

LISE BOURBEAU

Responsabilità, impegno e sensi di colpa



Edizioni



AMRITA

INTRODUZIONE

Le domande che ho riunito in questo libro mi sono state tutte rivolte da uomini e donne come te, durante i corsi e le conferenze che ho tenuto.

Questa raccolta nasce per aiutarti a mettere in pratica il contenuto dei miei tre libri precedenti*.

Per trarre partito veramente da questo libro, prima di leggere la mia risposta ad ogni domanda, trova da solo la tua.

Noterai che ci sono più domande formulate da donne che da uomini: non lasciarti sviare da questa constatazione, perché la maggior parte delle domande avrebbe-

* N.d.E.: *Ascolta il tuo corpo, il tuo migliore amico sulla terra*, Amrita, Torino 2000; *Chi sei? Te lo svelano la forma del tuo corpo, il cibo che preferisci, la tua casa, la tua salute, il modo in cui parli*, Amrita, Torino 2001; *Liberarsi da paure e credenze negative*, Amrita, Torino 2003. Suggeriamo a chi non li ha letti di farlo prima di inoltrarsi nelle pagine che seguono.

ro potuto essermi rivolte tanto dagli uni quanto dalle altre.

Più volte, nelle mie risposte, menziono la necessità di perdonare gli altri e di perdonare se stessi. Data l'importanza dell'argomento non ho voluto approfondirlo in questa sede, ritenendo che meritasse un'opera a sé*. Menziono anche il fatto che le persone che incontriamo lungo il nostro cammino possono aiutarci ad approfondire la conoscenza di noi stessi. È la cosiddetta "teoria dello specchio", che spiego in *Migliorare i rapporti di coppia***.

Fra le domande contenute in questo libretto, ce ne sono alcune che troverete in altri libri della stessa serie, in quanto toccano diversi temi strettamente legati fra loro come, ad esempio, responsabilità e sensi di colpa legati alle emozioni, alla comunicazione e alla paura.

Le risposte contenute in questo libro si fondano su una metodologia che è ormai collaudatissima, e che rappresenta il nucleo della filosofia di vita insegnata dal centro Ascolta il Tuo Corpo. Non pretendo di avere

* N.d.E.: si tratta di *Emozioni, sentimenti, perdono*, Amrita, Torino 2003.

** N.d.E.: Amrita, Torino 2006.

la risposta a tutto, ma prima che tu dica a te stesso: «Sono sicuro che questa soluzione non avrà il risultato che voglio» e prima che tu la metta da parte, ti suggerisco fortemente di sperimentarla perlomeno tre volte. Non farti ingannare dalla mente! Lascia che sia il tuo cuore a decidere, e non la paura, creata dal piano mentale.

Se infatti continui a usare solo ciò che hai appreso nel passato per gestire il tuo momento presente, senza mai sperimentare niente di nuovo, non sorprenderti se poi, nella tua vita, sono ben poche le cose che cambiano in meglio.

Vuoi un miglioramento? Allora scegli di vivere esperienze nuove!

Buona fortuna!

Con amore,

Lise Bourbeau

DOMANDE E RISPOSTE
SULLA RESPONSABILITÀ, L'IMPEGNO
E IL SENSO DI COLPA

Cosa vuol dire “essere responsabile”?

Essere responsabili, significa avere la capacità di assumerci le conseguenze delle nostre decisioni, delle nostre azioni, delle nostre parole e delle nostre reazioni. Ho detto proprio “nostre”, e non “degli altri”! Dal che si evince che non siamo responsabili di eventi esterni che ci toccano direttamente come, ad esempio, ciò che gli altri ci fanno o ci dicono. Può darsi che non siamo responsabili di un incidente d'auto o di un incendio che scoppia a casa nostra, ma è certo che siamo totalmente responsabili delle reazioni che avremo di fronte a tali eventi. La differenza sta tutta qui: la nostra reazione nei confronti di un dato evento comporta una serie di azioni che, in base a come scegliamo di reagire, possono essere molto diverse tra loro. Tutto ciò che ci accade, serve per

aiutarci ad assumerci la responsabilità della nostra vita, ossia ad assumerci le conseguenze delle nostre scelte.

Come essere se stessi senza ferire nessuno intorno a noi?

La prossima volta che ti troverai in dubbio, chiediti: *“Ho davvero ferito questa persona, o penso di averla ferita?”* Spesso ci sentiamo responsabili dell'emozione o della ferita di un altro ancor prima di aver verificato se davvero c'è stata una ferita. Nessuno su questa Terra è responsabile della reazione altrui. D'altronde, quand'anche fossimo in presenza di un'intenzione malevola, chi ci dice che l'altro sarà effettivamente ferito? A volte feriamo gli altri senza volerlo, e a volte, invece, intendiamo ferire ma non ci riusciamo. Non è possibile avere la certezza delle reazioni altrui nei nostri confronti.

L'importante è essere autentici, essere se stessi. Ammettiamo che tu abbia qualcosa da dire a una persona: se, basandoti su certe tue esperienze passate, credi che, essendo autentico, tu possa ferirla, ecco cosa ti suggerisco: prima di dire qualsiasi cosa, comincia con la frase seguente: *“Ho qualcosa da dirti, e temo che possa ferirti. Posso assicurarti che la mia intenzione non*

è di farti del male. Però ho bisogno di dirtelo perché mi piace essere autentico con te”.

Sono una persona molto spontanea. Faccio un lavoro di squadra, e spesso do la mia opinione. Per me è importante dire quello che penso. Poi scopro che alcuni si sono sentiti aggrediti. Inoltre, il datore di lavoro mi ha chiesto di fare più attenzione. Che atteggiamento adottare?

Quando diverse persone si trovano ad agire in squadra, soprattutto se si tratta di un ambiente di lavoro, bisogna trovare il giusto mezzo. È una bella cosa essere spontanea, ma fai attenzione agli eccessi. Se hai spesso difficoltà a riflettere prima di parlare, è importante che il gruppo sia messo sull'avviso, dicendo, ad esempio: *“Vi avverto che sono una persona molto spontanea, e può accadere che parli troppo impulsivamente”.*

Si tratta di una semplice questione di carità umana. Quando sappiamo già, in anticipo, che potremmo causare un certo disagio, è bene chiederci se quello che vogliamo dire o fare sia davvero necessario. Ho detto in precedenza che bisogna essere autentici, ma questo non significa dire sempre tutto; vuol dire che quando si ha bisogno di parlare con qualcuno, ciò che diremo sarà

autentico!

Se le persone si sentono aggredite da te, e se la cosa accade di frequente, può essere che, nel tuo atteggiamento, vi sia effettivamente un elemento aggressivo. Chiedi loro di parlatene a mano a mano, in modo da verificare subito se avevi effettivamente l'intenzione di aggredire qualcuno. Sappiamo che non c'è fumo senza arrosto, quindi prenditi il tempo di verificare la tua motivazione. Con questo, non soffocare la tua spontaneità: la spontaneità può essere enormemente benefica in certe occasioni, sebbene in altre sia preferibile riflettere prima di esprimere tutto ciò che ti passa per la mente. Non sei responsabile delle emozioni vissute dagli altri, ma ti suggerisco comunque di essere più prudente e di imparare a moderare la tua spontaneità.

Come aiutare una persona che è in fase depressiva?

Prima di aiutare chicchessia, bisogna verificare se la persona in questione accetta di farsi aiutare. Gli individui che attraversano una fase depressiva profonda, di solito non vogliono essere aiutati; è alquanto frustrante e spossante cercare di aiutare una persona che, davanti al nostro tentativo, si

chiude. Perlopiù ti sentirai dire: «*Lascia perdere, fatti gli affari tuoi, sono perfettamente in grado di organizzarmi da solo, non sono malato*». Queste persone possono addirittura credere che siano gli altri a mancare di correttezza nei loro confronti. Se la persona cui ti riferisci ha un atteggiamento di questo genere, rispetta semplicemente il suo desiderio di tirarsene fuori da sola.

Potresti visualizzarla immersa nella sua stessa luce, affinché sia questa luce a guidarla sul cammino giusto. Se la persona richiede il tuo aiuto, chiedile a tua volta che cosa si aspetta, che cosa spera che tu possa darle. Questo non significa che tu debba mettere da parte la tua vita per correre in suo aiuto; anche tu hai i tuoi limiti, e bisogna rispettarli. Se sei in grado di offrire l'aiuto che ti chiede, è fantastico. Attenzione, però: talvolta vogliamo aiutare gli altri a condizione che questo avvenga a modo nostro, in base a ciò che noi crediamo essere il meglio per loro.

Quando la persona ti specifica il tipo di aiuto che vorrebbe ricevere da te, anche se ti sembra una cosa insensata accetta l'idea che non sta a te giudicare che cosa sia bene per lei. Fai quello che chiede nella misura del possibile, senza analizzare e senza cercare

di capire. Per esempio, se ti senti dire: “*Mi piacerebbe che giocassi a carte con me tutte le sere, è una cosa che mi rilassa*”, e se la cosa è possibile, fallo; altrimenti dille che ti ha chiesto troppo: “*No, mi spiace, ma non posso. Posso solo...*” e aggiungi fino a dove puoi arrivare. Non sei venuta sulla Terra per risolvere i problemi altrui. Resta il fatto che rendere servizio agli altri, senza alcuna aspettativa, è un’energia spirituale molto elevata, ed è straordinario aiutare quando questo è possibile.

Come non sentirmi colpevole quando il mio compagno mi delega costantemente le sue responsabilità?

Per cominciare, il tuo compagno non può delegarti le sue *responsabilità*. Stai sicuramente parlando dei suoi *impegni*. In secondo luogo, esiste un’intesa, un impegno dichiarato, tra voi, su questo punto? Chi ha l’incarico di occuparsi di che cosa? Al tuo compagno toccherà sempre assumersi le conseguenze delle sue azioni. Se non vuole occuparsi di nulla, sarebbe bene verificare che cosa si nasconde dietro a questo atteggiamento; forse che, secondo l’educazione che ha ricevuto, ritiene che tutte le mansioni casalinghe tocchino alla donna? O teme di non

essere all'altezza? Ha paura che tu non sia soddisfatta di lui, e che tu possa criticarlo? Gli manca la fiducia in se stesso? Approfitta di questa situazione per comunicare di più con lui.

Dai un'occhiata anche alle tue credenze: forse non hai tutta quella fiducia che credi di avere nella capacità degli uomini di mandare avanti una famiglia? Può essere che tu ti creda responsabile della felicità di tutti? Per liberarti da questi dubbi, chiediti se ti senti facilmente colpevole appena un membro della famiglia ha qualcosa che non va, o quando c'è un problema nella gestione del bilancio familiare, e così via. Non ti sei sentita attratta da tuo marito per puro caso: abbiamo bisogno di circondarci di persone diverse per imparare a conoscere noi stessi. Quando smetterai di prendertela con lui e guarderai più profondamente dentro di te, sono certa che le cose cambieranno per il meglio nella vostra vita di coppia.

Che cosa intendi precisamente con l'espressione "impegnarsi"?

Impegnarsi significa legarsi a qualcuno o a qualcosa attraverso una promessa verbale o scritta. Molti credono di essersi impegnati, ma si limitano a pensarlo, il che è una

fonte attivissima di emozioni frequenti. Un impegno si colloca sempre sul piano dell'*avere* o del *fare*, ossia sul piano materiale. La responsabilità, invece, riguarda l'*essere*, ossia il campo spirituale. Per questa ragione l'impegno che è misurabile in termini di tempo, di spazio, di denaro, eccetera, va espresso in modo chiaro e preciso.

C'è un punto importante da non dimenticare, ed è che non ci si può impegnare per un altro. Ad esempio, la moglie non può accettare un invito a nome della coppia senza prima aver consultato il marito, e senza il suo assenso. Allo stesso modo, se uno dei due si impegna ad essere fedele all'altro, questo non vorrà dire automaticamente che anche l'altro si sia impegnato.

Quando ti trovi nell'impossibilità di mantenere una promessa, comincia con il consentire a te stesso di disimpegnarti. Poi comunica la cosa verbalmente o per iscritto alla persona interessata. La stessa modalità va seguita quando l'impegno è stato preso con noi stessi. In seguito, in questo libro, troverai maggiori dettagli su come disimpegnarsi.

Mi studio in continuazione, e uso per questo gli eventi che mi circondano, le