

La Legge dello Specchio

Una regola magica che offre soluzioni a qualunque problema nella



Yoshinori Noguchi

La Legge dello Specchio

Una regola magica che offre soluzioni a qualunque problema nella vita...

Per Yoshinori Noguchi

Questa è una storia vera, ma i nomi dei personaggi, le occupazioni, ecc. sono stati cambiati.

Eiko Akiyama, casalinga di 41 anni, era molto preoccupata. Suo figlio Yuta, che fa la 5° elementare, a scuola è vittima di bullismo.

Sebbene dica che lo maltrattano, sembra che non siano mai arrivati a picchiarlo. Quello che fanno i compagni, è ignorarlo e accusarlo per qualsiasi problema o cosa andata storta.

Non sono vittima di bullismo! insiste Yuta. Ma ad Eiko fa male il cuore, nel vedere suo figlio così solo e triste.

A Yuta piace molto giocare a baseball, ma i suoi amici non lo invitano, in modo che, dopo la scuola, va al parco da solo a giocare a palla contro un muro.

Circa due anni prima, c'è stato un tempo in cui Yuta giocava a baseball con i suoi amici. Durante quel periodo Eiko, passando davanti alla scuola, mentre tornava da fare la spesa, aveva visto Yuta giocando a baseball con i suoi amici.

Ma Yuta, durante la partita, commise un errore, ed i suoi compagni di squadra lo criticarono duramente e senza pietà.

I tuoi riflessi sono troppo lenti! per colpa tua abbiamo perso 3 punti! Sarà colpa tua se perdiamo!

Eiko pensava: è vero che le abilità atletiche di Yuta non sono eccellenti! Ma come mai non riescono a vedere che è un ragazzo in gamba e di buon cuore?...

Eiko era ferita perché i compagni non davano nessun valore alle virtù di suo figlio. Era così doloroso vedere il figlio chiedere gentilmente scusa, con un sorriso sulle labbra, ai suoi compagni di squadra, i cui le dicevano cose cattive e terribili.

Dopo quell'incidente, Yuta non fu più invitato a giocare a baseball.

I suoi compagni di classe le dissero cose del tipo: Non vogliamo che giochi con noi perché ci fai sempre perdere.

Per Yuta, non essere invitato a giocare a baseball è stata la cosa più difficile. Il suo dolore divenne evidente solo quando sua madre, ha compreso le sue frustrazioni. Tuttavia, Yuta non voleva parlare con sua madre dei suoi problemi né della sua solitudine, insisteva con il dire: io non ho nessun problema.

La cosa più difficile per Eiko è stata che Yuta non le aprisse il suo cuore. Continuava ad insistere che stava bene. E quando Eiko cercava di incoraggiarlo a fare amicizia, Yuta diceva, "Smettila di darmi fastidio! Perché non mi lasci in pace?"

Quando Eiko gli chiese se voleva trasferirsi in un'altra scuola, riuscì a farlo arrabbiare ancora di più. Se mi cambiate di scuola, non ve lo perdonerò mai! disse.

Eiko si sentiva totalmente infelice e impotente per non essere in grado di aiutare suo figlio.



Un giorno, non molto tempo dopo, Yuta come normalmente faceva dopo la scuola, è andato al parco, ma è tornato a casa quasi subito, di cattivo umore e sconvolto.

Che cosa è successo? Chiese Eiko.

Niente, mentì.

La verità venne fuori quella notte, quando Eiko ricevette una telefonata da un'amica vicina di casa.

Eiko, Yuta ti ha detto qualcosa? Chiese.

No, che cosa?

Oggi, stavo aiutando mio figlio a giocare sull'altalena. Yuta è arrivato e iniziò a giocare a palla contro il muro, come al solito. Poi, sette o otto bambini, che a mio avviso erano i compagni di classe di Yuta, si presentarono e le dissero: Togliti di mezzo perché adesso giocheremo a palla avvelenata. Poi, uno di loro lanciò la palla molto forte contro di lui. Yuta lasciò il posto e tornò a casa subito. Mi sentivo male perché non ho potuto far niente subito.

Eiko è rimase attonita.

Perché non mi ha detto niente?... pensò.

Era triste perché suo figlio non le avesse detto nulla, nonostante avesse vissuto un'esperienza tanto dolorosa.

Quella sera non ebbe la forza per parlare nuovamente con suo figlio su quel fatto.

Il giorno dopo, Eiko decise che avrebbe chiamato qualcuno per chiedere aiuto.

Avrebbe chiamato il signor Yaguchi. Era un vecchio conoscente di suo marito dai tempi della scuola.

Eiko non aveva mai parlato con Yaguchi, ma una settimana prima, il marito le aveva dato il suo biglietto da visita.

Il signor Yaguchi aveva praticato kendo nella stessa scuola, dove era solito andare suo marito durante gli anni delle scuole superiori. Suo marito e il signor Yaguchi si incontrarono per caso dopo vent'anni, mentre camminavano per la città.

Furono entusiasti del loro incontro dopo un tempo così lungo senza sapere l'un dell'altro, quindi andarono in un caffè e ricordarono per circa due ore i vecchi tempi.

Il signor Yaguchi ora lavorava come consulente di gestione. Secondo il marito, il signor Yaguchi ha anche molta familiarità con la psicologia, ed è molto bravo nel risolvere i problemi delle aziende e delle persone.

Così, quando il marito ha parlato un po' di Yuta, il signor Yaguchi disse: Penso di potervi aiutare, e gli porse il suo biglietto da visita.

Quel giorno, dando il biglietto da visita del signor Yaguchi ad Eiko, suo marito le aveva detto: Perché non lo chiami? Io le ho già parlato del problema.

Perché dovrei chiedere un consiglio ad uno sconosciuto? Dovresti chiederlo tu?

Io sono più preoccupato per te. Sei troppo preoccupata per Yuta. Ed è per questo che ho chiesto consiglio al signor Yaguchi.

Pensi che abbia un problema? È naturale che io sia preoccupata! Sono sua madre! Tu passi tutto il giorno a guidare il camion, per quello sei più rilassato e spensierato. Ma sono io quella che in realtà sta allevando Yuta. Sono certa che non hai idea di come educare un figlio.

Eiko gettò il biglietto da visita sul tavolo.

Una settimana passò da quella conversazione, ed Eiko era così depressa e si sentiva così disperata che doveva fare qualcosa. La storia che aveva sentito dalla sua vicina di casa il giorno prima l'aveva veramente colpita duramente.

Io non voglio sentire più questo dolore, pensò. A questo punto, accetterò l'aiuto di qualsiasi persona. Fu allora che si ricordò della conversazione sul signor Yaguchi, e per fortuna, trovò subito il suo biglietto da visita.

Circa un'ora dopo che Yuta uscì per andare a scuola, prese il coraggio per chiamarlo. In quel momento, Eiko non poteva immaginare la cosa incredibile che sarebbe successa quel giorno.



La receptionist rispose, e subito trasferì la sua chiamata al signor Yaguchi.

Eiko gli disse il suo nome, ma poiché la voce del signor. Yaguchi suonò così gradevole, per un momento esitò e pensò: Mi domando se dovrei chiedere consiglio su un problema come questo.

Lei era indecisa su cosa dire, dire quando il signor Yaguchi iniziò a parlare.

È per caso la moglie del signor Akiyama?

Sì, sono io.

Piacere di conoscerla! Che bello parlare con lei.

Certo, mio marito le ha già accennato il motivo?

Be', mi ha raccontato qualcosa. Mi ha detto che lei è molto preoccupata per suo figlio...

Non le dispiace se le chiedo un consiglio?

Ho circa un'ora libera in questo momento, quindi se vuole, mi può raccontare la storia ora al telefono.

Eiko le spiegò brevemente che suo figlio Yuta era vittima di bullismo, che era maltrattato, ignorato e lasciato fuori dalle attività dei ragazzi, e le raccontò anche quello che era successo il giorno prima...

Dopo aver ascoltato la sua storia, il signor Yaguchi cominciò a parlare.

Sembra che lei abbia avuto un'esperienza dolorosa. In realtà, non c'è nulla di più doloroso per una madre che vedere il dolore del figlio.

Quando Eiko sentì quelle parole, i suoi occhi si riempirono di lacrime.

Il signor Yaguchi, si rese conto che Eiko aveva cominciato a piangere, aspettò che si calmasse, e proseguì. Eiko, se vuole veramente risolvere questo problema, è possibile trovare una via d'uscita che porti ad una soluzione.

Eiko non riusciva a credere a quelle parole di speranza, perché erano anni che stava cercando di risolvere questo problema con Yuta, ma lei non era stata in grado di fare nessun progresso. Tuttavia, desiderava fermamente credere che le parole del signor Yaguchi fossero vere.

Se questo problema può essere risolto, farò qualsiasi cosa. Dico sul serio. Ma, che cosa devo fare?

Bene, cominciamo la ricerca. In primo luogo, ciò che è chiaro è che lei sta giudicando qualcuno che è molto vicino a lei.

Che cosa? Che cosa vuol dire?

Mi dispiace. Forse sto andando troppo veloce, non è vero? Dovrei prendere il tempo per spiegare la teoria che c'è dietro, prima di passare a questioni tanto delicate, ma ci vorrebbero delle ore e non ho molto tempo. Quindi, vorrei iniziare. La una base teorica, ha una base per cui le darò in seguito, i titoli di alcuni libri sui quali è possibile documentarsi.

Per ora, lasci che le dica quello che penso sia il problema: Il fatto che lei sia preoccupata perché il suo caro figlio è criticato dagli altri, e dovuto al fatto che lei non ringrazia qualcuno a cui dovrebbe essere grata, e continua a colpevolizzarlo.

Perché pensa che ci sia un collegamento tra il mio bambino, vittima di bullismo, e le mie questioni personali? Questa sua idea mi suona come una religione stravagante.

Io non la biasimo di sentirsi in quel modo. Quello che insegnano a scuola, è la scienza fisica, in cui l'oggetto è qualcosa di visibile ai nostri occhi. Quello di cui sto parlando è ormai una regola che è stata scoperta molto tempo fa, nel campo della psicologia.

Tuttavia, potrebbe essere più facile se pensa che sia la stessa cosa che dicono molte religioni. Sebbene io non professi nessuna religione in particolare.

Va bene allora, la prego di raccontarmi di questa legge della psicologia di cui sta parlando.

Ciò che accade in realtà è un "risultato". Ogni "risultato" ha sempre una "causa". E la causa è dentro di lei. In altre parole, deve sapere che la realtà della sua vita è lo specchio che riflette quello che c'è dentro di lei. Per esempio, quando si guarda nello specchio si rende conto di: Oh, i miei capelli sono disordinati! O invece, Oh, oggi ho un brutto colore. Vero che senza uno specchio, non sarebbe in grado di vedere se stessa? Consideri che la vita sia come uno specchio. Grazie allo specchio chiamato "vita", possiamo vedere il riflesso del nostro io interiore, che ci dà la possibilità di cambiare. La vita è strutturata in modo da aiutarci a crescere fin dove sia possibile.

Quale parte di me si riflette che mi fa preoccupare così tanto?

Il risultato di ciò che sta accadendo a lei è: mio caro figlio ha problemi perché qualcuno lo colpevolizza. Una possibile causa che mi viene in mente è che: lei sta colpevolizzando qualcuno a cui in realtà dovrebbe voler bene. Non è vero lei giudica qualcuno, qualcuno vicino, al quale dovrebbe essere grata per qualcosa? Per esempio, parlando di qualcuno molto vicino, suo marito?

Sono grata a mio marito. Grazie al suo lavoro come camionista, la nostra famiglia può mangiare.

Questo è molto importante. Allora lei apprezza molto suo marito? Lei lo rispetta?

Eiko fu sorpresa quando ha sentito la parola "rispetto". Eiko da un po' di tempo disprezzava suo marito.

Dal punto di vista di Eiko, suo marito, che aveva un carattere molto ottimista, poteva essere etichettato come una "persona negligente" o una "persona non istruita".

Eiko era laureata, ma il marito aveva frequentato solo una scuola di specializzazione. Non solo, il modo in cui il marito parlava non è raffinato, e le uniche cose che aveva letto erano riviste. Eiko, il cui hobby è la lettura, non voleva che Yuta, crescendo diventasse come il marito.

Eiko disse anche questo al signor Yaguchi.

Lei pensa che il valore di una persona sia determinato dalla sua educazione, dalla sua conoscenza, o dalla sua abilità?

No, non lo credo per nulla. Penso che ogni persona abbia i suoi punti di forza e le sue speciali abilità.

Se lei pensa questo, allora perché disprezza suo marito per non avere un'educazione come la sua?

Beh ... non sono coerente. Vero?

Com'è il suo rapporto con suo marito?

Le cose che dice mio marito spesso m'infastidiscono, e questo ci porta spesso a litigare.

E riguardo il problema con Yuta, Cosa ne pensa suo marito?

Mi lamento con mio marito, del fatto che Yuta sia vittima di bullismo nella scuola. Ma non gli ho mai chiesto un consiglio, perché non siamo riusciti a parlarne sul serio. Ho scoperto che mio marito è per me, probabilmente il tipo di persona più difficile da affrontare.

Capisco. Credo che ci sia un'altra causa che può essere fondamentale. prima di tentare di accettare suo marito è necessario trovare la soluzione a tale causa.

Una causa fondamentale?"

Sì, è necessario scoprire la causa principale che le impedisce di accettare suo marito. Mi permette che le chieda questo. Lei è grata a suo padre?

Che cosa? Mio padre? Naturalmente sono grata...

Ma, non ha la sensazione *di non riuscire a perdonarlo* da qualche parte nel suo cuore?

Il *non riuscire a perdonarlo* è stata una parola che ha molto infastidito Eiko.

Suppongo che sia vero. Forse non ho perdonato mio padre, pensò.

Eiko era grata a suo padre come genitore, ma non riusciva ad avere un buon rapporto con lui.

Dopo essersi sposata, ogni anno tornava dai suoi genitori, insieme alla sua famiglia, per le vacanze di fine anno e d'estate. Tuttavia, l'unica conversazione che riusciva ad avere con il padre erano le quattro parole di saluto all'arrivo e alla partenza.

Ripensandoci, da quando aveva cominciato il liceo, trattava suo padre come se fosse uno sconosciuto.

Non credo di aver perdonato mio padre. Ma io non credo di poterlo proprio fare.

Capisco che lei non riesca a perdonare suo padre. Comunque, è disposta a fare un tentativo?

È davvero possibile che la mia preoccupazione per Yuta in realtà sia legata a mio padre e a mio marito?

Penso che questo lo scoprirà presto.

Va bene. La prego, mi dica che cosa devo fare.

Va bene, in primo luogo, deve fare quello che sto per dirle. Scriva su un pezzo di carta, tutto quello che sente che non può perdonare a suo padre. Scriva tutto quello che desidera, anche se si converte in un testo pieno di rabbia. Può scrivere per esempio: "Mi fai schifo", "Accidenti a te!" o "Ti odio!", ecc. Qualsiasi cosa va bene. Se ricorda un incidente specifico, lo può anche scrivere e inoltre aggiunga: "In quel momento io mi sentivo in questo modo". Non esiti a sfogare tutti i suoi rancori. Scriva senza pietà. Esprima tutti i suoi sentimenti. Lo faccia finché non si sente soddisfatta. Quando si sentirà veramente soddisfatta, mi richiami. Le do anche il mio numero di cellulare.

Eiko dubitava che questo l'avrebbe aiutata a risolvere il problema di Yuta. Ma pensò che fosse meglio tentare, piuttosto che non fare nulla. Pensò: Se c'è qualche possibilità di risolvere il problema di Yuta, farò qualsiasi cosa.

Inoltre, anche se non capiva in cosa si basava ciò che diceva il signor Yaguchi, percepiva uno strano potere convincente.

Eiko, dopo aver riagganciato il telefono, prese la carta e cominciò a scrivere tutto ciò che le venne in mente, riguardo i suoi sentimenti verso il padre.



Quando era una bambina, mio padre mi giudicava sempre. L'ora di cena spesso e volentieri si trasformava in un sermone. Inoltre, era un padre che subito si arrabbiava e urlava quando noi figli, non ci comportavamo nel modo in cui voleva.

Spesso pensavo che a mio padre non interessassero i miei sentimenti!

Non mi piaceva quando cominciava a lamentarsi del lavoro dopo aver bevuto.

Mio padre era capo cantiere di un'impresa edile, e tornava a casa con i suoi abiti da lavoro coperti di sabbia e fango, e spesso si sedeva a cena senza cambiarsi. Anche questo non mi piaceva.

Per un po' di tempo, Eiko continuò a scrivere.

Ad un certo punto, si rese conto che stava descrivendo i suoi sentimenti verso il padre con frasi molto dure, come, "idiota!" e Non hai il diritto di essere un padre!

Aveva anche ricordato un episodio specifico avvenuto quando andava al liceo.

Quando ero al liceo, una domenica uscì con un compagno di classe. Mentre camminavamo per strada, per caso, mio padre ci vide. Tornando a casa mi fece un interrogatorio e un sermone.

Aveva mentito ai miei genitori dicendo che sarei uscita con una mia amica, e mio padre non era in grado di perdonarmi per aver mentito.

Ricordo ancora le parole che mio padre mi disse allora: Il tuo rapporto con quel ragazzo, è del tipo che ti fa sentire così in colpa se hai bisogno di mentire ai tuoi genitori? Tu non potrai mai essere una donna deccente!

Ripensandoci, lacrime di rabbia cominciarono a sgorgare. Mise anche quella rabbia in frasi sulla carta.

Hai un carattere che fa venire voglia di mentire! Non vedi che è tutta colpa tua? Inoltre, è stato così orribile sentirsi dire Non sarai mai una donna per bene. Tu non sai quanto questo mi ha fatto male! Tu non sei un buon padre! Da quel giorno, smisi di parlare seriamente con te. È colpa tua!

Mentre scriveva, continuava a piangere.

Quando se ne rese conto, era mezzogiorno passato. Erano passate quasi due ore da quando aveva iniziato a scrivere.

Aveva scritto tutta la sua rabbia in più di dieci fogli di carta. Aveva scritto tutto senza pietà e aveva pianto molto, ma si sentì molto sollevata.

Passata l'una, Eiko chiamò il signor Yaguchi.

Ha scritto i suoi sentimenti?

Sì, ho scritto tutto. Ho pianto molto, e ora mi sento molto meglio.

Ora si sente preparata per perdonare suo padre?

Onestamente, penso di non essere ancora pronta, ma sono disposta a fare tutto ciò che posso. Se potessi perdonarlo, mi piacerebbe farlo, solo per liberare me stessa da questo dolore.

Allora proviamo. Perdonare suo padre è una cosa che fa per lei stessa, per nessun altro.

Prenda un pezzo di carta. Poi in alto scriva il seguente titolo: *Per cosa posso essere grata a mio padre.*

Per ora, se si tratta di dire grazie a suo padre per qualcosa, per quale cosa lo ringrazierebbe?

Prima di tutto, per aver lavorato e avermi allevato. Grazie al suo lavoro e al denaro che guadagnava, la nostra famiglia era in grado di mangiare, e io ho potuto crescere e studiare.

Scriva questo sulla carta. Qualcos'altro?

Vediamo un po'... Quando ero alle elementari, spesso mi portava al parco e gioca con me.

Scriva anche questo. Qualcos'altro?

No, questo è tutto.

Ora, prenda un altro pezzo di carta, e scriva il titolo, *Di che cosa voglio scusarmi con mio padre.*

Allora, c'è qualcosa di cui vorrebbe scusarsi?

Non riesco a pensare a niente in particolare, ma continuo a sentire una certa antipatia per lui, e dal profondo del mio cuore, non mi sento di chiederle scusa.

Anche se non lo sente veramente, non importa.

Per cominciare, faremo finta. Per ora, scriva quello che mi ha appena detto.

L'ho già scritto. Quando dice che devo fingere, cosa vuol dire?

Ascolti. Per fare quello che deve fare d'ora in poi, deve trovare il coraggio. Forse questo è il momento nella sua vita, dove le sarà richiesto molto coraggio. Quello che sto per suggerirle in questo momento può essere l'azione a cui lei opporrà maggiore resistenza. Sta a lei decidere se vuole procedere o no.

Ora, chiami suo padre, e le dica le parole di gratitudine e di perdono. Ricordi, anche se non c'è il sentimento, può leggere le parole che ha appena scritto.

In realtà, sarebbe bene anche che leggesse quello che ha scritto nei fogli con ti titoli: *Che cosa posso ringraziare a mio padre e di cosa mi devo scusare con mio padre.* Dopo averlo detto, può riattaccare il telefono. Vuole provare?

Uhm... di sicuro questo non sarò in grado di farlo, dovrò usare più coraggio di quanto ne abbia mai usato in vita mia. Se questo può contribuire a risolvere il mio problema, credo che ne valga la pena tentare. Anche se sarà davvero difficile...

Puoi scegliere se provare o meno. Anch'io credo che ne varrebbe la pena di utilizzare tutto il suo coraggio. Beh, ora devo andare, quindi mi scusi ma devo lasciarla. Se lo fa, per favore me lo faccia sapere. Poi le dirò il prossimo passo.

A Eiko, quello che l'aiutò fu l'idea "faccia finta che lo sente". Ed era l'unica cosa che Eiko continuava a pensare, poteva andare fino in fondo. Per quanto riguardava le scuse, sapeva che il sentimento non sarebbe arrivato. Pensava che era suo padre il cattivo, quindi era irragionevole per lei scusarsi. Tuttavia, sembrava possibile leggere solo quello che aveva scritto. Con questo in mente, convinse se stessa che poteva provare.

Allo stesso tempo, Eiko si sentiva strana pensando di fare la telefonata. Se non ci fosse stata una ragione precisa, Eiko non avrebbe mai in vita sua, pensato di parlare a suo padre al telefono.

Subito dopo il matrimonio, quando Eiko chiamò i suoi genitori e suo padre rispose, subito le disse: Sono io. Mi passi la mamma?

Da allora, si comportò sempre così: Suo padre sapeva che Eiko non aveva nulla da dire a lui. Questo significava che non avrebbe mai avuto bisogno di lui.

Tuttavia, in quel giorno avrebbe parlato al telefono con suo padre.



Eiko senza più indugi prese la sua decisione e subito telefonò

Fu la madre a rispondere.

Sono io.

Oh, Eiko. Come stai?

Sto bene... Beh, mamma, papà è lì?

Che cosa? Il tuo papà? Hai bisogno di parlare con tuo padre?

Sì, solo un po'.

Wow, questa sì che è una sorpresa. Ebbene, come mai vuoi parlare con tuo padre?

Uhm, beh, è una storia strana, ma è complicata da spiegare, quindi vuoi passarmi papà?

Va bene. Aspetta un attimo.

Durante i pochi secondi che aspetto al telefono, Eiko diventò veramente nervosa.

Aveva odiato suo padre per un lungo periodo. Si era rifiutata di aprire il suo cuore a suo padre.

Ora, lei stava per ringraziarlo e chiederle scusa. Se ci pensava freddamente, le sembrava impossibile da fare.

Ma siccome Eiko, era seriamente preoccupata per Yuta, si apprestò a fare qualcosa che normalmente non sarebbe stata in grado di fare, e proseguì con coraggio.

Il padre rispose: Che cosa c'è? Volevi parlare con me?

Eiko cominciò a parlare in preda al panico, tanto che non sapeva nemmeno quello che stava dicendo.

Oh, beh ... non te l'ho mai detto prima, ma ho pensato che avrei dovuto dirti alcune cose, quindi ho chiamato... Beh, papà, credo che per te debba essere stato difficile lavorare nei cantieri. Grazie al tuo lavoro e al tuo sforzo, hai potuto allevarmi ed educarmi. E da bambina, mi portavi al parco e tutto il resto, vero? Cosa ti dovrei dire? La parola "Grazie" o qualsiasi altra parola di ringraziamento io non credo di avertela mai detto. Così, ho pensato che avrei dovuto dirtelo ora... Inoltre, nel mio cuore, ho sempre resistito a volerti bene. Così ho pensato che volevo scusarmi anche per questo.

Lei non è stata in grado di dire esattamente "grazie" o "mi dispiace". Ma in qualche modo, gli aveva trasmesso quello che voleva dire.

"Riaggancerò non appena avrò ascoltato ciò che deve dirmi mio padre" Questo era ciò che aveva pensato. Tuttavia, suo padre non pronunciò nessuna parola.

Se lui non dice nemmeno una parola, non riesco a riagganciare il telefono. Stava pensando a questo, quando sentì la voce di sua madre dal ricevitore.

Eiko! Che cosa hai detto a tuo padre?

Cosa?

Le hai detto qualcosa di terribile, non è vero? Tuo padre sta piangendo!

Dal ricevitore, sentiva suo padre singhiozzare.

Eiko rimase muta per lo shock.

Fino a quel giorno, non aveva mai sentito suo padre piangere. Suo padre era sempre stato una figura forte, e ora lo sentiva singhiozzare. Solo perché lei le aveva espresso la sua gratitudine, e si trattava soltanto di una formalità, eppure suo padre, che riteneva forte, piangeva.

Eiko, sentendo singhiozzare suo padre, iniziò a piangere anche lei.

Pensò: Papà, avrebbe voluto amarmi molto, molto di più. Avrebbe voluto maggiore complicità tra di noi. Ma io l'ho rifiutato. Mio padre uomo forte sul lavoro e di fronte alle difficoltà, ora piange.

Per lui deve essere stato molto doloroso, non essere stato in grado di trasmettermi il suo amore.

Eiko continuava a piangere e si mise a singhiozzare.

Dopo un po', sentì la voce di sua madre.

Eiko! Ti sei calmata? Vuoi spiegarmi?

Mamma, potresti passarmi papà ancora una volta?

Suo padre prese il telefono. La sua voce tremava per l'emozione.

Eiko. Mi dispiace. Non sono stato un buon padre, disse e continuò tra i singhiozzi, credo di averti fatto passare molti brutti momenti. E non disse più nulla.

Poteva soltanto sentirlo singhiozzare.

Papà, mi dispiace. Sono stata una figlia cattiva. E, grazie per avermi allevato.

Anche la voce di Eiko, scomparve tra i singhiozzi.

Dopo un po', Eiko sentì nuovamente la voce di sua madre.

Che cosa è successo? Ti prego di spiegarmi più tardi, quando ti sarai calmata. Per ora riaggancio.

Eiko rimase interdetta per un po', anche dopo aver riattaccato il telefono.

Per più di vent'anni, aveva odiato suo padre. Non riusciva a perdonarlo, e pensava che la vittima fosse lei.

Aveva sempre visto suo padre da un solo punto di vista, non aveva mai cercato di vederlo da un'altra prospettiva. Non aveva visto l'amore di suo padre, le sue debolezze e le sue confusioni... non era in grado di vedere. Che doloroso deve essere stato per suo padre! Quanto amara deve essere stata l'esperienza che lei aveva fatto vivere a suo padre!

I pensieri si susseguivano.

Poi, cominciò a germogliare un sentimento di gratitudine verso il padre.

Cominciò finalmente a comprendere il significato delle parole che il signor Yaguchi, le aveva detto: Per il momento cominci facendo finta. Il sentimento arriverà più tardi.

Yuta, sarà a casa tra circa un'ora, pensò, e proprio in quel momento, squillò il telefono.

Era il signor Yaguchi.



Salve, sono Yaguchi. Ho quaranta o cinquanta minuti di tempo libero, così ho pensato di chiamarla. Prima avevo una questione urgente da fare e ho avuto l'impressione di aver riattaccato il telefono nel bel mezzo della nostra conversazione.

In realtà, ho chiamato mio padre. Sono molto felice di averlo fatto. Grazie. Devo ringraziarla davvero.

Eiko le spiegò brevemente la conversazione che aveva avuto con suo padre.

Capisco. È stato un bene che abbia avuto il coraggio e abbia agito così.

Ho pensato che il fatto che Yuta fosse vittima di bullismo, sia stato il problema più grande per me, ma ora comprendo che il non aver perdonato mio padre per tanti anni sia stato un problema molto più grande. Ora penso che, grazie al problema di Yuta, sono stata in grado di riconciliarmi con mio padre, e riesco a sentire che il problema di Yuta potrebbe essere una benedizione.

Ora, lei è in grado di vedere la situazione di Yuta in modo costruttivo. Esiste un qualcosa che viene chiamata "*La Regola del Inevitabile*" (inevitabilità), e se si impara questa regola, si capisce quanto segue: In realtà, qualsiasi problema che si presenta nella nostra vita, succede per renderci conto di qualcosa di importante. In altre parole, non succede niente per caso o come una coincidenza, ma succede inevitabilmente ciò che deve accadere. Ciò significa che non c'è nessun problema che arrivi a noi che non possiamo risolvere. Tutti i problemi che si presentano nella nostra vita, esistono perché noi possiamo risolverli, e se li affrontiamo positivamente e con amore, dopo e senza dubbio, ci porteranno dei benefici che ci faranno dire: Sono felice di aver avuto quel problema, grazie a quale...

Così sembra. Ma quello che ancora mi preoccupa, è il problema di Yuta, non è stato risolto del tutto.

Lei è sicura che il problema con Yuta non sia stato risolto? Forse lei ha fatto un grande passo e potrebbe essere molto più vicina alla soluzione di quanto creda. Perché nel mondo sei sentimenti tutto è collegato. Se si risolve la causa, anche il risultato deve cambiare.

È veramente vero che il problema di Yuta si risolverà?

Penso che questo dipenda da lei. Bene, vediamo di riassumere un po'. Per lei, a cosa più dolorosa è che Yuta non le apra il suo cuore. Come madre, non essere in grado di aiutare suo figlio è doloroso. E inoltre non desidera più sentire tutto questo dolore.

Sì, è vero. Egli non mi racconta nemmeno quando è vittima di bullismo. Io voglio aiutarlo, ma lui mi rifiuta dicendo: Lasciami in pace! Mi sento impotente. Poiché so che mio figlio è solo, non c'è niente di peggio per una madre, di non essere in grado di fare nulla.

Deve essere davvero difficile. A proposito, lei ormai sa chi è che stava vivendo quella stessa sensazione dolorosa, non è vero?

Che cosa? Chi è...?

Poi, il volto del padre le venne in mente. Ed Eiko Pensò: Giusto! Questa sensazione insopportabile è ciò che papà deve aver sperimentato per anni.

Il dolore per sua figlia che non le apriva il suo cuore... Il dolore di essere stato rifiutato... Il dolore di non essere in grado di fare nulla come genitore... È lo stesso dolore che sento io adesso. Papà deve aver sperimentato questo dolore per oltre venti anni.

Le lacrime scorrevano sulle guance di Eiko.

Comprendo. Stavo provando lo stesso dolore di mio padre. Doveva sentire tanto dolore. Ora capisco, perché non riusciva a smettere di piangere.

I problemi che accadono nella nostra vita, capitano in modo di farci vedere qualcosa di importante.

Ora capisco il dolore di mio padre. Grazie a Yuta, sono riuscita a scoprirlo. Quindi, lei, suo figlio e suo padre, siete collegati attraverso i vostri cuori. Yuta, le ha dimostrato il suo atteggiamento nei confronti di suo padre. Grazie a ciò, lei è stata in grado di rendersene conto.

Voglio ringraziare Yuta. Mi sento di dire: *Grazie per avermi fatto comprendere qualcosa d'importante.* Fino ad ora, nel mio cuore stavo incolpando Yuta, pensando Perché non vuoi parlare con me?

Adesso, ha capito i sentimenti di Yuta?

Proprio così! Quando ero bambina, non sopportavo mio padre, lo trovavo fastidioso. Non sopportavo che volessi opinare su ogni cosa. Se ci penso oggi, credo che potrebbe essere stato l'amore di mio padre per me, ma, a quel tempo, era un peso, era fastidioso. Ora penso che Yuta si senta allo stesso modo. Credo che il mio amore per Yuta sembri invadente, ed è un peso per lui.

Quando lei era bambina, che tipo di padre voleva veramente? Come doveva essere suo padre?

Volevo che avesse fiducia in me. Volevo che pensasse: Eiko va bene così com'è! Io non credo di aver fiducia in Yuta. Stavo pensando che, se non lo aiuto, egli non sarà in grado di risolvere i suoi problemi. È per questo che ho cercato di chiederle questo e quello, o di farle dei sermoni ... io voglio avere più fiducia in Yuta.

Ora che ha capito il dolore di suo padre, e anche quello di Yuta, passiamo a suo marito. Si ricorda che questa mattina quando mi ha chiamato, le ho detto che la ragione per la quale Yuta è criticato, è dovuta al fatto che lei sta colpevolizzando qualcuno a lei vicino?

Sì, mi ricordo. Ho detto che non ero in grado di rispettare mio marito.

Così, ancora una volta, vuole parlare di come si sente nei confronti di suo marito?

Non posso fare a meno di sentire che mio marito è "una persona poco colta", o "una persona poco sensibile", ecc.

Anche riguardo il problema di Yuta, sebbene vede che io sono molto preoccupata, lui senza alcun motivo è ottimista.

Quindi, io mi lamento del problema di Yuta con mio marito, ma in realtà non le chiedo consigli perché non mi fido del suo parere.

Mentre parlava, Eiko si rese conto che il suo atteggiamento nei confronti del marito è molto simile a quello verso il padre.

Questo è simile a come mi sentivo riguardo a mio padre, vero?.

Proprio così. Nel caso delle donne, l'atteggiamento che hanno verso i loro padri spesso si riflette nell'atteggiamento che hanno verso i loro mariti. Tra l'altro, da quello che mi ha detto, deduco che suo marito si fida di Yuta, vero?

Oh, è vero! Capisco. Io dovrei imparare da mio marito! Sembra che Yuta racconti abbastanza i suoi sentimenti a suo padre. Yuta ha fiducia in lui, per quello apre il suo cuore a suo padre. Non riesco a vedere la parte buona di mio marito.

Capisco... Sembra che i suoi sentimenti verso suo marito sono cambiati. Così ora, le do un po' di compiti a casa.

Lei decide se ha intenzione di farli o no.

Prima ha scritto due saggi: *“Quello di cui essere grata a mio padre”* e *“Quello che voglio chiedere scusa a mio padre”*. In quei fogli, aggiunga tutto quello che sia possibile su ciò che può essere grata a suo padre, e tutto quello su cosa vuole chiedere scusa a suo padre. Può utilizzare tanti fogli quanti possa aver bisogno.

Quando avrà finito con questi fogli, voglio che lei prepari un altro foglio. Il titolo di questo dovrebbe essere: *“Come mi sarebbe piaciuto rapportarmi con mio padre?”* Questo non lo sta scrivendo per rimpiangere il suo rapporto passato con suo padre, ma in modo da poter trovare un accenno di come agire nei confronti di suo marito ora.

Poi un'altra cosa: quando Yuta si addormenterà questa sera, guardandolo in viso, nel suo cuore sussurri “Grazie” un centinaio di volte. Che le pare? Vuole provare?

Si. Cercherò di sicuro.

Subito dopo aver riattaccato il telefono, Yuta tornò a casa.



Yuta, come sempre gettò lo zaino della scuola nell'ingresso, prese il suo guanto e palla e come al solito, si recò al parco.

Ieri è stato cacciato via dai suoi amici, e oggi di nuovo è corso al parco? Il cuore di Eiko era pieno di preoccupazione.

Tuttavia, per distrarre la sua mente dai problemi di Yuta, Eiko la centro su i suoi compiti, prese carta e penna e cominciò.

Molte cose di cui poteva essere grata a suo padre le vennero in mente:

Ciò per cui posso essere grata a mio padre:

- Ha mantenuto la famiglia lavorando duro come un capo cantiere di costruzione.
- Quando ero bambina, ho avuto la febbre alta e nel bel mezzo della notte diverse volte, e mi ha portata al pronto soccorso. (Deve essere stato duro per mio padre farlo nel bel mezzo della notte perché faceva un duro lavoro fisico durante il giorno e aveva bisogno di riposare).
- Quando ero bambina, era solito portarmi al mare o al fiume. Mi ha insegnato a nuotare.
- Quando ero bambina, mi piacevano molto i meloni, e ogni anno, il giorno del mio compleanno, mi comprava un melone sulla strada di casa.
- Quando ero bambina, sono stata vittima di bullismo da parte di un ragazzo vicino di casa, e lui è andato a casa del ragazzo per sistemare il problema.
- Entrai in un college privato, ha pagato la retta senza lamentarsi. (A quel tempo, deve essere stato un grande peso per la mia famiglia).
- Quando ho ottenuto il mio primo lavoro, ha ordinato sushi. (Era un vassoio molto elegante) Quel giorno ho detto, "non mi piace il sushi", e non l'ho mangiato. Mio padre mi guardò deluso).
- Egli disse: Solo nel caso in cui mi succede qualcosa... Ha aperto un conto corrente per ciascuno di noi fratelli, e anche se era poco, i depositi erano effettuati ogni mese. (Mio padre, il giorno prima del mio matrimonio, ha cercato di darmi i soldi, ma non li ho accettati e dissi: Non posso portarli in giro, quindi sarebbe meglio se li depositassi sul mio conto).

Le cose per cui volevo scusarsi con mio padre e le cose per cui volevo ringraziarlo, mi venivano in mente, naturalmente.

Mentre scriveva, le si riempirono gli occhi di lacrime. Sono stata amata così tanto. Papà mi ha amato, anche se io l'ho rifiutato. Mentre ero ossessionata dalla sensazione che non potevo perdonarlo, non ero in grado di notare il suo amore. Quindi, anche se sono stata amata così tanto, io non ho fatto niente per lui. Non sono stata una figlia molto buona:

Ha anche notato che non aveva rispettato il lavoro di suo padre. Pensava che il lavoro di suo padre come capo cantiere fosse "poco dignitoso" o "non intellettuale".

Grazie a suo padre che continuava a lavorare duro, fu in grado di andare al college. Notò questo per la prima volta. Lei ora sentiva rispetto e gratitudine verso il lavoro del padre.

Proprio in quel momento, aveva l'immagine del lavoro del marito come "non intellettuale". L'immagine di antipatia nei confronti del marito come "ignorante" erano molto simile all'immagine che aveva verso di suo padre. Lei invece aveva molte cose per cui essere grata al marito.

Mentre stava pensando in quel modo, andò a prendere un pezzo di carta mise il seguente il titolo, "*Come mi sarebbe piaciuto rapportarmi con mio padre?*" E riguardo a questo, molti pensieri subito le vennero in mente:

Come mi sarebbe piaciuto rapportarmi con mio padre?

- Avrei dovuto notare l'amore di mio padre dietro le sue parole e azioni. Avrei dovuto capire che lui non è un essere umano perfetto così come io non sono un essere umano perfetto. Tutti noi siamo goffi.
- Avrei dovuto essere grata per essersi curato di me.
- Avrei dovuto amare mio padre, piuttosto che avere solo l'amore ricevuto da lui. (Avrei dovuto cercare di renderlo felice).
- Soprattutto, avrei dovuto essere onesta con lui e dirgli come mi sentivo veramente, al fine di contribuire a costruire un buon rapporto.

Eiko pensò che questo, fosse esattamente il modo, di come avrebbe dovuto pensare a suo marito d'ora in poi...

Un marito che lavora per me... un marito che continua ad essere il mio compagno di vita... Ho dimenticato di ringraziarlo per tutto quello che fa per me.

Tuttavia, forse era la prima volta che pensava francamente a suo marito e che potesse esserle grata.

Pensò che questo fosse in relazione con l'essere in grado di essere grata a suo padre. Pensò: "Oggi ho intenzione di ringraziare mio marito".

Quando stava pensando a tutte queste cose, Eiko si rese conto che si stava facendo buio e che lei non aveva fatto alcun lavoro domestico in tutto il giorno. Dal momento in cui aveva chiamato il signor Yaguchi, circa le nove del mattino, era stata ad affrontare se stessa tutto il giorno.

Che cosa preparerò per cena? Mentre pensava a questo, Yuta arrivò.

Ehi, mamma, ascolta!

Che cosa è successo? Sembri felice!

Ti ricordi di Taiki, vero? A dire il vero, ieri Taiki, mentre eravamo al parco, mi ha colpito con una palla.

Oh, wow, è vero? Taiki è chi più di tutti t'infastidisce, non è vero?

Quando ho lasciato il parco per tornare a casa, Taiki è venuto al parco. Poi, mi ha detto che era dispiaciuto per come mi ha trattato in tutto questo tempo.

Davvero? Mentre diceva questo, si sentiva come se stesse vivendo un miracolo.

Questo deve avere qualcosa a che fare con il fatto di essermi riconciliata con mio padre, pensò.

Eiko decise di ordinare la cena, piuttosto che prepararla in modo di avere tempo per parlare con Yuta. Mentre erano in attesa, Eiko guardò Yuta e cominciò a parlare.

Mi dispiace per essermi intromessa così tanto nelle tue cose. D'ora in poi, starò attenta a non infastidirti tanto. Se hai bisogno del mio aiuto, non esitare a venire da me. Ricordati sempre, però, che mi fido molto di te.

Grazie, mamma, disse, e la faccia di Yuta brillava di felicità.

Di tutte le cose che Yuta voleva, quello che desiderava di più era che la madre si fidasse di lui.

Andò avanti e disse: Oggi è una grande giornata! Cose buone continuano a succedere.

Anche Eiko si sentiva esattamente nello stesso modo.

La cena arrivò poco dopo, ed Eiko disse: "Ho intenzione di aspettare che papà torni a casa, in modo che possiamo cominciare a mangiare."

Oh? Cosa c'è di sbagliato? Tu hai sempre mangiato prima che torni a casa.

Oggi ho voglia di mangiare con papà. Papà sta lavorando sodo e torna a casa stanco. Non voglio che mangi da solo e tutto freddo.

Anche io voglio mangiare con papà! Sarà più divertente se mangiamo tutti e tre insieme!

Sei davvero un bravo ragazzo. Assomigli a tuo padre.

Che strano. Prima, hai sempre parlato di papà come uno 'troppo poco sofisticato.

Hai ragione. Mi sbagliavo. Papà è gentile, virile, forte ... un uomo tra gli uomini.

Se non studio, potrò soltanto avere un lavoro come quello di papà, vero?

Mi dispiace, ma mamma si è sbagliata anche su questo. Il lavoro di papà è un ottimo lavoro. È utile agli altri. Inoltre, grazie al suo lavoro, noi possiamo mangiare in questo modo. Cerchiamo di essergli grati per il lavoro di papà.

Mamma, pensi davvero così?

Sì, sono certa.

Il sorriso sul volto di Yuta quando Eiko le confermò ciò che aveva detto, fu il più felice della giornata.

I bambini, nella loro essenza, rispettano naturalmente i loro genitori e devono crescere sentendo rispetto per loro e vedendo i loro genitori come modelli.

Le parole di Eiko erano come concedere il permesso a Yuta per rispettare il suo papà. Va bene posso ammirare papà! Pensò, e a Yuta questo lo rendeva davvero felice.

Dopo un po', il marito tornò a casa, e tutti e tre mangiarono il riso e il pollo freddo.

Forse perché era contento che lo avessero aspettato per la cena, il marito era molto felice. Stava mangiando il riso e il pollo freddo, ma continuava a dire: Questo è buonissimo! Questo è delizioso!



Mentre suo marito faceva il bagno, Yuta andò a dormire. Eiko, guardando il viso addormentato di Yuta, cominciò a dire "grazie" nel suo cuore. Forse per l'influenza della parola grazie, il sentimento di gratitudine cominciò ad inondare il suo cuore.

Continuavo a pensare che soffrivo per la preoccupazione che questo bambino mi dava. Ma grazie a lui ho potuto comprendere qualcosa d'importante. Quello che è certo, è che effettivamente lui mi ha fatto da guida.

Mentre pensava a questo, Yuta le sembrava un angelo.

Nel aprire e chiudere gli occhi, si accorse che le lacrime le sgorgavano dagli occhi. È stato certamente un giorno di molto pianto.

Poco dopo, il telefono squillò. Quando rispose, si trattava di un fax.

Era sua madre e c'era scritto:

Cara Eiko,

Tuo padre mi ha raccontato tutto. Piangeva mentre mi raccontava.

Ero così felice, e ho pianto anche io.

Tuo padre ha detto: "Oggi è il giorno più bello dei 70 anni della mia vita.

A differenza della sua abitudine, di bere ogni giorno a cena, questa sera ha detto: se bevo, finirò per ubriacarmi, e non voglio rovinare la sensazione di felicità di questo momento. Quindi, oggi non ha bevuto.

Quando torni a casa a farci visita?

Non vedo l'ora di abbracciarti.

Mamma

Mio padre, che non ha mai saltato di bere a cena, non ha bevuto... Eiko pensò. Ricordò le parole che aveva detto a suo padre, e si rese conto di quanto era felice di averlo fatto, quanto le hanno riempito il cuore. Su chiese se fosse stata la solitudine, il motivo per il quale suo padre non riusciva a smettere di bere, anche quando non si sentiva bene di salute.

Di nuovo, gli occhi di Eiko si riempirono di lacrime.

Che cosa c'è che non va? Stai piangendo? le chiese suo marito, uscendo dal bagno.

Eiko gli raccontò tutto quello che era successo quel giorno, che aveva chiamato il signor Yaguchi quel mattino... che aveva scritto tutti i suoi rancori contro suo padre ... che aveva chiamato suo padre nel pomeriggio e che si era riconciliata con lui...

Oh... Anche tuo padre stava piangendo... Anche il marito ascoltava con le lacrime agli occhi.

Poi lei gli disse che Taiki si era scusato con Yuta per gli atti di bullismo nei suoi confronti.

Certo che a volte succedono cose strane, vero? Io non comprendo bene il metodo di Yaguchi, ma sono contenta perché per te hanno funzionato, ora ti senti molto più sollevata.

Eiko continuò a piangere e chiese scusa a suo marito.

Grazie di tutto. Mi dispiace che fino ad ora, non avevo notato quanto sei meraviglioso davvero.

Grossi lacrimoni rotolarono dagli occhi del marito, mentre ascoltava le parole di Eiko.



Il giorno dopo, Eiko disse al signor Yaguchi quello che era successo, e gli porse i suoi più sinceri ringraziamenti.

Sembrava che alle prime ore del mattino, anche suo marito lo avesse chiamato.

Ho ricevuto una telefonata da suo marito. Sono contento di essere stato di aiuto. Sono impressionato dal suo coraggio e di ciò che ha fatto. Se le può interessare, vorrei raccomandare un elenco di libri per la lettura. Scelgo alcuni dei miei preferiti e le invierò un fax con l'elenco. In ogni caso, ciò che è importante è che d'ora in poi, ogni giorno, dedichi del tempo per dire le parole 'grazie' a suo padre, suo marito e Yuta un centinaio di volte nel suo cuore.

Più tardi quel giorno la porta si spalancò.

Sono a casa! Yuta gridò con voce allegra.

Poi continuò: Mamma, ascolta! Oggi, sono stato invitato dai miei amici a giocare a baseball! Me ne vado ora! Ciao!

Yuta prese il suo guanto e uscì correndo.

Gli occhi di Eiko si riempirono di lacrime. La voce gli si soffocò, riuscì a malapena a pronunciare le parole "Ci vediamo presto".

- Fine -

FAX

Cara signora Eiko Akiyama,

Lo specchio che è la vita, ci permette di vedere le cose che sono davvero importanti per noi.

Sono orgoglioso di lei per aver agito con tanto coraggio.

Ho un favore da chiederle.

Credo che questa esperienza possa aiutare altre persone.

Così, quando avrà la possibilità, mi piacerebbe che potesse parlare della sua esperienza.

Questo è il favore che li chiedo.

Spero che la sua vita sarà piena di gioia, amore, riconoscimento e gratitudine!

Per riferimento, li invio il seguente elenco di libri che le consiglio per la lettura.

Ikikata (una bussola per Fulfillment) di Kazuo Inamori; Sunmark Shuppan

Genin di Kekka non Hosoku (Come un uomo pensa) di James Allen; Sunmark Shuppan

Ikigai non Sozo da Fumihiko Iida; PHP Kenkyujo

Yurusu a iu koto (Perdono) di Gerald G. Jampolsky; Sunmark Shuppan

Chikyu Dai Yosoku Orchestra Shikiho (Come conducevano l'orchestra) da Yoshiyuki Takagi; Sogo Horei Shuppan

Seikoryoku Shiawase wo Himashi ni Takameru Nota EQ, (Quaderno di quoziente emotivo aumentare ogni giorno la forza per raggiungere il successo e la felicità) da Yoshinori Noguchi; Nihon Jitsugyo Shuppan

Signor Yaguchi

Come portare la felicità nella nostra vita.

Epilogo

La vita è uno specchio che riflette noi stessi.

Grazie per aver letto questa storia fino alla fine. Pur essendo nomi fittizi e professioni fittizie, si basa su persone ed eventi reali.

Quando, per qualche tempo, ho pubblicato questa storia nel mio blog (Coaching quoziente emotivo per aumentare di giorno in giorno la forza per raggiungere il successo e la felicità) ha avuto un impatto incredibile e ho ricevuto molte e-mail da parte dei lettori.

Era da molto tempo che non piangevo tanto. Ho raccolto la forza per perdonare coloro che non ero stato in grado di perdonare per anni. Mi ha invaso un forte senso di gratitudine.

Ho ricevuto tanti messaggi di ringraziamento e pieni di sentimento che ho finito per sentire una grande emozione.

Ho anche fatto delle copie di questo racconto e le ho distribuite tra i partecipanti dei corsi che insegno nelle imprese (corsi per migliorare il quoziente emotivo). Il primo giorno di lezione come compito a casa ho chiesto di leggere questo testo. Il giorno dopo ho chiesto il loro parere.

Il 90% dei partecipanti aveva finito per piangere o con le lacrime agli occhi. Mi sono reso conto che questa storia ha qualcosa che tocca il cuore.

Inutile dire che, ogni volta che lo rileggo, anch'io finisco con le lacrime agli occhi. E ogni volta che voglio giudicare gli atti di qualcuno, ricordo questa storia e sento come mi purifica.

Ora sono molto felice che questa storia sia stata pubblicata in forma di libro. Vorrei che più persone potessero conoscere questi fatti.

E lei? Cosa ha provato quando ha letto questa storia?

Eiko era molto preoccupata per suo figlio, e non sapeva come risolvere il problema. Allora Yaguchi gli insegnò una semplice legge che le avrebbe dato la soluzione. Una legge che dice *la realtà della nostra vita è lo specchio che riflette il nostro cuore*. E "*la legge dello specchio*".

Se riempiamo il nostro cuore solo d'insoddisfazioni, ogni volta si verificano più e più eventi che esprimeranno questo malcontento.

E, viceversa, se il cuore è sempre pieno di gratitudine, si verificheranno sempre più eventi che ci faranno sentire gratitudine.

La vita è uno specchio che riflette il nostro cuore. Vale a dire che *avvengono eventi che sintonizzano esattamente con ciò che è dentro di noi*. Oppure si può dire che *la causa che si trova dentro di noi, diventa realtà come dato di fatto*.

Questa legge ha molti punti in comune con la religione e la filosofia orientale tradizionale. Si tratta di una legge molto semplice, ma che, se conosciuta, ci insegna a controllare la propria vita.

Attraverso il coaching ho aiutato a numerosi clienti a raggiungere i loro obiettivi e la realizzazione personale, e nel corso di questi anni di esperienza ho scoperto che questa legge funziona in tutti gli individui, senza eccezione.

Utilizzando questa legge, molte persone sono riuscite a cambiare una situazione avversa, e far realtà la situazione desiderata.

Come quando ci si guarda allo specchio, possiamo vedere la nostra immagine, se guardiamo quello che ci succede nella vita, possiamo conoscere ciò che abbiamo dentro il cuore.

Yaguchi, che conosceva questa legge, quando ha saputo quello che succedeva a Eiko, vale a dire che il suo caro figlio era stato giudicato da parte dei compagni, si è reso conto che Eiko giudicava interiormente qualcuno.

A proposito, che cosa fai quando non ti piace la tua immagine riflessa nello specchio?

Ad esempio, se ti guardi allo specchio e vedi che sei spettinato/a, che cosa fai?

Per quanto cerchi di raggiungere la tua immagine nello specchio per fissare i capelli, vero che non ci riuscirai? Probabilmente ciò che farai è estendere la tua mano verso la tua testa per aggiustarli.

Analogamente, per risolvere alla radice i problemi della vita è necessario eliminare la causa che risiede nel proprio cuore. Se non cambiamo dentro, e soltanto speriamo che cambino gli altri e le situazioni, non otterremo ciò che vogliamo.

Per Eiko, quando riuscì riconciliarsi e provare gratitudine dentro di lei verso suo padre e suo marito, il problema attuale (la preoccupazione per suo figlio) scomparve.

Quando dico: c'è bisogno di cambiare dentro di noi non significa che *non sia necessario di agire nella realtà*.

Per esempio, se qualcuno è maltrattato da un altro, la prima cosa che dovete fare è agire per proteggere la vita reale. Ma, nello stesso tempo che si cerca di fare il meglio possibile nella vita reale, è anche importante cambiare quello che hai dentro il tuo cuore.

Con il perdono si raggiunge la calma. Adesso riflettiamo un po' sul "perdono". Quando penso "Non lo posso perdonare" significa che ancora vivi legato al passato, che il tuo cuore è pieno di rancore nei confronti di una persona. In questo caso, Eiko era legata alle parole pronunciate da suo padre in passato, e questo aveva fatto che nel suo cuore provasse risentimento verso di lui. Anche se ultimamente già non pensava a suo padre, nel suo cuore continuava a sentir rimprovero verso di lui.

Se sento risentimento verso qualcuno e mi dico che: "non riesco a perdonare!" non raggiungerò mai la pace interiore. Siamo sconvolti perché una forza supplementare agisce su di noi. E se questa situazione continua finirà diventando sofferenza.

Certamente questa è una situazione difficile. Anche io l'ho sperimentata.

A questo punto, abbiamo due opzioni: "perdonare" o "non perdonare".

Se in passato siamo stati feriti nel rapporto con qualcuno, possiamo scegliere "di non perdonare."

In questo caso significa che ci permettiamo di restare ancorati a situazioni successe nel passato e non risolte. E a causa di queste situazioni passate, eliminiamo la possibilità di avere una vita piena di pace oggi.

D'altra parte, abbiamo anche la opzione di "perdonare". Se perdoniamo, tanto il nostro corpo come la nostra anima trovano la calma, e possiamo rilassarci.

Ci liberiamo dall'incantesimo del passato, e otteniamo la pace e la libertà di spirito oggi.

"Perdonare" non significa che noi approviamo quello che ci hanno fatto, né che lo sorvoliamo. Neanche significa che abbiamo pazienza, nonostante pensiamo che "lui/lei abbia la colpa."

"Perdonare" significa che ci liberiamo dal passato che ci lega, smettiamo di fare rimproveri, e scegliamo la quiete del momento presente.

E tu? Senti in questo momento risentimento verso qualcuno?

Saresti disposto a perdonare quella persona, al fine di ottenere una vita felice per te?

Devi tener in conto che perdonare qualcuno è solo per te stesso/a. Non per qualcun altro.

Dobbiamo perdonare noi stessi.

Probabilmente c'è chi pensa: "mi è impossibile perdonare quella persona."

In questo caso, non ti devi sentire in colpa, né pensare: "sono un disastro, perché non riesco a perdonare" o "Così non potrò essere felice", ecc.

Devi capire che ti hanno ferito, e prima di tutto è necessario che lo accetti. Forse non sei ancora pronto/a. Ma è necessario che accetti te stesso/te stessa, così come sei.

Primo si deve perdonare se stessi. Questo è ciò che in psicologia è noto come auto-accettazione.

In primo luogo dobbiamo accettare il fatto che ci hanno fatto male, e poi dobbiamo auto-perdonarci per non riuscire a perdonare quella persona. In questo modo, otteniamo l'auto-accettazione, e riusciamo ad ottenere il sollievo che ci darà la possibilità di perdonare.

E anche necessario cercare tra le proprie credenze. Le credenze sono le idee che abbiamo radicate in noi. Nel libro *Quaderno del quoziente emozionale per aumentare ogni giorno la forza per raggiungere il successo e la felicità* (Nippon Jitsugyo Publishing) vengono illustrati i metodi per trovarli ed eliminarli.

Per esempio, se abbiamo le idee elencate di seguito, possiamo essere certi che rallenteremo l'atto di perdonare:

- Se perdono, io perdo.
- Il 100% della colpa, per cui a me è andato storto, è tua. Io non ho alcuna responsabilità.
- È più facile essere la vittima che accettare la propria responsabilità.
- Deve pagare per quello che ha fatto.
- Il dolore non se ne andrà salvo che non mi vendichi.
- Per proteggere me stesso/a non devo perdonare.

L'elenco potrebbe essere più lungo, ma per ora pensi se "queste idee ti lasceranno o non essere felice."

Otto passi per ottenere il perdono

Ora indicherò otto passi per ottenere il perdono. Coloro che fino ad ora non sono riusciti a perdonare qualcuno, se le mettono in pratica, avranno la possibilità di trasformare in modo chiaro e favorevole la loro vita.

1. Fate una lista con quelle persone che "non riesce a perdonare"

Scriva su un foglio di carta il nome delle persone su le quali pensa: "Mi sentirei meglio se potessi perdonarlo/a", "Vorrei tanto fare la pace con lui/lei."

Il rapporto con i genitori è particolarmente importante. Chiedete a voi stessi, se non avete niente da rimproverare vostro padre o vostra madre, e se siete davvero grati a loro. E, se fosse necessario, inserire anche i loro nomi nella lista.

Se siete sposati, chiedetelo anche riguardo il vostro partner. Se siete divorziati chiedetevi se vi siete riconciliati con la vostra/o ex compagna/o.

Questo passaggio è valido, anche se la persona è morta. Scrivete nella lista anche il nome di tutti coloro che "non potete perdonare" vivi o morti.

Una volta fatto l'elenco, scegliete la persona con la quale attuerete la pratica degli "otto passi per ottenere il perdono."

2. Esprimete i vostri sentimenti

Preparare alcuni fogli di carta e scrivete tutti i vostri sentimenti verso quella persona. Scrivete le sensazioni che avete avuto in quel momento, piuttosto che le situazioni concrete.

Se si sviluppano sentimenti di rabbia, potete esprimerli con le parole che vi vengono in mente: "idiota", "infelice". Non importa.

Se ricordate la tristezza e il dolore che avete provato allora, lo potete anche scrivere.

Scrivete i vostri sentimenti come arrivano. Nessuno leggerà ciò che state scrivendo, quindi non avete bisogno di complimenti e non è necessario che vi controlliate. Se avete voglia di piangere, piangete. Piangete quanto volete, perché poi vi sentirete meglio.

Quando pensate di aver scritto tutto quello che sentite, fermatevi e strappate i fogli. Gettateli nella spazzatura.

3. Trovate le motivazioni di tali atti

A. Scrivete a quello che ha fatto quella persona che "non potete perdonare".

B. Immaginate e scrivete le ragioni che hanno portato quella persona ad agire in quel modo. Le ragioni che portano le persone ad attuare in un determinato modo, possono essere suddivise a grandi linee, in due tipi. "Voler provare piacere" ed "evitare il dolore".

Pensi a quale piacere desiderava sentire quella persona, che l'ha fatta agire in quel modo. O, che dolore voleva evitare. Immagini le cause e poi le scriva.

C. Al termine della scrittura, non giudicare come "sbagliati" i motivi, ma cerchi di capire l'im maturità, la goffaggine, e la debolezza di quella persona. Gli esseri umani commettiamo errori frequentemente. Per esempio, facciamo qualcosa pensando che ci sentiremo allegri, ma finisce per farci soffrire. A volte, noi agiamo per risparmiare un po'di sofferenza, - ma tutto quello che otteniamo è più dolore. Questo dimostra la nostra immaturità, la nostra debolezza e quanto siamo goffi. Dobbiamo comprendere che le azioni degli altri sono a causa della loro immaturità, la loro incapacità e la loro debolezza.

D. Non pensare se gli atti degli altri siano stati giusti o sbagliati, è necessario mettere a fuoco le ragioni che li hanno portati ad agire in quel determinato modo. E dica quanto segue: "Così come io posso desiderare, anche lui/lei desiderava sentire piacere" o "Così come io posso desiderare, lui/lei anche a desiderava evitare di sentire il dolore."

4. Scriva ciò per cui può essere grato

Scriva tutte quelle cose per le quali può ringraziare quella persona. Anche se può sembrare insignificante. Provi a scrivere il più possibile.

Anche se avete bisogno di tempo, cercate di ricordare il più possibile.

5. Utilizzi il potere delle parole

1. Prima di tutto faccia la seguente dichiarazione: *Per la mia felicità, pace e libertà perdono a...*

2. Quindi ripetere *perdono a...* Se è possibile, ripeterlo ad alta voce.

Può anche dirlo a bassa voce in modo che non possa sentirlo nessuno. E non c'è bisogno che tu lo senta nel cuore. Anche se i sentimenti ti dicono il contrario, cioè: "Non posso perdonare" puoi dirlo lo stesso, anche se ti sembra di stare fingendo.

Ripetere l'operazione per più di 10 minuti. In 10 minuti è possibile ripeterle tra quattrocento e cinquecento volte queste parole. E se è possibile cerchi di farlo durante mezz'ora. Questo è un passo fondamentale.

Nel caso di Eiko, Yaguchi ha saltato questo passaggio e gli consigliò di chiamare direttamente suo padre.

Deve essere considerato come un caso eccezionale. Yaguchi conosceva la situazione personale di Eiko e decise che era la cosa giusta. In genere, consiglio di eseguire bene le operazioni precedenti e agire dopo che sia comparso "il sentimento di gratitudine".

6. Scriva ciò di cui vorrebbe scusarsi

Scriva tutto quello di cui vorrebbe chiedere scusa a quella persona, il meglio possibile.

7. Scriva quello che ha imparato

Scriva quello che ha imparato dal rapporto con quella persona.

Se pensa in "come sarebbe meglio rapportarsi con quella persona" forse può rendersi conto di qualcosa che non ha visto o di imparare qualcosa di nuovo.

Come crede che avrebbe dovuto rapportarsi con quella persona per consentire che tutti e due fossero più felici?

8. Dichiarare "Io ti perdono"

Dica: "Perdono a. . . ».

Questi erano gli "Otto passi per ottenere il perdono".

Se dopo aver completato gli otto passi persiste la sensazione di "non riesco a perdonare." In questo caso, ripeta il punto 2, de passaggio 5.

Ripetere "grazie ... (Nome della persona)", ricordando il suo volto.

Se è possibile, cerchi di ripeterlo ogni giorno per più di cinque minuti. Pochi giorni dopo dovrebbe sentire un cambiamento.

Come far diventare realtà, una vita felice

Se durante il processo di realizzazione di questi passi ha sentito gratitudine verso quella persona, che ne dici se la ringrazia? E se avesse pensato "Mi vorrei scusare," che ne dici di agire prima che la sensazione si dissolva?

Grazie a quello che ha fatto, Eiko è stata in grado di rilasciare la prigione che rappresentava il "non riuscire a perdonare", e ottenne la libertà. Così come Eiko ha avuto il coraggio di agire e ha cambiato la sua vita, credo che le vostre azioni piene di coraggio possano cambiare anche la vostra.

Se tra quelli inclusi nella lista di "non riesco a perdonare" che ha scritto nel passo 1, si trova il nome di suo padre o sua madre, è particolarmente necessario che realizzi tutti i passi.

Grazie a questo, la vita di molte persone cambierà in modo incredibilmente favorevole. Il rapporto che si ha con i genitori si riflette in molte relazioni umane, e sarà di grande beneficio se si riconcilia di cuore con loro.

Un giorno mi commentarono: "Così come ha fatto Eiko, un giorno ho avuto sufficiente coraggio per ringraziare i miei genitori, ma non accettarono la mia gratitudine, e mi chiesero:"E ora, cosa ci dici!"

In questo caso, è probabile che molti si arrabbino con i loro genitori. Se vi aspettate che i vostri genitori reagiscono come il padre di Eiko, probabilmente finirete più arrabbiati di quello che eravate. Quando vi scusate o ringraziate, l'ideale è farlo senza aspettare che gli altri cambino.

L'obiettivo è quello di trasmetterlo, anche se non sapete se la persona lo accetterà o nemo. Se siete in grado di trasmetterlo, è già sufficiente.

Se vi rifiutano, significa che quella persona è molto addolorata. Questo è il suo punto debole. Può anche essere che se vi rifiuta apertamente, ma le vostre parole, in fondo, le avranno fatto sentire qualcosa.

In ogni caso, vorrei che possiate dare valore al fatto che avete agito. E che vi sentite soddisfatti di aver scelto di perdonare. Dopo aver perdonato, si smette di essere la vittima e tornate ad essere responsabili della vostra propria vita. Dovreste essere orgogliosi di questo.

Non dimenticare le parole (la "legge dell'inevitabile") di Yaguchi:

“Tutti i problemi che sorgono nella vita, succedono per farci capire qualcosa d’importante. Non avrete mai alcun problema che non possiate risolvere. Avete la forza necessaria per risolvere qualsiasi problema, il quale avviene perché, attraverso la soluzione, vi rendiate conto di qualcosa di importante”.

Spero che questo libro vi aiuterà a realizzare una vita felice. E mi farebbe immensamente felice se con questo libro, potrete espandere la cerchia di persone felici intorno a voi.

Se mentre avete letto questo libro, hai notato qualcosa o hai sentito qualche emozione, non esitate a condividere con chi vi sta intorno. Immaginate la vostra faccia di felicità al condividere. Potrebbe essere che le vostre azioni comportino buona fortuna, libertà e riconciliazione con qualcuno.

I miei migliori auguri perché possiate fare amicizie meravigliose!

Spero di allargare la cerchia di persone felici intorno a voi.

E vorrei che la si riempia di buoni sentimenti e gratitudine.

Parte del ricavato della vendita di questo libro è dedicato all'organizzazione Save the Children. Si tratta di un'organizzazione non governativa (ONG), riconosciuta dalle Nazioni Unite, che lavora per i bambini. Lavora in programmi di aiuto per ottenere che “i diritti dei bambini” siano una realtà in più di 155 paesi.

Dei 132 milioni di bambini nati ogni anno in tutto il mondo, undici milioni di bambini muoiono prima di raggiungere i cinque anni. I bambini malnutriti che vivono in condizioni di povertà, prima di considerare o meno di perdonare i loro genitori, devono preoccuparsi di “come sopravvivere e di come è possibile ottenere una vita sicura”.

Sarò molto fortunato se con questo libro riesco ad aiutare i bambini del mondo.