

ALCUNE CITAZIONI dal libro “INTERVISTA CON IO” di Giuseppe Musilli

Qualora si volessero utilizzare per illustrare meglio la presentazione.

Pag. 8

“Un verso di Costantino Kavafis dice che noi siamo “...Creature dell'attimo, smaniose e ignare...”. Ecco come in genere è l'uomo: smanioso e ignaro. Smanioso cioè ansioso, sempre impegnato in qualche cosa, sempre stressato da un compito ulteriore, sempre proteso verso un risultato più grande che però non sembra mai realizzarsi. E nello stesso tempo ignaro, cioè inconsapevole di ciò che veramente è e di come il suo IO funziona; cioè ignorante di molte cose che pensa di conoscere approfonditamente, ma su cui non riflette mai abbastanza.

Conoscere e abitare il nostro IO è il modo di superare la smania umana con l'appagamento e l'ignoranza con la consapevolezza.”

Pag. 12

“Le passioni sono il nome con cui per molto tempo sono state chiamate le emozioni. La parola emozione è di epoca moderna. Sembra sia stata usata per la prima volta in francese e poi si è diffusa in tutte le lingue. Prima le emozioni erano le passioni. E venivano considerate come tendenze praticamente animali, cioè in modo negativo, che l'uomo doveva addomesticare e domare attraverso il suo dono più esclusivo e cioè la razionalità o, se vuoi, il pensiero.”

Pag. 51

“Quella dell'amore è un'esperienza che da consistenza al nostro IO, che lo fa sentire importante, grande, insostituibile. È un'esperienza che tutti vogliamo vivere e ripetere spesso. Ma è appunto un'esperienza che riguarda la voglia e la necessità di dare importanza al proprio IO. E ogni IO lo fa nella sua maniera di essere.”

Pag. 55

“Noi ci innamoriamo di chi fa sentire il nostro IO importante, consistente, attivo e stabile. Noi ci innamoriamo di come una certa persona ci fa sentire. Lo ripeto, anche se l'amore non è tutto qui, noi ci innamoriamo delle persone che ci fanno sentire in un certo modo. E quindi ognuno ama le persone che si adattano meglio alla propria Organizzazione Personale; questo almeno nelle storie importanti. “

Pag. 55

“Noi, nelle storie importanti, ci innamoriamo solo delle persone che vanno bene per noi. Delle persone che ci fanno sentire particolarmente vivi. E le amiamo nel nostro specifico modo di amare. Specifico modo che somiglia al modo in cui siamo stati amati da piccoli. E incasiniamo l'amore nel nostro specifico modo in cui ci incasiniamo la vita. E questo specifico modo è il modo di essere e di vivere, dei DISTACCATI, dei CONTROLLANTI, dei CONTESTUALIZZATI e dei NORMATIVI.”

Pag. 56

(Sulle regole della vita amorosa). “Per esempio chi prende l’iniziativa e chi conclude. Chi pasticcia e chi mette le toppe. Chi inizia il litigio e perché e chi fa la proposta pacificatrice. Chi è più trasgressivo e chi è più tradizionale. Chi rassicura e chi è rassicurato. Chi protegge e chi è protetto. Chi offre conferma e chi desidera essere confermato. È un gioco delle parti in cui ognuno esprime il proprio IO al meglio delle sue possibilità (e delle sue ferite). Nel loro modo diverso di affrontare la vita i due partner ricercano e ottengono la possibile conferma della propria identità. E tutto ciò senza esserne veramente consapevoli.”

Pag. 58

“Voglio sottolineare che l’attenuazione del legame fra la parte positiva di ogni OSP e quella negativa con un consapevole percorso che renda meno invasive le ferite e di conseguenza dia più valore ai doni, serve a far durare l’amore, ma soprattutto serve a farci stare meglio in generale. In poche parole la medicina di tutto è questa: curare le ferite e valorizzare i doni. Consiste nel rimarginare le ferite in modo che rimangano sullo sfondo e siano il meno invasive possibile e nell’accogliere i doni come gratuiti e validi in sé in modo da averne in regalo una serie di emozioni positive che rendano la nostra vita sostenibile e appagata.”

Pag. 81

“Come fare dunque per evitare la sofferenza? La risposta è semplice: diventare consapevoli di come interpretiamo il mondo in modo da rimanere un po' distaccati da questa nostra modalità, avendone in cambio che esso diventi gestibile e sostenibile. E, in più, partendo dalla conoscenza di ciò che siamo e partendo dalle nostre specifiche risorse, possiamo costruire su tale conoscenza un percorso di vita non solo accettabile, ma anche appagante.

Come semplice annotazione vorrei precisare che non potremo sfuggire del tutto al dolore, ma potremo sfuggire in una certa misura alla sofferenza che il dolore provoca. “Il dolore è inevitabile, la sofferenza facoltativa”. (Motto della saggezza buddista riportato come epigrafe iniziale di un libro di Gianna Nannini)”

Pag. 81

“Ripeto: la sofferenza tecnicamente non risiede nelle cose e nelle vicende del mondo; non esiste in sé; viene invece generata nella nostra interpretazione delle vicende che ci accadono.

E allora la domanda delle domande: come fare per rendere facoltativa la sofferenza?