

Claudia Rainville

Liberarsi dall'autosabotaggio

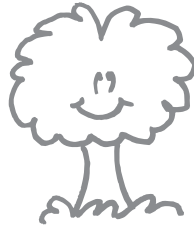
Il Cammino verso la Felicità

Traduzione: Irene Gallo
Copertina: Alessandra Carcano

Edizioni



AMRITA



SALVIAMO GLI ALBERI!

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

Edizioni AMRITA srl
Via del Lavoro, 2 - 47814 Bellaria-Igea Marina (RN)
telefono 320 60 91 382
e-mail: ciao@amrita-edizioni.com

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

© 2026 Edizioni Amrita

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

INDICE

RINGRAZIAMENTI	11
PREFAZIONE	13
Cap. 1 I semi del presente... il giardino di domani!	21
Cap. 2 Riconoscere la nostra parte di responsabilità nelle circostanze che incontriamo	37
Cap. 3 Le nostre catene invisibili	63
Cap. 4 Le radici dei nostri comportamenti	91
Cap. 5 Le dinamiche che sabotano le nostre relazioni di coppia	109
Cap. 6 L'inconscio collettivo e l'autosabotaggio	139
Cap. 7 Senso di ingiustizia, gelosia e autosabotaggio, i freni che limitano il nostro slancio	187
Cap. 8 Lealtà familiare inconscia	213
Cap. 9 Apro finalmente la porta alla felicità	233
NOTE SULL'AUTRICE	263

*A tutti coloro
che il mio percorso
può guidare
sulla via della felicità.*

RINGRAZIAMENTI

Scrivo da quasi trentasette anni. Ho cominciato con l'autoedizione, e i miei primi lettori si trovavano in Québec. A poco a poco, grazie a DG Diffusion, i miei libri sono stati distribuiti in Europa e nei paesi francofoni. In seguito altri editori si sono uniti a questa avventura, così che oggi i miei testi vengono letti in Francia, Belgio, Svizzera, Italia, Spagna, Germania, Russia, Repubblica Ceca, Brasile... e questi sono solo alcuni dei paesi.

Nulla di tutto ciò sarebbe stato possibile senza di voi, cari lettori, che consigliate i miei libri, li donate, li condividete e avete permesso alla Metamedicina di viaggiare da un cuore all'altro.

Nulla sarebbe stato possibile neppure senza i partecipanti ai miei seminari, con i quali ho imparato tanto nel corso degli anni. A ciascuno di voi desidero esprimere la mia più profonda gratitudine.

Ringrazio in modo particolare quella Presenza divina che mi abita quando insegno e che mi guida verso il libro, l'esperienza o la persona giusta, affinché io possa imparare ciò che poi scriverò.

E infine, un sincero grazie a tutte le persone che, da tanti anni, hanno contribuito all'edizione, alla stampa, alla diffusione o alla vendita dei miei libri. Grazie a tutti voi, questa avventura letteraria ha potuto espandersi ben oltre le mie aspettative.

Indipendentemente da chi siamo, dal nostro percorso o dalle nostre convinzioni, condividiamo tutti l'aspirazione universale alla felicità.

Nel 2004, ebbi l'opportunità di partecipare a un programma radiofonico a Montréal, dove ero stata invitata per parlare di Metamedicina. Dopo la trasmissione, la conduttrice mi accompagnò all'uscita. A un certo punto si fermò, mi guardò negli occhi e mi pose questa domanda:

«Signora Rainville... Lei è felice?»

Temendo di mettere in dubbio la credibilità dell'approccio appena presentato, mi affrettai a risponderle: *«Come tutti, ci sono momenti in cui sono felice e altri in cui non lo sono...»*

La sua domanda suscitò comunque in me profondi interrogativi.

Ero felice?

No, non lo ero. Portavo dentro di me il dolore per la perdita dell'uomo che amavo. Nonostante la presenza di un nuovo compagno che faceva di tutto per rendermi felice, non riuscivo a provare nei suoi confronti l'amore ch'egli si aspettava da me. Lo esprimevo così alle mie amiche: *«Gli voglio bene, ma non sono innamorata di lui!»*

Senza rendersene conto, quella conduttrice radiofonica mi aveva appena lanciato una bella sfida... quella di scoprire cos'è la felicità!

Ma cos'è la felicità?

È l'assenza di sofferenza, la beatitudine?

Non sapevo rispondere a questa domanda.

Avevo letto diversi libri sull'argomento, conoscevo persino autori che avevano scritto su questo tema, ma non per questo li vedevo felici.

L'unica persona che, secondo me, incarnava veramente l'immagine della felicità era Sua Santità il Dalai Lama.

Dovevo quindi scoprire cosa lo rendesse così felice, nonostante le prove che aveva dovuto superare e i problemi di salute che lo affliggevano.

Mi sono quindi interessata al Buddhismo.

Sebbene questi insegnamenti fossero per me una bussola lungo il cammino verso l'Illuminazione, continuavo a vivere eventi che mi facevano soffrire.

Perché è così difficile raggiungere la felicità?

Perché ciò implica superare i nostri condizionamenti, sormontare le nostre paure, prendere coscienza delle convinzioni che guidano la nostra esistenza...

Non ci è stato insegnato come essere felici, ma piuttosto come dimostrare coraggio. La maggior parte di noi ha un concetto totalmente errato della felicità. Crediamo che dipenda dall'incontro con un grande amore, dal successo professionale, dal riconoscimento, o ancora dall'apprezzamento e dal rispetto degli altri...

Talvolta, consultiamo medium, numerologi o astrologi, che ci rassicurano dicendoci che la nostra situazione migliorerà, che incontreremo il grande amore, e questo ravviva le nostre speranze. Ricominciamo quindi a sperare, ad augurarci che un giorno la nostra vita sarà diversa e più felice.

La felicità è quindi sinonimo di qualcosa che accadrà in seguito, l'anno prossimo, tra qualche tempo, quando avremo conseguito la laurea, quando avremo trovato l'anima gemella, quando accoglieremo il bambino che desideriamo avere o quando potremo finalmente diventare il capo di noi stessi o magari andare in pensione...

Il tempo passa e noi continuiamo ad aspettare ciò che ci renderebbe felici. Eppure abbiamo un/a compagno/a, dei figli, una bella casa, un lavoro che ci soddisfa. Ci concediamo abiti eleganti, viaggi meravigliosi, ma nonostante tutto questo, qualcosa ci sfugge: non proviamo affatto la pienezza della felicità.

La nostra ricerca della felicità può anche assumere una dimensione altruistica, sia nel presente, nel domani o persino per una vita dopo la vita. Nel corso di questa ricerca, dobbiamo spesso far fronte a dolori, delusioni, frustrazioni e angosce. Ripensiamo allora ai momenti felici che abbiamo vissuto. Questo può darci l'impressione di aver perso ciò che rappresentava la nostra felicità, ravvivando la tristezza per ciò che non c'è e non ci sarà mai più... Questo doloroso senso di perdita può talvolta farci sprofondare in una disperazione così intensa da spingerci a considerare l'idea di porre fine alla nostra esistenza, per non soffrire più.

E ci chiediamo: «*Ma dov'è la felicità?*»

Per anni ho pensato che la felicità non fosse per me, dal momento che non l'avevo mai conosciuta durante l'infanzia. Credevo che, provenendo da una famiglia disfunzionale, fossi probabilmente segnata, portatrice di una tara che mi impediva di essere felice.

Non ero consapevole di essere in una situazione di autosabotaggio, né che fosse proprio questo autosabotaggio a impedirmi di essere felice.

Che cos'è l'autosabotaggio?

L'autosabotaggio è un comportamento inconscio che ci porta a creare situazioni difficili, a mettere a repentaglio la nostra salute, a complicare le nostre relazioni sentimentali o a frenare il nostro successo.

Finché siamo in una situazione di autosabotaggio, non possiamo raggiungere quello stato di beatitudine che è la

felicità. Certo, vivremo momenti felici, istanti di piacere o di esaltazione, ma saranno sempre effimeri o rovinati da circostanze al di fuori del nostro controllo.

Hai mai pensato o pronunciato frasi del tipo:

- *Ho tutto per essere felice, eppure non lo sono...*
- *Passo da un fallimento relazionale all'altro...*
- *Ho continuamente problemi di salute...*
- *Do spesso la priorità agli altri...*
- *Tendo a mettermi in secondo piano o a nascondermi dietro agli altri, per lasciare loro spazio...*
- *Non ho tempo per me stesso/a o per fare ciò che mi piace...*
- *Non porto mai a termine ciò che intraprendo...*
- *Passo la vita a ricominciare daccapo...*
- *Ho acquistato l'auto dei miei sogni, ma da allora passo un sacco di tempo in officina a cercare di risolvere problemi meccanici...*
- *Amo la mia casa, ma le riparazioni che richiede prendono il sopravvento sul piacere che provo nel viverci...*
- *Perdo tempo in cose futili, invece di dedicarmi a ciò che potrebbe contribuire al mio successo...*
- *Sono consapevole del mio potenziale, ma ogni volta che desidero portare avanti un progetto, mi trovo di fronte a ostacoli o situazioni che mi impediscono di dedicarmi a fondo...*
- *So che mi sto autosabotando, ma non capisco perché né come liberarmi da questo comportamento...*

Se ti riconosci in una o più di queste frasi, allora questo libro è proprio quello che fa per te. Ti accompagnerà in una vera e propria metamorfosi, guidandoti sulla via dell'Illuminazione e della felicità.

Ed è con tutto il mio amore e la mia fiducia nelle tue potenzialità di trasformazione che ti accompagno lungo questo percorso.

La tua amica,
Claudia

Felicità, dove sei?

*«Se non riesci a trovare la Felicità,
forse è perché la stai cercando altrove,
Altrove che nelle tue scarpe...
Altrove che nella tua casa.
Secondo te, gli altri sono più felici,
Ma tu non vivi a casa loro...
Dimentichi che ognuno ha i propri guai,
e sicuramente non preferiresti essere nei loro panni.
Come puoi amare la vita
Se il tuo cuore è pieno di invidia?
Se non ami te stesso/a?
Se non ti accetti?
Senza dubbio, il più grande ostacolo alla Felicità
è sognare una Felicità troppo grande.
Impariamo a cogliere la Felicità a piccole dosi,
sono le goccioline che formano gli oceani.
Non cerchiamo la Felicità nei nostri ricordi,
ma nemmeno nel futuro.
Cerchiamo la Felicità nel presente,
poiché è solo lì che ci aspetta.
La Felicità non è un oggetto
che si può trovare da qualche parte al di fuori di noi.
La Felicità è semplicemente un progetto che parte da noi
E si realizza in noi.
Non esistono venditori di Felicità.
Non esiste una macchina della Felicità.
Esistono persone che credono nella Felicità.
Persone che creano da sole la propria Felicità.
Se lo specchio vi rimanda l'immagine di un volto che non vi
piace,
a che serve rompere lo specchio...?
Non è lo specchio che dovete rompere!
Siete voi che dovete cambiare.»
(Charles E. Plourde)*

I semi del presente... il giardino di domani!

*Non possiamo modificare il passato,
ma possiamo preparare un futuro migliore!*

Tutto quello che viviamo attualmente nella nostra vita è il risultato di ciò che abbiamo creato attraverso i nostri pensieri, i nostri condizionamenti, le nostre convinzioni, le nostre decisioni, le azioni che abbiamo compiuto...

Il *Bardo Thödol*, noto come *Libro tibetano dei morti*, ribadisce incessantemente che gli atti compiuti dall'essere umano nel corso della sua vita – attraverso fatti, parole o pensieri – determinano il suo destino e la possibilità di una nuova nascita nello stato intermedio dopo la morte. Tutti i sistemi filosofici induisti affermano all'unanimità che le nostre azioni non solo hanno conseguenze immediate, ma hanno anche la capacità di manifestarsi in seguito, in circostanze appropriate. Ogni situazione è quindi il risultato della propria causa. Questa successione causale è detta KARMA.

«Se applicherete nella vostra vita l'insegnamento del Dharma, che è la legge universale, attirerete i meriti o le condizioni che vi permetteranno di risvegliarvi alla Realtà

per raggiungere la liberazione dall'ignoranza, grande responsabile della sofferenza¹».

Nell'educazione religiosa che ho ricevuto, non veniva fatta menzione del concetto di karma. Al suo posto, si parlava di paradiso e inferno. Se si era stati buoni cristiani caritatevoli, si poteva sperare di andare in paradiso dopo la morte. Al contrario, in caso di cattiva condotta, si rischiava l'inferno. Il nostro insegnamento religioso poneva maggiormente l'accento sul timore delle conseguenze della nostra disobbedienza ai comandamenti di Dio e della Chiesa, piuttosto che sull'impatto dei nostri comportamenti e delle nostre scelte sulla vita e sul futuro.

Tuttavia, alcune frasi del Vangelo sottolineano questo concetto di causa-effetto. Ad esempio, nell'*Apocalisse* di San Giovanni si può leggere:

«Colui che deve andare in prigionia, vada in prigionia. Colui che deve essere ucciso di spada, di spada sia ucciso» (Apocalisse 13:10).

Queste frasi non specificano se ciò avverrà durante la presente incarnazione o in una futura. Per mantenere il dogma della resurrezione, i Padri della Chiesa dovettero sacrificare il concetto di reincarnazione.

Gesù non ha mai parlato di resurrezione, nozione emersa dopo la sua morte. Gesù incentrava i suoi insegnamenti sulla liberazione da ciò che ci rende schiavi.

Immaginiamo di tornare all'anno 30 d.C. Come ogni anno, tutti i fedeli che possono permetterselo si recano in pellegrinaggio a Gerusalemme. Sono venuti per festeggia-

¹ I versetti di queste Upanishad sono disponibili nella traduzione di R.E. Hume (Londra 1931).

re il raccolto. Per una settimana alloggiano in tende le cui tele tese ricordano il soggiorno dei Padri nel deserto, la loro liberazione dall'Egitto e il loro ingresso nella Terra Promessa. È la festa della libertà e dei frutti di questa libertà!

Nel tempio, al centro della festa, Gesù insegna: «*Se qualcuno ha sete, venga a me e beva!*» «*Se rimanete nella mia parola, siete veramente miei discepoli; conoscerete la verità e la verità vi farà liberi*» (Giovanni 8:31-32).

Di fronte alle parole di Gesù, molti insorsero: «*Noi siamo discendenti di Abramo e non siamo mai stati schiavi di nessuno. Come puoi dire: Diventerete liberi?*» (Giovanni 8:38).

Gesù rispose loro: «*In verità, in verità io vi dico: chiunque commetta il peccato è schiavo del peccato. Ora, lo schiavo non resta per sempre nella casa²; il figlio vi resta per sempre. Se dunque il Figlio vi farà liberi, sarete liberi davvero*» (Giovanni 8:34-36).

Gesù parla loro della vera libertà, ma le sue parole vengono fraintese e hanno anzi un effetto dirompente sulle credenze di coloro che ascoltano i suoi insegnamenti. Sono pronti ad afferrare delle pietre per lapidarlo.

Gesù prosegue: «*So che siete discendenti di Abramo. Ma intanto cercate di uccidermi perché la mia parola non trova accoglienza in voi. Io dico ciò che ho visto³ presso il Padre;*

² A seconda del traduttore, viene utilizzato il termine famiglia o casa.

³ “ho visto” qui significa più probabilmente “ho sperimentato”. I traduttori a volte incontrano difficoltà con parole che essi stessi non comprendono.

anche voi dunque fate quello che avete ascoltato⁴ dal padre vostro» (Giovanni 8:37-38).

Essi gli risposero: *«Il padre nostro è Abramo!»* Gesù disse loro: *«Se foste figli di Abramo, fareste le opere di Abramo. Ora invece voi cercate di uccidere me, un uomo che vi ha detto la verità»*. Al che essi ribatterono: *«Noi non siamo nati da prostituzione; abbiamo un solo padre: Dio!»* E Gesù rispose: *«Se Dio fosse vostro padre, mi amereste, perché da Dio sono uscito e vengo; non sono venuto da me stesso, ma lui mi ha mandato»* (Giovanni 8:39-42).

L'affermazione di Gesù che più li fa reagire è: *«Se rimanete nella mia parola, siete veramente miei discepoli; conoscerete la verità e la verità vi farà liberi»* (Giovanni 8:31-32). Per i suoi accusatori, solo la parola di Abramo ha valore.

Ritorniamo su questi versetti: *«In verità, in verità io vi dico: chiunque commetta il peccato è schiavo del peccato. Ora, lo schiavo non resta per sempre nella casa; il figlio vi resta per sempre»* (Giovanni 8:34-36).

Uno schiavo è una persona che ha perso la libertà. Di quale schiavo parla Gesù?

Gesù parla di colui che è incatenato dalle cause e dalle conseguenze che lo fanno soffrire e dalle quali non sa come liberarsi.

Chi è il figlio? Egli dice: *«Se dunque il Figlio vi farà liberi, sarete liberi davvero»*. Uno schiavo non può liberare nessuno. Ciò presuppone che il figlio sia libero.

Da cosa è libero?

È libero da ciò che rende schiavi gli altri. E Gesù dice a

⁴ Leggere: "ciò che vi è stato insegnato".

tale proposito: «... chiunque commetta il peccato è schiavo del peccato».

Gesù parlava in aramaico, la lingua corrente del suo tempo. Le sue parole vennero prima tradotte in greco da Filippo, uno dei suoi discepoli, poi trasmesse da altri traduttori al servizio della Chiesa, incaricati di redigere i Vangeli canonici. Queste traduzioni sottolineano il concetto di bene e male, proprio dell'epoca giudaica. Così, ciò che era percepito come malvagio era designato con il termine "peccato".

«Ora, lo schiavo non resta per sempre nella casa; il figlio vi resta per sempre» (Giovanni 8:35).

Perché si afferma che uno schiavo non fa parte per sempre della famiglia? Perché non si dice che non ne fa mai parte?

Perché colui che è schiavo della legge di causa-effetto conosce momenti, periodi in cui prova felicità...

Quando si chiede a qualcuno: «Sei felice?», molti rispondono: «Non sono infelice...», il che significa: «In questo momento, va tutto bene...». Ma quella persona sa perfettamente di aver già sperimentato la sofferenza e che un giorno potrebbe doverla nuovamente affrontare.

Tutti noi viviamo momenti di felicità, non solo periodi di sofferenza.

«... il figlio vi resta per sempre».

Il figlio è colui che è "Illuminato". Non subisce più le conseguenze spiacevoli del suo karma. Se ne è liberato.

«Se rimanete nella mia parola, siete veramente miei discepoli, conoscerete la verità e la verità vi farà liberi» (Giovanni 8:31-32).

Qual è dunque questa verità? E da cosa ci renderà liberi?

È possibile che i nostri karma negativi⁵ ci mantengano in schemi di sofferenza che ripetiamo di volta in volta nel corso dell'esistenza, e persino da una vita all'altra?

Questi karma sono come impronte o lezioni irrisolte che influenzano i nostri comportamenti e le nostre esperienze, impedendoci talvolta di liberarci completamente dalle sofferenze che ci affliggono.

Che ne siamo consapevoli o meno, attraverso i nostri pensieri, i nostri sentimenti, le nostre reazioni, decisioni e azioni, piantiamo a ogni istante i semi dei frutti che raccoglieremo in seguito.

Spetta quindi a noi scegliere di seminare quelli che favoriranno la nostra realizzazione, anziché i semi che daranno origine a fallimenti, difficoltà relazionali, lotte o disperazione...

Come riuscirci?

Per gran parte della nostra esistenza, procediamo senza essere consapevoli dei motivi di ciò che ci accade, tendendo ad attribuire le nostre sofferenze agli altri o alle circostanze.

Quando prendiamo le distanze dalle situazioni che ci hanno fatto o che ci fanno ancora soffrire, ci rendiamo conto che quelle stesse situazioni si sono già verificate in un altro momento, spesso con un'altra persona. Ecco un esempio.

Una partecipante mi ha confidato quanto si sentisse in colpa per il fatto di provare avversione nei confronti del figlio di 5 anni. Avrebbe talmente preferito provare amore per lui, invece le accadeva il contrario. Non capiva perché vivesse questa situazione, né come porvi fine. Suo figlio

⁵ Il termine "karma" non si riferisce a una punizione. Indica semplicemente il principio di cause e conseguenze.

aveva frequenti scatti d'ira, arrivando talvolta a picchiarla. Aveva tentato diversi approcci: punizioni, comprensione, fermezza, minacce... ma alla fine era arrivata a evitare il più possibile il contatto con lui, preferendo affidarlo al padre o agli educatori.

Le chiesi: *«Come ti senti quando tuo figlio ha una di queste crisi?»*

Mi rispose: *«Provo avversione e un profondo senso di impotenza».*

«Hai mai provato sentimenti analoghi nei confronti di un'altra persona a te vicina?»

«Sì... per mio padre. Anche mio padre aveva crisi che terrorizzavano me e mia madre...»

«Alla fine mia madre decise di lasciarlo. Quanto a me, sono anni che ho interrotto ogni contatto con lui...»

Ciò da cui fuggiamo ci insegue...

Questa donna pensava di aver posto fine alla sua sofferenza tagliando i ponti con il padre, ma ciò che non aveva imparato con lui, questa volta avrebbe dovuto impararlo con suo figlio.

È normale tendere a fuggire di fronte a un problema, anziché affrontarlo direttamente. Si può rimandare il momento di guardare le bollette che non si è in grado di pagare, rinviare una decisione importante o una scadenza. Spesso accampiamo scuse per evitare ciò che richiede uno sforzo o ci mette a disagio, perché non sempre sappiamo come affrontarlo o perché abbiamo paura di non essere all'altezza e di fallire. È una reazione umana naturale, ma può anche impedirci di andare avanti e di trovare soluzioni concrete.

È così che dedichiamo gran parte della nostra vita a evitare ciò che è spiacevole, privilegiando invece ciò che è pia-

cevole. Ad esempio, si può preferire guardare la televisione piuttosto che cercare un lavoro e rischiare di dover fronteggiare un rifiuto. Analogamente, spesso si sceglie di divertirsi con i videogiochi anziché affrontare un lavoro che ci pesa o studiare materie che non ci appassionano. È un modo naturale di cercare il comfort, ma può anche impedirci di avanzare verso i nostri obiettivi o di superare determinate sfide.

Un giardiniere domenicano stava lavorando con le cuffie sulle orecchie. Gli chiesi cosa stesse ascoltando: «*Musica*», mi rispose.

«Perché ascolti la musica?»

«Perché mi piace la musica».

«È possibile che quando ascolti la musica non pensi più a nulla?»

Mi guardò con stupore. Non si era mai chiesto veramente cosa lo spingesse a indossare le cuffie mentre lavorava.

«È possibile che quando ascolti la musica non pensi più ai tuoi problemi?»

Scoppiò a ridere: *«È proprio così... quando ascolto la musica, mi dimentico dei miei problemi!»*

Nel tentativo di dimenticare le nostre difficoltà, rinunciamo anche a liberarcene. Questo permette di comprendere meglio perché alcune popolazioni, costrette a piegarsi alla volontà altrui, trovano spesso nella musica, nella danza e talvolta nell'alcol un mezzo di evasione o di sollievo.

Più la musica è forte e coinvolgente, più le persone si lasciano trasportare dal ritmo, che le fa sentire allegre e dà loro

una momentanea sensazione di libertà. Tuttavia, quando la festa finisce, le bottiglie sono vuote e il rumore si spegne, spesso rimane un grande vuoto, una profonda amarezza.

Non sorprende che in queste popolazioni si riscontri un'elevata prevalenza di diabete, poiché le abitudini di vita associate a questi momenti di festa – come il consumo eccessivo di alcol, un'alimentazione spesso ricca di zuccheri e grassi e uno stile di vita sedentario – possono favorire questa patologia. Mentre balliamo, beviamo e ridiamo, cerchiamo di dimenticare le nostre preoccupazioni, le nostre difficoltà finanziarie o relazionali, ma questi momenti di evasione non risolvono necessariamente i nostri problemi profondi. Al contrario, possono talvolta aggravare la situazione se diventano un modo per fuggire dalle difficoltà anziché affrontarle.

Altri trovano questa evasione nella pratica di attività sportive o negli stadi affollati, che offrono un'atmosfera unica e un'euforia collettiva: quando un giocatore segna un punto o una squadra vince, la sensazione di unità e gioia fa loro dimenticare, anche solo per un istante, le preoccupazioni attuali.

Tutte queste attività, che si tratti di ascoltare musica, ballare, fare sport o guardare una partita, ci offrono momenti di piacere e di evasione, preziosi per il nostro benessere. Tuttavia, mentre ce li godiamo, i nostri problemi si risolvono? No... non cambia nulla.

Cerchiamo la felicità in queste brevi evasioni, ma la sofferenza da cui volevamo fuggire ci riafferma rapidamente e finiamo per credere che la vita sia solo sofferenza.

Tendiamo a pensare che la felicità assomigli a un cielo perfettamente soleggiato, privo di nuvole. Ma cosa accadrebbe se vivessimo costantemente sotto un cielo senza

nuvole? Non avremmo la pioggia, senza la quale non ci sarebbe vita. Accettiamo volentieri la pioggia, perché è essenziale per la crescita, ma rifiutiamo la sofferenza, anche se è parte integrante del ciclo della vita.

Nel Buddhismo si insegna che Buddha Sakyamuni ha formulato Quattro Nobili Verità:

La prima delle Quattro Nobili Verità del Buddha Sakyamuni afferma che «la vita è sofferenza». Essa è parte integrante della nostra esistenza. Finché non comprenderemo che la sofferenza contribuisce alla nostra crescita personale e a quella dei nostri cari, continueremo a respingerla. La percepiremo quindi come un'ingiustizia e ne riterremo responsabili gli altri...

La nostra esistenza è e sarà caratterizzata dalla sofferenza, finché ci rifiuteremo di esplorarne le cause e di trarne le lezioni intrinseche.

Per anni, come molti altri, anch'io ho cercato ciò che era piacevole ed evitato ciò che era spiacevole, senza rendermi conto che era proprio affrontando la sofferenza che potevo liberarmene in modo più efficace.

Una delle mie vie di fuga preferite erano i viaggi. Come il mio giardiniere, se mi avessero chiesto: «*Perché senti il bisogno di viaggiare?*», avrei risposto prontamente: «*Perché amo viaggiare. Mi piace scoprire posti nuovi, incontrare persone nuove, esplorare cose nuove, assaporare sapori inediti...*»

Il mio piacere iniziava ben prima della partenza. Mi informavo sui luoghi che avrei scoperto, acquistavo gli abiti che prevedevo di indossare. Mentre preparavo il mio viaggio, non ero più completamente immersa nella quotidianità. Stavo già viaggiando in un futuro che mi sembrava più bello del mio presente. Senza dimenticare che, una volta in

viaggio, potevo permettermi di essere completamente me stessa, senza temere di essere respinta. Potevo esistere senza corazza, sapendo che non avrei mai più rivisto la maggior parte delle persone che incontravo. Questo mi dava una sensazione di libertà e autenticità che non trovavo nel mio ambiente di vita, dove mi ero costruita un'armatura per mascherare la mia ipersensibilità e proteggermi dai giudizi degli altri.

Quando tornavo da un viaggio, ritrovavo le mie responsabilità e i miei consueti rapporti con gli altri, e provavo una profonda solitudine. Non perché fossi sola – avevo una figlia – ma perché mi sentivo sola tra gli altri.

Non sapevo come essere me stessa tra gli altri. Non mi piacevo e cercavo di eccellere in tutto ciò che facevo. Anzi, perché suscitare ammirazione, i miei sforzi attiravano a volte la gelosia e a volte il rifiuto.

Nessuno mi conosceva veramente, nemmeno la mia famiglia. Mi consideravano al di sopra dei problemi che incontravo, mentre sprofondavo sempre più nella depressione.

Vivevo dentro un'armatura la quale, lungi dal proteggermi, mi imprigionava sempre più, anno dopo anno. Ma allora non sapevo come disfarmene.

Ben aggrappata a questa armatura, preparavo il mio viaggio successivo.

Oggi parlerei di “viaggi all'estremo della mia solitudine”.

Dopo aver percorso migliaia di chilometri e visitato molti paesi, ho avuto voglia di posare le valigie per costruire una relazione di coppia stabile e fondare una famiglia per me e mia figlia, quella famiglia che non avevo mai avuto. Era il mio nuovo progetto di vita, dove credevo mi aspettasse la felicità.