



“Nulla cambia finché noi non cambiamo”

IL POTERE DEL POSSIBILE

Auriela McCarthy

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Auriela McCarthy

IL POTERE DEL POSSIBILE

Nulla cambia finché noi non cambiamo

Indice

Ringraziamenti	11
Introduzione	15
Cosa posso fare per cambiarlo?	25
<i>Conservate i vostri sogni</i>	35
<i>Crede nel Potere del Possibile</i>	38
<i>La legge della risonanza</i>	43
<i>La risonanza della speranza</i>	48
<i>La risonanza dell'America</i>	49
Toccare il fondo	52
<i>La moglie di un alcolizzato</i>	54
<i>Trascendenza</i>	63
<i>Lasciar andare il controllo</i>	66
Storia di una madre	68
<i>Lo shock</i>	68
<i>Il cambiamento</i>	82
<i>Rompere il contratto psichico</i>	84
Il figlio che perdonò suo padre	90
<i>La storia di Robert</i>	92
<i>Il dono del perdono</i>	99
<i>Il mistero del cambiamento</i>	101
Andarsene o rimanere. Perdonare l'imperdonabile	105
<i>Le quattro fasi del processo di guarigione: comprendere, sentire, perdonare e cambiare</i>	117

<i>Comprendere</i>	117
<i>Sentire il rimpianto, sentire il dolore</i>	118
<i>Perdonare l'imperdonabile</i>	121
<i>Il perdono è uno stato di grazia</i>	125
<i>Accettare noi stessi</i>	127
<i>I quattro principi dell'accettazione di sé</i>	128
<i>Prendere la decisione giusta</i>	130
Tutto sull'amore	140
<i>Il compromesso nel rapporto</i>	144
<i>I quattro principi della sinergia</i>	146
<i>Il pericolo di accumulare risentimenti</i>	149
<i>Ricordare l'amore</i>	154
<i>La voce dell'io negativo</i>	157
<i>Parliamo dell'amore</i>	160
<i>Far funzionare l'amore</i>	164
<i>Sapere a che cosa apparteniamo</i>	167
Finché morte non vi separi	173
<i>La sacralità di un voto</i>	176
<i>Il potere della mente subconscia</i>	181
<i>Il sacro impegno della scelta</i>	184
<i>Sicurezza contro libertà: sciogliere il paradosso</i>	186
<i>L'impegno come scelta</i>	188
<i>La proposta di matrimonio di Mykaell</i>	189
<i>Crescere spiritualmente</i>	
<i>con un movimento a spirale</i>	194
<i>Lasciar andare il passato</i>	196
<i>Il rito dello scioglimento dei voti</i>	200
<i>La nostra cerimonia sacra</i>	205
<i>Sincronicità</i>	208
Quando l'amore non basta	215
<i>La differenza tra rassegnazione e resa</i>	221
<i>Provare rimorso, perdonare se stessi</i>	224
<i>La comunicazione: perché è così difficile e come farla funzionare</i>	229

<i>Due cose che non dobbiamo mai fare</i>	232
<i>Tre paure che accompagnano il rapporto</i>	233
<i>Il potere distruttivo dell'autocommiserazione</i>	241
<i>Il dolore come via di crescita</i>	243
Conclusione	247
Il passo successivo	251
Nota sull'autrice	253

Introduzione

Quando cadiamo, qualcosa ci raccoglie. Deve essere una caduta senza riserve, senza aspettative e senza speranze, ma non disperata. Non è una caduta che possiamo progettare. È un abbandonarci totalmente alla vita, e allora il fiume scorrerà e gli ingorghi si scioglieranno. “Impossibile” è un sinonimo di grazia. Sapendolo, la vita prende un'altra direzione e vediamo e siamo in modo completamente diverso.

— ROGER HOUSDEN

Parlare del mio passato non mi fa più soffrire, perché da molto tempo non vi sono più attaccata emozionalmente. Anch'io, come tanti, vivo continuamente nel passato, rivivo le vecchie esperienze, parlavo con persone che non vedevo da anni e rimuginavo i vecchi dolori senza sapere come fare per mettervi fine. Ero nel presente solo quando era necessario per le cose pratiche. Ciò nonostante sono riuscita a laurearmi, a emigrare in un altro paese e a mettere in piedi una galleria d'arte di successo. Mi sono fatta una famiglia e una vita personale piena, anche se difficile, ma ero immersa nella nebbia del dolore. Una nebbia che copriva tutto. E dato che permeava ogni aspetto della mia vita da tanto tempo, non ne ero nemmeno consapevole.

Potrei scrivere una saga strappalacrime sulla storia della mia vita, completa di rigidi inverni russi, del regime sovietico e dei suoi occhi che controllavano tutto, dei miei nonni che dovevano nascondersi dal KGB in un tetro suburbio di Mosca, dei

cinque matrimoni di mia madre, delle machiavelliche abilità di mio padre di infliggere torture psicologiche e della mia fuga da tutto questo (per finire soltanto in un altro tipo di prigione), e del mio arrivo finale in America, la mia prima vera casa. Avrei potuto scrivere un libro, la sceneggiatura di un film o di una serie televisiva, ma l'attaccamento emozionale al mio passato non c'era più. Era diventata la *storia di qualcun altro*.

Molti sono convinti che le esperienze distruttive del passato abbiano lasciato in loro delle cicatrici insanabili. Non tutti la pensano così, ma la maggioranza sì. Le persone restano imprigionate nel loro passato, lo usano come una specie di "martello" per farsi del male, o come scusa per i loro comportamenti scorretti, o semplicemente perché *credono di non potersi mai liberare dalle sofferenze del loro passato*.

Invece di scrivere un trattato di metafisica su questo errore (perché è davvero un errore), ho preferito raccontarvi delle storie e dei frammenti della mia vita che hanno rappresentato dei momenti essenziali del viaggio personale che mi hanno portata a essere quella che sono ora. Sono storie vere, storie di guarigione e di superamento.

Superare il passato è come elevarsi rispetto al normale livello della nostra vita, ricevendo in dono un cambiamento nel profondo del nostro essere. Nell'esperienza del superamento non avviene solo un cambiamento, ma qualcosa *se ne va*, come se non fosse mai esistito. In questi momenti è come se ci venisse tesa una mano dall'alto che ci solleva per innalzarci nella luce. È un amore che non si può descrivere a parole. Quando venite toccati da questo amore, tutto quello che potete fare è piangere.

Questi momenti "trascendenti" possono essere momenti di gioia estatica, di incantata pace o di profondo dolore (che è altrettanto potente).

E possono essere momenti di profonda illuminazione e comprensione quando il velo che copriva la *verità* si solleva e vediamo il mondo con occhi nuovi.

Le storie di trascendenza che voglio raccontarvi appartengo-

no a persone ordinarie che si sono venute a trovare in situazioni estreme. Ovviamente ho cambiato i nomi per proteggere la privacy. Alcune sono persone a cui ho fatto counseling, altre sono amici. Di altre ancora ho solo sentito la storia, ma mi ha toccato profondamente.

Voglio condividerle con voi perché è quello che faccio: è tutta la vita che racconto storie di guarigione. Non ricordo com'è cominciato, ma ricordo che da sempre amici e conoscenti venivano a chiedermi consigli riguardo ai loro problemi personali e che, invece di dare consigli, io raccontavo delle storie. Solo dopo la storia discutevamo dei loro problemi personali. Quando le persone se ne andavano c'era un'altra luce nei loro occhi. C'era più speranza, perché vedevano nuove possibilità.

Ho sentito che una popolazione africana ha una lunga tradizione di storie che vengono raccontate infinite volte. Se vogliono per esempio guarire un cuore infranto, raccontano una storia. La stessa storia, o le stesse storie, vengono raccontate all'infinito, finché la persona è guarita. Sono storie che guariscono il cuore.

Ma io ho un sogno ancora più ambizioso. Spero che, leggendo le storie raccolte in questo libro, vi accadrà qualcosa di straordinario. Senza che voi ve ne accorgiate, la vostra *anima* comincerà a guarire. Se anche il vostro cuore guarirà, magnifico!, ma è alla vostra anima che parlo. Quindi, gran parte di questo libro non è costituita dalle parole che lo compongono, ma è *tra* le parole, *dietro* le parole, in quello che non viene detto. La lettura di questo libro ha vari livelli: il primo è il livello della storia, il secondo sono le idee e i pensieri intrecciati alla storia, e il terzo è l'energia che permea le parole e che vi ha portati a questo libro.

In qualunque modo vi sia arrivato, ora l'avete in mano e avete iniziato a leggerlo. Quindi, questo libro è per voi.

* * *

Fino al 1987 ho vissuto alternando momenti di fiduciosa determinazione a momenti di totale disperazione. La mia vita stava

andando a pezzi. Tentare di ignorarlo mi provocava ancora più dolore e mi faceva ammalare. Ero bloccata, non riuscivo a fare niente, eppure la speranza non mi abbandonava. Forse perché era sempre stato il mio stato naturale, ma non potevo non sentirla, qualunque fosse la situazione.

Sin da quando ho memoria sono sempre stata una cercatrice. Cercavo la verità, cercavo l'amore, cercavo Qualcosa di Più Grande. Avevo seguito molte strade, la maggior parte delle quali si rivelavano dei vicoli ciechi. Poi accadde un miracolo. Una persona preziosa entrò nella mia vita, non per guidarmi ma per camminare al mio fianco verso la verità. *E la mia coppa divenne traboccante.*

Iniziai a risvegliarmi. Affamata di verità, non mi bastava mai.

Tutte le strade portano alla verità. Dobbiamo soltanto fare il primo passo. E anche se una via si rivela un vicolo cieco, è per uno scopo. Noi esseri umani siamo incredibilmente testardi. Non occorre toccare il fondo per scoprire la verità che è sempre stata sotto i nostri occhi, eppure molte persone devono fare così.

Arrendersi è qualcosa di molto difficile per gli occidentali. Molti si sentono a disagio di fronte a questa parola, la fraintendono e la considerano un segno di debolezza. Ci piace avere il controllo sulla nostra vita, essere al comando, e così l'enorme *potere* contenuto in ogni *vero arrendersi* rimane sconosciuto.

Anch'io non facevo eccezione. Avevo accettato l'idea che *noi creiamo la nostra realtà* e mi ero gettata a testa bassa nell'avventura di creare e manifestare la realtà che io volevo. Non mi sentivo più perduta. Imparai varie tecniche per manifestare la mia realtà, per cambiare il mio sistema di credenze e riprogrammare la mia mente subconscia. Con gli anni diventai bravissima. Le mie meditazioni erano viaggi nel mistero, in cui molte cose mi venivano rivelate. Sperimentai profondi cambiamenti nella mia vita, molte guarigioni emozionali e quindi una vita più appagante.

Ma non bastò.

Con il tempo, le tecniche non funzionavano più tanto bene. Gentilmente o non gentilmente, venni obbligata ad andare più

in profondità.

Come unire le due potentissime idee *io sono l'autore della mia realtà* e l'altra, non meno potente, *io non ho il controllo*? Sembrano contraddittorie, invece vanno mano nella mano. Sono entrambe vere e non si escludono a vicenda. Capirlo, e iniziare a *vivere* questa comprensione, fu un punto di svolta della mia vita. Fino a quel momento avevo accumulato consapevolezza. Da quel momento in poi passai a un piano completamente diverso dell'essere.

Per citare le parole di Dorothy nel *Mago di Oz*: “Toto, ho l'impressione che non siamo più nel Kansas”.

C'è tutta una vita da dedicare a svelare il mistero, una vita ricca perché più scendiamo in profondità e più doni troviamo. Per definizione, un *mistero* non potrà mai essere svelato totalmente. Il viaggio spirituale è un viaggio che non ha una fine. Saliamo sull'autobus, l'autobus parte, ma nessuno *arriva* mai. La strada corre all'infinito, ma possiamo fare delle soste per ammirarne la bellezza. Le domande: “Ci siamo? Siamo arrivati?”, non si applicano a questo viaggio. Una volta saliti su *questo* autobus, tutto cambia. Non siamo più nel Kansas.

* * *

Quelle raccolte in questo libro sono storie di guarigione e trascendenza.

Un malato terminale si sveglia un mattino presto e vede il sole sorgere davanti alla finestra. Immobile, incantato da quella bellezza, guarda il cielo. Non è più il cielo. È un mare di colori cangianti, il rosso acceso che diventa magenta, lo sfolgorante arancione che diventa una mescolanza di viola e di rosa... tutto in movimento, tutto in cambiamento... un'esuberante tavolozza che si modifica continuamente...

L'uomo si porta una mano al cuore e appoggia l'altra sul davanzale della finestra. Quello splendore, quella magnificenza, quella... pace? Pace, il vero desiderio, l'eterna aspirazione... ec-

cola, la può toccare, sentire, prendere in mano... colma tutto il suo essere, annulla la solitudine, la disperazione... e al loro posto: *possibilità, speranza.*

L'uomo malato fa una scelta: vivrò, sconfiggerò questo male, guarirò.

E ci riesce.

Ha fatto un'*esperienza trascendente*, donatagli dall'eterea Bellezza della natura che ha fatto rinascere in lui la *voglia di vivere*, seguita dalla totale guarigione.

Il suo vicino di casa ha visto la stessa alba nello stesso momento, ha visto la bellezza del cielo, si è fermato un istante davanti alla finestra, ha sorriso, poi ha guardato l'orologio e si è affrettato in cucina per iniziare la sua giornata.

Ciò non significa che il vicino sia una persona insensibile e nemmeno che abbia perso l'opportunità di cambiare la sua vita per sempre. Semplicemente, per lui era un normale mattino con una normale, bellissima alba. Tutto qui. Il malato ha avuto invece quella che Abraham Maslow chiama una "esperienza di picco", un momento di trascendenza che l'ha cambiato nel nucleo più profondo, dandogli la forza di trionfare sul suo tumore.

Un'esperienza come questa non si può pianificare. Non accade spesso e non è vissuta da tutti nello stesso modo. Ma accade. Sperimentare la trascendenza è ricevere una benedizione.

* * *

Le esperienze trascendenti sono esperienza di resa. Possono avvenire attraverso la bellezza, ma anche attraverso il dolore.

L'arrendersi può essere un'estasi prodotta da un improvviso scoppio di gioia, ma può nascere anche da una profonda e totale disperazione. In entrambi i casi, in questi momenti qualcosa in noi molla la presa e veniamo portati "fuori di noi stessi", in una parte più grande e più vera del nostro essere.

Per Eckhart Tolle, autore di *Il potere di adesso*, il risveglio seguì un'esperienza di autentico terrore, che descrive così:

Mi invase una profonda paura e il mio corpo si mise a tremare. Udi le parole: “Non fare resistenza”, come se qualcuno le avesse pronunciate nel mio petto. Mi sentii risucchiato in un vuoto. Un vuoto che era dentro di me, non fuori. All’improvviso la paura scomparve e mi lasciai cadere in quel vuoto. Di ciò che accadde dopo non ho nessun ricordo.

Il mattino seguente si svegliò:

Riconobbi la stanza e capii che prima di quel momento non l’avevo mai vista davvero... Quel giorno camminai per la città profondamente stupito per il miracolo della vita su questa terra, come se fossi appena nato... Ma anche le esperienze più belle vengono e se ne vanno. Molto più importante di qualunque esperienza era la profonda corrente di pace che da allora non mi ha più abbandonato.

Byron Katie, autrice di *Amare ciò che è*, era stata ricoverata in una clinica a causa dei suoi accessi di rabbia. Poi, un mattino, si svegliò ridendo. Da quel momento diventò una maestra spirituale.

Ma ecco un esempio preso dalla mia vita.

Per tutta la mia vita, più di ogni altra cosa ho voluto che l’amore funzionasse. Ma non ci riuscivo. Il mio primo matrimonio era finito in un divorzio. Poi mi ero innamorata di nuovo, ma il rapporto era entrato in una situazione di stallo. Non riuscivo a lasciare quello che era il mio compagno da tre anni, e per quanto ci provassi l’idea di lasciarlo era intollerabile. Il solo pensiero mi toglieva il respiro. Ero disperata. Non ero sicura di niente: né di me stessa, né di lui, né del nostro futuro assieme. Una notte in cui non riuscivo a prendere sonno mi ritrovai stesa sul pavimento del soggiorno. Potevano essere le tre di notte, fuori era buio completo. Niente luna né stelle, e nessuna luce che filtrasse attraverso la finestra. Un silenzio così totale che sentivo il rumo-

re delle mie unghie che graffiavano il tappeto. Mi raggomitolai in posizione fetale e rimasi immobile. Non riuscivo nemmeno a piangere. Era pura disperazione, buia e senza fondo, e tutto quello che potevo fare era rimanere distesa in quel buio senza nessuna speranza e nessun pensiero. Aprivo e chiudevo i pugni a scatti. L'unica sensazione fisica che provavo era la stretta al cuore. Non riuscivo nemmeno a pregare.

“So che esisti”, dissi con un filo di voce a Dio, alla Dea, “ma in questo momento non ti sento”.

Poi dissi ad alta voce: “*Non ce la faccio più a lottare*”.

Non c'era nessuna luce accesa, la stanza era immersa nell'oscurità, ma ero abituata al buio e riuscivo a distinguere la forma dei mobili. Per quanto tempo rimasi così, immersa nella mia disperazione? A un certo punto mi addormentai, ma riaprii subito gli occhi. Rimasi ancora lì per un po', svuotata e spenta, poi mi alzai e tornai a letto. Il mio compagno, Mykaell, la “causa del mio dolore”, si girò nel sonno e si rannicchiò contro di me senza svegliarsi.

Chiusi gli occhi e questa volta mi addormentai.

Quando mi svegliai era mattino. Dolore e frustrazione erano scomparsi. Ero avvolta in un bozzolo di dolcezza che non avevo mai sentito prima. Provavo tenerezza per tutto e per niente in particolare, ma era soprattutto tenerezza per me stessa. Era come se qualunque tentativo di lotta fosse stato spazzato via mentre dormivo e niente avesse ancora preso il suo posto. Galleggiavo non so dove. Non avevo aspettative, non avevo dolore. Era uno spazio tenero e pieno di pace. Pensai a Mykaell. *Non importava più che cambiasse o no*. Era giusto così com'era.

Fu un giorno di calore e di dolcezza. Sentii una silenziosa gratitudine, poi rammarico, poi le fitte della gioia. Scoppiavo a piangere senza sapere perché. Quando Mykaell rientrò dal lavoro, a cena fu come se fossimo entrati in un mondo diverso che fino a quel momento non era esistito.

Tra di noi tutto era diventato nuovo, reale e da sperimentare. Mi sentivo diversa, ma *era diverso anche lui*. Quante volte avevo

lottato per *cambiarlo* e farlo diventare come volevo io, con l'unico risultato di creare ulteriore conflitto. E ora, di colpo, senza bisogno di dire nemmeno una parola, aveva abbandonato il suo modo di essere come si butta via un abito vecchio che non verrà indossato mai più.

* * *

Niente cambia finché non cambiamo noi.

— LAZARIS

Ricordo ancora la prima volta che ho sentito queste parole. Mi era sembrata una cosa così semplice, ero così sicura di averla capita da non avere più bisogno di rifletterci ulteriormente. Era così evidente, così ovvia, che me ne dimenticai immediatamente. Ma in seguito fui costretta a ricordarmene molte volte perché, se volevo che la mia vita e il mio rapporto funzionassero, dovevo trasformare quelle parole in realtà.

Niente cambia finché non cambiamo noi. In apparenza così semplice, questa verità (profondissima e niente affatto semplice), è una delle molte ragioni che mi hanno spinto a scrivere questo libro.

Tante persone, frustrate, deluse e arrabbiate, cercano testardamente *al di fuori di sé* i motivi che rendono la vita piena di problemi e i rapporti difficili e invivibili.

Ma è così: NIENTE cambia se non CAMBIAMO NOI.

Se comprendessimo e mettessimo in atto questa verità vivremmo in un mondo diverso e una vita molto più felice.

Vi invito a riflettere su questa verità, magari scrivendola su un foglio e ritornandovi sopra mentre leggerete le storie che seguono. Ne vedrete la forza e la capacità di fare centro.

* * *

Il potere del possibile non è un libro sui rapporti, anche se molte

storie parlano di rapporti. È un libro più universale, che parla dei problemi che tutti dobbiamo affrontare nella vita.

Il libro che avete in mano è un *libro di speranza*. Il mio augurio è che, leggendolo, il vostro cuore si riempia di Speranza per voi stessi, per le persone che amate e per il mondo in cui viviamo.

Ma potrei anche dire che è un *libro d'amore*. L'amore è l'inizio e la fine di tutto nella nostra vita. L'amore è il tema di tutte le canzoni, tutte le poesie e tutti i libri che sono stati scritti. La presenza dell'amore o la sua assenza, la nostra eterna fame e sete d'amore. E anche questo libro non fa eccezione.

Ma, ancora meglio, questo libro è un *libro di possibilità*. Non la possibilità "se sei convinto di riuscirci ci riuscirai", che è diventata una specie di frase fatta, ma *la possibilità che si trova dall'altra parte dell'umiltà*, la possibilità di un futuro diverso che nasce dal vero arrendersi, e non importa che sia una resa causata dalla gioia o dal dolore. È in questo spazio vulnerabile, privo di difese, che potete finalmente venire raggiunti. E non significa che finalmente otterrete ciò che desiderate. A volte il miracolo più grande è proprio *non ottenere ciò per cui avete lottato tanto a lungo*.

"Sono state versate più lacrime sulle preghiere esaudite che su quelle inascoltate", ha scritto Truman Capote.

Quando lasciate andare, il *Potere del Possibile* inonda la vostra coscienza e tutto cambia. Scenari mai immaginati diventano di colpo *possibili*, offrendovi nuove e inattese soluzioni. Questo libro ve ne fornirà molti esempi.

Ancora una cosa.

La mia speranza è che la lettura di questo libro susciti in voi più domande che risposte, e che siano domande che non vi siete mai posti.

Le domande sono la cosa più importante. Le risposte arriveranno a tempo debito, portando con sé nuove domande. Come ho già detto, è un viaggio infinito. Ma che viaggio!