



Ana Sandra

# PRONTO SOCCORSO EMOTIVO

Liberati per sempre  
dalle CINQUE FERITE

Un percorso in  
7 tappe per guarire  
RIFIUTO,  
ABBANDONO,  
TRADIMENTO,  
UMILIAZIONE e  
INGIUSTIZIA



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Ana Sandrea

# PRONTO SOCCORSO EMOTIVO

Liberati per sempre dalle cinque ferite

Un percorso in sette tappe  
per guarire rifiuto, abbandono,  
tradimento, umiliazione e ingiustizia

Prefazione di Marie Lise Labonté

# Indice

Prefazione di Marie Lise Labonté .....	9
Introduzione .....	11

## **PRIMA PARTE - COMPRENDERE LE PROPRIE FERITE**

<b>1. Il potere dell'intenzione .....</b>	<b>19</b>
<b>2. La responsabilità .....</b>	<b>25</b>
Responsabili, ma non colpevoli.....	26
Co-creazione: sono responsabile al 100 per cento... e lo è anche l'altro.....	27
La maggior parte del tuo essere è intatta.....	31
<b>3. Le ferite emotive.....</b>	<b>35</b>
Sono i nostri genitori a ferirci.....	36
La ferita da rifiuto.....	36
La ferita da abbandono .....	40
La ferita da umiliazione .....	42
La ferita da tradimento .....	44
La ferita da ingiustizia .....	46
<b>4. Tu non sei le tue ferite.....</b>	<b>51</b>
L'identificazione con le proprie ferite .....	51
Gli effetti delle ferite emozionali .....	52
La difficoltà di superare le ferite emotive.....	55
<b>5. Le ferite: sistemi complessi .....</b>	<b>61</b>
La paura dietro le ferite, ovvero il suo ruolo nella loro genesi.....	61
Si può vivere senza paure? .....	63
Le convinzioni limitanti .....	64

6. L'elusione.....	69
7. La regola delle tre chiamate .....	77
8. L'essere umano è buono per natura .....	81

**SECONDA PARTE - GUARIRE DALLE FERITE:  
LE 7 TAPPE DELLA GUARIGIONE**

<b>9. Le prime due tappe: riconoscere la ferita e avere l'intenzione di liberarsene.....</b>	89
<b>Tappa n. 1:</b> Il riconoscimento della ferita.....	89
<b>Tappa n. 2:</b> L'intenzione sincera di liberarsi, di realizzare se stessi...	91
<b>10. La terza tappa .....</b>	99
<b>Tappa n. 3:</b> analizzare la ferita per esprimerla al meglio .....	99
<b>11. Dalla quarta alla settima tappa: superare la ferita e reinventare se stessi.....</b>	133
<b>Tappa n. 4:</b> Consapevolezza – lo <i>shift</i> o clic .....	133
<b>12. Prendersi cura del bambino interiore .....</b>	157
<b>13. Gestire le paure e le convinzioni limitanti, giorno per giorno ..</b>	165
Le paure legate a ciascuna ferita, e come superarle .....	165
Lavorare sulle convinzioni limitanti.....	179
<b>14. L'arrivo della dolcezza .....</b>	193
Gli altri, gli stimolatori.....	199
<b>15. Creare i genitori interiori, proteggere i figli .....</b>	203
Creare i nostri genitori interiori: il “punto di riferimento” e la “meraviglia” .....	204
Come evitare di ferire i nostri figli? .....	207
<b>16. La kundalini.....</b>	217
<b>Conclusione - Sei il dono che il mondo stava aspettando .....</b>	223
<b>Ringraziamenti.....</b>	227
<b>Alcune testimonianze di persone che hanno praticato il metodo presentato in questo libro .....</b>	229
<b>Nota sull'autrice.....</b>	235

## Prefazione di Marie Lise Labonté

**I**l libro di Ana racconta una realtà. Ci aiuta a conoscerci in modo al tempo stesso poetico e concreto. Non solo ci mette in grado di dire “Ah, sì, credo di avere questa ferita”, ma soprattutto ci permette di trovare gli strumenti per liberarcene.

Quest’opera è un capolavoro di autenticità, perché vede il coinvolgimento della stessa autrice, come si percepisce attraverso gli insegnamenti, la condivisione, gli aneddoti e la grande esperienza di vita.

Ana accompagna il neofita passo dopo passo sul percorso di guarigione delle sue ferite, tenendo per mano i lettori senza essere troppo materna. Ci guida lasciandoci vivere la nostra libertà. Condividere con gli altri ciò che ci ha trasformato, senza tuttavia farne un dogma, è un requisito fondamentale dell’amore.

Grazie, Ana, per averci offerto i tuoi consigli e trasmesso la tua profonda conoscenza. Complimenti per la tua umiltà, grandezza e semplicità. Sarò felice di citare il tuo libro, di prenderlo come punto di riferimento per gli allievi dei miei corsi di formazione, o semplicemente di consultarlo come guida pratica per “guarire dalle proprie ferite”. È una fonte d’ispirazione.

Con tutto il mio amore,  
*Marie Lise Labonté*

## Introduzione

**E**ra il giorno del mio trentunesimo compleanno, ero sposata e avevamo un figlio. Sarebbe dovuta essere una bella giornata, ma non è stato così. Tutto è cominciato con l'ennesima discussione con mio marito che, come al solito, è degenerata con urla e insulti. Mi sono sentita umiliata. Mi ha detto che non ero buona a nulla... solo perché volevo uscire per festeggiare e non rimanere a casa a fare le pulizie, come voleva lui.

Poi tutto si è trasformato in un incubo. Mi ha sferrato un calcio alla cavaglia. Ho iniziato a chiedermi: "Cosa è successo ai miei sogni di ragazza? Dov'è il principe azzurro che mi aspettavo ingenuamente di trovare in lui? Come ho potuto cadere così in basso?". Molte domande si affollavano nella mia testa mentre lui mi urlava contro. Ricordo quel momento, perché è stato allora che ho toccato il fondo. Non mi ero mai sentita tanto mortificata! Ero così sconvolta dalla situazione che non riuscivo a prendere una decisione. Rammento solo un immenso dolore nel petto, una tristezza infinita, una disperazione profonda. Quel giorno è stato determinante, perché ho promesso a me stessa di non cadere più in basso... Tuttavia, ho continuato a vivere con quell'uomo ancora per qualche tempo, sopportando insulti e percosse.

Un anno e un mese più tardi, ho finalmente deciso di uscire. Lui mi ha fatto cadere durante una discussione mentre ero

incinta di cinque mesi del nostro secondo figlio. Allora ho detto basta, definitivamente, davvero. Ho avuto il coraggio di sporgere denuncia, cosa che prima non avevo mai osato fare. E soprattutto, ho pensato a me stessa: ho capito che se volevo lasciare quell'uomo, per me e per i miei figli, avrei dovuto assumere la responsabilità della mia vita. Quel giorno ho cominciato un magnifico viaggio verso il mio sé autentico, verso la persona che sono realmente.

A 33 anni – chiaramente un'età iniziatica, magia della sincronicità – ho ricevuto un'e-mail che mi proponeva un corso sulle ferite emozionali. “È il momento di fare qualcosa”, ho pensato. Così, mi sono iscritta. E le rivelazioni che ho avuto in quel fine settimana sono state assolutamente incredibili! Io ero ferita, mio marito era ferito, anche le nostre famiglie lo erano. Avevamo creato quell'incubo insieme, reagendo ciascuno alle ferite dell'altro, senza che ce ne rendessimo conto. I dubbi, le domande, le notti insonni hanno finalmente avuto un senso.

Dopo aver divorato più volte il libro di Lise Bourbeau,<sup>1</sup> a cui rendo omaggio in questa sede, ho continuato la mia esplorazione. Sono andata ancora più a fondo nella comprensione delle mie sofferenze e delle forze che guidavano la mia vita e quella degli altri.

Amico lettore, non chiedo la tua compassione. Non voglio che commenti: “Oh, poverina, quanto ha sofferto!”. Se ti parlo di questa vicenda è per dare una cornice, uno sfondo a un momento cruciale della mia vita.

Se oggi dicessi che sono piena di gratitudine, perfino nei confronti del mio ex marito, molti non ci crederebbero, a cominciare da lui! Eppure, è proprio quello che avviene dentro di me. Ma avremo l'opportunità di approfondire questa storia...

---

1 Lise Bourbeau, *Le 5 ferite e come guarirle*, Amrita, Torino, 2002.

Ho capito che allora avevo bisogno di un risveglio (e l'ho avuto). Una parte di me era immersa nel sonno; il mio infelice matrimonio è stato solo il culmine di esperienze che riproducevano lo stesso schema, ma mi ha anche offerto l'opportunità di cambiare le cose. Naturalmente, la mia vita non è iniziata quando ho incontrato il mio futuro marito. Quel giorno è stato soltanto una rivelazione – forse il detonatore – di parti di me stessa rifiutate e sepolte, che in quel momento mi era difficile riconoscere.

In seguito, mi sono resa conto del fatto che la mia vita, compreso l'episodio con quell'uomo, aveva preso forma molto prima di quanto pensassi, vale a dire tra la nascita e i 7 anni di età...

Come ho detto, ho finalmente compreso il motivo per cui ero caduta così in basso. La vita stava cercando di avvertirmi che avevo bisogno di un cambiamento profondo; c'erano segni chiari di problemi nella mia relazione con quell'uomo, e ho deciso di fare qualcosa quando la sofferenza è diventata insopportabile. Si stava delineando uno schema che avrei individuato solo molto più tardi: non rispettavvo me stessa. E quella relazione rifletteva tale mancanza di rispetto.

Purtroppo non sono l'unica, perché molte donne maltrattate all'inizio negano l'evidenza. Mi sono poi resa conto che il mio ex marito, da cui mi sono allontanata un anno dopo, non era né insensibile né cattivo, ma solo profondamente ferito. Ho capito che non ero affatto la vittima "innocente" che credevo di essere e che mi piaceva descrivere... Inconsciamente, ma in modo attivo, ero la co-creatrice della mia sofferenza. Avevamo generato insieme quel fiasco coniugale. Era semplicemente un "festival di ferite".

Pertanto, una domanda s'imponeva, perché, pur conoscendo il motivo di quella situazione, non sapevo come uscirne. Avevo compreso la ragione e il senso delle cose, ma questo

non era sufficiente per cambiare. Vedevo che certi schemi continuavano a ripetersi, indipendentemente dalla mia volontà. Sapevo come riconoscerli, identificarli, avevo una migliore comprensione della loro genesi, una visione più corretta delle circostanze, ma non sapevo come curare quelle ferite, che di conseguenza rimanevano intatte. Era possibile guarire? Tutto il mio essere lo sperava. Ed è qui che è iniziata la più straordinaria delle avventure, quella della mia guarigione.

Oggi, vedo il mio viaggio di allora come quello di un'eroina alla ricerca della guarigione, che affronta i demoni, vive paure immaginarie e combatte mostri creati solo da lei. Vedo tutto quello che ho passato e come sono cambiata. Sono guarita. Sì! E continuo a guarire. Sono la protagonista della mia vita, il personaggio più importante della mia storia. Quella che scolpisco e modello giorno dopo giorno sta diventando gradualmente una versione migliore di me stessa.

È questa avventura che desidero condividere e proseguire con te, caro lettore. Capisco i tuoi dubbi, le tue incertezze, le tue domande, ma anche i tuoi dolori, perché io sono passata attraverso non pochi di essi (in questo senso, la vita è stata molto generosa con me).

E nello stesso tempo, voglio essere onesta ed essere considerata una persona in cammino. Non sono certo perfetta, tutt'altro. Non ho superato tutte le ferite. Sono consapevole che al nostro livello di evoluzione – sul piano sociale e culturale – è estremamente difficile sanare ognuna di esse. Alcune parti di me, tuttavia, sono guarite... e ne sto scoprendo continuamente altre. Qualche anno fa mi sarei chiesta: “Quando finirà tutto questo?”. Oggi, percepisco e curo le mie ferite con compassione, gentilezza e, soprattutto, molta curiosità. Perché solo affrontando una alla volta quelle che si presentano, tramutandole e curandole, sono potuta diventare un'altra. Una versione di me stessa più matura e saggia. Molto meno indife-

sa, ma al tempo stesso piena di paradossi e sempre più colma di luce. Gli italiani hanno un'espressione: "Non è la destinazione che conta, bensì il viaggio". E quest'ultimo sta diventando sempre più bello, anche se a volte è ancora movimentato.

Quando ho iniziato a lavorare sulle mie ferite, le ho viste come obiettivi da raggiungere, aspetti di me stessa che dovevo cambiare. Ora, a distanza di tredici anni, le considero piuttosto delle opportunità di evoluzione. Ma avremo tempo per parlarne di nuovo...

**Per approfondire:**

- 1. Di cosa ti sei reso conto alla fine di questa introduzione?**
- 2. Cosa ti ha colpito della mia storia?**
- 3. Qual è la tua?**

*Non esitare a servirti di un taccuino per annotare le idee che ti sembrano interessanti o che trovi particolarmente affini alle tue.*

PRIMA PARTE

COMPRENDERE  
LE PROPRIE FERITE

## Capitolo 1.

# Il potere dell'intenzione

Metti in moto la tua energia e innesca il processo di guarigione

**G**razie alla pratica nei seminari, nelle sedute individuali e nelle mie esplorazioni personali, sono rimasta sempre più affascinata dal potere dell'intenzione. È incredibile come una seduta con la stessa persona, affrontando le stesse problematiche e utilizzando gli stessi strumenti, possa essere completamente diversa in rapporto a una differente intenzione. Ho visto e sperimentato miracoli formulando intenzioni chiare e precise.

È un modo incredibilmente potente di dirigere l'energia. Oggi, la prima parte dei miei seminari consiste sempre nel definire l'intenzione per il fine settimana. E ho notato che le persone che avevano intenzioni nette conseguivano risultati altrettanto netti. È quasi come se prendere una (ferma) decisione permettesse all'intenzione di diventare più chiara. Ricordo Ely, una donna di sessant'anni. Si percepiva che ne aveva passate e superate tante. Venne da me per una seduta. Mi disse: "Ana, ho deciso di rivivere oggi l'abuso che ho subito da bambina". Poi, all'inizio della seduta vera e propria, la riportai al periodo della sua vita in cui veniva picchiata dalla madre senza motivo. Urlò. Si susseguirono diverse emozioni intense, la seduta andò avanti fino a quando Ely iniziò a percepire uno

stato di grazia: tutto ciò che aveva vissuto stava assumendo un significato diverso. Tutto era illuminato da una luce completamente nuova, in contrasto con la precedente visione di ciò che aveva vissuto da bambina. Cadde a terra in estasi. La seduta terminò ed Ely continuava a rotolarsi sul pavimento, piangendo a calde lacrime. Dopo un'ora, le dissi che dovevo andare a prendere i miei figli a scuola, e lei fece un cenno di assenso senza uscire dal suo stato. Tornai con i bambini, era passata più di un'ora e mezza dalla fine della seduta e lei stava ancora piangendo e ringraziando la vita. Quasi due ore dopo, con grande sforzo, mi diede il telefono di sua sorella per chiamarla e chiederle di venirla a prendere. La sorella arrivò un'ora dopo, eppure Ely stava appena iniziando a uscire dalla sua condizione. Per quale motivo ti ho raccontato questo episodio? Perché sono convinta che ciò che condusse Ely in quello stato e le fece rivivere con me quelle vicende, fu la sua profonda intenzione di liberarsi. Era a tal punto determinata che le sue intenzioni erano come ingiunzioni all'universo... che l'ha accompagnata in tutto il processo.

D'altro canto, nel corso dei miei seminari mi capita di incontrare persone con intenzioni poco chiare. E non ho mai visto costoro sperimentare processi particolarmente significativi.

I neuroscienziati stanno iniziando a studiare il potere dell'intenzione, e molte indagini scientifiche hanno fornito risultati sorprendenti. Eccone una nel riquadro sottostante.

### **Le conseguenze dell'intenzione: l'effetto di immagini ed emozioni sulle cellule tumorali**

All'inizio degli anni Novanta fu effettuato un esperimento per valutare l'impatto di pensieri, immagini e intenzioni. Per effettuare questo test fu scelto un terapeuta (energetico) professionista, il dottor Leonard Laskow. Lo studio fu condotto su colture di cellule tumorali, la cui evoluzione nel tempo può essere misurata in modo molto preciso e sulle quali non si può sospettare un effetto placebo, come potrebbe avvenire con i soggetti umani.

Al guaritore furono presentati diversi campioni di cellule tumorali. Secondo il campione, egli doveva:

- mantenere un profondo stato meditativo di amore incondizionato (privo di intenzioni);
- lasciar fluire la volontà divina;
- collegarsi alle cellule e far circolare l'energia (secondo la tecnica taoista: orbita microcosmica);
- stabilire l'intenzione di riportare le cellule al loro stato originale (prima che diventassero tumorali).

#### **I risultati furono i seguenti:**

1. Lo stato di amore e apprezzamento incondizionato, senza alcuna intenzione particolare, non produsse alcun risultato: 0 per cento. Se ne deduce che uno stato emotivo positivo, ma privo di intenzione, non genera alcun effetto.
2. Lasciando fluire la volontà divina si ottenne una riduzione delle cellule tumorali pari al 21 per cento.
3. Con l'intenzione di riportare le cellule al loro stato originale, la popolazione di cellule tumorali diminuì del 39 per cento. La conclusione è che lo stato emotivo combinato con un'intenzione specifica produce risultati. Nel complesso, si deduce che l'intenzione stabilita nel processo è un fattore determinante per l'efficacia del risultato ottenuto.
4. Nello stato di circolazione energetica (orbita microcosmica), il risultato dipendeva dall'immagine concepita da Laskow:

- a. Stabilendo l'intenzione che nella coltura restassero solo 3 cellule tumorali, si registrò un calo del 18 per cento della popolazione tumorale.
- b. Visualizzando invece la moltiplicazione delle cellule malate, il loro numero aumentò del 15 per cento.

**L'intenzione, pertanto, è un fattore decisivo per l'effetto ottenuto.**

5. Quando l'esperimento fu ripetuto con l'intenzione di riportare le cellule al loro stato originale, il risultato dipese anche dall'immagine concepita da Laskow:
  - a. Non visualizzando nulla (sul suo schermo mentale), la sola intenzione fece sì che le cellule tumorali diminuissero del 20 per cento.
  - b. Sostenendo la sua intenzione con la precisa immagine mentale di pochissime cellule tumorali rimaste, si ottenne una diminuzione del 40 per cento.

Si conclude che il risultato è molto più efficace quando l'intenzione è accompagnata da una visualizzazione (immagini create mentalmente).

Fonte: Glen Rein, Ph.D., "Effect of Conscious Intention on Human DNA", Quantum Biology Research Labs.

Queste scoperte straordinarie oltrepassano l'intento di questo libro – la guarigione dalle ferite emozionali – facendo intravedere possibilità e potenzialità immense per l'essere umano.

Con l'intenzione, siamo nell'ambito della visualizzazione creatrice, ossia della capacità di usare il potere personale della propria intenzione e delle immagini mentali per manifestare ciò che si desidera. Utilizzando la facoltà immaginativa, l'intenzione e il potere delle emozioni, siamo in grado di influenzare la nostra realtà interna ed esterna. Ti lascio immaginare le possibilità che possono schiudersi in questo modo.

Ecco alcuni passi per stabilire la tua intenzione:

1. Immagina cosa vorresti che accadesse nella tua vita, o da cosa vorresti guarire.
2. Formulalo in modo positivo: “Vorrei avere un rapporto più armonioso e profondo con i miei figli”, “Decido di oltrepassare la parte di me che ha paura di lasciare la presa e di fidarmi della vita”, “Voglio capire cos'è che fa ingrassare il mio corpo e guarire”.
3. Se hai paure o dubbi, rispettali: fallo anche se hai paura, anche se hai dei dubbi, anche se una vicina ti dice che le cose non andranno come desideri.
4. Esprimi una formula antisabotaggio, molto utile per rassicurarti. Di fatto, l'intenzione può creare paura o dubbi nell'inconscio, che non ama i cambiamenti e sabotare se stesso. Nei miei seminari, tendo a spiegare che “un passo o poco più”, prima dell'intenzione, pare non allarmare troppo l'ego, perché sembra poca cosa. Ma in realtà non sappiamo quanti altri passi faremo. Quindi puoi dire a te stesso: “Sono determinato a fare un passo o poco più per liberarmi dalla mia sfiducia negli uomini, anche se ho paura, anche se ho dei dubbi, anche se una vicina mi ripete che non ce la farò”.

**Per approfondire:**

1. Di cosa ti sei reso conto leggendo questo capitolo?
2. Qual è l'intenzione per le tue ferite? Mettila per iscritto (qui o su un quaderno).

## **Il potere dell'intenzione: cosa occorre ricordare**

- La mia intenzione determina il risultato. Alcune intenzioni danno risultati migliori di altre. Senza intenzione, i risultati sono molto più scarsi, se non nulli.
- Il mio stato emotivo permette di esprimere l'intenzione, soprattutto nel caso di uno stato di amore e apprezzamento (per esempio, collegato attraverso uno stato meditativo). Senza emozioni, l'intenzione non riesce a esprimersi (per esempio, quando proiettiamo mentalmente un'intenzione senza crederci davvero).
- L'efficacia aumenta ulteriormente combinando l'immagine mentale con l'intenzione. Visualizzare un risultato in termini concreti ne favorisce la realizzazione.
- L'intenzione è uno strumento fondamentale nel processo di guarigione.

## Capitolo 2.

# La responsabilità

Riprendi il controllo della tua vita

Se c'è una consapevolezza indispensabile per poter guarire ed evolvere, è quella della responsabilità. Ma spesso è mal compresa, oppure può essere difficile da accettare. Nei miei seminari questa parte fondamentale costituisce spesso un passaggio delicato. Siamo noi i creatori della nostra vita. L'abbiamo letto e riletto, oltre ad averlo ascoltato infinite volte in conferenze e video di vario tipo. Ma quanto abbiamo realmente compreso e integrato questo punto?

Siamo noi i responsabili di ciò che viviamo. Siamo stati davvero noi a creare tutto, i nostri interrogativi, ma anche le nostre ferite? Le nostre luci, ma anche i nostri guai?

Questa idea suscita molta confusione ed emotività. Per rendere più chiare le cose, molte delle situazioni che hai vissuto sono create a livello dell'inconscio, che, per esempio, subisce in misura particolare l'influsso familiare. Ho notato che tendiamo a riprodurre le stesse ferite che abbiamo vissuto. Ripetiamo inconsciamente gli stessi schemi per cercare di risolverli.

Per alcune persone, soprattutto quelle che hanno vissuto esperienze traumatiche, come abusi, maltrattamenti, perdite inimmaginabili, a volte è difficile ammettere tale responsabilità.

Durante i miei seminari, subito dopo la formulazione dell'intenzione, procedo a collegare quest'ultima con la responsabilità, e spesso vi sono persone che non l'accettano. Si tratta sempre di individui che hanno sofferto cose terribili nella loro infanzia e non riescono ad accettare l'idea di essere stati loro a creare questo tipo di esperienze.

## Responsabili, ma non colpevoli...

Ho creato io questo abuso? Se sono stato maltrattato, picchiato, è colpa mia? La responsabilità viene spesso confusa con il senso di colpa. Nella prima, però, non c'è giudizio, è solo un'esperienza e non una punizione, mentre nel secondo c'è l'idea che attiriamo un evento negativo perché ce lo meritiamo, siamo cattivi ecc.

**Nel senso di colpa**, dico a me stesso che quello che mi è successo è stato dovuto a una mia mancanza, e doveva accadere visto e considerato cosa sono e cosa ho fatto, e che porto il peso di quell'evento, che non è possibile cambiare.

**Nella responsabilità**, dico a me stesso che l'ho creato io e quindi posso cambiarlo; ciò mi dà un enorme potere e mi permette di evolvere.

**Nel senso di colpa** c'è il rimorso (“Non avrei dovuto”).

**Nella responsabilità** c'è il rimpianto (“Avrei preferito che le cose fossero andate diversamente”).

**Nel senso di colpa** non c'è accettazione, perché la colpa è mia o di qualcun altro.

**Nella responsabilità** predomina l'accettazione – o il processo di accettazione – del fatto che in quel momento del passato le

cose andavano così, e che continuiamo a fare del nostro meglio (nonostante le paure, le ferite, l'ignoranza, l'attuale livello di consapevolezza...).

**Il senso di colpa** implica un carnefice e una vittima.

**La responsabilità** guarda all'esperienza.

**Nel senso di colpa** prevale il concetto di "irreparabilità", mentre, in base al principio di **responsabilità**, ciò che mi è accaduto ha un suo posto preciso nel percorso di evoluzione.

**Il senso di colpa** è un circuito chiuso: le energie girano su se stesse, sono bloccate.

**La responsabilità** è fluidità ed evoluzione.

**Il senso di colpa** è un vicolo cieco.

**La responsabilità** è un percorso. E man mano che il livello di evoluzione aumenta, la nostra responsabilità si rafforza.

**Responsabilità significa altresì che sei responsabile del modo in cui vivi, di ciò che hai vissuto e di cosa fai della tua sofferenza.**

**Co-creazione: sono responsabile al 100 per cento... e lo è anche l'altro**

Ai miei seminari vengono spesso persone impegnate in un percorso evolutivo, le quali si flagellano con il concetto di responsabilità. È vero, siamo responsabili, ma spesso c'è un altro individuo che partecipa alla responsabilità. Non è colpevole, ma corresponsabile, un co-creatore dell'esperienza che abbiamo vissuto. Trovo che sia importante trovare l'equilibrio tra

la propria responsabilità e quella dell'altra persona. A volte incontro individui che si assumono la responsabilità dell'altro. A mio avviso, ho il 100 per cento di responsabilità, soprattutto in riferimento, come ho detto prima, a ciò che intendo fare con la mia sofferenza. Ma anche l'altra persona ha la sua parte di responsabilità. Tu sei responsabile, ma lo sono anche gli autori di abusi, maltrattamenti e abbandoni. Il fatto di essere il creatore della tua vita non significa che l'altra persona non abbia nulla a che fare con la tua sofferenza. In alcuni casi, è salutare e giusto restituirle la sua parte di responsabilità, anche se la tua guarigione non dipende da lei. Sei responsabile al 100 per cento anche della tua guarigione. Sono le tue scelte a guarirti. Le letture, gli incontri, i terapeuti e le situazioni che sperimenti sono solo strumenti per la guarigione alla quale stai lavorando. Possiedi una potenza inimmaginabile; questa è la verità, puoi continuare a ignorarla oppure accettarla, e se lo fai, ti accorgerai della radicale trasformazione della tua vita, il cui unico padrone sei tu.

Quante volte ho visto persone bloccate nel loro limbo interiore, in attesa di una parola, di un gesto, di un perdono, di un permesso da parte dell'altra persona! Ed esse ancora credono, anno dopo anno, all'infinito, di dover attendere. È come se stessero aspettando il permesso dell'altro per iniziare o a guarire o per farlo da soli. No, caro, non dare a nessuno questo potere, la guarigione dipende dalla tua decisione... non dal comportamento dell'altro.

### **L'esempio di Marie Sol, una donna messicana che segue per mezzo di Internet**

Abusata da bambina da un amico dei suoi genitori, per liberarsi da questo pesante passato Marie Sol ha atteso per quarant'anni un confronto con il suo aggressore. Al termine di una seduta molto commovente, mi disse: "Sono pronta, lo chiamerò". E lo

fece. Il giorno dopo mi telefonò, molto commossa e sorpresa. E per una buona ragione: il suo aggressore le aveva chiesto perdono. Anche lui aveva convissuto con quell'atto, che gli pesava sulla coscienza da molto tempo. Disse che il fatto di parlare con lei lo faceva sentire sollevato, e lei avvertì la sua sincerità. Ma la sorpresa di Marie Sol non fu dovuta tanto al perdono del suo ex aguzzino, quanto alla consapevolezza che sì, aveva atteso per anni quella conversazione, aveva provato un gran sollievo, si era sentita felice, ma non più di tanto! Si rese conto del fatto che nel confronto aveva attribuito a quell'uomo un potere che questi non aveva. Si aspettava di sentirsi completamente liberata a seguito di quella conversazione, ma così non è stato. E a quel punto del nostro lavoro ha iniziato ad assumere il pieno controllo della sua responsabilità e del suo potere, che l'ha portata alla vera liberazione, la quale dipendeva solo da lei.

Ripeto: sei tu ad avere il potere di guarire dalle tue ferite. Solo tu. In alcuni casi, gli scambi, il perdono, i confronti possono essere curativi... perché è un processo che viene da te. L'hai creato tu, ti sei assunto la responsabilità e hai innescato dentro di te il potere di guarigione.

Allo stesso modo, nessun esperto può guarirti. Quando, molto tempo fa, me ne sono resa conto, il mio ego di terapeuta ha accusato il colpo. È la persona davanti a me che guarisce se stessa. Essa mi dà solo la sua fiducia, il permesso di accompagnarla verso la sua autoguarigione. Se è d'accordo, posso permetterle di compiere miracoli di guarigione. Se non è disposta, non è pronta, non è matura, se non si è assunta la responsabilità della sua guarigione, non posso fare nulla per lei.

Siamo noi i creatori della nostra realtà. Come anime, abbiamo scelto le linee generali, le grandi esperienze della nostra vita. È una creazione inconscia... Nessuno ricorda di aver "scelto" qualcosa.

Da bambini, tuttavia, siamo stati vittime. Un bambino non è in grado di affrontare o superare un abuso. Non possiede le

risorse o i mezzi per farlo. Siamo al tempo stesso responsabili e innocenti.

E l'innocenza è coerente con la naturale benevolenza dell'essere umano: abbiamo sempre fatto del nostro meglio con quello che avevamo a disposizione, con le nostre ferite, le esperienze, le paure, gli autosabotaggi, le fragilità, il carattere, l'influsso transgenerazionale, l'educazione... e soprattutto con il nostro 90 per cento (o anche più) di inconscio. Circondati, influenzati, guidati da queste forze di tipo diverso, abbiamo agito come potevamo in quel momento.

La responsabilità ci dà un potere enorme, perché se sono il creatore del programma, solo io ho la chiave per cambiarlo e trascenderlo.

Se ti è ancora difficile abbracciare il concetto di responsabilità, ti propongo un accordo. Non importa se sei o meno il creatore della tua sofferenza: prova ad accettare che, in quanto adulto, l'unico che può fare qualcosa per il tuo dolore, le tue paure, il tuo autosabotaggio e le tue convinzioni... sei tu! Nessuno può farlo per te, nemmeno con la più grande buona volontà. Va bene? Se sì, diamoci la mano. Altrimenti, il tuo cammino verso la liberazione rischierà di farsi più arduo. Arrivati a un certo punto, il processo di guarigione completa implica l'assunzione della propria responsabilità.

Se si tratta di un percorso, la tua responsabilità odierna non è la stessa di cinque anni fa, e tra cinque anni sarà ancora diversa.

Se pensi, infatti, che la causa (i genitori, la famiglia, la scuola...) e la soluzione siano al di fuori di te, farai davvero fatica ad andare avanti, perché, e su questo punto sarai d'accordo con me, non hai potere sugli altri, ma unicamente su te stesso. In realtà, su di te e solo su di te, hai tutto il potere. Penso che sia una buona notizia.

**Per approfondire:**

- 1. Di cosa ti sei reso conto leggendo queste righe?**
- 2. Che sentimenti genera in te l'assunzione di responsabilità?**
- 3. Di cosa sei disposto ad assumerti la responsabilità nella tua storia?**

**La maggior parte del tuo essere è intatta**

Hai mai visto la purezza, l'innocenza negli occhi di un neonato? Lo siamo stati tutti. Dove sono finite quella purezza e quell'innocenza? Sono scomparse con le prove della vita, con le dure esperienze che molti di noi hanno vissuto? No, quel neonato è ancora dentro di te. Una parte di te è intatta, immacolata, vergine. E vuoi sapere una cosa? È la porzione maggiore dell'essere che tu sei. Questo neonato si protegge, facendo del suo meglio con la sua storia. Ma è reale, e a volte sale in superficie, si rivela, e allora si può veder affiorare la bellezza dell'essere umano. In alcuni tale bellezza si manifesta più spesso che in altri, in funzione dei nostri guardiani (sistemi di difesa dell'ego, che si protegge per evitare la sofferenza) e del livello di connessione o disconnessione che le nostre ferite hanno lasciato in noi. Nonostante ciò che puoi pensare delle tue ferite, soprattutto se ne hai subite di grandi, è solo una parte di te che è stata colpita da ciò che hai vissuto. Il resto (la porzione maggiore) è stato risparmiato, e non è stato toccato da alcuna sofferenza. Per farti capire meglio, immagina te stesso oggi: le tue ferite rappresentano l'unghia del mignolo, mentre il resto del tuo corpo è ciò che sei veramente. Probabilmente ti sei già fatto male all'unghia; è molto doloroso, tanto che a volte hai la sensazione che il dolore interessi tutto il corpo. Ma naturalmente non è vero, tu non sei quel dolore; esso occupa spazio, ma tu sei il corpo, e non solo. Questo è ciò

che accade con le ferite: a volte sono dolorose, al punto da farti pensare di essere quel dolore, che tu e tutto il tuo corpo siete quella sofferenza: ti concentri su di essa e dimentichi di vedere il resto del corpo, l'essere che sei. Tendi a pensare e credere di essere solo la tua sofferenza? Uno degli scopi di questo libro è dimostrare che ti stai sbagliando...

Quando lo dico ai miei clienti, ottengo reazioni di stupore piuttosto evidenti. La maggior parte di loro crede di aver ricevuto un danno, in certi casi permanente, da ciò che ha vissuto.

Mi spiego meglio: stiamo sperimentando una piccola parte di quello che chiamerò "l'io". È il risultato delle nostre esperienze passate, della nostra cultura, delle varie influenze a cui siamo sottoposti. L'"io" è una parte molto piccola del nostro essere. Per questo motivo c'è un verbo che non uso molto nelle mie terapie, ossia "riparare", a cui preferisco "ripristinare", perché anche se a volte l'"io" o la personalità occupano molto spazio, l'energia del vero essere (a cui si accedeva facilmente da bambini) può nuovamente circolare. Lì scoprirai di non aver mai subito danni o ferite. Tutto può essere "ripristinato". Il nostro potenziale originario (gioia, amore, libertà, prosperità) è ancora presente, abbiamo solo perso la connessione con esso. Il ripristino del nostro potenziale produce un immediato effetto benefico sulle ferite su cui stiamo lavorando. Per alcune persone ciò può accadere rapidamente, per altre ci vuole più tempo, ma la possibilità è sempre aperta.

Ho avuto l'onore di accompagnare persone che si sono impegnate con se stesse e sono riuscite a superare cose tremende. È stato qualcosa di meraviglioso.

Le nostre ferite non sono una fatalità; ogni ferita è reversibile, ogni sofferenza può essere curata. Non trovi che sia una notizia meravigliosa?

### Per approfondire:

1. Di cosa ti sei reso conto leggendo la sezione finale di questo capitolo?
2. Quale parte di te trovi sporca e danneggiata per sempre? Sei sicuro che lo sia?
3. Quale energia vuoi “ripristinare” nella tua vita?

### **Responsabilità: cosa occorre ricordare**

- Sei responsabile della tua vita, ma non colpevole... Se siamo noi a creare le nostre esperienze, non ne siamo responsabili, perché lo facciamo a un livello di coscienza inferiore rispetto a quello in cui ci rendiamo conto del nostro ruolo di artefici.
- Tuttavia, sei responsabile di ciò che fai con la tua storia, del posto che gli assegni. Sei tu a permettere che sia la situazione a scegliere per te, o a procedere verso la guarigione da ciò che hai vissuto.
- Non hai potere sugli altri, ma solo su te stesso... e viceversa. Puoi creare per loro una situazione gradevole o meno, ma non puoi dare loro la felicità o l'infelicità.
- Hai il potere di guarire dalle ferite. Nessun altro, nessun terapeuta può guarirti, solo tu hai questa capacità. Il terapeuta si limita ad accompagnarti.
- Non c'è carnefice, né vittima, né salvatore, ma solo una co-creazione.
- Solo una parte del tuo essere (più o meno grande) è ferita.
- La sofferenza si amplifica per il solo fatto di concentrarsi su di essa.
- La maggior parte del tuo essere non è ferita.
- Puoi collegarti a essa in ogni momento.