



la Bussola

SERGIO CUTRONA

**DIREZIONE
FELICITÀ
VIAGGIO DI UN
RICERCATORE SPIRITUALE**



la Bussola



la Bussola

©

ISBN

979-12-5474-198-6

PRIMA EDIZIONE

ROMA 18 NOVEMBRE 2022

INDICE

- 9 *Prefazione*
- 13 *Premessa*
- 21 Capitolo I
 Prospettive della vita
 1.1. Scopo del capitolo primo, 21 – 1.2. La vita come un treno,
 23 – 1.3. La vita come un fiume, 24 – 1.4. La vita come una
 partita a carte, 26 – 1.5. La vita come un film, 27 – 1.6. La vita
 come un flipper, 29 – 1.7. La vita come ricerca, 30 – 1.8. Curva
 ed esperienze della vita, 31 – 1.9. Strano gioco la vita, 34 – 1.10.
 La vita come un viaggio, 36.
- 37 Capitolo II
 Strategie esistenziali
 2.1. Scopo del capitolo 2, 37 – 2.2. Progetto di vita, 38– 2.3 Il
 fascino del viaggio, 40 – 2.4. I segreti di una vita felice, 41 – 2.5.
 Alcuni progrediscono, 44 – 2.6. Coltivare un sogno di vita, 46 –

2.7. Ricerca spirituale e apertura mentale, 47 – 2.8. Il senso della vita, 49 – 2.9. Senso di incompletezza della vita, 51 – 2.10. Direzione della vita, 52 – 2.11. Il percorso e la meta, 54 – 2.12. La fine come inizio, 56.

59 Capitolo III

Conoscenza del mondo e consapevolezza

3.1. Scopo del capitolo terzo, 59 – 3.2. Bisogni e loro soddisfazione, 60 – 3.3. Realtà materiale e sua rappresentazione, 62 – 3.4. Il giardino interiore, 64 – 3.5. Attimi di consapevolezza, 66 – 3.6. La scelta limitante, 67 – 3.7. Anima, mente e corpo, 68 – 3.8. Libertà di essere, 71 – 3.9. Potere del riordino, 72 – 3.10. Consapevolezza e mutamento di obiettivi, 75 – 3.11. Osservazione ed azione, 76 – 3.12. Perdono e vendetta, 78 – 3.13. Relazioni umane come ponti, 79 – 3.14. Relazioni e conflitti, 81 – 3.15. Produzione dei pensieri, 83 – 3.16. Lasciare andare, 83 – 3.17. Vivere nel continuum, 85 – 3.18. Importanza della crisi, 86.

89 Capitolo IV

Essere umano e sue componenti

4.1. Scopo del capitolo quarto, 89 – 4.2. Autoscansione del corpo, 90 – 4.3. Uomo essere multidimensionale, 91 – 4.4. La missione dell'anima, 92 – 4.5. Viviamo in un sogno, 93 – 4.6. Percorso dell'anima, 95 – 4.7. Come l'anima decolla verso la luce, 96 – 4.8. Cervello come computer, 98 – 4.9. Corpo veicolo dell'anima, 102 – 4.10. La vita non è nel pensiero, 103 – 4.11. Tutto è in me, 106.

109 Capitolo V

Emozioni

5.1. Emozioni – colori della vita, 109 – 5.2. Causa delle emozioni, 111 – 5.3. Effetto specchio nelle emozioni, 113 – 5.4.

Carrellata di bei sentimenti, 114 – 5.5. Equilibrio tra istinto e ragione, 120 – 5.6. Scegliere le emozioni da coltivare, 121 – 5.7. Mandala di pensieri, 124 – 5.8. Ogni cosa ci comunica sensazioni, 125 – 5.9. Conflitto fra cuore e ragione, 126 – 5.10. Definire le emozioni, 129– 5.11. Emozioni e volontà, 131 – 5.12. Piacere della meditazione, 131 – 5.13. Strumenti di gestione delle emozioni, 133.

137 Capitolo VI

Amore e gratitudine in particolare

6.1. Bellezza dell'amore, 137 – 6.2 Amore-definizione, 139 – 6.3. Gratitudine – definizione, 140 – 6.4. Amore e gratitudine – differenza, 144 – 6.5. Amore e attaccamento, 146 – 6.6. Risposta emotiva all'amore, 147 – 6.7. Emozioni che rovinano la relazione, 149 – 6.8. Amore ed ego, 151 – 6.9. Presupposti per relazioni serene, 152 – 6.10. Gioia del donare, 156 – 6.11. Amare senza possedere, 158 – 6.12. Amore incondizionato, 159 – 6.13. Potere terapeutico dell'amore, 161.

167 Capitolo VII

La mente

7.1. Cos'è la mente, 167 – 7.2. Pensiero introflesso ed estroflesso, 169 – 7.3. Difficoltà di smettere di pensare, 171 – 7.4. Impulsi dell'anima, 174 – 7.5. Attenzione selettiva, 176 – 7.6. Controllo del corpo e dello spirito, 179 – 7.7. Immagine interiore ed esteriore, 183 – 7.8. Rapporto fra inconscio e parte razionale, 186 – 7.9. Pensiero e intuizione – differenza, 189 – 7.10. Il pensiero al servizio dell'intuizione, 191 – 7.11. Pensiero chimico ed auto-guarigione, 193.

197 Capitolo VIII

Strumenti di serenità

8.1. Strategie di benessere spirituale, 197 – 8.2. Buone abitudini

mattutine, 199 – 8.3. Respiro consapevole, 202 – 8.4. Manifestare amore e gratitudine, 206 – 8.5. *Ho'oponopono*, 209 – 8.6. Portare con sé la consapevolezza, 213 – 8.7. Felicità ed atteggiamento interiore, 214 – 8.8. Stimolazioni sensoriali ed armonia, 220 – 8.9. Cercare pensieri positivi, 223 – 8.10. Restare sul sentiero della luce, 225 – 8.11. Il camminare ed il mental zooming, 227 – 8.12. Cassetta del pronto soccorso emotivo, 229 – 8.13. Alchimia dei problemi, 231 – 8.14. Fino a che punto lottare, 233 – 8.15. Lasciar andare la sofferenza, 236 – 8.16. Meditazione e scoperta dell'anima, 239 – 8.17. Potere terapeutico dell'aiuto altruistico, 243 – 8.18. Aiutare un disperato, 245 – 8.19. Affrontare il dolore, 246 – 8.20. Dalla crescita all'elevazione spirituale, 249.

PREFAZIONE

Anatole France, grande scrittore francese e Premio Nobel per la letteratura nel 1921, osserva: «Qual è il vero significato della parola viaggiare? Cambiare località? Assolutamente no! Viaggiare è cambiare opinioni e pregiudizi».

Il Giudice Sergio Cutrona con questa sua poderosa e appassionata opera ci invita a intraprendere questo viaggio avendo come meta la felicità.

La tendenza e il desiderio di viaggiare è una peculiare caratteristica dell'uomo fin dalla sua comparsa sulla terra.

Viaggiare, cercare, è un modo di cambiare, perseguire un vero miglioramento o una trasformazione che si attua attraverso la visione di nuovi luoghi e la condivisione di esperienze con persone, tradizioni e culture diverse. E questo può essere davvero un modo per migliorare la propria esistenza; a volte potrebbe essere una fuga o coincidere con la ricerca della libertà.

Fin dall'età antica questo tema ha avuto un fascino del tutto speciale, anche in forza della peculiare capacità che

esso possiede di restituire o rispecchiare in qualche modo la vita dell'uomo.

L'Iliade, oltre al ritorno a Itaca, la Patria che rappresenta la meta finale di Ulisse che, dopo dieci anni di guerra e dieci anni di peregrinazioni avventurose, si ricongiunge alla sua famiglia e ai pochi amici rimastigli fedeli, è il racconto di tutte le fantastiche avventure, le prove ardue vissute dall'eroe e dai suoi compagni.

Proprio il viaggio, infatti, rimanda al tema archetipico del ritorno al nucleo familiare e alla terra natale e al mito della volontà di portare a compimento la propria missione, ma nel medesimo tempo alimenta insieme alle multiformi scoperte, le esperienze di vita vissuta e gli episodi più avventurosi.

La paura dell'ignoto e dell'incontrollabile è, spesso, sovrappiù dal desiderio di conoscere che spinge Ulisse a tentare nuove imprese.

Egli rappresenta l'intelligenza e la curiosità: un personaggio veramente moderno e assolutamente complesso.

Socrate, a un tale che si lagnava, precisa: «Perché ti meravigli che a nulla ti giovino i tuoi viaggi, mentre te ne vai in giro? Ti angoscia lo stesso motivo che ti ha spinto a partire. A che cosa può giovare la novità delle terre? A cosa la conoscenza di città o luoghi? Questo continuo movimento si perde nel vuoto. Ti domandi per quale motivo codesta fuga non ti aiuti? Tu fuggi in compagnia di te stesso».

Dello stesso tenore è l'Epistola a Lucillo di Seneca: «Questo tu ritieni che sia accaduto solo a te e ti meravigli, quasi che fosse una cosa insolita, del fatto che nonostante un viaggio tanto lungo ed una tanto grande varietà di luoghi non sei riuscito a scuoterti di dosso l'oscuro peso dell'animo? Devi cambiare la tua interiorità non l'ambiente.

Abbia tu pure attraversato il vasto mare, si allontanino pure, come dice il nostro Virgilio, le terre e le città, ti seguiranno i tuoi vizi ovunque arriverai».

Sia la vita, sia il viaggio sono forme di un analogo movimento e contengono un analogo desiderio di cambiamento.

Il significato archetipico del viaggio è, soprattutto, nel suo essere *discorsivo*, un percorso che mentre *scorre* ha la missione di formare.

Sergio Cutrona utilizza abilmente la metafora della vita come viaggio per condurci a intraprendere il viaggio della vita di ciascuno.

La metafora è uno stimolo a far riferimento alle parti più intime e nascoste di sé stesso che lo rendono certo più libero e più consapevole. Il linguaggio metaforico che l'Autore ha sapientemente utilizzato, ha il potere nascosto di smuovere il pensiero e le determinazioni logiche: da una posizione meramente descrittiva degli eventi ci si sposta a una posizione tipicamente esperienziale, che coinvolge in modo fantasmagorico i sensi e le emozioni.

Davvero apprezzabile è il suo invito a lasciarsi coinvolgere dalle emozioni, a lasciar andare la sofferenza, ad affrontare il dolore senza indulgere in inutili autocommiserazioni.

Il tutto per avviarsi a una vera elevazione spirituale che ci porta a raggiungere la felicità.

Nelle avversità occorre restare, ci ammonisce l'Autore, sul sentiero della luce.

Il presente testo è di piacevole lettura e certamente appassionerà il saggio lettore: questi, però, abbia l'avvertenza di procedere con gradualità e senza fretta; occorre far risuonare nella dimensione più profonda di sé stessi queste pagine, affinché l'*io bambino*, di socratica memoria, possa riscoprire la via, verso il pieno gaudio. Una via che ognuno

di noi, certo, già conosce ma che spesso ha smarrito nelle difficoltà della vita.

Son certo che così facendo il lettore sarà grato a Sergio Cutrona, al quale pur io manifesto stima e riconoscenza per questa lettura coinvolgente e di vera crescita umana e spirituale con orizzonti ampi e, a tratti, metafisici.

Buon viaggio!

PROF. ANGELO D'ACUNTO,
*docente universitario di Liturgia, Filosofia e Psicologia
presso la Università Pontificia della Santa Croce.*

PREMESSA

L'IDEA DI QUESTO LIBRO

Vi siete mai chiesti come sia nato un libro che state leggendo?

Probabilmente no, proprio come me, che in generale non me lo chiedo, ma mi limito a prendere conoscenza del suo contenuto. Solo nei confronti di qualche autore, che amo particolarmente, dopo averne letto dei libri, mi sono posto delle domande. Volevo capire come era giunto ad una tale profondità di pensiero, per prenderne in qualche modo esempio e sviluppare il mio spirito.

Ebbene, dopo avere finito di correggere le bozze di questo libro, mi sono detto che forse potrebbe interessarvi sapere come mi sono trovato a scriverlo, giacché questo è un testo che mira ad indicare una via di diversa conoscenza del mondo, piuttosto che informare, suscitare emozioni o fare da passatempo.

Sono nato naturalmente curioso, come tutti penso, visto che questa è caratteristica intrinseca delle anime e le molte esperienze della vita hanno ulteriormente stimolato la mia curiosità.

Ho avuto validi genitori e nonni, che mi hanno consentito di affinare le mie attitudini naturali. Ricorderò sempre, in età prescolare, i miei nonni materni che mi insegnarono a giocare a carte ed io che, pur di partecipare al gioco, imparai a contare e memorizzare le carte già verso i quattro anni di età.

Come pure, non posso non ricordare quando ero bambino e viaggiavo in auto, mio padre, che aveva una passione per la matematica, mentre guidava e si divertiva a pormi problemi matematici del tipo: «se andiamo a 110 km/h e mancano 130 km all'arrivo, quanto ci metteremo a giungere alla meta?»

Mio zio Giovanni, detto Nino, che pure amava giocare con me, verso i tre anni di età, quando vivevamo a Milano, mi insegnò il gioco della dama ed io mi impegnavo per cercare di vincerlo.

Mia mamma, maestra, a cinque anni mi insegnò a leggere e scrivere, sicché a sei potei sostenere e superare l'esame per la seconda elementare, da privatista.

Ad una visione retrospettiva, posso dire che tutti i miei cari adulti di riferimento hanno allenato, più o meno consapevolmente, le mie attitudini logico matematiche.

Poi sono arrivati i formatori esterni, come un ragazzino più grande, che mi propose il gioco degli scacchi al Giardino d'Estate di Porto San Giorgio. Rimasi affascinato nel ritrovare una scacchiera con tanti pezzi diversi e tridimensionali. Quelli della dama, infatti, sono tutti uguali e sostanzialmente bidimensionali e mi davano solo l'emozione della sfida, ma quelli degli scacchi erano un'altra cosa!

Nel mentre sviluppavo le mie attitudini anche all'esterno della famiglia, comparvero nella mia vita a scuola insegnanti che mi piacevano ed io mi applicai per farmi notare

da loro attraverso la conoscenza delle loro materie. Così esercitai la memoria e mi ritrovai capace di visualizzare nella mente calcoli e mappe geografiche, che mi servivano come una lavagna mentale durante le interrogazioni.

Infine, arrivò il lavoro come magistrato. Avevo la responsabilità di portare a compimento un processo e la voglia di farlo bene, di raggiungere un risultato concreto, superando ogni difficoltà.

In poche parole le esperienze della vita mi hanno insegnato a risolvere i problemi di qualunque tipo ed io ho posto questa mia attitudine al servizio del mio lavoro e delle mie curiosità e problematiche esistenziali.

Nella mia carriera di magistrato ho svolto varie funzioni giurisdizionali, come pubblico ministero e come giudice e tutte mi hanno consentito esperienze umane differenti ed interessanti. Fra queste, sicuramente le funzioni giurisdizionali minorili sono state le più coinvolgenti.

Come giudice minorile il mio dovere è tutelare bambini e ragazzi in condizioni di difficoltà a causa dell'inadeguatezza del nucleo familiare. Si tratta di minorenni che soffrono e che rischiano il disagio personale, l'emarginazione e la devianza. Vivono situazioni varie, che vanno dalla mera conflittualità familiare, fino ai maltrattamenti, agli abusi sessuali e addirittura alle lesioni gravissime.

A volte è molto difficile intervenire per varie cause, sempre imputabili agli adulti con cui vivono. I casi di cui mi debbo occupare sono centinaia ogni anno e per molti non è affatto facile trovare una soluzione. Il più delle volte ciò dipende dall'atteggiamento incongruo, non collaborativo, ed anzi reattivo ed aggressivo dei genitori o altri adulti di riferimento.

Dal punto di vista del giudice minorile, la scelta è limitarsi a fare il proprio lavoro e provvedere in modo standard

o impegnarsi con tutte le proprie forze per il piccolo essere umano in cui ci siamo imbattuti e trovare una soluzione che lo protegga effettivamente. Io non riesco a non rinnovare ogni volta quest'ultima scelta. Da presidente di un tribunale dico sempre ai miei collaboratori: «non serve a nulla il nostro lavoro se, quando chiudiamo una pratica, non lasciamo il minore in una situazione migliore di quella di partenza».

Vi assicuro che battersi con tutte le proprie forze per un bambino che soffre è azione che si avverte, nello stesso tempo, non solo come imperativo morale, ma anche come grande atto di giustizia e di amore, espressione di quello che alberga nell'anima dell'essere umano.

Qualcuno potrebbe dire: «Bello, ma cosa c'entra tutto questo con il libro che hai scritto?»

Ancora un po' di pazienza e vi sarà evidente il collegamento.

Chiarisco che il mio incontro col mondo minorile e la decisione di aiutare i bambini mi hanno offerto un'occasione di fare esperienze umane molto significative ed una missione di vita. La volontà di risolvere i loro problemi mi obbliga a mettere in campo tutte le mie risorse, per vincere il loro disagio ed essere buon paladino dei loro interessi. Per farlo ho dovuto capire l'origine della sofferenza dei fanciulli e degli adulti che li fanno soffrire. Mi sono lungamente chiesto perché gli esseri umani sono così diversi: perché alcuni infliggono sofferenza, mentre altri sono così disponibili e compassionevoli da giungere fino al sacrificio personale?

Ritengo, proprio per amore dei bambini, di avere approfondito e compreso moltissimo della natura umana e delle origini del disagio, e, per la necessità di aiutarli, di avere ulteriormente affinato le tecniche di *problem solving*, diventando un professionista nella soluzione dei problemi.

La vita è stata, dunque, per me un continuo e progressivo sviluppo delle attitudini logico matematiche, dell'empatia e della compassione, nonché ricerca sulla natura degli esseri umani e del rapporto fra individuale ed universale.

Debbo dire, peraltro, che sulla mia attitudine a risolvere problemi di ogni genere ha influito positivamente l'apertura mentale ed il possibilismo, derivatomi dai miei interessi extra lavorativi, quali la passione per la scienza e la fantascienza.

Mi sono così trovato a fare interessanti riflessioni su molti argomenti, di vario genere, ma sempre pertinenti all'essenza dell'individuo ed al suo rapporto col mondo, stimolato dal lavoro e dalle mie esperienze di vita personali.

Avendo da sempre il sonno leggero, facilmente mi risvegliavo di notte e formulavo qualche riflessione, ma poi mi riaddormentavo ed al mattino l'avevo già dimenticata. Peraltro, avevo notato che anche quelle fatte di giorno, fra un impegno e l'altro, finivano nell'oblio.

Mi rimaneva perciò l'amarezza di avere compreso delle cose importanti e di non ricordarle più.

Presi allora la storica decisione di annotare le riflessioni che mi sembravano più originali ed importanti, favorito anche dall'iniziale affermarsi dei telefonini, sui quali era possibile scrivere delle brevi note. Ero sempre molto impegnato, ma il telefonino mi accompagnava ovunque e potevo così annotare le mie riflessioni ed intuizioni ovunque ed in qualunque momento si presentassero, cosa che sarebbe stata meno pratica con penna e taccuino.

La tecnologia favorì poi sempre più l'annotazione elettronica e la custodia delle mie riflessioni, con l'affermarsi degli smartphone.

Le mie annotazioni divennero pian piano sempre più approfondite e numerose.

Se qualcuno non è pratico di tecnologia, non si preoccupi. La tecnologia, infatti, come ho illustrato, è molto comoda, perché ci consente fra l'altro di utilizzare in modo costruttivo i ritagli di tempo nei luoghi più inconsueti, ma non è indispensabile all'evoluzione dello spirito. Anzi, mi viene da dire, può essere un grande rischio, ma questo è un altro argomento.

Procedendo in questo modo, ho iniziato e lavorato in tempi successivi varie note, che nel tempo sono diventate molte centinaia.

Considerando questo numero così elevato, ho pensato «caspita, ho scritto un paio di libri!» Mi sono così reso conto che avevo il materiale necessario per più di una pubblicazione.

Lo stimolo a farne un libro, però, mi è arrivato quando ho notato il grande interesse verso le mie note, manifestato dai miei amici più spirituali, a cui nel tempo libero ne ho letto qualcuna, giusto per conoscere le loro idee su quell'argomento e magari avere spunti di riflessione per ulteriori quesiti. Quasi tutti hanno ascoltato con grande attenzione e poi mi hanno chiesto perché non scrivessi un libro.

Io rispondevo, che avevo scritto centinaia di quelle riflessioni, ma avevo necessità di dedicare energie e tempo sufficienti per progettare il libro, fare una selezione di una parte di queste, organizzarle in capitoli per argomenti, rivederle e limarle all'occorrenza.

Dove avrei potuto trovare tutto questo tempo, visto che lavoro da mattina a sera e spesso anche dopo cena debbo scrivere sentenze o altri provvedimenti?

Il pensiero dell'impegno complessivo mi bloccò per qualche anno. Poi considerai che tutto il tempo e le energie spese nello scrivere tutte queste note e soprattutto il

loro contenuto di saggezza sarebbero svaniti nel Cloud con la mia morte. Nessun altro ne avrebbe potuto beneficiare, per cui mi apparve come un dovere consequenziale quello di trasformare le note in un libro. Dovevo trovare il tempo e rafforzare la motivazione necessaria a scriverlo.

Mi dissi che avrei potuto organizzare il libro così come avevo scritto le note, cioè nei ritagli di tempo, la sera dopo cena, nei *weekend*, la notte quando mi risveglio.

Così ho fatto ed, un pezzetto dopo l'altro, questo libro ha preso forma.

Infine, quando più o meno dopo avere scritto un terzo del libro, a causa del super impegno lavorativo calò la mia motivazione, decisi di trattare il problema con uno dei tanti strumenti di cui avevo preso conoscenza nel tempo: mi risolsi a farmi praticare un trattamento induttivo da una delle mie insegnanti di ipnosi, Olga.

Lei mi praticò il trattamento e qualche giorno dopo, tornando a casa dal lavoro per il pranzo, il parco che abitualmente percorro mi apparve più bello e luminoso e sentii in me la voglia di portare avanti il libro. Pensai: «che bello, nel pomeriggio debbo lavorare ancora, ma nel dopo cena posso ricominciare a scrivere il mio libro». Quella sera ricominciai a scrivere e non ho più smesso.

Così, eccomi qui, quattro mesi circa dopo quel momento, ad averlo finito ed a concluderlo proprio con questa premessa, per raccontarvi la passione, le difficoltà e l'impegno con cui l'ho scritto.