevamo lo stesso senso dell'umorismo e a volte ridevamo di cuore insieme. Tuttavia era impossibile "curare" Giovanni e mi chiedevo perché continuasse a venire sempre da me, anno dopo anno. Un giorno, spontaneamente, mi rivelò lui il nostro segreto: "Lei è la mia cassaforte, dove stanno tutte le mie cose più belle. Se un giorno facessi qualcosa di irreparabile, queste cose rimarranno... perché lei saprà custodirle".

Ecco l'importante insegnamento che ho ricevuto da Giovanni: in fondo a ognuno di noi c'è sempre la speranza di salvare qualcosa di buono, di prezioso di sé, da amare.

L'amordisé al tempo del Covid

Questo libro è stato terminato nei giorni dell'isolamento provocato dal Covid-19. Proprio mentre scriviamo le conclusioni, il virus sta raggiungendo la sua massima diffusione.

Insieme ad altri eventi altrettanto drammatici, come il cambiamento climatico in corso, questo avvenimento ci fa sperimentare in prima persona le tante e profonde connessioni che ci legano agli altri e al pianeta e, anzi, la coincidenza fra la nostra stessa vita e la vita nella sua totalità.

Si rafforza in noi la convinzione che l'amore per se stessi implichi necessariamente molto di più dell'occuparsi di sé. Esso richiede la cura del mondo di cui siamo parte, dal nostro vivere con gli altri alla protezione dello splendido pianeta in cui viviamo. L'amoredisé coincide con l'amore tutto.

NOTE BIBLIOGRAFICHE

AL LETTORE

1. Seneca, Lettere a Lucilio, III 23, 6

SENTIRE AMORE PER NOI STESSI

1. Virgilio, Bucoliche, IV, vv. 60-63
2. Nives Favero, Amare senza farsi male, p. 15, Terranuova, Firenze 2015
3. Stefano Viviani, L'intelligenza inattesa. Interiorità e meditazione a scuola, p. 15, ETS, Pisa 2014

IL VALORE DELLA DIMENSIONE PERSONALE DELLA VITA NELLE TRADIZIONI SPIRITUALI

1. cit. in A. H. Almaas, La perla senza prezzo vol. 1, pp. 162-163, Edizioni Crisalide, Latina 2017

CREDERE DI POTERCI AMARE

1. Vangelo secondo Luca, X, 20

CONQUISTARE LA PROPRIA LIBERTÀ DAI CONDIZIONAMENTI

1. Etty Hillesum, Diario, pp. 609-610, Adelphi, Milano 2012

L'OSTACOLO DEL NICHILISMO

1. Frederich Nietzsche, La volontà di potenza, p. 9, Bompiani, Milano 2000

IL CORAGGIO DI AMARSI

1. Etty Hillesum, Diario, pp. 711-712, Adelphi, Milano 2012
2. Etty Hillesum, Lettere, p. 97, Adelphi, Milano 2013

SALVAGUARDARE LA RELAZIONE CON SE STESSI

1. Assagioli, Archivio dell'Istituto di Psicosintesi di Firenze

LA CURA DI SÉ NELLA FILOSOFIA ANTICA

1. Plutarco, L'ira, 453 d
2. Platone, Apologia di Socrate, 29 e
3. Plotino, Enneadi, I, 6
4. Epicuro, Usener, Epicurea 222

DEDICARE TEMPO E IMPEGNO ALL'AMORDISÉ

1. Marco Aurelio, A se stesso, VII, 59

CONCLUSIONI

1. Boezio, Consolazione della filosofia, I, 6
2. Enzo Bianchi, Una lotta per la vita, pp. 16-17, San Paolo, Milano 2012

Un mondo migliore è già qui.



Basta sceglierlo.

Dal 1977
100 pagine a colori
per uno stile
di vita sostenibile.

Ogni mese a casa tua, in cartaceo o digitale

alimentazione naturale • medicina non convenzionale • agricoltura biologica • bioedilizia
ecovillaggi e cohousing • cosmesi bio • ecoturismo • spiritualità • maternità e infanzia
prodotti a confronto • energia pulita • equo&solidale • ricette • finanza etica • lavori verdi
esperienze di decrescita felice • ecotessuti • ecobricolage • fumetti • animalismo • annunci verdi

Richiedi una copia omaggio: www.terranuova.it/copiaomaggio

Il mensile Terra Nuova e i suoi libri si trovano nel circuito negoziobio.info,
nelle principali librerie, fiere di settore o su abbonamento.

Testata web: www.terranuova.it



Terra Nuova Edizioni

Della stessa autrice



Una lettura avvincente che raccoglie la lunga esperienza di Nives Favero come donna, formatrice e psicoterapeuta, nel viaggio comune per la realizzazione di relazioni di coppia sane, felici e durature.

**AMARE SENZA
FARSI MALE**

di Nives Favero
pp. 224 - € 12,50

QUESTO NON È UN LIBRO QUALUNQUE

Anche un libro ha la sua filiera. Proprio come una zucchina.

Per portarti un «cibo per la mente» genuino, ecologico e giusto, Terra Nuova applica severi principi di sostenibilità ambientale e sociale: ecco quali.



La carta

Amordisé è stampato su **carta Eural Premium** certificata **FSC** e **Der Blue Angel** per essere ottenuta con fibre provenienti al **100% da carta straccia**, di cui almeno il 65% da raccolta differenziata. Questa scelta, rispetto a quella di carta da fibre vergini, ha consentito il risparmio di:



696 kg
di **RIFIUTI**

la produzione media di una famiglia di **3 persone** in **6 mesi**



2.168 kWh
di **ENERGIA**

il consumo di una famiglia di **3 persone** in **7 mesi**



167 kg
di **CO₂**

pari alle emissioni di una Fiat Grande Punto 1.4 benzina per **1.017 km**



19.329 litri
di **ACQUA**

il consumo di una famiglia di **3 persone** in **1 mese**



1.130 kg
di **LEGNA**

pari al taglio di **10 alberi**

Eco-calcolatore di Due Emme Pack, elaborazione dati di Arjowiggins realizzata da Labelia Conseil con metodo Bilan Carbone®



La stampa

La rivista e i libri vengono stampati rigorosamente in Italia, utilizzando inchiostri naturali



Il circuito

Terra Nuova assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera e promuove circuiti alternativi di distribuzione come quello di negoziobio.info



La bibliodiversità

I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali



La comunità del cambiamento

Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

Per saperne di più: www.nonunlibroqualunque.it

Spesso la vita ci ferisce, facendoci disperare della possibilità di amare. Chiusi nel nostro labirinto ci sentiamo sbagliati e inadeguati, incapaci di aprirci al mondo. Ciò che avviene è che viviamo separati da noi stessi ed esuli nella nostra stessa terra, e molto spesso l'origine di questo profondo disagio nasce proprio dalla difficoltà di amare noi stessi.

L'autentico amordisé, neologismo coniato dagli stessi autori per sottolineare l'originalità del loro approccio, è amore per la creatura che siamo in quanto tale, senza condizioni, semplicemente perché siamo. Da questa consapevolezza deriva un atteggiamento sincero di accettazione di sé, di incoraggiamento nei momenti in cui ci sentiamo fragili o sbagliati, in cui capiamo i nostri errori ma non ci condanniamo per questo.

Attraverso il racconto di chi questo percorso l'ha già fatto, attingendo alla storia delle tradizioni filosofiche e spirituali, riflettendo sui condizionamenti vecchi e nuovi che spesso ci imprigionano, questo libro ci aiuta a scoprire come "fare pace con noi stessi" e conquistare il vero amordisé, senza per questo cadere nelle trappole del narcisismo e dell'individualismo.



Nives Favero, è pedagoga, psicologa, psicoterapeuta, didatta della Società Italiana di Psicosintesi Terapeutica (SIPT), formatrice dell'Istituto di Psicosintesi. Collabora con il mensile *Terra Nuova* e ha pubblicato per la stessa casa editrice il volume *Amare senza farsi male*. Vive e lavora a Firenze.

Stefano Viviani è filosofo, insegnante, formatore per l'Istituto di Psicosintesi, tiene laboratori su temi sociali e di crescita relazionale. Autore del volume *L'intelligenza inattesa* (ETS). Vive e lavora a Firenze.

www.terranuovalibri.it

ISBN 88 6681 591 4



9 788866 815914

€ 13,00

- carta riciclata 100%
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.nonunlibroqualunque.it