

Claudia Rainville

Apro la porta alla mia nuova vita

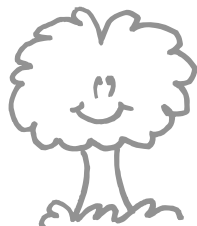
Metamedicina delle emozioni

*Traduzione di Daniela Muggia
Copertina di Amritagraphic*

Edizioni



AMRITA



SALVIAMO GLI ALBERI!

Il nostro catalogo è disponibile esclusivamente online,
sul nostro sito: www.amrita-edizioni.com

Edizioni AMRITA srl
C.so Stati Uniti, 41 - 10129 Torino
telefono 011 934 05 79
e-mail: ciao@amrita-edizioni.com

Seguici su:
facebook.com/AmritaEdizioni
twitter.com/AmritaEdizioni
youtube.com/AmritaEdizioni
instagram.com/AmritaEdizioni

Titolo originale dell'opera: *J'ouvre la porte à ma nouvelle vie*
© 2017, Claudia Rainville: Villa Claudia, Los Farallones, Cabrera
Province M.T. de Sanchez, Repubblica Dominicana.
© 2020 Edizioni Amrita, Torino.

Immagine di copertina: @ CatLane / www.istockphoto.com

Tutti i diritti riservati. Ogni riproduzione, anche parziale e con qualsiasi mezzo, deve essere preventivamente autorizzata dall'Editore.

AI NOSTRI LETTORI

I libri che pubblichiamo sono il nostro contributo ad un mondo che sta emergendo, basato sulla cooperazione piuttosto che sulla competitività, sull'affermazione dello spirito umano piuttosto che sul dubbio del proprio valore, e sulla certezza che esiste una connessione fra tutti gli individui. Il nostro fine è di toccare quante più vite è possibile con un messaggio di speranza in un mondo migliore.

Dietro a questi libri ci sono ore ed ore di lavoro, di ricerca, di cure: dalla scelta di cosa pubblicare — operata dai comitati di lettura — alla traduzione meticolosa, alle ricerche spesso lunghe e coinvolgenti della redazione.

Desideriamo che i lettori ne siano consapevoli, perché possano assaporare, oltre al contenuto del libro, anche l'amore e la dedizione offerti per la sua realizzazione.

Gli editori

Prefazione	1
Cap. 1 Inizio una nuova vita	3
Tutto ha inizio con una decisione... ..	3
Le tappe della trasformazione.....	10
In base a cosa hai imparato ad “esistere”?	11
Cap. 2 Scopro chi sono.....	27
Come si è costruita l’immagine che abbiamo di noi?	27
Come ritrovare un’immagine sana di noi stessi? ..	34
Scopri i tuoi punti forti	39
Smetti di paragonarti ad altri	43
Prendo coscienza delle paure che mi limitano	45
La volontà di credere in se stessi	48
Cap. 3 Oso essere me stesso.....	53
Come essere se stessi?	58
Come essere se stessi, e in armonia con ciò che si è? .	69
Cap. 4 Scopro l’esistenza della memoria emozionale	77
Cos’è la memoria emozionale?	77
Come proiettiamo queste situazioni sullo schermo della nostra vita?	89
Cap. 5 Cambio il film della mia vita	103
Il mio film negativo	105
Come cambiare il film della nostra vita?	109
Il film positivo	123

Cap. 6	Governo le mie emozioni turbolente	133
	Come governare i cavalli?	133
	Come nasce e si evolve un'emozione?	136
	Come governare le emozioni e la loro creatrice, la mente concettuale	139
Cap. 7	Imparo ad amarmi	147
	Perché è così difficile voler bene a se stessi?	154
Cap. 8	Imparo ad amare gli altri	169
Cap. 9	Prendo coscienza del mio potere creativo	185
	I nostri pensieri sono energia	186
	Cosa succede ai pensieri quando smettiamo di alimentarli?	190
	I nostri pensieri creano la nostra realtà	194
	Le convinzioni che alimentiamo	198
	Ci attiriamo ciò che pensiamo	202
	Ringraziamenti	207
	Per proseguire	209

PREFAZIONE

Nel 1989 scrissi un libro il cui titolo francese era *Vivre en harmonie avec soi et les autres*, ossia “vivere in armonia con noi stessi e con gli altri”, al quale fece seguito, nel 2005, una riedizione, pubblicata da un'altra casa editrice con il titolo *Je me crée une vie formidable*, ossia “mi creo una vita straordinaria”, poi pubblicato in Italia da Amrita con il titolo *Cambia la tua vita. Nati per essere felici... non per soffrire*.

Come ogni mio altro libro, è il frutto delle scoperte fatte in prima persona e di quelle avvenute grazie alle persone, tutte a me care, che hanno frequentato i miei seminari. Col passar del tempo queste scoperte si sono moltiplicate, il che mi ha convinto che il libro potesse essere migliorato, approfondito, e questo mi ha spronata a riscriverlo, affinché rispondesse al meglio a quella che era la sua missione.

Di conseguenza, pur mantenendo alcuni capisaldi del suo predecessore, quello che avete in mano è un libro del tutto nuovo, il che gli è valso un titolo nuovo: *Apro la porta alla mia nuova vita*.


Questo libro è un percorso terapeutico di autoanalisi, una sorta di auto-psicoterapia. In certi momenti, leggendolo, forse sentirai il bisogno di farti aiutare, come è capitato a me. In tal caso puoi consultare uno dei nostri operatori: sarà il miglior regalo che potrai farti! Consulta la lista su www.metamedicina.com, e, se nella tua regione non ne trovi nessuno, mettiti in comunicazione con uno dei nostri responsabili che potrà orientarti verso una consulenza telefonica.

Le storie contenute nel libro sono tutte autentiche, solo lievemente modificate per mantenere l'anonimato dei protagonisti,

e presentate in forma concisa per cogliere solo l'essenziale.

Possa questo libro trasformarti la vita, proprio come il suo contenuto ha permesso di trasformare in meglio la loro.

In questo, ti accompagnino il mio amore e la mia fiducia nel tuo potenziale creativo.

Con amicizia, Claudia 

Inizio una nuova vita

*Tutto comincia da un pensiero,
ma una decisione convinta vale mille buoni pensieri.*

TUTTO HA INIZIO CON UNA DECISIONE...

Tutti i cambiamenti più importanti della mia vita sono sempre avvenuti in seguito a una ferma decisione da parte mia.

Verso i trent'anni attraversai una fase molto difficile, trovandomi di fronte a situazioni in cui mi sentivo sempre incompresa, rifiutata e abbandonata: sensazioni che erano in risonanza con certe ferite del mio passato.

Mi sembrava di essere in un lungo tunnel nero, e pensavo: «Non ne uscirò mai». Pensavo non fosse normale essere così emotiva, sentire un vuoto del genere, quando gli altri erano convinti che fossi una persona appagata. A volte pensavo di essere nata sul pianeta sbagliato.

Mi sentivo molto sola. E non sapevo da che parte girarmi, con chi parlare della mia voglia di morire. Temevo di essere malata di mente.

Mia madre spesso mi paragonava a mio padre, che non avevo conosciuto: «Sei proprio uguale a lui», diceva. E in altre occasioni aggiungeva: «Tuo padre era malato di mente».

Ne conclusi che, se ero come mio padre, bisognava per forza che anch'io fossi malata di mente.

Questi pensieri bui, amplificati dalle mie difficoltà relazionali, mi trascinarono, anno dopo anno, in una depressione sem-

pre più profonda, al punto di pensare che i miei figli avrebbero avuto più probabilità di vivere felici se io fossi scomparsa e ad allearli fosse stata una madre più equilibrata di me.

Poi accadde qualcosa, la classica goccia che fece traboccare il vaso del mio malessere esistenziale, e mi venne voglia di farla finita con quella sofferenza che mi era divenuta insopportabile. Da mesi tormentavo mio marito perché uscissimo un sabato sera, tanto per spezzare la routine quotidiana, fatta di molte piccole difficoltà legate ai bambini, al suo lavoro e, soprattutto, al mio disagio: ero stufa della nostra relazione di coppia, non ci trovavo più nulla di stimolante e avrei pagato non so cosa per riassaporare, anche solo per pochi istanti, l'atmosfera dell'innamoramento iniziale. Ma le mie richieste restavano senza risposta.

Un sabato sera lui tornò a casa dopo mezzanotte, in compagnia del fratello; quando fummo da soli in camera gli chiesi:

«Non mi dirai che hai lavorato fino a mezzanotte!?»

«No, no. Mio fratello mi ha telefonato per invitarmi a cena, e poi siamo andati al cinema».

Esplosi, esprimendo con la rabbia tutta la sofferenza che avevo dentro. La litigata mise in fuga suo fratello che doveva invece dormire da noi, il che fece arrabbiare mio marito, lui che di solito era così controllato...

Non ce la facevo più a vivere continuamente con l'impressione di non valere nulla agli occhi dell'uomo che amavo.

Decisi di farla finita con questa sofferenza, e ingoiai un intero flacone di sonniferi, sperando di non svegliarmi mai più.

Verso le cinque del mattino ebbi seri problemi respiratori, cosa che svegliò mio marito che, allarmato perché non riprendevo conoscenza, chiamò un'ambulanza. Mentre mi portavano giù per le scale in barella, avevo la netta impressione di fluttuare mezzo metro sopra il mio corpo; una sensazione che si accentuò una volta giunta al pronto soccorso, dove vedevo chiaramente, stavolta dal soffitto, il mio corpo e il personale che tentava di rianimarlo. Mi fecero una lavanda gastrica, mi punzecchiarono la pelle con degli aghi e un'infermiera mi diede dei pizzicotti sulle gambe sperando che reagissi. Io però osservavo la scena nella più totale indifferenza.

Sentii il medico dire a mio marito: «Le restano circa due ore di vita».

Non avevo nessuna voglia di ritornare, ma nemmeno ero tanto convinta di lasciarmi risucchiare da quel corridoio che pure sentivo presente. Avevo l'impressione di essere seduta davanti a una finestra: da un lato vedevo il mio corpo, e dall'altra sentivo quella luce, pronta ad aspirarmi. Sapevo, senza esserne totalmente consapevole, di avere la scelta fra andarmene o tornare.

Mi misero in un angolo, forse aspettando che rendessi l'anima per poi mandarmi alla camera mortuaria. Rimasi a lungo in quello stato, in cui non esistevano né lo spazio né il tempo. Pensavo: «Vedo oltre le pareti...». Vidi i miei suoceri entrare in ospedale dall'entrata principale, sebbene il pronto soccorso fosse ubicato sul retro dell'edificio. Alle quattro del pomeriggio cambiò il turno del personale, e prese servizio una giovane infermiera; mi si avvicinò, mi guardò e disse: «Ah! Mio Dio, povera piccola!». C'era, nelle sue parole, una tale compassione che ne fui profondamente toccata, e la mia indifferenza ricevette uno scossone: «Se c'è su questa terra una sola persona capace di amare come lei – pensai – allora vale la pena di ritornare!».

A quel pensiero, rientrai nel corpo. Questo scatenò una sorta di panico nel pronto soccorso: “la morta” aveva aperto gli occhi. Mi portarono a tutta birra in rianimazione.

Fu un'esperienza così sconvolgente che mi ci vollero anni per riuscire a parlarne. Mi aveva dimostrato, senza ombra di dubbio, che era illusorio credere che smettere di vivere equivalesse a smettere di soffrire, perché la sofferenza era ancora in me anche quando mi ero trovata fuori dal corpo: non me ne ero liberata, con quel gesto. Se avessi distrutto il mio veicolo, il corpo, ce ne sarebbe probabilmente voluto un altro all'anima per ricominciare a vivere esperienze simili, così da assimilare le lezioni che dovevo comunque imparare. All'epoca però questo ancora non lo sapevo: tutto quello che sapevo era che era inutile togliersi la vita, e che era molto meglio imparare a viverla.

Nei giorni che seguirono mi ristabilii e fui dimessa. Quando tornai a casa, la prima cosa che feci fu di afferrare la vestaglia color amaranto che portavo dal mattino alla sera quando mi sentivo depressa: l'agguantai come se fosse stata il simbolo dei miei periodi neri e dichiarai ad alta voce: «Insieme a questa vestaglia, butto via anche la mia depressione. Non so ancora né come né quando, ma ne uscirò».

Non conoscevo, all'epoca, il potere di una tale decisione.

Prendere una ferma decisione è impartire un ordine al subconscio.

L'estate passò, mentre lentamente reimparavo a vivere. Aspiravo al cambiamento: ad entrare in altri panni, a cambiare lavoro... a cambiare vita.

Pensai anche di cambiare professione, convinta che una nuova sfida mi avrebbe restituito il piacere di esistere. Mi rivolsi quindi a un esperto di riconversione professionale, ma ad ogni incontro mi sentivo dire che era in me che avrei trovato le risposte. Io, invece, aspettavo che fosse lui a guidarmi. Mi sottopose a diversi test, ma sembrava poi disorientato dai miei stessi risultati. Tentava, come poteva, di rompere il guscio protettivo costituito dalla mia stessa sofferenza, ma io non ero ancora pronta a fare il repulisti delle mie emozioni. Malgrado i numerosi incontri mi pareva di girare in tondo e di non aver fatto alcun progresso.

Pensavo: «Se è in me che devo scoprire questo nuovo orientamento, perché investire tempo e soldi in questi sterili incontri?» Ma la verità era che quegli incontri mi stavano preparando al cambio di vita a cui aspiravo.

E quel momento arrivò all'improvviso.

Leggendo un giornalino di quartiere, lo sguardo mi cadde sull'annuncio di una serata dedicata all'ascolto del proprio corpo, e decisi di andarci. Telefonai a mia sorella perché ci andassimo insieme, ma lei ci rinunciò all'ultimo minuto; io stavo per imitarla quando mio marito mi propose di accompagnarci. Stupita, accettai.

In proporzione alla sala, c'era poca gente; ci fecero aspettare un altro po', forse sperando in qualche ritardatario. Qualcuno tossicchiava, per sottolineare che era impaziente. All'improvviso raggiunse il podio una donna alta, snella, sulla quarantina, che emanava fiducia in se stessa: non sembrava per niente turbata dal ridotto numero di astanti, a cui si rivolse con tono familiare e con parole convincenti. Vedendola con il microfono in mano, trovai la risposta che andavo cercando da mesi: sì, in quel preciso istante, seppi che cosa avrei voluto fare. Alla fine della sua conferenza mi avvicinai¹ e le dissi:

1 La signora era Lise Bourbeau, all'epoca agli inizi della sua scuola *Ecoute ton corps*.

«Quello che lei sta facendo è precisamente ciò che vorrei fare io in futuro».

«Bene – mi disse. – Allora iscriviti a uno dei miei corsi di dieci settimane: ne inizia uno proprio la prossima».

«Ci penserò», risposi, ma nella notte che seguì non riuscii a dormire. La mente era agitata e tirava fuori timori infondati. Influenzabile per natura, avevo sviluppato la diffidenza come schema protettivo. Mi frenavano anche il costo del corso e il tempo che richiedeva. Fu allora che udii la mia voce interiore dire: «Vacci!».

Ne parlai con mio marito, che mi rispose:

«Se questo ti rassicura, mi ci iscrivo anch'io, con te». Non potevo credere alle mie orecchie! Lui, che non voleva mai fare nulla insieme a me, si offriva di iscriversi. Aspettavo da tempo memorabile di poter fare qualcosa con lui, per cui non potevo lasciarmi sfuggire questa ottima occasione! E il giorno dopo telefonai per iscrivere entrambi.

Fu l'inizio di un cammino che avrebbe cambiato la mia vita.

All'epoca non mi era evidente il legame fra questa opportunità che mi si era presentata e la decisione presa quando avevo gettato la vestaglia in pattumiera: fu soltanto diversi anni dopo che scoprii il potere di una simile decisione.

Prendere la decisione di cambiare la propria vita significa lasciare il ruolo di vittima per assumersi la responsabilità della propria esistenza e della propria felicità.

In seguito, ogni volta che attraversavo un momento difficile, o quando mi trovavo di fronte ad una situazione che generava insicurezza, vi feci nuovamente ricorso, ripetendo a me stessa: «*Non so come ne uscirò, ma ne uscirò*», «*Non so come ce la farò, ma ce la farò*».

Alla fine del 2002, mi ritrovai con un serio problema di acufeni. Tutto quello che leggevo in proposito era ben poco incoraggiante. Avevo sentito dire che non era guaribile, e che si poteva solo sperare in un alleviamento dei sintomi. Di nuovo ricorsi al potere della decisione, ripetendo a me stessa: «*Non so quando, non so come, ma guarirò*».

Volevo crederci, ma certe volte il rumore era così forte e così penalizzante che non riuscivo a cacciar via i dubbi, amplificati dalla mente concettuale; allora, per non cadere nello sco-

raggiamento, mi ripetevo con convinzione: «Non so quando, non so come, ma guarirò».

Osservai i momenti in cui quei rumori erano più forti e quelli in cui non li sentivo più, e pensai: «Visto che li sento solo io, non sarà che c'è qualcosa, in me, che non voglio ascoltare?» E mi venne in mente che era il bisogno di prendermi una vacanza in un periodo in cui mi tenevo sotto pressione da sola per scrivere un libro che avrebbe dovuto uscire in primavera. Presi allora la decisione di approfittare delle feste di fine anno per fare una pausa, e rimandare l'uscita del libro.

Mi trovavo in Repubblica Dominicana, dove mi ero isolata, appunto, per scrivere, ma per le feste tornai in Québec. Lì, i rumori cessarono. Tornarono, intensi, appena fui di ritorno in Repubblica Dominicana per riprendere a scrivere.

Entrai quasi in conflitto con me stessa: la parte di me che mi imponeva di lavorare contro quella che voleva godersi la vita insieme all'uomo che amavo. Gli acufeni diminuirono quando incominciai a vederne la causa e a trovare la soluzione, e finirono per scomparire definitivamente. Sono ancora oggi convinta del potere di quella decisione, trasformatasi in un ordine per il subconscio: potere che mi aveva spinto a scoprire la causa del disturbo.

Forse che il Cristo non diceva: «*Chiedete e vi sarà dato, bussate e vi sarà aperto*»?

Tu, che mi stai leggendo: allora, vuoi fare grossi cambiamenti? Iniziare la tua nuova vita?

Se è questo che vuoi, prendi un quaderno e mettili un'etichetta: "*Quaderno della mia trasformazione*".

Sulla prima pagina scrivi:

Oggi, ... (data), incomincio una nuova vita. Ed ecco cosa decido:

.....

Annota le decisioni importanti che intendi prendere per avviare questa nuova vita. A titolo d'esempio, questo è quello che avevo scritto nel 2005:

Oggi, 1 marzo 2005, comincio una nuova vita e decido di permettermi di essere felice.

Decido di vivere in luoghi armoniosi, che assecondino il divino in me, dove mi senta assolutamente bene.

Decido di amarmi, rispettarmi, e avere stima di me, così da non consentire più a nessuno di mancarci di rispetto o approfittare della mia tolleranza e della mia generosità.

Decido di credere in me stessa e nel mio potenziale, così da sviluppare il meglio di me in tutto ciò che mi sta a cuore.

Decido di concedermi più tempo per rilassarmi e godermi la vita.

E tutto questo, prima del 1° maggio 2006.

Ed ecco quali impegni prendo oggi nei confronti di me stessa, affinché tutto questo prenda forma o si realizzi:

Mi impegno a restare ottimista, a cercare di capire la causa delle mie difficoltà relazionali e le lezioni che ne sono il corollario.

Mi impegno a vedere la vita come un'amica che vuole darmi quello che c'è di meglio.

Mi impegno ad essere più indulgente nei confronti di me stessa e degli altri.

Mi impegno a fidarmi di più della vita.

Mi impegno a vivere nella gratitudine per tutti i doni che la vita mi offre ogni giorno.

Ringrazio per tutto quello che ho ricevuto fin qui, e per tutto ciò che riceverò.

Quanto avevo scritto nel 2005 si è completamente concretizzato, anche se non del tutto prima del 1° maggio 2006. È stato il mio subconscio a guidarmi, cosa che farà anche il tuo per te, se solo ti prenderai il tempo di impartirgli un'indicazione precisa.

Più sincera e profonda sarà l'aspirazione con cui scriverai queste poche righe, migliori saranno i risultati.

Ricordati però che non puoi decidere per gli altri, e che le tue decisioni devono andare nella direzione della tua evoluzione.

LE TAPPE DELLA TRASFORMAZIONE

Quando si vuole introdurre un cambiamento nella propria vita, quale che sia il livello, sono essenziali tre tappe:

La 1ª tappa – prendere coscienza: non si può cambiare nulla di cui non si sia consapevoli

Se ignoriamo di portarci appresso il senso di colpa per essere al mondo, come potremo liberarcene? Se abbiamo tratto convinzioni limitanti da un'esperienza dolorosa, esse possono dirigere la nostra vita senza che ne siamo consapevoli.

Se continuamente reagiamo con la collera senza essere consapevoli di che cosa la attivi, anche se volessimo liberarci di essa potremmo non riuscirci.

La 2ª tappa – l'accettazione: non si può cambiare nulla che non si sia accettato

Accettare significa smettere di negare o di combattere la realtà; è dire "sì" invece che "no": «Sì, mi fa male», «Sì, soffro», «Sì, ho bisogno di aiuto»; è riconoscere, ammettere: «Sì, ho chiuso il mio cuore», «Sì, soffro di una dipendenza affettiva», «Sì, non riesco a dimenticarlo», «Sì, non riesco a perdonarlo», e così via.

Nell'accettazione non c'è giudizio nei confronti di se stessi o degli altri... c'è solo il riconoscimento di quello che sentiamo o abbiamo provato, di quello che pensiamo o abbiamo pensato, della difficoltà che incontriamo, o che abbiamo incontrato.

Fintanto che riteniamo gli altri responsabili di quello che esperiamo, non cambia nulla. L'altro è forse, per noi, un'occasione di sofferenza, ma credere che se egli cambiasse noi ci libereremmo di quella sofferenza è illusorio: finché la lezione in essa contenuta non verrà riconosciuta e accettata, la reincontreremo incessantemente in altri momenti della nostra vita, con persone diverse. Sarà soltanto integrando quella lezione di vita che vedremo gli altri e le situazioni cambiare intorno a noi.

La 3ª tappa – l'azione trasformatrice

È l'azione che ci permette di trasformare uno stato di sofferenza in un processo di guarigione e di benessere.

Se non prendiamo coscienza di quanto i nostri atteggiamenti mentali negativi, grazie al fatto di aver continuato ad

alimentarli, siano responsabili delle nostre sconfitte, non possiamo sperare in una trasformazione positiva della nostra vita. Soltanto la presa di coscienza unita all'accettazione e ad un'azione trasformatrice potrà causare dei mutamenti favorevoli nella nostra esistenza.

Quante volte mi sono sentita dire dai partecipanti ai miei seminari sulla Liberazione emozionale: «Claudia, io la conosco, la causa delle mie difficoltà; ciò nonostante non riesco a sbarazzarmene». Sapere non è tutto; *bisogna intervenire alla base, alla radice* della nostra sofferenza o delle nostre difficoltà.

Ed è applicando questo percorso a tappe che potremo trasformare la nostra vita in meglio.

Che differenza c'è tra l'accettazione e l'azione trasformatrice? È vero che sono due cose simili, ma la differenza sta nel modo di affrontarle. Se, una volta che abbiamo preso coscienza di qualcosa, poi aggiungiamo: “Sì, ma...”, questo denota una resistenza messa in opera dalla mente concettuale. Per esempio, se un terapeuta mi aiuta a vedere qualcosa di cui non ero consapevole, e io ribatto con un “Sì, ma...”, ossia la tipica risposta proveniente dalla mente concettuale che vuole mantenere il controllo.

Tuttavia, sarà soltanto quando toccherò con mano l'emozione contenuta nella situazione vissuta che potrò integrare la presa di coscienza, accettarla davvero e dare avvio, così, all'azione liberatoria.

Ed ora, incominciamo scoprendo in base a che cosa, da bambini, abbiamo imparato ad “esistere”.

IN BASE A COSA HAI IMPARATO AD “ESISTERE”?

Ti è già capitato di notare che tendi a ritrovarti sempre nelle stesse situazioni? Per esempio: lasciare un marito violento e ritrovarti con un nuovo compagno che è molto gentile, ma che esercita su di te una forma di violenza psicologica; licenziarti per via di un capo troppo esigente per ritrovartene uno che è un vero tiranno; o magari è una vita che te ne vai sbattendo la porta ogni volta che senti la tua libertà minacciata; o forse hai l'impressione che tutti gli uomini a cui vuoi bene ti abbandonino, che nessuno ti ascolti, che nessuno ti capisca, o che, per farti ascoltare, devi urlare...

Forse ne hai concluso che la vita è un percorso ad ostacoli e che la felicità si riassume in pochi e rari istanti.

Che ti toccava fare, da bambina/o, perché ti dimostrassero attenzione, interesse, affetto, o per sentirti riconosciuta/o a misura del tuo valore, o per costruire la tua autostima?

Esisto quando l'altro ha bisogno di me

Cédric

Cédric si giudicava in base a ciò che provava: «È ridicolo essere tanto sconvolto per così poco!»

Suo figlio si preparava ad andare in vacanza con un amico e il padre di quest'ultimo, ma Cédric opponeva resistenza all'idea che partisse. Il figlio, per rassicurarlo, gli diceva: «Papà, vedrai: andrà tutta tutto bene, non ti preoccupare...» Cédric, però, tratteneva le lacrime perché non lo vedesse piangere; era il primo a pensare che davvero non avesse senso essere così preoccupato, e cercava di convincersi che era normale che i figli, crescendo, si allontanassero dai genitori. Non riusciva quindi a capire perché mai fosse tanto sconvolto.

Gli chiesi quali sentimenti avessero potuto originare quella sua preoccupazione. Mi confidò di avere l'impressione che, dopo aver dato a suo figlio tutto il meglio, ora ci fossero degli estranei che contavano più di lui.

Cercai di sapere se quella situazione gliene ricordasse un'altra, ed effettivamente gli riaffiorò un ricordo: Cédric aveva precedentemente aiutato un ragazzo che aveva problemi di droga; lo aveva ascoltato, incoraggiato, e gli aveva anche insegnato il suo mestiere. Lo aveva aiutato a credere in se stesso e a volare con le proprie ali. Diversi anni dopo lo aveva incontrato in un congresso: era diventato un giovanotto di successo, molto apprezzato nel suo campo. In quell'occasione, Cédric gli aveva detto: «Sono lieto di aver contribuito a questo tuo successo!» e si era sentito rispondere: «Ma tu non c'entri nulla!».

Quelle parole gli avevano fatto molto, molto male: si era sentito usato, e per nulla riconosciuto per ciò che aveva offerto al ragazzo. Ed ora, a quanto pareva, suo figlio preferiva la compagnia di un amico. Cédric pensava:

«Oh, no! Di nuovo! Ecco un altro che si prende tutto il meglio che posso dare, per poi dirmi “non ho più bisogno di te”!»

Gli chiesi:

«La situazione vissuta con quel ragazzo per caso ti fa venire in mente un episodio della tua infanzia?»

Cédric, dopo averci riflettuto, rispose:

«Mi ricordo di un episodio che si ripeteva spesso con mio padre. Per esempio, mi chiamava perché andassi a prendergli una birra in frigo mentre lui guardava la partita alla tele, ma quando gliela portavo mi diceva: “Bene, adesso puoi andare!”»

«E tu, Cédric, come ti sentivi in quei momenti?»

«A tutta prima mi sentivo considerato, perché era a *me* che chiedeva, ma poi, quando mi diceva “bene, adesso puoi andare”, tutta quella considerazione si dileguava, perché non aveva più bisogno di me».

Cédric avrebbe potuto raccontarla così: *«esisto quando la persona che amo ha bisogno di me»* e, di conseguenza, *«non esisto più quando l'altro non ha più bisogno di me»*.

Improvvisamente Cédric comprese di aver passato la vita ad aiutare i suoi cari, spesso sentendosi usato e non apprezzato abbastanza. Collegò per la prima volta il proprio comportamento con l'impressione di sentirsi usato dagli altri, ne prese coscienza e decise di imparare ad esistere per se stesso, ossia a fare le cose per il proprio piacere e non per venire apprezzato dagli altri.

La sua nuova equazione divenne:

esisto = sono in ascolto dei miei bisogni.

Ed è altrettanto vero l'inverso:

non esisto quando non sono in ascolto dei miei bisogni.

Con questa nuova equazione, il suo cervello limbico² non poteva far altro che motivarlo a prestare ancora più ascolto ai suoi bisogni, giacché il sistema limbico ci spinge a ripetere ciò che per noi è gradevole e ad evitare ciò che è sgradevole.

2 Cfr. Claudia Rainville, *Métamédecine, la guérison à votre portée*, FRJ 1995.

Concedendosi di prestare ascolto ai propri bisogni, Cédric avrebbe autorizzato un po' più facilmente gli altri a fare altrettanto con i loro, accettando con meno difficoltà il bisogno del figlio di andare a divertirsi con un amico.

«E tu, in base a cosa hai imparato ad esistere?»

A questa domanda, alcuni partecipanti ai miei seminari mi hanno risposto così...

Nathan

«Esistevo quando mi arrabbiavo!»

«E oggi?»

«A dire la verità, quando sento che non mi danno ascolto, mi arrabbio di nuovo... e in quei momenti non mi piaccio, ma non riesco a controllare gli accessi di collera.»

Naël

«Esistevo quando prendevo dei bei voti a scuola, o vincevo un trofeo: allora i miei erano orgogliosi di me!»

«E oggi?»

«Esisto quando ho successo. Questo mi spinge a voler essere sempre il migliore, a voler sempre vincere. Perdere mi fa sentire un fallito, fatico ad accettarlo; per cui raddoppio gli sforzi per tornare ad essere un vincente.»

Sonia

«Esistevo quando cantavo. In quei momenti i miei genitori mi prestavano attenzione, altrimenti non mi vedevano. Quindi ho imparato ad esistere attraverso il canto: l'ho fatto diventare la mia professione, ma quando non canto sento dentro un gran vuoto, una gran solitudine!»

Se abbiamo imparato ad esistere attraverso il successo e il riconoscimento altrui, l'inverso potrebbe essere: *non esisto più quando fallisco* (che si tratti di una sconfitta amorosa o professionale), il che può condurci ad uno stato depressivo ogni volta che ci troviamo davanti ad una serie di sconfitte; può anche farci capire perché certi artisti che, secondo noi, avevano tutto (bellezza, denaro, successo) si sono suicidati.

Un grande umorista raccontava che suo padre se n'era andato

quando lui aveva solo due anni, e che spesso la mamma lo lasciava a qualcuno. Era cresciuto sentendosi molto solo, ma quando aveva incominciato a esibirsi sul palcoscenico si era sentito all'improvviso amato dal pubblico, e questo lo aveva fatto sentire vivo.

Per me era evidente che la sua equazione era questa: *esisto = mi sento amato dagli altri*.

Ma era vero anche l'inverso: *non esisto più quando perdo l'amore degli altri*.

E dove andava a cercare l'amore degli altri? Sul palcoscenico!

Non c'è bisogno di essere un artista per arrivare alla conclusione seguente: *esisto quando gli altri mi amano e non esisto più quando la persona che amo mi lascia*, conclusione che può tradursi in un tentativo di suicidio.

Essere amato può anche equivalere ad avere valore: *quando sono amato, valgo; ma quando non sono più amato, non valgo più niente*.

È diventando consapevoli di queste equazioni, provenienti da conclusioni tratte dalle nostre esperienze passate, che potremmo trasformarle in equazioni più favorevoli: che se ne sia consapevoli o meno, *esse infatti dirigono la nostra vita*. Sono conservate dalla memoria emozionale che ha sede nel sistema limbico, il quale, ricordo, ci spinge a ripetere le cose gradevoli e ad inibirci davanti a quanto ha memorizzato come sgradevole.

Un esempio? Se ha memorizzato l'equazione *amare = soffrire*, esso può spingerci a creare un conflitto con la persona per cui cominciamo a provare amore. Perché agisce così? Per proteggerci dalla sofferenza.

A volte, invece, il sistema limbico ci spinge a ripetere un comportamento che a breve termine ci procura ciò di cui crediamo di aver bisogno per vivere, per esistere, ma che in seguito si rivelerà dannoso per la nostra salute e per le nostre relazioni. Ecco, di seguito, qualche esempio.

Quando sono malato si prendono cura di me, sono al centro dell'attenzione, mi sento amato = esisto.

Quando ero bambina, mia madre aveva per me mille attenzioni ogni volta che ero ammalata, ma appena ricominciavo a star meglio, quasi neppure mi vedeva. Dunque, perché mi ve-

desse, sviluppavo un malanno dopo l'altro. Diventata adulta, quando volevo trattenere la persona che amavo mi ammalavo, il che equivaleva, per il mio compagno, ad una forma di manipolazione, mentre per me si trattava di un meccanismo di sopravvivenza di cui ero inconsapevole.

Non ero cosciente di avere in me questa equazione: *per ottenere attenzione devo essere malata; e ottenere attenzione = esistere*.

Ogni volta che mi sentivo abbandonata, il sistema limbico³ ordinava al sistema neurovegetativo, ossia il sistema nervoso autonomo, e al sistema endocrino di farmi ammalare, così che qualcuno venisse a salvarmi. Esso infatti aveva memorizzato che, per vivere, doversi ricevere attenzioni, ma che per riceverle doversi essere malata.

I bambini che si sentono abbandonati, o che provengono da ambienti familiari conflittuali, spesso si ammalano e le loro patologie sono dovute ad un'equazione del genere. Tuttavia c'è una differenza tra il sentirsi abbandonato e l'esserlo davvero... Infatti, i genitori possono avere l'impressione di aver dato ai loro figli tutto il meglio, ma i figli possono sentirsi comunque abbandonati.

Manon

Manon è una brunetta con occhi piccoli e scuri, mentre la sua sorellina, con boccoli biondi e occhioni azzurri, pare una bambola. Quando la mamma esce con entrambe, ci sono complimenti solo per la sorella. Manon si sente ignorata; un giorno ha un improvviso attacco d'asma ed ecco che tutti i suoi cari volano in suo soccorso. Quale conclusione trarrà Manon da questa esperienza? *«Esisto per loro quando ho l'asma, mi coccolano un sacco»*.

Cosa accadrà quando Manon si sentirà nuovamente abbandonata? Il sistema limbico ordinerà che avvenga un attacco d'asma, così che ci si occupi di lei. Per liberarsene, Manon dovrà prenderne coscienza e memorizzare così una nuova equazione che le consenta di esistere da sana, invece che da malata.

3 L'argomento del sistema limbico e della memoria emozionale in cui queste equazioni vengono registrate è approfondito nel capitolo 4.

La mamma di Thalia

Non accade solo ai bambini di ammalarsi perché ci si occupi di loro: Thalia è l'unica, fra i suoi fratelli e sorelle, che non abbia figli, il che ha fatto di lei, in un certo senso, il bastone della vecchiaia dei genitori. Un giorno invita nel suo paese un conferenziere straniero per presentare il suo approccio alla pranoterapia, e Thalia si mette a sua disposizione per andarlo a prendere in aeroporto, accompagnarlo in albergo, fargli avere tutto ciò di cui ha bisogno, oltre ad occuparsi dell'organizzazione della conferenza. Quindi non ha più tempo per occuparsi dei genitori. Suo fratello le telefona per farle sapere che la mamma è malata: che cosa esprime, sua madre, con questa malattia? «Da quando è arrivato il tuo conferenziere io per te non esisto più, non mi hai più telefonato, non sei più venuta a trovarmi... mentre io, quando avevi bisogno di me, c'ero sempre...» e la conseguenza è che Thalia si affretta a telefonare alla madre per rassicurarla, dicendole che passerà presto a trovarla.

Esisto quando si preoccupano per me...

Patrick

Patrick ha un fratellino di tre anni che è spesso malato. Sentendosi abbandonato, Patrick si isola in un angolo. La mamma, rendendosi conto della sua tristezza, va da lui e gli chiede, con voce piena di tenerezza: «Che ti succede, ometto? Perché sei così triste?», dandogli allora un'attenzione inusuale. La chiave di lettura di Patrick è la seguente: «*esisto per la mamma quando si preoccupa per me*». Quando arriva da me Patrick è già adolescente, ed è seguito da una psicologa e da uno psichiatra che esitano tra la sindrome di Asperger e la schizofrenia. Accetta di partecipare ad un mio seminario rivolto alla sua fascia di età, durante il quale emerge il suo schema comportamentale. Gli altri ragazzi, animati dalle migliori intenzioni, fanno di tutto per strappargli un sorriso, per cercare di aiutarlo. Propongo allora al gruppetto di non riservare troppa attenzione a Patrick quando è triste, ma di dargliene tantissima tutte le volte che è incline a condividere qualche attività con loro. I ragazzi accettano. Tuttavia, lo schema

di Patrick non cambia. Il seminario dura una settimana e ha luogo in uno chalet vicino ad un fiume. Il quarto giorno Patrick scompare: ce ne rendiamo conto all'ora di pranzo. Un gruppetto di ragazzi si offre di andarlo a cercare. Patrick fa ritorno da solo, quando buona parte dei ragazzi che sono andati a cercarlo sono già tornati. Ci trova a tavola, ma siamo in attesa che tutti siano presenti prima di cominciare a mangiare. Quando Patrick vede i compagni con il piatto pieno davanti ma senza poterlo toccare perché altri sono ancora fuori a cercare lui, si rende conto di quali conseguenze ha avuto quel suo gesto sugli altri. Infine, ecco arrivare i tre che mancavano: una di dodici anni, con i capelli e gli abiti tutti bagnati, gli si avvicina e gli dice: «Patrick, ti abbiamo cercato dappertutto, anche in acqua. Se a questo punto non ti accorgi che ti vogliamo bene, allora non te ne accorgerai mai!».

Queste parole sono, per Patrick, come uno shock: egli comprende che, per essere amati, non c'è bisogno di essere tristi e imbronciati. È qui che si apre al gruppo, scoprendo un modo di esistere diverso, decisamente più piacevole.

Qualche settimana dopo il seminario la madre mi confida che la psicologa di Patrick le ha detto: «Bisogna che riconsideri tutte le mie tecniche; non riesco a spiegarmi una tale trasformazione in così poco tempo!».

Esisto quando ho difficoltà...

Stephanie

Quando Stephanie ha cinque anni, la sua mamma viene ricoverata in psichiatria. Il padre, non ritenendo che la moglie sia guaribile, chiede il divorzio e ottiene l'affidamento delle due figlie. Pochi anni più tardi si risposa, e la nuova compagna si ripromette di fare tutto il possibile per renderle felici. Poi nasce un maschietto, sicché la neomamma ha meno tempo da dedicare alle ragazzine; riesce comunque sempre a seguirle quando fanno i compiti.

Quando Stephanie non capisce una lezione, la mamma adottiva rimane con lei più a lungo, per aiutarla; Stephanie ne deduce che manifestare difficoltà nello studio equivale ad avere la mamma accanto per più tempo, e

siccome segue anche a scuola lo stesso schema gli insegnanti ne deducono che ha problemi di apprendimento.

A diciassette anni Stephanie è ancora iscritta ad una scuola per bambini con difficoltà di apprendimento, e i suoi genitori, molto preoccupati per il suo futuro, la portano da me sperando ch'io possa aiutarla.

La ragazza partecipa a un mio seminario, durante il quale chiedo a un gruppo di fare un esercizio piuttosto semplice; quando tutti hanno finito e ci fermiamo per la pausa, mi rendo conto che Stephanie è ancora bloccata su quell'esercizio. È qui che mi salta agli occhi il suo gioco, il meccanismo a cui fa ricorso ogni volta per ottenere un'attenzione speciale: l'aiuto a prenderne coscienza, con lo scopo di aiutarla a trasformare l'equazione alla base di questo suo schema.

Una volta scoperta la propria strategia di sopravvivenza, a Stephanie non rimane che riconoscerla. Ma non è ancora pronta per le altre due tappe: l'accettazione e l'azione trasformatrice. Avevo il sospetto che la malattia psichiatrica della madre fosse anch'essa imputabile a un analogo meccanismo. Quando Stephanie torna a casa, entra in una vera e propria crisi esistenziale: la madre, non capendo che cosa accade, mi telefona immediatamente. Propongo di spiegarglielo ma in presenza di Stephanie, che può servirsi di una derivazione. A questo punto, spiego e ripeto a Stephanie, perché voglio che lo comprenda bene, che il suo è uno schema di sopravvivenza risalente all'infanzia, quando non vedeva altro modo per ricevere l'attenzione di cui aveva bisogno. Schema che, però, le aveva poi impedito di sviluppare appieno il suo potenziale. Questa volta lo ammette, e accetta l'aiuto di sua madre per trovare un nuovo modo di esistere, più favorevole.

Per Stephanie erano problemi di apprendimento; per altri saranno problemi finanziari e, per altri ancora, problemi psicologici che li manterranno in terapia per anni. Quante persone mi hanno confidato: «Il mio terapeuta mi ha detto che sono molto migliorato, che non è più necessario farmi seguire da lui, però non è vero: sto sempre peggio...»

Quello che il terapeuta non dice, forse per non ferirle, è que-

sto: «Ad ogni incontro mi toglie energia e mi lasci svuotato. Allora preferisco dire che non hai più bisogno di me».

Ci vuole molta esperienza e delicatezza per mettere queste persone davanti alla loro mente concettuale senza per questo ferirle, e condurre la loro mente a guardarsi, e a mollare.

Vi sono persone che possono anche essere consapevoli di avere adottato uno di questi meccanismi di sopravvivenza, ma il problema è che non sanno esistere diversamente da così. Mi ricordo di una signora che partecipava ai miei seminari e che avevo aiutato a comprendere l'origine di un *aspergillus* polmonare⁴: con grande stupore delle infermiere che la seguivano, era guarita.

Da anni la signora riceveva un sussidio per il suo handicap, e la sua guarigione avrebbe rimesso in discussione non solo tale sussidio, ma soprattutto il suo modo di vivere. Aveva imparato ad esistere solo attraverso la malattia e non sapeva vivere altrimenti.

L'avevo aiutata a prendere coscienza dell'origine dell'*aspergillus* e a liberarsene ma, dal momento che ero di passaggio, non potevo garantirle il follow-up di cui avrebbe avuto bisogno per riacquistare fiducia in se stessa e nella vita, e recuperare la sua autonomia. Siccome non voleva rinunciare al sussidio da handicappata, l'*aspergillus* ha fatto ritorno e alla fine la malattia ha avuto la meglio.

Dunque, anche quando prendiamo coscienza che abbiamo imparato ad esistere in base a una data modalità, possiamo ricaderci se non sappiamo vivere in modo diverso.

È soltanto quando realizziamo quanto ci costa quella modalità in termini di salute, felicità e relazioni con gli altri, che siamo disposti a fare tutto il possibile per liberarci da quei meccanismi di sopravvivenza.

*Questi stratagemmi che mirano
ad ottenere attenzione possono essere
stati utili per aiutarci a sopravvivere,
ma oggi ci impediscono di vivere.*



4 Si tratta di un micete.

Per quale ragione ci impediscono di vivere?

Perché ci mantengono in uno stato di auto-sabotaggio. Con l'equazione *sono malato = si occupano di me* sabotiamo la nostra salute; con l'equazione *ho difficoltà o problemi = ricevo il sostegno degli altri* sabotiamo le nostre possibilità di successo; con l'equazione *ottengo l'attenzione altrui = io esisto* sabotiamo le nostre relazioni con gli altri, perché ciò che nutre una relazione, di qualsiasi genere, è lo scambio, ossia: do e ricevo. Ma utilizzando questi meccanismi non facciamo altro che prendere: all'altro non diamo niente, il che finisce per svuotarlo di energia ed è per questo che si allontana. Ci si ritrova allora soli, abbandonati, rifiutati, e... con la voglia di morire.

La soluzione?

1. Prendere coscienza dello schema per imparare ad esistere in un modo che ci sia favorevole;
2. perdonarci per aver usato questi stratagemmi (i meccanismi di sopravvivenza), accettando che il bambino che eravamo e che portiamo ancora in noi non conoscesse altri mezzi per ricevere l'attenzione di cui aveva bisogno;
3. rivolgerci al bambino abbandonato e infelice che siamo stati, quello che vive ancora nei nostri ricordi, e dirgli che, ormai, saremo noi stessi a dargli tutta l'attenzione e tutto l'amore di cui ha bisogno;
4. trasformare queste conclusioni, o equazioni sfavorevoli, in equazioni nuove, favorevoli.

Per esempio:

- *sono malato = si occupano di me = esisto* → *quando sono malato non vivo, sopravvivo; quando sto bene mi godo pienamente la vita;*
- *ho difficoltà o problemi = gli altri si preoccupano per me = esisto* → *quando ho delle difficoltà perdo energia. Quando tutto fila liscio ho energia per realizzare i progetti che mi stanno a cuore;*
- *sono triste o scoraggiato = ricevo il sostegno degli altri = esisto* → *quando non mi piaccio ho bisogno dell'amore altrui. Quando mi piaccio, ho amore da dare agli altri, e questo amore mi viene restituito moltiplicato.*

E ora ti invito a cercare di capire in base a quali modalità tu hai imparato ad esistere.

In base a quale modalità ho imparato ad esistere?

Esistevvo quando

Esistevvo quando

Esistevvo quando

Oggi, esisti ancora in base alle stesse modalità?

Se sì, in quali circostanze?

E questo ti è favorevole?

Se non è favorevole, come potresti trasformarlo?

Quando, invece, ho l'impressione di non esistere?

Raphaël

Raphaël è l'unico figlio maschio: suo padre conta su di lui perché gli dia una mano nei lavori della loro fattoria.

Un giorno, Raphaël viene invitato ad una festa di compleanno da un compagno di classe e lui ne è contentissimo; per essere certo di non avere incombenze, il giorno prima della festa verifica con il padre che cosa vorrebbe che facesse.

Raphaël si alza all'alba per eseguire tutti i compiti che il padre gli ha affidato; ma quando verso le tre del pomeriggio il padre del suo compagno viene a prenderlo, suo padre, vedendolo uscire, lo ferma:

«Dove credi di andare?»

«Ho fatto tutto quello che mi hai chiesto, puoi controllare tu stesso...»

Il padre del compagno interviene:

«Guardi, è il compleanno di mio figlio e gli abbiamo organizzato una festiccina con gli amici; per questo sono venuto a prendere il suo, ovviamente se lei lo permette».

«Raphaël ha di meglio da fare che perdere il tempo a saltellare con ragazzini viziati».

Poi, rivolto a Raphaël, gli dice:

«Vai subito a cambiarti, hai dell'altro lavoro».

La conclusione di Raphaël è la seguente: *non posso esistere per me stesso, posso esistere solo per i bisogni altrui*.

Appena compie diciott'anni lascia la fattoria dei genitori,

credendo di poter finalmente esistere per se stesso; ma, ogni volta che entra in una relazione di coppia, obbedisce inconsciamente alla conclusione che aveva tratto da quell'esperienza: per essere amato dalla sua compagna, cerca di rispondere ad ogni sua aspettativa, dimenticandosi dei propri bisogni o rinunciandovi pur di evitare il conflitto, proprio come faceva con suo padre.

Questa conclusione (*non posso esistere per me stesso, posso esistere solo per i bisogni degli altri*) si trasforma nell'equazione seguente: *essere in relazione di coppia = non esistere, non essere libero. Vivere da solo = esistere, essere libero.*

Con un'equazione del genere, Raphaël non riesce a mantenere alcuna relazione di coppia, cosa che vive come una sconfitta. Non è consapevole del vicolo cieco in cui quell'equazione lo ha infilato: quando vive da solo, soffre perché non può condividere la sua esistenza con una compagna, ma, appena ne ha una, soffre perché accanto a lei non può esistere.

All'inizio pensa che sia perché non ha trovato la donna giusta, ma a furia di vedere ripetersi questo schema finisce per riconoscere che il problema dev'essere suo, e che credere che le cose possano andare diversamente incontrando la persona giusta è pura illusione.

Per uscire da questo circolo vizioso, Raphaël deve cambiare l'equazione, e per fare questo occorre che ritorni là dove questa è nata. Gli propongo di rivivere l'esperienza che l'aveva indotto a concludere di non poter esistere per se stesso ma solo per gli altri, tra cui suo padre; lo invito a rilassarsi, a chiudere gli occhi e a visualizzarsi nel momento in cui si appresta a salire sull'auto del padre del suo compagno, quando il papà lo blocca con un «Dove credi di andare?»

Gli chiedo:

«Perché credi che tuo padre non ti abbia permesso di uscire?»

«Perché non mi vuol bene! E comunque, lui non vuole bene a nessuno. Deve sempre decidere tutto lui!»

«Non potrebbe essere che tuo padre ti abbia rifiutato il

permesso di uscire perché non si è sentito rispettato? Attenzione: non dico che tu gli abbia mancato di rispetto, dico che potrebbe avere avuto l'impressione di essere stato messo davanti al fatto compiuto, non essendo stato consultato in proposito».

«Ma se glielo avessi chiesto mi avrebbe detto di no. Ecco perché mi sono organizzato in anticipo per soddisfare tutte le sue richieste, così che mi lasciasse andare; ma non è stato abbastanza».

«Se, il giorno prima, invece di chiedergli che cosa voleva che tu facessi l'indomani, gli avessi parlato di quella festa di compleanno, e gli avessi rivelato quanto fosse importante andarci per te, credi che tuo padre avrebbe detto di sì?»

«Mi piacerebbe rispondere affermativamente, ma è vero che non ho mai espresso quello che volevo, pensando che comunque lui avrebbe detto di no. Parlando con te mi rendo conto di aver agito allo stesso modo con tutte le mie compagne: tacevo, sperando che comprendessero i miei bisogni, e dal momento che poi non ne tenevano conto, ne concludevo di non essere importante per loro. Mi chiudevono, diventavo freddo nella relazione, e questo – me ne accorgo solo ora – mi portava alla separazione. Non ho mai detto loro che cosa fosse importante per me, sperando che capissero da sole».

«Come con tuo padre?»

«Sì, come con mio padre».

Gli propongo allora questa nuova equazione:

abdicare ai miei bisogni, perché credo sia inutile formularli = non esistere.

Mentre rivelare che cosa è importante per me, essere ascoltato = esistere.

Il che può essere detto anche in questi termini:

lasciare che siano gli altri a decidere per me, o ad indurmi a fare quello che vogliono loro = non esistere;

mentre difendere le mie idee perché l'altro mi rispetti = esistere.

E tu, in quali circostanze hai avuto l'impressione di non esistere più?

Non esistevo quando
Non esistevo quando
Non esistevo quando

Eccoti qualche esempio:

- Non esistevo più quando mio padre mi terrorizzava.
- Non esistevo quando mia madre mi ignorava.
- Non esistevo quando i miei genitori litigavano.
- Non esistevo più quando mio padre si arrabbiava.
- Non esistevo quando vedevo mia madre soffrire.
- Non esistevo quando il mio professore mi ridicolizzava.
- Non esistevo più quando ero separato dalla mia famiglia.
- Non esistevo più quando mi prendevano in giro.
- Non esistevo più quando mi sentivo escluso.

E oggi, hai ancora l'impressione di non esistere quando ti ritrovi in una situazione simile?

È possibile che tu non esista quando fai passare tutti gli altri prima di te?

È possibile che tu non esista quando ti abbandoni, dopo aver rotto con la persona che ami?

È possibile che tu non esista quando lasci che gli altri decidano per te?

Ecco, adesso che sei consapevole del meccanismo in base al quale hai imparato ad esistere, o delle circostanze in cui non esisti, puoi usare il tuo potere decisionale per decidere di esistere d'ora in poi in modo diverso.

Ti invito dunque a completare queste frasi:

Ora, decido che:

esisto quando
esisto quando
esisto quando

Eccoti qualche esempio:

- Esisto quando mi esprimo.
- Esisto quando faccio quello che mi piace.
- Esisto quando rispondo ai miei bisogni.
- Esisto quando ho stima di me.