
Le paure e le loro ripercussioni: come liberarsene

«L'ignoranza genera la paura, la paura genera la tensione muscolare, la tensione muscolare genera il dolore. Mentre invece la conoscenza genera la tranquillità mentale, la tranquillità mentale porta la calma e il rilassamento fisico impedisce l'estendersi del dolore».

Fenger Drend Strup

Un giorno un saggio che stava recandosi in pellegrinaggio in un piccolo villaggio dell'India, incontrò sulla sua strada il signor Colera. Il saggio gli chiese dove stesssa andando così di buon'ora, e il signor Colera gli spiegò di aver ricevuto il mandato di prelevare cinquecento anime dalla Terra. «Dal momento che il pellegrinaggio è molto affollato e le condizioni igieniche lasceranno a desiderare, è il posto ideale per compiere la mia missione».

Quando il saggio fu di ritorno dal pellegrinaggio, pensò tuttavia che il signor Colera gli avesse mentito giacché invece di cinquecento anime, come gli aveva detto, ne aveva prelevate millecinquecento. Pensò: «Ah, se lo rivedo, quello là!»

Fu in quell'istante che incontrò nuovamente il signor Colera. Gli chiese allora: «Ebbene, e gli altri mille?»

Il signor Colera si affrettò ad aggiungere: «C'era, al pellegrinaggio, anche il signor Paura: gli altri mille se li è portati via lui».

Questa storia piena di saggezza mostra che la paura della malattia può fare disastri quanto la stessa malattia, se non peggio.

Non appena cominciamo ad alimentare un pensiero di paura, segniamo con esso le nostre cellule; il campo atomico-vibatorio emette allora una risonanza che tende ad attrarre a noi l'oggetto della nostra paura.

Tutti sanno che chi ha paura dei cani li attira; queste persone dico-

no: «Sembra che i cani vedano solo me, e che io sia l'unico a vederli». Il vero pericolo di questi pensieri di paura, è che hanno un potere creativo nel nostro immaginario.

La paura crea una ritenzione, una contrazione di tutto il corpo, sia all'interno che all'esterno. L'energia circola al rallentatore, diventiamo esitanti, dubbiosi, stiamo ad aspettare, non osiamo, immaginiamo il peggio. Si instaura un senso di disagio, ci vengono le palpitazioni cardiache, mal di testa (ci preoccupiamo di quello che potrebbe accadere), oppure male alle gambe (abbiamo paura di avanzare), il nervo sciatico ci si mette anche lui (paura di ciò che potrebbe accadere), ci trattieniamo e diventiamo stitici (paura di mollar la presa). Poi ci viene male al gomito (temendo di prendere una nuova direzione), osserviamo che la vista diminuisce e si confonde (paura di vedersi in una situazione difficile), l'ansia si fa sempre più presente ed eccoci angosciati.

Le paure sono responsabili di molti dei nostri malesseri, di parecchie malattie e fobie (claustrofobia, agorafobia); sono collegate a una dolorosa esperienza del passato o al fatto di anticipare il futuro, e questo spiega perché, di solito, i bambini siano meno paurosi degli adulti. Spesso i genitori dicono: «Non hanno il senso del pericolo». E tuttavia, sebbene all'inizio i bambini abbiano molte meno paure di un adulto, non c'è niente di più facile che far paura a un bambino, giacché egli è influenzabile e impressionabile.

Se, ad esempio, gli raccontano la storia del babau che si porta via tutti i bambini che sono ancora fuori casa dopo che è sceso il buio, o storie di orchi che mangiano i bambini, e così via, il piccolo ne avrà paura finché non potrà usare il discernimento per comprendere che queste storie miravano solo a renderlo obbediente. Da adulto, lo faranno ridere.

Esistono tuttavia paure che restano ben radicate in noi a causa di immagini che abbiamo visto, cose che abbiamo sentito, esperienze che abbiamo vissuto. Eliminare queste paure non è sempre facile: ogni volta che entriamo in risonanza con esse, il cervello limbico che le ha registrate nella memoria emozionale stimola l'ipotalamo che, a sua volta, con il sistema neurovegetativo suo alleato, scatena una serie di reazioni che vanno ad agire sui nostri organi.

La mamma di Anna ha subito una colostomia. Le hanno inserito un ano artificiale nella parete addominale perché possa eliminare le materie fecali. Il marito di Anna trova la cosa terrificante, e dice a sua moglie: «Preferirei morire piuttosto che convivere con quel sacchetto». Dieci anni dopo viene operato di un tumore all'intestino che richiede la colostomia: morirà nei giorni che seguiranno l'operazione.

Marietta aveva una fobia, ovvero un timore portato all'eccesso, di cui non aveva mai osato parlare a nessuno, ma che le creava un indefinibile

disagio di fronte a coltelli o forbici. Questa paura risaliva all'infanzia, quando aveva accompagnato suo padre dentro a un mattatoio. Aveva visto animali che amava venire squartati da coltelli e forbici, aveva visto colare il sangue. Questa immagine era registrata nella sua memoria emozionale, sicché tutte le volte che vedeva un coltello, vi vedeva anche una minaccia per la propria vita o per quella della persona a lei care.

Fu ritornando a quell'evento, sdrammatizzando ciò che lei aveva drammatizzato, che riuscì a liberarsi completamente dalla fobia.

Ruth aveva anche lei tanta paura dei coltelli ma, soprattutto, si sentiva sempre minacciata. Diceva: «Ho paura di tutto». Questa era diventata una vera ossessione, che le creava molti disagi; durante la terapia ritrovò un evento che aveva dimenticato: risaliva a quando aveva circa cinque anni. Il padre, che era alcolizzato, aveva a volte momenti di violenza, soprattutto nei confronti della madre di Ruth.

Una sera, prima di andare a dormire, la donna diede alla piccola un coltellaccio da cucina suggerendole di metterlo sotto il cuscino, caso mai il padre fosse entrato in camera sua. Fino a quel giorno Ruth non aveva mai pensato che suo padre potesse farle del male, ma il coltello sotto il cuscino e la minaccia che il padre potesse volerla uccidere crearono in lei un senso di terrore.

Una bambina di cinque anni non ha sviluppato a sufficienza il lato razionale per usare il discernimento, e chiedersi se il padre possa davvero volerla uccidere; quando feci questa domanda a Ruth, mi rispose: «No, oggi so che mio padre, anche se aveva i suoi momenti di violenza, non sarebbe mai stato capace di uccidere chicchessia, tanto meno sua moglie e i suoi figli».

Le proposi dunque di rivivere, in stato di rilassamento, l'evento in cui la mamma le aveva affidato il coltello. Quando riuscì a vedere sua madre e a sentire la paura, le suggerii: «Benissimo, adesso osservati mentre rendi il coltello alla mamma, mentre le dici: "Mamma, queste sono le tue paure; riprenditi il coltello, io so che papà non mi farà mai del male"».

Certo ricorderai che per l'inconscio e il subconscio non c'è alcuna differenza fra un'immagine proveniente dall'esterno e una proveniente dall'interno, e che il cervello limbico reagisce a entrambe le immagini classificandole come esperienze ripetibili o da evitare.

Nella memoria emozionale di Ruth era registrato quanto segue: «Sono in pericolo, devo sempre stare sul chi vive». Questo è ciò che le ricordava il coltello. Il suo cervello reattivo, il cervello limbico, la spingeva a fuggire da tutto ciò di cui aveva paura, perché quest'esperienza era un'esperienza da evitare.

L'immagine nuova data all'inconscio sostituì quella precedente, e l'equivalenza «gli altri = minaccia» divenne «gli altri possono avere

delle paure (si trattava della paura della mamma) ma io resto serena". L'esperienza venne allora classificata fra quelle ripetibili.

Ruth fu stupita di notare che, dopo questa terapia, non reagiva più allo stesso modo, aveva sempre più fiducia in sé e negli eventi.

Di fatto, gli animali e gli esseri umani conoscono una sola paura fondamentale, ed è la paura di morire. Inevitabilmente essa ci induce a cercare di proteggerci continuamente. Tutto sommato, la paura di soffrire è il massimo meccanismo di protezione messo in atto di fronte alla paura di morire. Questo ci spiega perché la paura di soffrire sia onnipresente, e come da essa vengano tutte le altre.

Perché abbiamo paura di amare?

Perché abbiamo registrato, in seguito a un evento passato, la seguente equivalenza: "amare = soffrire".

Perché abbiamo paura di impegnarci?

Perché questa paura è legata a un ricordo in cui ci siamo sentiti limitati nella nostra libertà; possiamo anche essere stati testimoni della mancanza di libertà di nostro padre o nostra madre, e aver memorizzato: "impegno = minaccia alla libertà", "essere prigioniero = soffrire".

Perché abbiamo paura di perdere il nostro lavoro, o di lasciare una persona che non amiamo più?

Può essere dovuto al fatto di aver già conosciuto la mancanza e la privazione e, per noi, "privazione o mancanza = soffrire".

Perché abbiamo tanta paura di perdere le persone che amiamo?

Forse abbiamo conosciuto il dolore della separazione, della solitudine o dell'abbandono, e questi sentimenti sono collegati alla sofferenza.

Perché abbiamo tanta paura di morire?

La paura di morire ci riconduce all'idea di conclusione, annullamento, separazione da coloro che amiamo. Quindi, può darsi che abbiamo registrato che "morire = soffrire".

Giacché abbiamo paura di soffrire, mettiamo in atto dei meccanismi di protezione quando ci sentiamo minacciati.

Facciamo l'esempio di una famiglia con quattro figli e un padre violento. Tutti i membri della famiglia lo temono e, per sopravvivere, ognuno di loro adatterà un meccanismo di protezione che potrà anche essere diverso da quello degli altri. La madre tace e suggerisce ai bambini di fare la stessa cosa: «State zitti, sapete com'è, non provocatelo».

Il suo meccanismo personale sarà di dimenticare se stessa completamente, di rispondere a tutte le aspettative del marito, fino a strisciare davanti a lui se necessario.

Il figlio primogenito, invece, cercherà di acquisire una gran forza fisica, in modo da poter reggere il confronto con il padre già durante l'adolescenza, e metterlo in condizioni di non picchiarlo più. Forse, più tardi,

svolgerà un lavoro che richiederà una grande forza fisica: il suo meccanismo sarà stato di "essere il più forte affinché mai più nessuno alzi le mani su di me".

Il secondo figlio sceglierà forse la fuga, la possibilità di sottrarsi. Potrà essere piccolo e smilzo e, quando nella vita si troverà in una situazione conflittuale, farà in modo di sgusciar via il più rapidamente possibile. Che si tratti di lavoro, relazioni amorose o sociali, la sua reazione sarà sempre quella di andarsene, o di volersene andare. Si isolerà e vivrà molti cambiamenti nelle sue relazioni di coppia, passando da una compagna all'altra o da un lavoro all'altro, a seconda che vi sia conflitto oppure no. Il suo meccanismo personale è "si salvi chi può".

La sorellina, che si sente in gabbia, che non sa dove andare e non può sperare di acquisire una forza fisica sufficiente per neutralizzare il padre, trarrà partito dal naso che sanguina: se il papà la picchia anche solo lievemente, il naso le sanguinerà per delle ore; il papà, vedendola così, smetterà: in tal modo verrà neutralizzato. L'epistassi così abbondante farà sì che il padre non osi nemmeno più sfiorarla.

La sorella più grande, a sua volta, opererà per la seduzione: sedurrà il padre per essere la sua favorita, in modo da risparmiarsi la violenza.

Tutte queste persone avranno imparato a vivere grazie a meccanismi di protezione, ma tutte porteranno in sé una paura che le seguirà per gran parte della loro vita, e potrà manifestarsi sotto forma di mal di capo, crampi allo stomaco, dolori addominali, emicranie, eccetera ogni volta che si sentiranno nuovamente minacciate.

Ghislaine non sopportava di sentir qualcuno gridare, che si trattasse di bambini o di persone che si stavano divertendo. Nella sua memoria emozionale, gridare equivaleva a violenza. Se si trovava in un ambiente in cui la gente gridava, bastava questo fattore per scatenarle un'emicrania, perché le ricordava la violenza della sua infanzia.

Ci sono tanti meccanismi di protezione, e uno di questi può essere l'obesità. Gina è diventata obesa a tredici anni: a quell'età ha già un corpo di donna molto attraente, forse troppo per i suoi fratelli o suo padre che incominciano a toccarla in un modo per lei rivoltante. Gina pensa: «Se riesco a diventare abbastanza grassa non gli piacerò più, e mi lasceranno stare».

Monica è una donna molto carina, che vuole essere amata per quello che è, e non essere vista come un simbolo sessuale.

Quando cammina per strada tutti le fischiano dietro, cosa che le dà un enorme fastidio. Di conseguenza ingrasserà finché smetteranno di fischiarle dietro. Mi ha raccontato che era stupefacente, per lei, che a ottanta chili ancora le fischiassero dietro. Ai novanta chili questo non accadeva più, ed è per questo che si è stabilizzata su quel peso.

Maddalena ha vissuto due profonde delusioni affettive, l'ultima delle quali causata dal marito, padre dei suoi due bambini. Di uomini non ne vuol più sapere e si protegge dai suoi desideri di attaccamento. Pensa che se ingrasserà abbastanza più nessun uomo la troverà interessante: per questo riuscirà a superare i cento chili, proteggendosi da eventuali relazioni affettive che potrebbero nuovamente causarle sofferenza.

Certi uomini e certe donne, dopo il matrimonio, si trovano ad avere un problema di peso per proteggersi dall'eventualità di sentirsi attratti verso un'altra persona.

Marcello aveva usato le chiavi offerte dalla metamedicina, e questo gli aveva dato molte risposte e risultati piuttosto incoraggianti; restava però un problema di peso che gli dava fastidio, di cui non riusciva a trovare la causa.

Quando gli chiesi: «Marcello, non potrebbe essere che tu abbia avuto paura di sentirti attratto verso altre donne, e di ritrovarti davanti a una situazione di separazione?» Marcello mi confidò che il problema di peso era iniziato precisamente dopo un periodo conflittuale con la moglie; aveva paura di sentirsi attratto da un'altra donna e, se fosse accaduto, certo l'obesità gli avrebbe impedito di lasciarsi andare a un'eventuale relazione extraconiugale, tanto si sentiva a disagio nel suo corpo.

Una partecipante a un mio seminario diceva, a proposito del proprio sovrappeso, che era la sua "polizza di assicurazione fedeltà", per ragioni molto simili a quelle di Marcello.

L'obesità può rappresentare un modo di proteggersi dall'attrazione che altri potrebbero sentire per noi o che noi potremmo provare per gli altri, ma questo non è l'unico meccanismo di protezione: per esempio l'acne può significare: "non ti avvicinare: se amarmi significa mollar-mi subito dopo, la cosa non mi interessa".

Questo non ci autorizza a concludere che tutti i problemi di peso siano collegati ad un bisogno di protezione; possono anche essere connessi a programmazioni del genere: "devo fare attenzione, ingrasso facilmente", "mi basta un bicchiere d'acqua per ingrassare", "non mi posso permettere di mangiare un dolce perché, tutte le volte, prendo un chilo", "sono come mia madre, siamo una famiglia di ciccioni", eccetera. Infatti la semplice paura di ingrassare, che fa sì che la persona sia ossessionata dalle calorie, può bastare a farle prendere peso:

Per un altro, il problema del peso può essere una scusa: ad esempio una donna che ha un partner alcolista pensa: «Sono obesa e lui mi accetta come sono, allora posso anch'io sopportare il suo alcolismo; ma se fossi magra, lo lascerei».

In questo caso l'obesità diventa la ragione per cui non lascerà l'uomo con cui non vive bene. La realtà può essere invece che questa

donna ho troppa paura di restare da sola o di doversi cercare un lavoro.

Per un altro, il problema di peso può provenire dal bisogno di essere guardato, che spesso è collegato al disagio di vivere. Una persona che esce dalla norma attira lo sguardo, e questo bisogno di essere guardati può essere del tutto inconscio (vedere il capitolo “Il disagio di vivere e come liberarsene”).

Gianna è obesa. La cosa affascinante è che tutte le volte che è incinta dimagrisce. Il medico attribuisce il fenomeno al metabolismo ma, a guardare la cosa da vicino, ci si rende conto che Gianna non ha mai avuto un posto per sé.

Primogenita, si è creduta obbligata ad essere al servizio del resto della famiglia: si è presa cura di tutti tranne che di se stessa, con la sola eccezione di quando è incinta. Per il bene del nascituro pensa a se stessa, rivendica le proprie necessità, lascia agli altri i problemi; passa in primo piano invece che in secondo piano, come di solito accade. Ha dunque bisogno di minor spazio fisico, giacché prende il posto che le compete. Finita la gravidanza, ricade nell’abitudine di dimenticare se stessa, e di nuovo riprende peso. È a questo punto che ne diventa cosciente.

Molte persone che hanno problemi di peso, in un momento della loro vita hanno avuto l’impressione d’essere di troppo, di non avere una loro collocazione, che non ci fosse posto per loro. Di fatto, tuttavia, era quel loro bisogno di essere guardati che li induceva già a prendersi cura degli altri e a dimenticare se stessi. Le persone che li frequentano li trovano così gentili! Questo è precisamente ciò che essi si auspicano, ma dal momento che sono dimentichi di loro stessi, anche gli altri li dimenticheranno. La faccenda diventa un circolo vizioso per uscire dal quale bisognerà che si liberino dal senso di rifiuto o di abbandono che si portano dentro.

La paura di soffrire può condurci a voler scappare da una situazione emotiva che riteniamo di essere incapaci di affrontare, tanto ci sembra insopportabile la sofferenza; possiamo trovare una via di fuga nel senso di mancamento, nello svenimento, nella paralisi, nell’angoscia, eccetera; l’angoscia è un esempio eccellente.

Prendiamo una ragazzina di sei anni che gioca con il papà: improvvisamente l’uomo si aggrappa agli oggetti, il respiro accelera, si preme la mano sul cuore e crolla a terra. L’uomo ha avuto un attacco di cuore, è morto. La bambina si è sentita talmente impotente che è rimasta immobile, piena di paura. Ogni volta che, in seguito, si troverà in una situazione di impotenza, questo la ricondurrà inconsciamente a quell’evento registrato nella sua memoria emozionale. L’angoscia che l’attanaglia significa: “non posso sopportarlo, aiutatemi, fatemi uscire da quello che sento, se no temo che ne morirò”.

L'angoscia è un disturbo caratterizzato dal timore più o meno conscio di morire accompagnato da un'oppressione dolorosa, palpitazioni e senso di stordimento. La persona che ne è colpita non capisce che cosa le accade e non sa più da che parte girarsi. L'angoscia può presentarsi all'improvviso, senza avvisaglie. Può accadere mentre si prende l'ascensore, attraversando un ponte o un tunnel, oppure davanti a una qualsiasi situazione che non ci fa sentire al sicuro.

L'origine dell'angoscia è spesso una situazione traumatica in cui la persona è rimasta bloccata nell'emozione; di conseguenza, ogni volta che si trova davanti a una situazione analoga che le ricorda quella in cui era rimasta prigioniera, entra in uno stato di panico che si esprime con l'angoscia, il senso di mancamento, la nausea, lo svenimento o la paralisi.

Può trattarsi del caso in cui il padre è stato ucciso davanti agli occhi del figlio, o di una scena in cui la madre, picchiata, perde molto sangue, oppure una circostanza in cui questa persona è rimasta senza voce o paralizzata per un attimo.

Inconsciamente chi ha vissuto un'emozione di questo genere pensa che, se andrà fino in fondo a questo trauma emotivo, ne morirà; ed è precisamente ciò a cui cerca di sfuggire. La fuga diventa il suo meccanismo di sopravvivenza.

Anna conosce l'angoscia dopo il ricovero di suo fratello per un infarto al miocardio. L'angoscia la soffoca, non capisce ciò che le accade; è persuasa di aver accettato la malattia del fratello, precisamente come l'operazione che dovrà subire.

Di fatto, il trasporto in ambulanza del fratello in ospedale l'ha ricondotta, a sua insaputa, a un evento registrato nella sua memoria emozionale risalente a quando Anna aveva quattro anni: c'è la guerra, Anna è ebrea. Il suo adoratissimo padre viene portato via su un camion in cui sono ammassati quasi tutti i membri della sua famiglia, con altri ebrei. Anna vorrebbe piangere, vorrebbe urlare "papà", ma ha troppa paura e si nasconde fra la folla.

Non è soltanto nell'angoscia che possiamo tentare di trovare un rifugio: possiamo rifugiarci anche nel mancamento, nello svenimento, o liberarci dalla realtà con la paralisi; ecco alcuni esempi.

Ogni volta che il marito di Luigina le dice cose sgradevoli, questo scatena in lei emozioni negative, e prova un senso di mancamento: inconsciamente, preferisce scomparire piuttosto che udire ciò che legge come "non ti amo più", "mi hai deluso", eccetera.

Guglielmo ha cinque anni quando i suoi si separano, e viene affidato al papà. La mamma va a trovarlo di quando in quando, e una volta si presenta con un sacchetto pieno di cibarie. Al papà viene uno

dei suoi attacchi di collera, e picchia la donna con tale violenza da farla sanguinare. Guglielmo è presente alla scenata, ed essendo un bambino ipersensibile quelle forti emozioni gli fanno lasciare il corpo fisico.

Da allora, ogni volta che prova un'emozione intensa, Guglielmo scappa da una realtà troppo difficile da gestire, e da adulto ha davvero paura di essere uno psicopatico (per dirla con le sue parole, teme "d'essere pazzo"), dal momento che anche sua madre è stata ricoverata in psichiatria.

Come Guglielmo, molte altre persone che hanno avuto dei traumi troppo grossi per la loro età finiscono a volte col prendere degli antidepressivi per buona parte della vita, o vengono internate, mentre se venissero aiutate a fare ritorno all'emozione in cui sono rimaste cristallizzate e a superarla, libererebbero il meccanismo di protezione che consiste nel lasciare la loro realtà.

Massimo è svenuto a scuola. I suoi genitori sono molto preoccupati, giacché è la seconda volta in poco tempo. Massimo è sempre stato iperprotetto: la mamma l'ha allattato fino all'età di tre anni, e non l'ha quasi mai mandato all'asilo. Quando comincia la scuola Massimo si sente molto insicuro; ha problemi di vista causati dalla paura di essere allontanato da ciò che rappresenta per lui la sicurezza; non vuole più andare a scuola e lo manifesta in modo aggressivo. Sentendosi impotente a cambiare la situazione, fugge negli svenimenti.

Jean-Marc ha due anni. I genitori lo portano a fare un giro in auto con i suoi fratelli. È seduto sul sedile posteriore. Improvvisamente si apre la portiera e Jean-Marc cade fuori dall'auto, cavandosela con un frattura del cranio.

All'età di ventun anni si trova di nuovo in auto, seduto dietro, questa volta con degli amici; chi è al volante ha bevuto un po' troppo e, improvvisamente, per una manovra sbagliata, perde il controllo della vettura. Jean-Marc è paralizzato dalla paura; il giorno dopo si sveglia con una paralisi facciale.

La paralisi è caratterizzata da un arresto del funzionamento di muscoli e tendini; può colpire la metà destra o sinistra del corpo (emiplegia), un arto (monoplegia) o i due arti inferiori (paraplegia). Possono esserne colpiti anche i nervi cranici, nel qual caso si parlerà di paralisi facciale, oculare, faringea, laringea, eccetera. Il vecchio nome del morbo di Parkinson era "paralisi agitante".

Proprio come l'obesità, la paralisi può avere cause diverse dalla fuga: può esprimere il rifiuto di spingersi oltre nella vita, o manifestare un senso di colpa; può anche essere collegata al bisogno di farsi guidare completamente dagli altri.

Marta ha lavorato duro tutta la vita; si è presa cura della madre che è morta all'età di ottant'anni, e pensa che sia una cosa normale il fatto che i figli si prendano cura dei loro genitori anziani. Dunque, dopo il decesso del marito di cui si è presa cura fino all'attimo della morte, si lascia andare, dicendo a sua figlia: «Adesso tocca a te prenderti cura di me». È così che si lascia andare completamente, perché qualcuno le riservi cure e attenzioni come lei aveva fatto per sua madre.

Fuggire, però, non è una soluzione: infatti proprio ciò da cui vogliamo allontanarci, ciò che ci fa paura, ci perseguita di continuo.

Per analogia, immaginiamo che io veda la mia ombra: spaventata e in preda al panico, mi metto a correre, ma l'ombra continua a seguirmi. Se mi calmo e mi rendo conto che si tratta solo della mia ombra, la paura scompare. Quest'ombra altro non è che la proiezione della forte emozione registrata nell'inconscio. Quando ricompare abbiamo un'eccellente occasione per liberarcene, ma se fuggiamo via con crisi di angoscia, mancamento, svenimenti o ricorrendo alla sollecitudine altrui, essa tornerà là da dove viene, ma non per questo ce ne saremo liberati.

La paura di soffrire può anche condurci a voler mantenere "il controllo" delle situazioni (ad esempio, diciamo al nostro partner come vorremmo passare la giornata del nostro compleanno per paura di venire delusi), dei nostri stati d'animo (ci limitiamo a un approccio intellettuale, invece di andare a sentire la sofferenza che abita in noi), delle persone che ci circondano (decidiamo cosa gli altri debbano fare e non fare), eccetera.

Le persone che sono cresciute in un clima di paura, di rimprovero o di violenza sono molto spesso quelle che hanno imparato a usare meglio il meccanismo del "controllo" per sopravvivere. Tuttavia, quando una situazione sfugge loro di mano, perché si sentono minacciate nella salute, nelle relazioni affettive o nella sicurezza materiale, ecco che sono in preda all'ansia.

L'ansia può allora manifestarsi con tachicardia, pressione alta, crampi, un nodo in gola o allo stomaco, vampate di calore, abbondante sudorazione o impressione di freddo con brividi nella schiena. Se questo stato d'ansia si prolunga o si intensifica, può dar luogo a **fobie**, oppure a **nevrosi fobiche**. In questo caso si distinguono:

- *le fobie di oggetti*: ad esempio strumenti aguzzi o taglienti come i coltelli e le forbici (vedere le storie di Marietta e Ruth);
- *le fobie di animali*: è la paura morbosa che si prova di fronte a certi animali, originata da un evento traumatico visto in un film, che ci è stato raccontato o di cui siamo stati vittima da parte di un animale (può a volte provenire da un'incarnazione precedente);
- *le fobie delle situazioni*: l'ereutofobia, ad esempio, che è l'eccessi-

vo timore di arrossire, è quasi sempre collegata a una situazione traumatica nella quale abbiamo provato vergogna o ci siamo sentiti umiliati.

La claustrofobia è la paura che ci manchi l'aria, la paura di restare prigionieri in uno spazio chiuso come l'ascensore, la metropolitana, una grotta o un tunnel. Le origini della claustrofobia possono risalire all'istante della nascita; un parto difficile oppure il cordone ombelicale intorno al collo di un neonato possono spiegare sintomi di claustrofobia. Molti dicono di aver paura dell'acqua, ma molto spesso si tratta di una forma di claustrofobia: l'idea che possa mancar loro l'aria quando si trovano sott'acqua li mette in stato di panico dal momento in cui non sono più padroni della situazione, non sentono più sotto i piedi il fondo della piscina, del lago o del mare. Il bambino che ha assistito al ripescaggio di un annegato può esserne stato traumatizzato al punto da non riuscire a nuotare dove non tocca.

L'agorafobia è la paura di sentirsi male lontano da un luogo o da una persona che, per noi, rappresenta la sicurezza (l'agorafobo è spesso claustrofobo). È ciò che induce la persona che soffre di questa fobia a ripiegarsi su se stessa, aggrappandosi al luogo o alle persone con cui si sente sicura. Non osa più uscire, si confina in casa, preferendo telefonare per farsi consegnare tutto ciò di cui ha bisogno. È un modo per "mantenere il controllo". Se tuttavia deve allontanarsi da casa, per esempio per recarsi in ospedale o per un'altra ragione inevitabile, è una vera catastrofe. Ha allora paura di tutto: degli ascensori, delle persone, delle macchine, eccetera. Sempre più persone soffrono di agorafobia, e in molti mi hanno confessato che non sapevano di che cosa soffrissero fino a che, leggendo questo libro, hanno potuto dare un nome al loro problema. Ciò di cui le persone hanno soprattutto paura, è di perdere il controllo e di impazzire. Dietro quest'ansia enorme si nasconde quasi sempre un'emozione traumatica che non è stata liberata perché la persona ha sempre voluto sfuggirle o mantenere il controllo delle situazioni. Ma quando questi due meccanismi non possono più essere usati, l'agorafobia ricompare sotto forma di panico.

Quando Gertrude aveva due anni, cadde e si ruppe la spalla mentre era stata affidata a una giovane baby sitter. La ragazza non parla della caduta della bambina, perché ha paura di essere colta in fallo. Gertrude piange per il dolore per giorni interi, prima che i genitori si decidano a consultare un medico.

Diventata adulta, Gertrude sposa un uomo che ha un serio problema psicologico, e che arriva addirittura a minacciarla con il coltello quando lei vuole lasciarlo. La donna vive per anni sotto la minaccia

di morte, poi comincia a provare i sintomi dell'ansia: il suo corpo non può più sopportare questo eccesso di paura, di dolore, di tensione. L'ansia si trasforma allora in agorafobia con angoscia.

Gertrude aveva avuto tanta paura di morire, a due anni, quando aveva provato quel grande dolore; ed era ancora cristallizzata in quella stessa paura. Quando quella paura repressa voleva tornare a galla, Gertrude andava in panico, il che scatenava prima gli attacchi d'ansia, e poi quelli d'angoscia, espressi con l'agorafobia.

Eventi traumatizzanti come un abbandono in tenera età, un ricovero ospedaliero con operazione chirurgica, il decesso di un genitore con dolore represso perché il bambino si sente colpevole, un oggetto ingoiato da bambini con relativo rischio di morire, il morso ricevuto da un animale scatenato, un semi-annegamento, sono tutte esperienze traumatizzanti che possono comportare fobie, fra le quali l'agorafobia.

- *La fobia dei mezzi di trasporto*: il mal d'auto può causare nausea e vomito in auto, autobus, treno, nave, aereo, eccetera; molto spesso questa fobia è collegata alla paura dell'ignoto, e particolarmente a quella della morte.

Una partecipante a un mio seminario soffriva di mal d'aria; doveva recarsi ad Hawaï con il marito, ed era disperata all'idea del viaggio: come avrebbe potuto reggere dodici ore d'aereo? Prima di partire, le spiegai che il mal d'aria molto spesso è collegato alla paura della morte e la cosa, sul momento, la incuriosì; nei giorni che seguirono si ricordò che quando era in collegio il papà veniva a prenderla tutti i venerdì sera, e una parte della strada che dovevano percorrere era molto pericolosa. Spesso aveva assistito a incidenti, e addirittura, una volta, aveva visto dei morti. Da quelle visioni proveniva la sua paura. La superò, fece il viaggio, e tutto andò bene. Al ritorno mi disse che, da quel momento in avanti, avrebbe potuto godersi appieno tutti i viaggi che il marito le avesse proposto di fare.

- *La fobia della defenestrazione* è paura del vuoto, del nulla, che procura sensazioni di vertigine.
- *La fobia da impressione*: chi ne soffre teme di commettere un atto nocivo, come quello di uccidere i propri figli. Spesso si tratta di una persona che si è autoimposta questo "controllo", e per questo ha tanta paura delle reazioni imprevedibili che potrebbe avere.

COME LIBERARSI DALLE PAURE E DALLE FOBIE

Per trasformare un atteggiamento, un modo di reagire, per liberarci di ciò che ci impedisce di star bene con noi stessi, vi sono tre

tappe essenziali:

1. *prenderne coscienza* (non si può intervenire su ciò che non è cosciente. Come potremmo liberarci d'una paura di cui ignoriamo l'esistenza?);
2. *l'accettazione* (si tratta qui di riconoscere, di ammettere le cose come stanno. Questa seconda fase corrisponde a un legame di causa-effetto determinabile con assoluta certezza). Le prime tappe del percorso degli alcolisti anonimi consistono nell'accettare di essere alle prese con un problema di alcolismo, e nel riconoscere la propria incapacità a liberarsene da soli;
3. *l'azione* (la terza fase è l'azione liberatrice, quella che ci consentirà di trasformare in fiducia e benessere una paura o uno stato doloroso).

Queste tre tappe sono fondamentali in tutto il processo di trasformazione o di guarigione; puoi dunque servirtene per liberarti delle tue paure o delle tue fobie. La maggior parte delle paure che proviamo sono inconscie.

1. Ecco un semplicissimo esercizio per sviluppare *la presa di coscienza*: scrivi spontaneamente tutto ciò che ti viene in mente e che comincia con "non vorrei". Ad esempio, non vorrei essere malato, non vorrei perdere il lavoro, eccetera. Poi rileggi queste tue frasi sostituendo il "non vorrei" con "ho paura", e ti sarai fatto un'idea piuttosto precisa delle paure che hai.
2. Puoi rifare l'esercizio anche se già ne conosci il significato; ciò che importa, una volta che avrai scoperto la paura che porti in te, è di *accettarla*, di concederti il fatto che puoi aver paura. Ammettere una difficoltà o una debolezza significa essere già in cammino per superarla.

Ricordo un certo periodo della mia vita in cui diverse persone trovavano che avevo un'aria altera, snob. E tuttavia si trattava solo del meccanismo di compensazione, per mascherare un senso di inferiorità, la paura di non essere amata. Ne parlai con la direttrice del centro di crescita personale che frequentavo, le dissi che mi sentivo a disagio rispetto all'idea che le persone si facevano di me, giacché non ero come si immaginavano. Lei mi rispose: «E allora? Hai pure il diritto di avere l'aria snob». Non avevo mai pensato che potessi essere autorizzata ad avere quell'aria. Accettai la cosa, dicendomi che l'importante non era tanto ciò che gli altri pensavano di me, quanto ciò che io pensavo di me stessa. Questa accettazione mi permise di capire la ragione del mio atteggiamento, e riuscii a superarlo.

3. *L'azione* riguarda il mezzo da usare per far fronte alla tua paura, per liberartene, per acquisire più fiducia in te e nella vita.

La fiducia è il miglior antidoto contro la paura. Ci sono paure che potrai affrontare, altre che dovrai addomesticare, e altre ancora per le quali bisognerà che tu ti conceda il tempo necessario a liberartene. Ciò che importa, è scegliere il mezzo più adeguato alla situazione in cui ti trovi. Vediamo qualche esempio.

Hai un nuovo lavoro, e hai paura di non essere all'altezza. Puoi ripeterti cento volte «dentro di me ho tutte le carte in regola per riuscire, e ho successo in tutto»; ma puoi anche crearti un'immagine mentale: ti rilassi per bene e ti visualizzi con il tuo datore di lavoro che ti fa i complimenti. Se non riesci a vederti, cerca di immaginare almeno la sua voce. Il risultato sarà altrettanto buono.

Ti sei appena comprato una casa e hai paura che ti manchino i soldi; puoi chiederti: «Mi è mai mancato il necessario, fin qui?». Convinciti allora che, se non ti è mai mancato, non ti mancherà mai. Ed è giusto così. Se una delle tue lezioni di vita fosse collegata alla mancanza del necessario, non avresti più soldi da un pezzo.

Un altro modo di prendere coscienza delle tue paure sta nel prestare attenzione a tutto ciò che ti fa esitare, a ciò che non osi dire o fare.

Ad esempio, se ti propongono di parlare di un tuo progetto durante una serata dedicata alla raccolta di fondi per un'opera umanitaria, ecco che ti prende l'angoscia: non sai se devi accettare. Vuoi certamente contribuire all'opera umanitaria, ma non ti senti in grado di parlare davanti a un pubblico così numeroso. Puoi soffermarti a cercare la paura che ti angoscia e ti fa esitare; è la paura d'essere criticato? di ciò che gli altri possono dire o pensare? di venire ridicolizzato? di fare delle gaffes?

Forse nella tua memoria emozionale c'è un ricordo del tipo: dovevi parlare davanti a tutta la classe, e hai detto una scemenza; i compagni si sono messi a ridere e tu ti sei sentito ridicolo.

Quando un'azione è basata sulla paura, perlopiù non è favorevole. Per esempio, la paura di perdere una persona che ci è cara può renderci possessivi e soffocanti. È proprio ciò che conduce l'essere amato a volersene andare per respirare.

Ricordati che l'amore, per essere sano e vivo, ha bisogno di respirare: se soffoca, l'amore muore. La fiducia permette all'amore di fiorire. Per superare questa paura, accetta semplicemente che le persone che incrociano il tuo cammino si presentano a te per farti evolvere, e tu, a tua volta, per aiutarle nel loro cammino.

Trattenere la persona che ami, significa spingerla ad andarsene. Approfitte degli istanti in cui l'altro è presente, ringraziare di tutto ciò che si può condividere giorno per giorno può invece solo rinforza-

re il legame che vi unisce. Se un giorno la persona che ami dovesse andarsene (perché muore o per un'altra ragione) quegli istanti privilegiati che ti avranno colmato la coppa del cuore ti permetteranno di dare quest'amore a un altro. Se invece dedichi tutti questi momenti alla paura, la persona amata se ne andrà e la tua coppa sarà vuota, dopodiché ti aggrapperai a qualcun altro, con la speranza di riempirla di nuovo. Di fatto riproduciamo sempre la stessa sceneggiatura, fino a che la nostra maturità affettiva sarà sufficiente per smettere d'amare come fa il bambino che è mamma-dipendente.

Per superare la paura di ciò che può capitarti, accetta che, quale che sia il cambiamento, è sempre per il meglio.

Anche se, all'inizio, il cambiamento ti spinge a prendere un po' le distanze, è solo per avanzare un altro po'. Ecco un'altra affermazione che potrà aiutarti di fronte alle situazioni incerte: «Ho fiducia nella mia situazione presente perché Dio, lo Spirito della Saggezza dell'Amore, è con me per guidarmi e sostenermi. Tutto si sistema ora divinamente per me. Trovo la soluzione ideale per la mia situazione».

Quanto all'opinione altrui, sappi che, qualsiasi cosa tu faccia, non potrai mai impedire agli altri di pensare. Permetti loro di non essere d'accordo, di non capire, ma agisci secondo il tuo sentire e le tue aspirazioni, perché non sei venuto a questo mondo per rispondere alle aspettative altrui, ma per la tua evoluzione personale.

La paura dell'opinione altrui è collegata alla paura di non essere amato e apprezzato. Apprezzandoci e rispettandoci, attireremo necessariamente amore e rispetto. Quest'affermazione può aiutarti: «Sono una persona formidabile, diversa dagli altri ma altrettanto importante. Mi rendo conto che posso molto, e che gli altri mi apprezzano molto. D'ora in poi agirò in funzione delle mie aspirazioni e del rispetto che ho per me».

“Osare” è l'antidoto migliore contro la paura! Dice un proverbio indù: «Si muore per non aver osato».

Quando infatti ci troviamo ad affrontare le nostre paure, bisogna ricordare che è la mente ad aver paura, e il modo migliore per rassicurarla è fornirle una soluzione. Per esempio, se mi tocca dormire da sola, in una casa isolata, in campagna, perché il mio partner non può raggiungermi, la mia mente concettuale ha paura, immagina il peggio. Cerco allora una soluzione che la rassicuri, per esempio invito mio fratello, che è disoccupato, ad accompagnarmi. È solo una delle possibili soluzioni, ma ciò che importa è ricordare che appena la mente ha una soluzione soddisfacente si calma.

COME LIBERARSI DELL'ANSIA, DELL'ANGOSCIA E DELLE FOBIE

Possiamo agire sull'ansia e sull'angoscia con la respirazione, in

quanto un respiro lento e profondo ossigena il cervello, calma il cuore e agisce quindi sul nostro plesso solare (il centro delle emozioni).

A questo scopo, fermati lì dove sei, inspira dal naso immaginando che la forza e la pace penetrino in te. Trattieni per qualche istante il respiro, poi espira al massimo immaginando che ansia, angoscia e panico lascino completamente il tuo corpo, facendo posto alla calma e alla pace interiore.

Quando avrai ripreso il possesso delle tue facoltà, resterà da liberare la causa che ha dato luogo a quest'ansia, a quest'angoscia o che ha potuto creare la tua fobia. Un pensiero di paura alimentato può generare una forma-pensiero ossessiva per la persona che lo nutre.

Si racconta di un viaggiatore che si era perduto, e che un giorno arrivò in paradiso e cadde addormentato sotto l'albero dei desideri. Al risveglio, si rese conto di aver fame e pensò: «Oh, come mi piacerebbe avere qualcosa da mangiare». Immediatamente gli apparvero dei piatti saporiti. Era così affamato che non fece attenzione all'origine del suo banchetto. Dopo aver mangiato, soddisfatto, pensò: «Ah, se avessi qualcosa da bere». Improvvisamente comparvero davanti a lui bevande deliziose. Satollo, felice, si chiese: «Che cosa sta succedendo? Sto sognando o sono i fantasmi che mi fanno gli scherzi?» Allora, comparvero i fantasmi: erano feroci, orribili e spaventosi. Il viaggiatore cominciò a tremare e, portato dai suoi pensieri, si disse: «Ecco, ecco! Adesso mi uccideranno!» E i fantasmi lo uccisero.

Questi fantasmi altro non erano che forme-pensiero, chiamate anche "elementali", a cui l'essere umano dà potere, persino il potere di ucciderlo. Basta guardare una persona che soffre di agorafobia, e crede che soffocherà, ed ecco che soffoca davvero. Può anche morire, se pensa che ciò accadrà. È dunque essenziale per questa persona prendere coscienza del fatto che le sue paure sono il frutto delle creazioni della sua mente.

Se soffri di agorafobia puoi circondarti di una cupola di luce bianca che ti avvolge dalla testa ai piedi; oppure riprendere il controllo delle tue emozioni con la respirazione.

Quando avrai un po' riacquisito la padronanza di te, potrai ripetere quest'affermazione anche cento volte al giorno se necessario, per ordinare alla forma-pensiero di andarsene: «Sono l'unico signore della mia vita, e qualsiasi forma-pensiero non benefica, in me o attorno a me, è liberata, rilasciata immediatamente. Dio, o l'Energia di Vita e di Saggezza, è con me e tutto va bene. Ora sono in pieno possesso delle mie facoltà».

Si possono anche creare elementali benefici, alimentando pensieri che sono favorevoli come: "sono protetto divinamente", "qualsiasi cosa mi accada, è sempre per il mio massimo bene", "sono una persona che ha fortuna nella vita", "tutto ciò che intraprendo è un successo", eccetera.

Alimentare questi pensieri, credervi fermamente, finisce con il creare un elementale di protezione e di successo. Mio marito ha l'abitudine di dirmi: «Hai più di un "buon Dio" che lavora solo per te». Quante volte sono uscita vincente da situazioni che apparentemente sembravano essermi sfavorevoli?

L'ansia, l'angoscia e le fobie possono, in ultimo, risultare da forti emozioni in cui siamo rimasti bloccati. In situazione d'angoscia è meglio non restar soli, chiedi quindi aiuto a una persona della quale ti fidi e utilizza gli esercizi di respirazione lenta e profonda. Se hai bisogno di un tranquillante prendilo solo per breve tempo, il tempo di ricevere l'aiuto adeguato; perché l'abuso di farmaci antidepressivi crea uno stato depressivo, oltre a indebolire la forza che ti serve per liberare l'emozione responsabile che cerca di risalire a galla.

Dopo aver recuperato una certa padronanza di te, potrai cercare di scoprire qual è l'elemento che scatena il panico; se non hai mai liberato emozioni forti, ti raccomando di farlo con l'assistenza di un terapeuta capace di accoglierti in quell'emozione. Questo è un punto di capitale importanza: bisogna assolutamente sentirsi in uno stato di fiducia totale in presenza di questo terapeuta, per consentire che avvenga la liberazione del dolore, della paura o del panico in cui siamo rimasti bloccati.

Immagina per un attimo di essere nel bel mezzo di una viva emozione, sul punto di piangere il tuo dolore, e immagina che l'operatore ti dica: «Adesso la riportiamo in camera sua, per oggi basta così» oppure nel suo studio: «Bene, l'ora è passata. Vuole prendere appuntamento per domani?»

Lo ripeto e lo sottolineo: la scelta del terapeuta è di capitale importanza quando si tratta di liberare forti emozioni represses da anni, a volte dalla più tenera infanzia.

Potrai far ricorso alla massoterapia, a movimenti di antiginnastica, perché queste emozioni sono anche iscritte nella memoria cellulare del corpo. Puoi servirti di stati di rilassamento o semplicemente dell'energia d'amore e di accoglienza che anima l'operatore. Quale che sia l'approccio che sceglierai, ricordati che quell'emozione va accolta, non affrontata né provocata. Non è tirando i fili d'erba che questi cresceranno più in fretta.

Una paura può essere affrontata, ma l'ansia, l'angoscia e le fobie hanno bisogno di essere addomesticate. Prenderle di petto servirebbe solo a indurire la corazza protettiva. L'amore e la dolcezza, invece, permettono alla chiocciola di uscire dal guscio.

Potrai fare le tappe successive da solo, se hai già liberato forti emozioni; altrimenti sarebbe preferibile chiedere l'assistenza di un operatore competente.

Tenterai allora di ritrovare nel tuo passato l'emozione in cui sei rimasto bloccato e, rivivendo quest'evento doloroso, contatterai il sentimento che era presente in quel momento. Può trattarsi di un senso di dubbio, di un senso di colpa, di ingiustizia, di abbandono, di svalutazione, eccetera. Può anche essere un miscuglio di diversi sentimenti.

Prendiamo la storia di Adelina. Adelina soffre di angoscia e di insonnia; i suoi sogni, inoltre, hanno quasi sempre una colorazione drammatica.

Nella sua vita attuale, continua a temere il ritorno dell'ex-marito, che è stato con lei molto violento.

La interrogo per cercare di sapere se, durante l'infanzia, può aver vissuto qualche situazione di grande paura, e lei mi racconta che, da piccola, era come paralizzata davanti al padre inflessibile e autoritario. Aggiunge che lo sguardo glaciale del padre l'impressionava al punto da non riuscire più ad esprimersi.

Le chiedo di ricordare un evento particolare in cui ha avuto tanta paura del papà.

Adelina aveva nove anni, ed era una domenica d'estate. Era andata a farsi un lungo giro in bicicletta, e doveva rientrare per le cinque del pomeriggio: ma faceva talmente bello, e stava così bene, che proprio non aveva voglia di tornare a casa. Arrivò con più di un'ora di ritardo: il papà l'aspettava, era nervoso e furibondo. Le rivolse una di quelle occhiate glaciali di cui lei aveva tanta paura e le disse: «Non fai altro che stupidaggini, non ti si può accordare la minima fiducia». Adelina corse a nascondersi in camera sua.

A questo punto chiedo all'Adelina adulta di entrare nell'immagine, per poter andare dalla piccola Adelina che piange e trema dalla testa ai piedi. La guido, in modo che le si avvicini con grande dolcezza, con grande tenerezza.

Accarezza con un gesto gentile i capelli della piccola e le dice: «Sono qui con te, non sei da sola, ora ci sono io e ti proteggerò, non permetterò più a nessuno di farti paura o di maltrattarti. Non aver paura, fatti abbracciare».

La piccola Adelina accetta di essere rassicurata, consolata dall'Adelina adulta. Dopo averla consolata, quest'ultima le dice: «Ora dammi la mano, andiamo da tuo padre, e gli diremo quanto ti paralizza con i suoi modi autoritari».

La piccola ha molta paura, ma sa che l'Adelina adulta è al suo fianco per proteggerla. L'Adelina adulta visualizza il padre da solo, in soggiorno; il padre, ovviamente, vede solo la piccola, ma la piccola sa che Adelina adulta è al suo fianco, e la protegge; allora dice a suo padre: «Papà, posso parlarti? Papà, ho così paura di te che ho gli incubi... Se solo potessi

andarmene, andrei in qualsiasi altro posto, tanto è continua la paura che ho del tuo sguardo, delle tue parole dure... Mi si spezza il cuore».

Il padre si toglie gli occhiali, fa un passo verso la piccola e le dice: «Oh, Dio mio, non avevo mai pensato di farti tanta paura. So che a volte sono esigente e autoritario, ma è perché ti voglio bene, e voglio essere sicuro di educarti bene; mi è stato insegnato che un buon padre dà una buona disciplina ai suoi figli, e ho sempre creduto che questo fosse il modo giusto per farlo. Non ho mai voluto traumatizzarti. Prima, quando sei rientrata con più di un'ora di ritardo, ho avuto così tanta paura che ti fosse accaduto qualcosa, e questo mi ha innervosito, mi ha reso furibondo. Ti chiedo perdono, non mi rendevo conto di farti così tanto male, volendo farti del bene».

La piccola Adelina risponde: «Papà, non ho mai pensato che tu potessi volermi bene, che tu potessi tenere a me, con quei tuoi modi autoritari. Adesso capisco meglio, cercherò di cooperare di più con te. Grazie papà, ti voglio bene».

E il padre: «Anch'io, figlia mia. Ora vai a giocare».

Forse ti chiederai chi, in questo procedimento, svolge il ruolo del padre. Può essere che sia il terapeuta, ma se ti è già capitato di seguire un procedimento di questo genere nella relazione d'aiuto, puoi assumerti entrambi i ruoli, quello della bambina e quello del padre.

Dopo questo procedimento terapeutico, Adelina mi disse che si sentiva sollevata da un peso enorme, che si trascinava dietro da anni. Ora sapeva che, davanti ad una personalità schiacciante e autoritaria, non sarebbe mai più rimasta paralizzata, ma avrebbe saputo trovare le parole per toccarle il cuore.

È bene ricordarsi che le persone che hanno un bisogno così forte di tenere tutto sotto controllo e di imporsi agiscono in quel modo perché hanno paura.

Il tenere le cose sotto controllo proviene dalla paura; averne la padronanza nasce invece dalla fiducia.

Riprendiamo la storia di Anna, la piccola ebrea di quattro anni che aveva assistito all'arresto del padre e di altri membri della sua famiglia. Aveva vissuto contemporaneamente un senso di impotenza per non poter intervenire e un senso di ingiustizia nei confronti della vita: "non l'ho chiesto io di nascere ebrea". Inoltre si sentiva in colpa per essere rimasta viva, mentre quasi tutti i membri della sua famiglia sarebbero stati uccisi. C'era anche la paura di venir catturata a sua volta, che la obbligò a nascondersi nella folla e a inghiottire il dolore.

È questo dolore che chiedeva di essere urlato, questo grido "papà!" che la donna doveva lasciar uscire. In ultimo, erano i sensi di impotenza, di ingiustizia e soprattutto di colpa che doveva liberare per stare finalmente bene. Sono infatti proprio questi sentimenti, questo dolore, che facevano tanto male, a cui la donna cercava di fuggire con le sue crisi d'angoscia. Fintantoché non lasciamo emergere da dentro la tristezza, la collera o i gridi e i sentimenti che ci hanno fatto male, continuiamo a cercare di scappare lontano da essi stordendoci con il lavoro, le attività, l'alcol, la droga e gli antidepressivi, ma ci attiriamo invariabilmente gli eventi che li faranno risorgere e scateneranno il panico provocando mancamenti, svenimenti, paralisi, angoscia, aritmie, fobie.

L'unico modo per liberarci è di tornare in quegli eventi che ci hanno fatto soffrire, per sdrammatizzarli e trasformarne la chiave di lettura che fece a suo tempo nascere quelle emozioni e sentimenti.

Ricordati che la paura di soffrire fa molto più male della sofferenza in sé.

La paura di soffrire può affliggerci per anni, mentre il ritorno nella sofferenza raramente dura più di pochi istanti. Pochi istanti per essere liberi: vale davvero la pena di correre il rischio, purché sia un rischio misurato ovvero si agisca con discernimento scegliendo la persona giusta, perché se non veniamo accolti bene in questa emozione possiamo ritrovarci di nuovo bloccati in essa, il che renderà un'ulteriore liberazione ancora più difficile.

Questo percorso può essere fatto a tappe, a mano a mano che ne abbiamo la forza, a mano a mano che siamo pronti a scegliere la via di una guarigione vera invece della via del semplice sollievo.