



E T E R E A

Centro di Crescita Personale e Ricerca Interiore

Scuola di Nutraceutica e Tecniche Energetiche

Elaborato di Stefania Filippi

**“L’OPPORTUNITÀ’ DI UNA NUOVA SCELTA: LA VIA
DELL’AMORE”**

Novembre 2018

Relatrice: Sabrina Vaiani

Candidato: Stefania Filippi



Ente di Formazione per Counselor Olistici Iscritto S.I.A.F. con codici SC 119/12 e SC 120/12

INDICE

Premessa

Introduzione

CAPITOLO 1 - Le Radici della Dipendenza Affettiva: una storia deludente di incontri emotivi ed esperienze affettive

1.1 - Attaccamento e scelta del partner

1.2 - Cos'è la Dipendenza Affettiva?

1.3 - Tipologie di dipendenti affettivi

1.4 - Differenze tra uomo dipendente e donna dipendente

CAPITOLO 2 - Niente di più facile dell'ingannar sé stessi: LA CONNESSIONE tra MENTE e CUORE

2.1 - La mente mente, il corpo no

2.2 - L'intelligenza del cuore

2.3 - Il cambiamento che terrorizza la mente

CAPITOLO 3 - Cosa succede al corpo quando soffre per “amore”

3.1 - Come affrontare il lutto e superarlo: L'importanza dei piccoli passi

3.2 - Far valere i propri diritti e rispettare la propria dignità

3.3 - Il vero amore arriva al momento giusto

CAPITOLO 4 - - Il Counselor Olistico

4.1 - Prima di amare un'altra persona, Ama Te Stesso: Amore e autostima

4.2 - L'Amore, Platone e l'Anima Gemella

4.3 - Le trappole del non amarsi a sufficienza

4.4 - Ti amo perché mi amo

CAPITOLO 5 - La Meditazione un aiuto per la dipendenza: dalla Vipassana alla Mindfullness

CAPITOLO 6 - Floriterapia, il supporto nel trattamento della Dipendenza Affettiva

4.1 I Fiori Australiani

4.2 I Fiori Californiani

4.2.1 I fiori californiani per le difficoltà affettive

CAPITOLO 7 - La coppia illuminata

7.1 - l'amore perfetto non esiste: la bellezza delle imperfezioni

CAPITOLO 8 - La più grande storia d'amore che tu possa augurarti di vivere!

Riflessioni conclusive

Ringraziamenti

Bibliografia

“Non si trasforma la propria vita

senza trasformare se stessi.”

Simon De Beauvoir



PREMESSA

Questo elaborato nasce da un viaggio alla ricerca di me, dal profondo bisogno di risposte e dalla voglia e dalla curiosità di smascherarmi sempre più in profondità.

E' indispensabile percorrere la via della ricerca di sé stessi, per poi aiutare gli altri.

Non esistono soluzioni preconfezionate o modelli prestabiliti. Essere pronti a mettersi in discussione, avvicinandosi alle proprie emozioni, cercando di liberare quei blocchi e quelle barriere che molto spesso sentiamo che ci sono, oppure che ci auto-imponiamo, ma le lasciamo lì lo stesso, nello sperare o nell'aspettare che passino.

Affrontare per me è stato il miglior modo per trasformare.

Salire al di là, oltre i miei limiti, le mie paure è stata l'esperienza più evoluta che potessi fare.

Così ho avuto accesso all'immensità del mio mondo interiore, ad infinite emozioni e a tutte le loro sfumature che prima non conoscevo. Fare lo "switch interiore", non è stato un lavoro da poco, essere pronta ad accendere l'interruttore dentro di me, per fare quel grande passo "al di là", oltre quegli ostacoli che per lungo tempo sono stati un freno per la mia vita.

E' stato come accendere la luce in una stanza buia, una volta accesa la meraviglia più grande davanti ai miei occhi e dentro il mio cuore: me stessa.

Conoscermi è stato un percorso fatto di sperimentazione, esperienze e ricerca che hanno fatto sì che i miei occhi si aprissero, che la mia percezione si ampliasse e le mie emozioni si liberassero. Questi anni sono stati per me molto preziosi, sono stati un viaggio alla riscoperta di me. L'inevitabile effetto di caos che a volte si è creato, il rimescolarsi di certezze e insicurezze, hanno fatto sì che io potessi rifiorire.

Dopo una lunga separazione mi sono ritrovata, intera.

INTRODUZIONE

E' stata per me una grande opportunità di scoperta interiore ed ho scelto di trattare in questo elaborato il tema della DIPENDENZA AFFETTIVA, da sempre per me un "rompicapo".

E' una tematica che riscuote un interesse universale, vivendo all'interno di una società in cui tutto è considerato interdipendente, il problema del singolo è interconnesso con una rete di situazioni e relazioni di cui tutti noi facciamo parte.

Questo lavoro nasce dall'intento di unire le conoscenze acquisite durante questi tre anni di formazione come Counselor Olistico e gli anni di formazione come insegnante di Pilates e di Yoga.

Corpo, mente e spirito sono la connessione perfetta. Se si riuscisse a dare a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico avremmo trovato la strada per la salute.

Il nostro corpo è la dimora della nostra anima, è un fantastico mezzo di trasporto della nostra essenza, del nostro essere. In cima sta il regalo più bello di quello che possiamo chiamare il nostro "universo": la nostra mente, lei ci guida, sorretta saldamente dal nostro cuore, un motore straordinario. Lo spirito ci emoziona e ci ricorda che non siamo semplici spettatori ma i protagonisti della nostra vita.

Ed è questo il punto: quando ci troviamo ad essere spettatori di una vita che non sentiamo nostra, di una routine senza emozione, quando un rapporto affettivo diventa un "legame che stringe" o, ancor peggio, "dolorosa ossessione" in cui si altera stabilmente quel necessario equilibrio tra il "dare" e il "ricevere", l'amore può trasformarsi in un'abitudine a soffrire fino a divenire una vera e propria "dipendenza affettiva", un disagio che è in grado di vivere nascosto nell'ombra anche per l'intera vita di una persona, ponendosi tuttavia come la radice di un costante dolore e alimentando spesso altre gravi problematiche psicologiche, fisiche e relazionali. Chi è affetto da dipendenza affettiva non riesce a

cogliere e la profondità ed intimità del sentimento d'amore. A causa della paura dell'abbandono, della separazione, della solitudine, tende a negare i propri desideri e bisogni. Così attento a non ferire l'altro, da non rendersi conto che in questo modo finisce col ferire gravemente sé stesso. L'amore, nelle sue diverse forme di attaccamento e nelle sue manifestazioni più positive e più sane, rappresenta una importante capacità e, al contempo, un naturale e profondo bisogno di ogni essere umano.

Talvolta, tuttavia, la frustrazione o l'assenza di esperienze serene di questo sentimento umano, frequenti nell'attuale società ricca di rapporti instabili, possono generare un disconoscimento o una negazione di questo bisogno, che rappresenta invece un importante ingrediente per una buona salute mentale e fisica.

Ma come si può amare qualcuno se prima non si ama se stessi?

Non è una questione scontata come può sembrare e nemmeno egoismo. In un mondo in cui domina l'esigenza di stare in coppia, di sentirsi parte di una cultura che punta all'uniformità e in cui impera un narcisismo superficiale e dilagante che fa tendenza, come può inserirsi il diritto di amare e rispettare sé stessi?

Un percorso di crescita per individui uniti da un unico comune denominatore: la difficoltà a mettersi al centro del proprio mondo e sapersi amare come meritano e come necessitano.

CAPITOLO 1

Le Radici della Dipendenza Affettiva: una storia deludente di incontri emotivi ed esperienze affettive.

Ogni essere umano è, in qualche misura, dipendente dagli altri e sperimenta nella sua esistenza il bisogno di approvazione, di empatia, di conferme e di ammirazione da parte degli altri, per ricevere sostegno e per regolare la propria autostima.

Anche se potrebbe sembrare strano oppure risultare fastidioso solo pensarla, in realtà tutti noi siamo dipendenti. Tutti gli esseri viventi hanno la necessità di stare in relazione con gli altri, fattore essenziale per la propria sopravvivenza, psichica e non solo.

E' un istinto primordiale, un bisogno primario dell'essere umano, basta pensare che fin dalla nascita il neonato è strettamente legato ai genitori, in primis per la necessità di base, il nutrimento, poi per tutti quei bisogni relazionali come le coccole, il contatto e l'espressione delle emozioni. Dai genitori abbiamo avuto l'imprinting sia genetico che emozionale, sviluppando quella forma di attaccamento e di esempio che sarà parte del bagaglio per la vita da adulto.

La dipendenza affettiva infatti affonda le sue radici nel rapporto con i genitori durante l'infanzia. Le persone dipendenti da bambini hanno ricevuto il messaggio che non erano degne di essere amate o che i loro bisogni non erano importanti; nella maggior parte dei casi sono stati trascurati i BISOGNI EMOTIVI in virtù dei bisogni materiali.

Un bambino che rappresenta se stesso come degno di amore e di importanza e gli altri come rispondenti ai suoi bisogni, da adulto si comporterà di conseguenza, sicuro di ricevere amore e supporto nelle relazioni.

Se c'è stata una cattiva sintonizzazione tra le risposte del bambino e del genitore, forse per difficoltà dal genitore ad interagire col bambino a causa di propri problemi o a causa di un periodo critico, il bambino può rappresentarsi,

appunto, come non degno di attenzioni e costruire un'immagine negativa di sé che successivamente tenderà a confermare nelle relazioni.

In questo modo, se una persona sviluppa un concetto di sé negativo tenderà a confermarlo rimanendo intrappolato in un sistema che si autoalimenterà, creando una serie di profezie che si auto-avvereranno. Questa è la base su cui si possono costruire problemi nelle relazioni, come le continue delusioni nelle storie d'amore, la tendenza ad isolarsi o la difficoltà ad aprirsi e comunicare le proprie emozioni.

Quindi alla base della dipendenza affettiva c'è una MANCANZA, la mancanza di una "CONNESSIONE UMANA", che si legherà alla storia evolutiva, alle abitudini di vita quotidiana, alle modalità comportamentali di ogni singolo individuo a cui è mancato quell'importante e basilare contatto iniziale.

1.1 - Attaccamento e scelta del partner

E' stato fondamentale per me capire il lavoro di due psicologi J. Bowlby e M. Ainsworth, che occupandosi dello studio dell'attaccamento, e quindi del bisogno di relazioni del bambino e del mondo con cui i suoi genitori rispondono a questo bisogno, come influenza la dipendenza affettiva nell'adulto.

La Ainsworth ha introdotto il concetto di "base sicura" da cui iniziare per esplorare il mondo, delineando tre stili di attaccamento principali: SICURO, INSICURO RESISTENTE/AMBIVALENTE e DISORGANIZZATO.

L'attaccamento sicuro indica quei bambini che hanno vissuto in un ambiente favorevole alle loro potenzialità, e nel quale il genitore ha risposto con empatia ai suoi bisogni. La madre è sensibile e risponde alle richieste del bambino consolidando così la relazione come "sicura".

Lo stile di attaccamento insicuro determina, invece, quel tipo di relazione tra madre e bambino in cui questo non ha la certezza che il genitore sia sempre presente e disponibile di fronte ai propri bisogni. L'esplorazione del mondo risulta

quindi ansiosa e insicura. Uno stile di attaccamento che è come se ponesse l'individuo entro una linea di confine tra la dipendenza e l'attaccamento, in cui c'è la paura di non ricevere le giuste attenzioni, ma anche la necessità di posare una distanza con l'altro.

Infine, lo stile disorganizzato che è caratterizzato, appunto, dalla mancanza di organizzazione del comportamento di attaccamento ed il bambino appare lontano dalla madre, come se apparentemente non necessitasse della sua presenza. E' un attaccamento tipico di quei bambini maltrattati e abusati oppure con madri assenti.

Queste esperienze definiscono quelli che Bowlby ha poi chiamato MOI (Modelli Operativi Interni), cioè quei pattern comportamentali degli schemi mentali di tipo relazionale, che condizionano il futuro rapporto con l'altro ed il modo sociale di vivere.

Da questo back-ground evolutivo e relazionale si sviluppa quella personalità adulta che, relativamente autonoma, in base all'imprinting ricevuto sarà capace o meno di fidarsi e di chiedere aiuto appoggiandosi agli altri, ma soprattutto di costruire il senso della propria sicurezza a partire dalle figure di riferimento tanto interne quanto esterne; si evidenzia infatti quanto le prime cure socio emotive ricevute sono essenziali in quanto basi relazionali.

La dipendenza affettiva non insorge in maniera repentina ma è appunto il frutto, proprio per il tipo di fattori che ne costituiscono la possibile origine, di un lento e quasi impercettibile, processo.

Sebbene la dipendenza è una condizione di partenza iniziale ed inevitabile per tutti, una dipendenza affettiva in età adulta potrebbe causare una serie di difficoltà non solo nello stare con gli altri, ma soprattutto con se stessi.

Un altro fattore d'incidenza molto importante è l'individualità, intesa come autonomia dell'individuo che ha a che fare con il modo indipendente di essere e sentirsi liberi nella quotidianità, nella relazione con il partner e con l'altro in generale; la libertà di entrare e uscire da una relazione, di separarsi, senza il timore di venire abbandonati.

C. G. Jung, allievo di S. Freud, ha introdotto il concetto di individuazione per indicare la dinamica della separazione.

Individuazione e cioè quella capacità del bambino e dell'adulto in seguito, di essere ed esistere, come individuo autonomo e separato dalla madre.

Il senso di autonomia è un fattore fondamentale del senso di benessere psicologico della persona, la dipendenza invece pone l'individuo in una condizione nella quale i suoi bisogni non sono rispettati. Tengo a sottolineare che nemmeno l'estrema indipendenza è salutare per la mente umana, perché potrebbe rappresentare una funzione contro dipendente, e cioè una persona che si separa dagli altri per la paura di un fallimento relazionale.

Il benessere risiede, come sempre, tra il giusto equilibrio tra vicinanza e separazione. Quindi per non sviluppare una dipendenza affettiva è fondamentale che il genitore si sia posto come "porto sicuro", rassicurante, sensibile, comprensivo ed accogliente, mostrando interesse per le esigenze del bambino.

I dipendenti affettivi sono ossessionati da bisogni irrealizzabili e da aspettative non realistiche e ritengono che occupandosi sempre dell'altro la loro relazione diventi stabile e duratura; immancabilmente però, le situazioni di delusione e risentimento che si possono verificare li precipitano nella paura che il rapporto non possa essere solido, ed il circolo vizioso riparte, a volte addirittura amplificato.

Quindi è la somma di più fattori: le esperienze personali, l'educazione, l'ambiente, la famiglia sono tutti elementi che condizionano molto la possibilità di sviluppare una dipendenza affettiva; ed è infatti proprio per questo motivo che ci sono moltissime persone che purtroppo ne soffrono.

Tra le peculiarità della storia personale e familiare condivise da chi è coinvolto in un problema di love addiction ci sono:

. la provenienza da una famiglia in cui sono stati trascurati bisogni emotivi, specie nell'età evolutiva della persona;

- . una storia familiare caratterizzata da carenze di affetto autentico che tendono ad essere compensate attraverso un'identificazione con il partner, nel tentativo di salvare lui/lei, ma che in realtà coincide con il tentativo di salvare se stessi;
- . ricreare nella coppia un ruolo simile a quello vissuto con i genitori che si è tentato a lungo di cambiare, in modo da provare ad ottenere un cambiamento nelle risposte affettive più o meno inesistenti ricevute nella propria vita;
- . l'assenza nell'infanzia di sperimentare una sensazione di sicurezza, che genera poi nel contesto della co-dipendenza un bisogno di controllare la relazione ed il partner, bisogno che viene nascosto dietro un apparente tendenza all'aiuto dell'altro.

Ciò che conta è la percezione affettiva ed il vissuto emotivo conservato nella propria infanzia riguardo tali mancanze, i pensieri ed i vissuti emotivi nella dipendenza dell'amore sono principalmente connotati da:

- . dedizione incondizionata all'Altro;
- . paura dell'abbandono;
- . tendenza ad assumersi la responsabilità le colpe della vita di coppia;
- . bassa autostima ed incapacità di riuscire a vivere lontano dal partner;
- . tendenza ad idealizzare il partner, piuttosto che considerare dati oggettivi della realtà;
- . tendenza a scegliere partner con caratteristiche che possono nuocere alla relazione, per esempio un partner con basso coinvolgimento emotivo.

Alla luce di queste considerazioni emerge come nel dipendente affettivo, ci sia l'estrema paura dell'abbandono e il tentativo di conservare una relazione per mezzo del continuo compiacimento dell'altro e nella riutilizzazione di rivivere esperienze passate.

C'è un fattore di risonanza: il dipendente ha spesso la percezione di sé come non meritevole d'amore, perciò tenderà inconsciamente a scegliere partner problematici, che andranno a confermare l'immagine che ha di sé.

Ha paura della solitudine, della separazione e della distanza: presenta sensi di colpa e di rabbia ed è in costante tensione per la paura dell'abbandono da parte della persona amata, senza l'altro non ha la percezione di esistere, i propri bisogni vengono annullati e negati in un relazione simbiotica.

I rapporti affettivi instaurati da coloro che soffrono di dipendenza affettiva non sono casuali, in quanto l'Altro in questione è solitamente una persona forte e almeno in apparenza sicura di sé, con un ego ipertrofico, dunque atteggiamenti e comportamenti che s'incastrano perfettamente.

Generalmente il partner del dipendente avvilisce la debolezza di questa persona, sul piano del fisico, del carattere, della bellezza e dell'intelligenza, operando un costante confronto con un ipotetico altro. Alla lunga questo atteggiamento determina nel dipendente una sempre maggiore insicurezza che porterà a reazioni di gelosia, rabbia e paura. Tutto questo porta alla formazione nel dipendente di un circolo vizioso che si autoalimenta, la totale perdita di autostima, allerta continua e terrore della preda, che si manifesta con un senso di ansia costante e di conseguenza anche un aumento di controllo nella relazione.

Le radici di questo disturbo sono ataviche e infantili e si ripetono appunto nella relazione di coppia.

Il dipendente ama l'altro idealizzandolo; il rapporto di dipendenza si alimenta e si nutre del rifiuto, già provato precocemente, e del desiderio di essere in grado di cambiare l'altro, convincerlo del proprio valore e di riuscire a farsi amare da chi ama solo se stesso.

Questo comportamento è solitamente aggravato da un'attribuzione di colpe che non si hanno, generalmente in questa forma linguistica: "io sbaglio e per questo lui si comporta in questo modo", "se ha urlato e mi ha offeso così è perché io l'ho fatto innervosire"; la conseguenza è una totale perdita di identità ed una bassissima autostima.

1.2 - Che cos'è la Dipendenza Affettiva?

La dipendenza affettiva è definibile come uno stato patologico nel quale la relazione di coppia è vissuta come una condizione unica, indispensabile e necessaria, per la propria esistenza. Chi vive questo tipo di dipendenza attribuisce all'altro un'importanza tale da annullare se stesso, non ascoltando e non essendo in contatto con i propri bisogni e con le proprie necessità. Il desiderio di fusione, tipico della fase iniziale d'innamoramento, non solo non tende a scemare con il tempo, ma diviene, per uno dei due partner o per entrambi, il vero organizzatore della relazione di coppia, il filo rosso, il leitmotiv alla base dei propri comportamenti.

E' una condizione relazionale negativa che è caratterizzata da un'assenza cronica di reciprocità nella vita affettiva e nelle sue manifestazioni all'interno della coppia, che tende a stressare e a creare malessere psicologico o fisico piuttosto che benessere e serenità nei soggetti.

Perché c'è chi sceglie di restare intrappolato in una relazione che non offre alcun tipo di reciprocità? Perché ci si ostina a restare legati ad un partner che non solo non accoglie i propri bisogni emotivi, ma li umilia e li calpesta?

La risposta sembra tanto ovvia, quanto dolorosamente complessa, ovvero per gli stessi motivi per cui il tossicomane ricerca in modo compulsivo la dose: semplicemente, non ne può fare a meno!

Ci sono numerose analogie a livello biologico, psicologico e chimico fra la dipendenza affettiva e quella da sostanze; infatti, la dipendenza affettiva presenta le stesse caratteristiche di quelle da sostanze chimiche: l'ebbrezza, in attesa della vicinanza con l'amato, la dose, il bisogno di aumentare in modo compulsivo la ricerca e la vicinanza dell'altro, e la perdita dell'Io ovvero la ricerca di uno stato di "fusione" con l'amato.

I bisogni dell'altro sono prioritari e per soddisfarli si è disposti a qualunque sacrificio; il partner è come se assumesse ai propri occhi il ruolo di un salvatore, diventando lo scopo della propria esistenza e la sua assenza anche temporanea dà la sensazione al soggetto di non esistere, con vissuti assimilabili ai sintomi di astinenza.

La dipendenza affettiva dunque ha premesse lontane: la propria storia infantile incide fortemente sul valore attribuito a se stessi.

Talvolta, si tratta perfino di eventi insospettabili, come l'allontanamento di un genitore per ragioni lavorative o a causa di una separazione coniugale, che, nel mondo fantasmatico del bambino alimentano la fantasia di non essere degno dell'amore di quel genitore e il senso di colpa per aver fatto qualcosa di sbagliato per contribuire a quell'allontanamento.

Spesso si tratta semplicemente di famiglie in cui i bisogni emotivi sono stati trascurati a vantaggio di un accudimento materiale, per tutta l'infanzia, è stato veicolato il messaggio di non essere degno d'amore.

La dipendenza nasce appunto da una mancanza che percepiamo dentro di noi e che cerchiamo di colmare con cose, persone e situazioni. E' una forma di "attaccamento" a volte confusa con l'abitudine, ma che in realtà rappresenta la ricerca del piacere e della felicità in qualcosa di esterno a noi.

Una pericolosa illusione! Che si verifica quando siamo frammentati e non siamo padroni di noi stessi.

Spesso dalle nostre abitudini creiamo legami molto forti che condizionano le nostre scelte per le quali gradualmente sviluppiamo un forte attaccamento che non ci permette poi di staccarci dall'oggetto del nostro piacere e talvolta del nostro dolore.

Così la dipendenza crea nella nostra vita dei ganci psicologici che man mano creano schemi mentali con i quali costruiamo la nostra "comfort zone", se così si può dire, ed è proprio quell'attaccamento che non ci rende né liberi né indipendenti.



1.3 - Tipologie di dipendenti affettivi

Esistono diversi tipi di dipendenti affettivi, persone che "amano" in maniera ossessionata presentando caratteristiche differenti:

DIPENDENTI AFFETTIVI CODIPENDENTI - Sono persone con bassa autostima, che si comportano, pensano e manifestano emozioni in modo prevedibile e stereotipato. La loro personalità li spinge a trattenere ostinatamente e disperatamente il partner, mettendo in atto atteggiamenti passivo-aggressivo di controllo sul partner (es. gelosia ossessiva), oppure agiscono con modalità di codipendenza, diventando permissivi e tolleranti, fino ad accettare atteggiamenti maltrattanti da parte del partner. Farebbero di tutto per prendersi cura dell'altro, nella speranza di non venire abbandonati e di essere un giorno ricambiati o riconosciuti.

DIPENDENTI DALLA RELAZIONE - Soggetti di questo profilo restano insieme al partner anche se il rapporto li rende infelici. Pur non provando alcun sentimento d'amore temono di lasciar andare il partner o di lasciarlo andare a loro volta.

DIPENDENTI AFFETTIVI NARCISISTI - Utilizzano il dominio o la seduzione per controllare il partner, tendono ad essere dispotici e a non transigere su niente che possa interferire con il loro star bene. Questi soggetti sembrano non avere bisogno di nulla e di nessuno e mascherano la loro fragilità e la loro bassa autostima con atteggiamenti di

grandiosità. Apparentemente sembrano non mostrare alcuna dipendenza ma piuttosto distacco ed indifferenza nella relazione, ma se vengono lasciati esplodono in comportamenti violenti ed impediscono in ogni modo che questo avvenga.

DIPENDENTI AFFETTIVI AMBIVALENTI - Generalmente questi soggetti non mostrano difficoltà o sofferenza se vengono lasciati dal partner. presentano invece difficoltà ad approfondire e a lasciarsi andare nell'intimità poiché ne sono terrorizzati.

Hanno un grande bisogno di essere amati ma temono troppo il fondersi con l'altro.

I dipendenti affettivi ambivalenti si dividono a loro volta in due tipologie:

I Torch-bearers (letteralmente Tedofori, portatori di una fiamma ardente) sono attratti in modo ossessivo da qualcuno che non è disponibile.

L'attrazione può manifestarsi senza dare luogo ad alcuna azione manifesta oppure perseguitando la persona di cui sono innamorati fino ad arrivare alla molestia (es. stalking).

Questo tipo di dipendenza si basa su fantasie ed illusioni di non poter essere rifiutati (amore non corrisposto).

I Sanotatori sono dipendenti avvezzi a distruggere la relazione, sia quando questa diventa troppo impegnativa che in qualsiasi altro momento, quando emerge la loro paura d'intimità.

SEDUTTORI / RIFIUTANTI - Questi sono soggetti che cercano la relazione solo per fare sesso o stare in compagnia. Se si sentono ansiosi oppure insicuri, a causa di eccessive richieste da parte del partner, rinunciano allo stare insieme.

Soltamente hanno un preciso schema comportamentale: alternano momenti di disponibilità e di non disponibilità nella relazione.

DIPENDENTI ROMANTICI - Sono soggetti dipendenti da più partner, spesso erroneamente confusi con i dipendenti dal sesso. Mantengono un legame, in qualche modo, anche di tipo affettivo con l'altro, anche se sono relazioni di breve

durata o contemporanee. Sebbene si leghino in misura diversa ai diversi partner, la loro intenzione è quella di non legarsi in modo impegnativo e profondo con alcuno di essi.

1.4 - Differenze tra uomo dipendente e donna dipendente

Studi recenti, ritengono che l'incidenza di tale dipendenza colpisca prevalentemente la popolazione femminile: io ritengo che, con le dovute differenze tra i generi, la proporzione sia meno rigida e che anche molti comportamenti maschili che sfociano nell'aggressività, a cui i casi di cronaca nera negli ultimi anni ci hanno tristemente assuefatto (“o con me o con nessun altro!”), possono essere ragionevolmente riconducibili a complesse dinamiche di drammatica dipendenza affettiva.

Il motivo per cui esiste una grande differenza nella tendenza della dipendenza affettiva a manifestarsi più nelle donne che negli uomini è l'esistenza di un diverso funzionamento psichico tra i due sessi e, in particolare, la presenza di una tendenza degli uomini a reagire diversamente ai traumi subiti rispetto alle donne. Più precisamente, tra gli uomini è più comune la tendenza ad allontanare dalla mente il dolore delle violenze, carenze o prevaricazioni subite attraverso meccanismi di identificazione con l'attore di queste mancanze o aggressioni, un funzionamento che comporta l'assunzione del ruolo precedentemente subito o la manifestazione del bisogno di una “dipendenza”, che non è stata sperimentata positivamente nelle relazioni affettive, attraverso l'abuso di sostanze.

Nelle donne, invece, si tende generalmente a rivivere ciò che si è subito, riproducendo le carenze o le violenze, nel tentativo illusorio di controllarle e di riscattarsi dal passato.

L'impossibilità di sperimentare una sensazione di sicurezza nell'infanzia, genera, crescendo, il bisogno di sfidare l'altro per cercare conferme alla propria autostima, risanando le ferite che le sono state inferte.

Gli uomini hanno grosse difficoltà ad esprimere i loro vissuti nel rapporto di coppia, soprattutto perché è stato loro insegnato che l'intimità emotiva non è appropriata per un maschio, è difficile per loro stabilire un contatto emotivo perfino con un amico stretto. Le donne invece hanno una cerchia consolidata di amici con i quali condividere i propri sentimenti.

Ne deriva che spesso gli uomini hanno un solo confidente emotivo, il partner. E questo è un importante fattore di dipendenza.

Infatti anche storicamente è la donna che si prende cura del marito da un punto di vista emotivo/affettivo, mentre il marito si prende cura della moglie fornendo una sicurezza economica.

Tuttavia le cose sono molto cambiate, gli uomini si trovano di fronte a veri e propri lutti emotivi quando le compagne si allontanano.; infatti probabilmente l'uomo ha l'idea di essere amato incondizionatamente, come ha fatto in precedenza la madre, e questo lo rende molto vulnerabile quando rimane solo. I dipendenti affettivi in linea generale danno l'impressione di essere sicuri di sé e che non sono troppo interessati alla relazione. Inoltre odiano il conflitto all'interno di un qualsiasi rapporto e cercano un compromesso: cercano di controllare il conflitto adottando un approccio aggressivo oppure un approccio aggressivo passivo, ma in entrambi i casi non emerge l'esperienza emotiva che sta sotto. E senza la verità nessuna intimità emotiva avrà luogo.

Nel caso di una dipendente affettiva il manipolatore sceglierà una compagna sottomessa e insicura nella quale emergeranno a poco a poco le parti più fragili e vulnerabili, che porteranno poi all'instaurarsi della dipendenza. La vulnerabilità funge da gancio di traino, tanto quanto più in profondità sarà toccata ne conseguirà la totalmente sottomissione fino ad arrivare a tollerare sia violenze fisiche sia psicologiche.

La dipendenza affettiva diviene così uno scudo dietro il quale nascondere i propri bisogni, la paura dell'abbandono, il senso di colpa, il sentimento di inadeguatezza, la disistima.

Un “bagaglio” pesante e doloroso che i dipendenti affettivi hanno iniziato ad accumulare nei primissimi anni di vita, quando hanno visto ignorati e frustrati, se non addirittura umiliati, i bisogni di accudimento emotivo. Quei bisogni inascoltati e non accolti sono scivolati in una voragine affettiva, in cui hanno trovato terreno fertile il senso di inadeguatezza e lo scarso valore di Sé.

Ed è proprio lì, in quella voragine, che i dipendenti si sono definitivamente convinti di non essere “degni di amore” e “meritevoli di affetto” e hanno imparato a compensare quella sensazione di “essere trasparente” replicando gli stessi antichi copioni che hanno ostacolato la propria crescita personale.

Chi, per varie concuse, si è formato con un concetto di Sé negativo, tenderà molto probabilmente a confermarlo, ricercando e rimanendo intrappolato in dinamiche relazionali che si auto – alimentano di vissuti dolorosi.

Nella vita di coppia, il dipendente affettivo “gioca” più o meno inconsapevolmente, un ruolo simile a quello vissuto con i genitori, sforzandosi di costruire un finale diverso.

E’ una dinamica a due, sia che l’altro sia sfuggente/evitante, sia che condivida problematiche simili oppure complementari alle nostre. In ogni caso, continuare ad attribuire la colpa al partner equivale a restare impantanati nelle sabbie mobili della nostra voragine affettiva; perché urlare da laggiù contro chi continua a ferirci serve solo a trarre conferma delle nostre ragioni nell’eco delle nostre stesse parole; perché aggredire l’altro non riduce quella sofferenza che affonda le radici nel nostro polveroso passato ma equivale a tagliare i rami secchi di un albero che viene avvelenato dal terreno che dovrebbe nutrirlo; perché attribuire all’altro etichette svalutanti fa solo da carburante alla nostra rabbia e non ci restituirà la fiducia e la stima in noi stessi.

E allora, si può scegliere di fare i conti con quella voragine originaria per imparare ad accettarla e provare a riempire le falle più dolorose oppure continuare a camminarci intorno, fingendo che non esista e accontentandosi dell’equilibrio instabile delle nostre relazioni sentimentali.

CAPITOLO 2

Niente di più facile dell'ingannar sé stessi: la CONNESSIONE tra MENTE e CUORE

L'autoinganno è un'altro fenomeno da cui nessuno è completamente immune e che risulta uno dei tratti ricorrenti di tutte le forme di dipendenza, da sostanze o comportamentali.

Si tratta di una trappola che la nostra stessa mente ci tende, prevalentemente a nostra insaputa. Ci sono voluti anni prima che capissi il reale potere del nostro cervello e l'influenza che esso esercita su di noi.

Una profonda consapevolezza del sé permette di migliorare la propria vita, ottenendo felicità e salute ed è alla portata di tutti, ma sono ancora moltissime le persone che diffidano o non comprendono il potere della mente che possediamo.

A voler fare un esempio davvero semplice ma efficace di come il potere della mente riesce ad influenzare addirittura la nostra salute, basta pensare all'effetto placebo: una dimostrazione che ormai diamo per scontata, ma se pensiamo all'incredibile risultato che otteniamo con una semplice suggestione, permettendo di auto-medicarci, immaginiamo quanto potente può essere il nostro pensiero su di noi, sul nostro organismo e sulla nostra vita.

Quindi il potere della mente influenza la nostra vita ed il nostro futuro.

Non è difficile rendersi conto che il ‘nostro mondo’ è una conseguenza delle azioni dettate dal nostro cervello.

Pensieri generano emozioni e di conseguenza azioni, che possono essere positive, quindi possono influenzare positivamente la nostra vita oppure negative e distruttivi.

La voce della nostra mente ci inganna, distorce, confonde, sussurrandoci costantemente punti di vista spesso depotenziati rispetto alla vita, a noi stessi e agli altri.

La mente elabora risultati e soluzioni sulla base dei dati archiviati fino a quel momento, è un circuito chiuso, conservativo.

Il Cuore è uno strumento estremamente più potente e intelligente della mente, è connesso 24 ore al giorno e scarica informazioni da una sorgente molto più ampia, conosce un'immensa quantità di informazioni di cui noi semplicemente non siamo consapevoli.

Il Cuore è la sede dell'Intuizione: a nostra insaputa, il Cuore scarica milioni di informazioni dall'ambiente, le sistematizza, le integra tra loro e poi ci suggerisce un'idea o una sensazione, che al momento in cui la recepiamo la maggior parte delle volte ci sembra "strampalata" proprio perché non riusciamo a spiegarcela razionalmente.

Mente e Cuore guardano alla stessa scena da due punti di vista diversi. La mente è in grado di vedere solo ciò che la circonda nell'immediato, mentre il Cuore ha una base dati allargata, vede le cose in una prospettiva molto più ampia, dispone di una mappa dall'alto ed è quindi in grado di valutare ostacoli o possibilità che la nostra mente limitata non può neanche immaginare.

Affidarsi all'intuizione del Cuore rappresenta un'opportunità straordinaria perché in ogni situazione ci permette di fare la cosa giusta per noi.

Ma per orientarci all'interno di questa matrice è necessario imparare a distinguere la voce della mente da quella del Cuore.

La mente ha un'innata propensione al pessimismo. Il suo ruolo è quello di mantenerci in vita e nel corso dell'evoluzione ci ha preservato in vita conferendoci uno stato di allerta costante rispetto ad un ambiente ostile. Si tratta quindi di un'energia tendenzialmente oscura, pessimista, allarmista. Ama soffermarsi sui potenziali rischi e prevedere possibili attacchi, aggressioni e ostacoli.

Detto questo, è facile osservare come la nostra cultura sia fortemente sbilanciata verso le dinamiche della mente e questa tendenza diventa evidente in quella spasmatica propensione generale alla negatività che si palesa quotidianamente sia a livello individuale, nelle

dilaganti forme di ansia e depressione, sia a livello sociale, nel battage mediatico tragico sensazionalista in cui si celebrano unicamente il dramma, la paura, la violenza.

La mente ci dice io, io e ancora io. La sua priorità è la saturnina urgenza a separare, distinguere, dividere. Separare quello che sono io da quello che è il mondo. Tramite la distinzione, la separazione, riconosce la propria individualità. Riconosce la propria identità soltanto focalizzando le differenze che distinguono l'"io" dal resto del mondo. Nel confronto e nel paragone trova la sua malsana area di comfort.

Vediamo come la mente deforma ogni giorno la nostra percezione della realtà attraverso quattro macro Credenze depotenzianti, così come sono state spiegate da Paul Pearsall nel libro "Il codice del Cuore":

1° credenza depotenzante: il mondo esterno agisce contro di noi.

Il cervello percepisce il mondo come un problema da affrontare, un luogo crudele e ingiusto contro cui lottare fino all'ultimo sangue per contrastare le inevitabili sciagure che ci porta quotidianamente. Secondo la nostra mente non siamo noi ad agire sul mondo, ma è il mondo ad agire su di noi. Egli continua a ripeterci di sforzarci oltremodo per prepararci alle peggiori sventure. Ecco che si crea così tra mente e corpo un rapporto sadomasochista in cui la mente abusa del corpo sfibrandolo progressivamente mantenendolo in uno stato di costante eccitazione e di intossicazione da azione/lavoro. Il Cuore resta così muto spettatore di questo spettacolo suicida, privato di ogni possibile area di influenza.

2° credenza depotenzante: povero me!

La mente si lamenta, appena riesce. È lei che ci sussurra quei pensieri in cui ci sentiamo vittime di ingiustizie, di mancata gratitudine, di mancato riconoscimento dei nostri sforzi, dei meriti e delle qualità.... La mente ci esaspera all'idea che le cose non sono andate a "nostro modo", mentre il Cuore sa che le cose possono andare in un solo modo: il modo in cui sono andate.

3° credenza depotenzante: Il lavoro duro ripaga sempre.

Visto che, secondo il cervello il mondo è crudele e inospitale, sopravvivere per lui deve essere necessariamente faticoso... Ecco così che diventa per noi naturale affannarci di lavoro, la priorità è tenere tutto sotto controllo. Ci sentiamo "contrattualmente tenuti" a sacrificare tutti quegli aspetti della nostra vita così cari e essenziali al Cuore. La credenza di fondo è "io devo vincere, devo farcela", proiettandoci così in una realtà competitiva in cui non bisogna mai abbassare la guardia per avere successo. Il Cuore invece sa bene che il successo non si può rincorrere ma si manifesta come naturale conseguenza di un approccio al mondo amorevole, gentile ed equilibrato...in una sola parola "CONNESSO".

4° credenza depotenziante: Posso cambiare le persone.

La mente si ritiene un efficace manipolatore delle menti altrui. Quando però le persone non mostrano di aderire ai nostri input ecco che la mente si fa impaziente, entra in stress e propone reazioni di aggressività. Il Cuore invece sa bene che non si possono cambiare le persone, ma si può solo imparare a pensare diversamente riguardo alle persone, adottando un approccio più gentile e tollerante, "connesso" appunto. Questa "MODALITÀ CONNESSA", tollerante e amorevole, finisce poi per operare i cambiamenti che nessuna intenzione mentale riuscirebbe a generare.

Ciò che accade è che si genera una contaminazione sottile da cuore a cuore, "I SHIN DENSHIN" direbbero i monaci zen, in cui non c'è nessuno che modifica nessuno, si esce dalla dinamica causa-effetto per entrare in una dinamica di sincronicità in cui semplicemente ci sono due cuori che entrano in risonanza ad un più alto livello vibratorio, modificando la realtà.

2.1 - La mente mente, il corpo no

La falsa credenza di essere fatti a compartimenti stagni, per fortuna, oggi è sempre meno diffusa. La nostra mente è iper produttiva ed incrementa la propria attività con l'attività stessa e fra le tante abilità che possiede c'è quella di farci

credere ciò che vuole, o per meglio dire, che vuole il nostro ego - quella parte pesante di noi che produce pensieri, dubbi, preoccupazioni - a scapito del nostro sentire profondo e della nostra vera essenza.

Dunque spesso la mente domina ed indirizza la nostra vita impedendoci di vedere e soprattutto di sentire la voce della nostra anima, la nostra voce interiore profonda, quella che ci parla di chi siamo veramente, dei nostri sogni, dei nostri bisogni, del nostro essere.

La mente crea simboli, mappe, pensieri in sequenza, interpreta e da significati, tutte caratteristiche meravigliose del pensiero umano e preziose per la nostra vita, ma che non sono sufficienti per darci un benessere profondo che ci sostenga e ci nutra.

Per questo la mente può essere ingannevole, perché tende a sovrastare la parte più istintiva di noi ed è proprio in questo senso che la mente mente.

Se da un lato risulta fondamentale nel pensiero razionale e necessario nello svolgere le mansioni della nostra vita, dall'altro ci allontana da quello che è il nostro sé più profondo.

Fortunatamente ci hanno dotati di un corpo, che a differenza della mente, non mente mai. E' la cartina tornasole di ciò che davvero succede dentro di noi, di come stiamo veramente, dei sentimenti che proviamo a prescindere dall'analisi razionale di ciò che succede all'esterno di noi.

Nel corpo c'è la mappa per ritrovare l'equilibrio per la nostra salute mentale, fisica e spirituale. Quando non siamo "connessi" con esso perdiamo il nostro centro e capita che insicurezza confusione si impadroniscono di noi, oppure per il contrario si ostenta estrema sicurezza per mascherare a noi stessi e agli altri che è tutto sotto controllo.

Se invece recuperiamo il nostro centro, quando corpo e anima sono in contatto, la mente si calma, le preoccupazioni si affievoliscono e la nostra percezione si apre, regalandoci chiarezza e maggiore capacità di affrontare anche i momenti difficili. Per far sì che tutto questo accada è fondamentale la presenza, essere pienamente presenti in ogni attimo che

viviamo, il magico potere dell'adesso e della piena consapevolezza di quello che stiamo facendo e che ci accade intorno: il QUI e ORA.

Non è un caso se siamo qui su questa terra incarnati in una dimensione fisica, che se da un lato può sembrare un limite, dall'altro, grazie proprio all'ascolto del copro, rende possibile entrare in quella dimensione più sottile: la nostra anima.

Rinunciando al bisogno della mente e dell'ego di trovare sempre una spiegazione ad ogni cosa e di cercare di avere il controllo su tutto, restando in contatto con il nostro copro abbiamo la possibilità di utilizzare al meglio tutti gli strumenti che ci sono stati dati per vivere e così anche la nostra mente ne beneficerà, più stabilità emotiva e molta più lucidità intellettuale.

Quando ci si affida al corpo e ci si abbandona al suo ascolto, per esempio nella danza, nel Pilates o in qualsiasi attività che implichia il suo uso subito la mente si acquieta. Attraverso il copro l'ego non domina più, diventa un alleato, l'equilibrio mente-corpo è la chiave che apre la porta della guarigione, una responsabilità che ci chiama a gran voce verso l'equilibrio, la consapevolezza e la certezza che sotto la coltre dei pensieri c'è un infinito mare di possibilità ed opportunità.

2.2 - L'intelligenza del cuore

Il cuore è uno straordinario esempio di come si può essere vivi e prosperare nella vita, perché tutti i giorni, tutto il giorno, senza sosta è a servizio. Batte per qualcosa più grande di se stesso, ma a cui appartiene profondamente, e tutta la vita è resa possibile da questo incessante impulso che ognuno di noi porta dentro di sé.

Il cuore ci è stato dato per avere sempre un chiaro esempio di come funziona la vita, ecco perché è simbolo di Amore. Perché l'Amore vibra e palpita comunque, ovunque, sempre.

Il cuore dà e riceve, lavora in silenzio e senza sosta, può essere donato, dedicato e ispirato. Può essere grande e generoso, oppure stretto provato dal dolore, può essere forte e delicato, soffocato dalla rabbia, malato per la troppa fatica, ferito e sanguinante, gonfio d'Amore, spezzato, fragile e bisognoso, vulnerabile e potente al tempo stesso, ma continua sempre a fare il suo lavoro.

Essere se stesso, essere un cuore che batte.

Affidarsi alla certezza e all'intelligenza del cuore, che non conosce limiti, ci innalza verso i nostri sogni, per questo non dovremmo mettere a tacere la voce del nostro Sé profondo.

Troppo spesso abbiamo paura che ci "spezzino il cuore" e per evitarlo lo difendiamo a oltranza, ma la verità è che ergiamo muri che servono soltanto a non far passare l'Amore.

Non si ha bisogno di essere protetti se siamo consapevoli di chi siamo, l'amore passa ovunque e se non passa è perché non c'è posto per lui, anche se continuiamo a dirci che è l'unica cosa che vorremmo davvero.

Viene profondamente toccato nel bene e nel male, nella gioia e nel dolore, da un amore non corrisposto, dalla mancanze e dalla solitudine... ma viene anche toccato dalla gioia e dalla commozione della bellezza della natura davanti ai nostri occhi, dallo sguardo amorevole di chi ci sta accanto, dalla lealtà di un amico... Quante incontri per il nostro cuore!

Siamo vivi grazie al suo incessante lavoro e dovremmo essere grati per il grande insegnamento che ogni giorno ci da. Comprendere questo non ci rende immuni dalle avversità, a volte si raccoglieranno i pezzi, ma ricordarci che il cuore non perde mai la speranza, la perdiamo noi. Il suo obiettivo è sempre lo stesso: aprirsi, richiamare bellezza, luce e amore.

Dentro di noi ci sono tutte le risposte, dentro la nostra anima e nel nostro corpo dimora tutta la saggezza di cui abbiamo bisogno. Ed il cuore ci dice proprio questo: "il Maestro più grande è dentro di te".

Per questo imparare ad ASCOLTARCI è la chiave di volta per riconnettere il nostro Universo: mente, cuore e anima.



2.3 - Il cambiamento che terrorizza la mente

Divenirne realmente consapevole permette di uscire dal disco incantato del dolore in cui la mente si identifica. Cercando e ricorrendo

alla via più breve e facile ci accontentiamo dell' idea di felicità che abbiamo. Ed è proprio quell'idea che va smantellata.

È un'illusione pensare che tutto sia perfetto e che dobbiamo lasciarlo così com'è. Se c'è un problema alla base, occorre andare

all'origine o tutto continuerà a ripetersi. Basta con questa new age che dice che serve solo un pensiero positivo e il problema

scompare. Il pensiero appartiene alla mente che poi genera l'emozione che a sua volta dà l'illusione di una reale percezione. La

mente non va riprogrammata ma ripulita. Riprogrammare significa spostare il pattume da una mattonella all'altra, mentre ripulire

significa eliminare tutta quella immondizia dal pavimento. Se c'è un taglio profondo, non serve a nulla immaginare di non avere quel

taglio per non sentire il dolore perché il taglio esiste e anche il dolore. Apparentemente fa più male ripulire quella ferita, infatti è più

semplice continuare la tua vita così com' è, nella sua falsa perfezione, un ideale mentale di sicurezza e confort.

Non un reale cambiamento, ma un miglioramento di ciò che già c'è. Cambiare tutto per non cambiare niente.

Iniziare il vero cambiamento cominciando con il primo passo verso ciò che spaventa realmente, verso ciò che non si è mai fatto, verso l'ignoto, verso ciò che toglie ogni sicurezza, ogni comodità, verso ciò che abbatte la tua solita visione di sé stessi, degli altri, del mondo, dell'amore. Il cambiamento è una scelta che spaventa la mente, al contempo è reale e si può attuare a costo di lasciare andare tutti i suoi attaccamenti. È come quando si decide fortemente di attraversare un ponte senza quello zaino che ci appesantisce. E' l'essere umano che per primo deve cambiare, facendo crollare le sue illusorie certezze proiettate all'esterno di sé. Solo ciò che è dentro può essere autentico.

La mente accetta solo ciò che le piace, ma non è detto che corrisponda alla vera gioia né alla libertà, e così si trasforma in una fuga camuffata da ricerca della felicità.

Cosa fare? Dipende dalle situazioni. A volte il passato trova mille modi per tenerci legati, altre volte per chiudere un ciclo serve uno scatto percettivo e, una volta fatto, i vecchi sospesi si ricompongono.

Quando siamo di fronte alla verità, siamo di fronte ad una scelta: quella della responsabilità. Responsabilità verso un cambiamento che nulla ha a che vedere con il falso/vecchio te stesso. Ci saranno sempre dei salti da fare, che la mente vedrà come ostacoli, e davanti ai quali tentennerà rimpiangendo la comodità della sua zona di comfort. Proprio lì il vero guerriero decide di continuare sulla strada della verità, nonostante la sua mente, il suo ego gli suggeriscano di tornare indietro.

Ci vergogniamo nell'esprimere le nostre sofferenze per sensi di colpa, mancanza di umiltà, paura del giudizio, egoismo, e non riusciamo spontaneamente a trovare sollievo esprimendo ciò che realmente vorremmo e pertanto lo fa l'inconscio attraverso i suoi simboli attirando nella vita quotidiana. Ma ogni dolore è legato ad un'emozione del passato, inespressa, repressa, nascosta negli inferni del proprio mondo interiore. Quel "loop" che continua a manifestarsi porta un messaggio. E' come se volesse farsi guardare in faccia e mostrarsi. Di solito dipende da una situazione accaduta nell'infanzia. I personaggi che incontriamo nella vita, e le situazioni che si creano, stanno mostrando quale emozione è rimasta sepolta, ma soprattutto legata proprio all'infanzia continuando a mantenersi sul giradischi incantato. Per andare oltre bisogna andare all'origine. Scoprire prima chi siamo per comprendere cosa rispecchia il vero sé e, per farlo, dobbiamo portare alla luce il tuo falso sé, colui che si spaccia noi, quella voce che dice

continuamente quale emozione provare e quale reazione avere in ogni situazione, anche quelle che vivono solamente all'interno delle proprie fantasie.

Nessuna falsa promessa vale quanto la propria anima. A volte non siamo in grado di comprendere i fatti che ci accadono, ma dobbiamo imparare a non avere il controllo di tutto. E questo processo ci aiuta ad avere fede che ogni cosa accade per un motivo e che a volte è giusto anche quello che non comprendiamo, che a prima vista ci appare sbagliato.

Non scendere a compromessi con le emozioni. Il peggio non è mai esistito se non nel modo in cui si vede la propria vita. La paura tiene ancorati, non fa vivere, non fa scegliere, tiene bloccati. Si ha paura di tutto quello che non conosciamo, ma non mettersi in discussione fa rimanere lì spesso viene ignorata l'esistenza: Anima e Spirito. Anima fa esperienza di tutte le menti di tutte le vite (incarnazioni), Spirito è il Sé che guida l'essere umano ma che nessuno ascolta perché tutti preferiscono la propria mente suggerita dalla voce nella testa.

Il bello e il brutto sono due facce. Non puoi vedere solo un lato della medaglia, perché sarebbe un'illusione. Siamo scesi su questo pianeta per chiudere dei cicli aperti da millenni. Forze oscure impediscono il nostro risveglio usando ogni tipo di inganno, ma soprattutto cercando di convincerci che non esistono. Se non cominciamo a prendere coscienza della nostra esistenza anche in un mondo invisibile, della nostra anima imprigionata che occorre riprendersi, del nostro passato, delle nostre vite precedenti e della nostra vera Guida Interiore, lo Spirito, come potremo arrivare ad un reale cambiamento? Se continui a difendere le tue illusioni, non sarai mai libero. Tutte le volte che diciamo "si" alle illusioni, diciamo "no" alla propria Anima e si volge le spalle allo Spirito.

La vera chiave di volta si cela dentro ognuno di noi ed ognuno ha la propria, dobbiamo solo imparare a mettere da parte l'ego e liberare il nostro sé più autentico.

CAPITOLO 3

Cosa succede al corpo quando soffre per “amore”

“Il peggior modo di sentire la mancanza di qualcuno è

esserci seduto accanto e sapere che non l'avrai mai.”

Gabriel Garcia Marquez

Nulla è tanto importante come conoscere l'amore e imparare ad amare. La capacità di amare è troppo spesso lasciata al caso, data per scontata, ma in realtà bisogna imparare ad amare proprio come impariamo a leggere o a scrivere. Innamorarsi, provare sentimenti ed emozionarsi è positivo.

Il problema sorge quando ci si imbatte in relazioni insane, che fanno solo soffrire, perché l'amore s'intreccia con la dipendenza affettiva o con la necessità di soddisfare vecchi bisogni insoddisfatti e curare ferite del nostro passato.

Può essere facile e veloce innamorarsi. Tuttavia, può essere altrettanto facile anche cadere in vere trappole affettive, che ci offuscano la mente. Di conseguenza, diventa difficile capire che abbiamo una relazione problematica e probabilmente che ci siamo innamorati della persona sbagliata o comunque non adatta a noi.

Quando abbiamo la tendenza a costruire rapporti complicati o basati su bisogni insoddisfatti, forse dovremmo analizzare la nostra capacità di costruire relazioni affettive mature. Possono esserci carenze affettive infantili che riaffiorano e ancora condizionano la nostra vita oppure una più “banale” bassa autostima che ci porta inconsciamente ad innamorarci di persone che, già in partenza, non possono ricambiare il nostro sentimento.

In pratica ci possiamo innamorare di chi ci rifiuta o di chi certamente non è in grado di ricambiare il nostro amore con la medesima intensità. Chi non ha sofferto per amore? Di certo innamorarsi della persona sbagliata o vivere un amore non corrisposto non è una cosa così rara, anzi.

Chi non riesce a gestire la fine di una relazione o un dolore amoro, può incorrere in pensieri distruttivi come: “*Ho chiuso con l'amore, non voglio più soffrire*” Per diverse persone una relazione sentimentale diventa inevitabilmente un'esperienza ripetitiva e devastante.

E non solo dal punto di vista affettivo ma anche per le conseguenze che le pene d'amore hanno sul nostro fisico. La sofferenza amorosa, infatti, coinvolge potentemente anche il nostro organismo con una serie di sensazioni tipiche: mal di stomaco, insonnia, crisi di ansia, attacchi di panico, inappetenza, mal di testa, senso di vuoto.....

Ti sembra insolito? Se al primo appuntamento hai sperimentato quella sensazione tanto viscerale delle “farfalle allo stomaco”, perché l'amore o i conflitti di coppia, nella stessa misura, non potrebbero causare effetti fisici meno piacevoli? Anche nausea o attacchi di fame si possono aggiungere all'elenco.

Chi pensa che le pene d'amore si limitano ad un dolore dell'anima si sbaglia di grosso. Le delusioni d'amore fanno male all'anima e al corpo. La verità è che essere lasciati, soffrire per amore, tormentarsi per chi ci ha ferito e deluso, fa male sul serio, anche al resto dell'organismo! A cosa assomigliano le pene d'amore? Come ci si sente, dentro e fuori? Cosa si scatena nel nostro cervello quando soffriamo per amore?

Il dispiacere causato dalla fine di una relazione importante è un lutto che pesa sul corpo in modo significativo.

Nel nostro cervello, le sensazioni provocate dall'innamoramento vanno ad attivare alcune aree situate nel tronco encefalico, nella stessa zona in cui si collocano alcuni degli istinti vitali legati alla sopravvivenza. Si sa da tempo che le zone del cervello che si attivano quando ci si innamora o si sperimenta l'orgasmo sono quelle della cosiddetta area tegmentale ventrale, la stessa che si accende quando si assumono droghe come la cocaina.

In pratica, quando ci troviamo davanti alla persona amata ci comportiamo come dei tossicodipendenti. Quando il rapporto si conclude entriamo in una sorta di stato di astinenza, in cui il desiderio dell'altro si riaccende anche solo al vedere una sua foto o un post pubblicato sui social.

Inoltre, il fatto di soffrire per amore attiva le stesse aree del cervello che si accendono quando si soffre per un dolore fisico, tant'è vero che si avverte un dolore localizzato simile a quello del cuore che si spezza. Questo avviene perché il sistema nervoso centrale elabora nello stesso modo il dolore fisico e quello psicologico.

Oltre a somatizzare l'ansia e il dispiacere attraverso i comuni sintomi che tutti abbiamo sperimentato almeno qualche volta nella vita, il dispiacere amoroso può causare un calo immunitario e far aumentare la produzione di ormoni dello stress nocivi per la salute del muscolo cardiaco.

Oltre al calo immunitario si può incorrere anche in altri problemi: nel sangue aumentano i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, causa di insonnia, inappetenza e senso generale di debolezza. Un forte stress può anche determinare un indebolimento dei capelli, con conseguente caduta (per fortuna temporanea).

Con un amore malato, compaiono dermatiti, sfoghi cutanei, asma e patologie intestinali. E le manifestazioni allergiche si acuiscono, segnalando che il corpo rifiuta di essere contaminato da un modo d'amare che nuoce alla salute.

L'espressione "rimanere scottati in amore" non sembra tanto metaforica, infatti, la sofferenza amorosa può essere paragonata ad una bevanda bollente che ci cade addosso e ci ustiona la pelle. E' questo che proviamo quando veniamo lasciati dal partner.

Esiste anche una patologia specifica, nota come "sindrome del cuore spezzato, in termini scientifici è definita "cardiomiopatia di Tako-tsubo", per fortuna piuttosto rara, che può portare anche alla morte. E noi donne abbiamo la peggio quando soffriamo per amore: possiamo essere colpite dai sintomi del mal d'amore sette volte più di quanto non accada negli uomini. E anche la sindrome del cuore spezzato è quasi prevalentemente femminile.

Non si tratta solo di maggiore fragilità o di emotività più spiccata delle donne: gli uomini hanno infatti un numero maggiore di recettori di adrenalina rispetto alle persone di sesso femminile, motivo per cui sono in grado di gestire meglio lo stress e l'onda chimica che esso rilascia.

3.1 - Come affrontare il lutto e superarlo: L'importanza dei piccoli passi

A livello più strettamente psicologico è l'autostima a risentirne più pesantemente: il fatto di sentirsi abbandonati e la perdita del nostro oggetto del desiderio ci porta a interrogarci sulla nostra adeguatezza, sugli errori che possiamo aver commesso e su cosa può esserci di sbagliato in noi. Come comportarci?

Come un lungo cammino si percorre passo dopo passo, così anche il problema più insormontabile sembra ridimensionarsi quando viene segmentato, suddiviso e affrontato per tappe intermedie.

La nostra esistenza è un collage di momenti di gioia, emozioni, traguardi, problemi, colori e sorrisi.

La felicità non è una conquista da cercare e raggiungere come fosse una preda da braccare.

Arriva quando capisci che sta nascosta in un'infinità di piccole scelte possibili. Si mostra quando le si dedica del tempo e consapevolezza. Va coltivata e desiderata, sapendo che è uno stato di grazia che sta dentro di noi e non fuori.

Se c'è la volontà di cambiare, di uscire da situazioni malsane, se cerchiamo un miglioramento, se pensiamo di poter essere meglio di come siamo, è dalla quotidianità delle piccole azioni che dobbiamo partire, un passo alla volta.

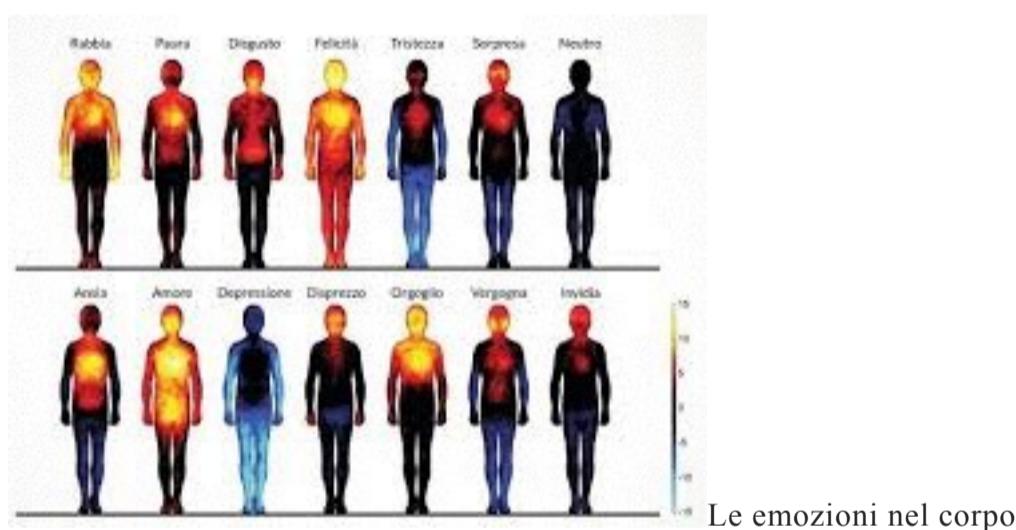
Ecco dunque un percorso di possibili scelte da compiere ogni giorno, restare connessi con sé stessi, sentire e lasciare scorrere emozioni e pensieri che emergono. Attraverso l'uso del corpo poi, il nostro canale di trasformazione, si libera tutto ciò che è bloccato, intrappolato dentro l'individuo. Con un passo alla volta, uno dopo l'altro si giunge alla libertà.

NON TEMERE LE EMOZIONI - Le emozioni sono la nostra bussola interiore capace di orientarci in ogni momento

della nostra vita, anche e soprattutto in circostanze estreme. Il nostro patrimonio emozionale ci permette di essere guidati soltanto dal nostro corpo. Infatti è la sede di ogni nostra sensazione e attraverso i suoi sussulti, i respiri, le tensioni, possiamo permettere al dipendente di sentire sulla propria pelle e nel proprio corpo, come vive una determinata situazione.

Cosa senti? - Questa semplice domanda riporta il dipendente affettivo alla sua emotività, nel “Qui e Ora”.

Dove la senti? - Una volta nominata l'emozione, invito la persona a collocarla nel corpo e a respirarci attraverso, mettendoci le mani sopra si crea una maggiore connessione con l'emozione ed il respiro ne facilita l'ascolto e la sintonizzazione, così da permettere a quella precisa emozione di esprimersi.



SCRIVI - Tenere un diario emozionale dove scrivere le proprie emozioni è un modo per raccontarsi ed entrare nel proprio mondo emotivo.

E' un potente ed utile esercizio per dar sfogo ed esprimere senza inibizione tutte le emozioni, parole, stati d'animo non espressi. Le famose parole non dette, finalmente possono essere liberate attraverso questo esercizio.

“Scrivere è leggere in se stessi”

Max Frisch

LA MEDITAZIONE - Strettamente correlata alle emozioni e permette di comprendere e riconoscere, distinguere e gestire i propri stati emotivi, grazie alla particolare attenzione a ciò che accade nel “Qui e Ora”. Ascoltare le proprie emozioni senza giudizio, permette alla persona di essere meno severa con se stessa, di accogliere semplicemente ciò che gli arriva e prendendosene cura.

RISVEGLIARE IL CORPO - Riscoprirsi attraverso il proprio corpo rappresenta una parte fondamentale nel lavoro con il dipendente affettivo e non solo. Il corpo è un mezzo attraverso il quale possiamo mantenere l'equilibrio ed il benessere psicofisico. Dedicarsi del tempo anche un'ora al giorno tutti i giorni è estremamente potente e benefico per il corpo stesso, ma soprattutto per l'integrità dell'individuo.

La prima cosa da fare è compensare la mancanza di dopamina con altri mezzi, tra cui l'attività aerobica. Lo stesso vale per tutte quelle attività che ci fanno scoprire cose nuove. L'attività sportiva aumenta il livello di serotonina e riduce i dolori corporei.

Come insegnante di Pilates e Yoga in Volo ho trovato delle affinità con gli esercizi che eseguo ogni giorno e la Bioenergetica.

La Bioenergetica è una disciplina psicocorporea che studia e armonizza i processi energetici dell'essere umano. Nata nel secolo scorso dalle intuizioni del medico e psicoanalista americano Alexander Lowen, si propone di guidare ognuno di noi verso la sana integrazione tra corpo e mente, che in natura sono connessi da ben precise corrispondenze.

I benefici della Bioenergetica, del Pilates e dello Yoga favoriscono lo scioglimento delle più diverse regioni del corpo. Allentando le tensioni muscolari che si creano sul piano fisico a causa dei nostri blocchi o delle rigidità caratteriali, si finirà con il lavorare sulla mente. Tanti gli esercizi da praticare a casa, da soli o con altri, ma tanti anche quelli realizzabili in ufficio.

Interrompendo infatti grazie alla Bioenergetica la curva dello stress, naturalmente portata a crescere, si migliora il rendimento lavorativo, con un indubbio guadagno in termini di qualità della vita professionale. La parte dedicata agli esercizi per la sessualità potrà aiutare invece ognuno di noi a risolvere le proprie tensioni e i propri conflitti emotivi, che talora interferiscono con la possibilità di provare liberamente sensazioni intense.

La bioenergetica è un modo di comprendere la personalità in termini del corpo e dei suoi processi energetici. Questi processi, cioè la produzione di energia attraverso la respirazione e il metabolismo e la scarica di energia nel movimento, sono le funzioni basilari della vita.

La nostra risposta alle situazioni della vita, infatti, è determinata dalla quantità di energia di cui disponiamo e da come ne facciamo uso. Il movimento è anche una forma di terapia che combina il lavoro con il corpo e con la mente per aiutarci a risolvere i nostri problemi emotivi e a meglio utilizzare il nostro potenziale. Una tesi fondamentale della bioenergetica è che corpo e mente sono funzionalmente identici: vale a dire, quanto avviene nella mente riflette quanto avviene nel corpo e viceversa: pensare e sentire sono condizionati da fattori energetici.

LA RESPIRAZIONE - La maggior parte delle persone usa soltanto un terzo delle reali capacità respiratorie che possiede. Respirare è vita ed fondamentale per il benessere psicofisico. La respirazione e ci sono molti esercizi che aiutano a farlo, può essere un ottimo rimedio per esempio contro lo stress.

Il gronding è l'esercizio base della bioenergetica e implica avere i piedi ben radicati a terra.

Questo radicamento favorisce il flusso dell'energia in tutto il corpo e permette alla persona di percepire nel corpo delle proprie emozioni, ma soprattutto nella capacità di saper contare sulle proprie gambe e quindi su se stessi. Ciò che in questo esercizio è fondamentale, è la respirazione, calma e profonda, in cui l'inspirazione proceda nella zona pelvica in modo che la pancia si gonfi, fino a sgonfiarsi completamente durante l'espirazione, favorendo la fuoriuscita d'aria dalla bocca. Questa respirazione aiuta a rigenerare il copro oltre che a rilassare copro e mente.

La respirazione aiuta a creare un senso di spazio, pace, possibilità, leggerezza.

MIGLIORARE L'AUTOSTIMA E LA SICUREZZA IN SE STESSI - E' importante premiarsi quando si merita, ripensare ai successi, agli obiettivi raggiunti aiuta la persona rendersi conto e a convincersi delle proprie qualità e del proprio valore.

Occorre dare tempo al tempo. Per fortuna le aree del cervello che presiedono a questi meccanismi tendono a riportarsi in equilibrio e ci spingono a guardare al futuro, secondo principi atavici che presiedono alla necessità di sopravvivenza della specie.

Il fatto di trovarci soli, ci porterà presto a uscire allo scoperto in cerca di nuovi contatti sociali e di nuovi rapporti. Pensare positivo. Non possiamo svegliarci e fingere che tutto sia perfetto, ma ci sarà di grande aiuto vedere la vita in modo più positivo e ottimistico. Adesso siamo da soli, ma chi dice che è una cosa negativa? Pensiamo a tutto ciò che magari abbiamo guadagnato: il nostro spazio personale, la libertà di andare e venire a nostro piacimento, nessun litigio.

TRASFORMA LE DIFFICOLTA' IN POSSIBILITA' - Nella vita fermarsi è impossibile e per ogni porta che si chiude altre due se ne spalancano. I fuori programma ci costringono a guardarci intorno con occhi nuovi e tramutare gli ostacoli in piccole rampe di lancio.

*"Ricorda che non ottenere ciò che si vuole
può essere talvolta un meraviglioso colpo di fortuna"*

Dalai Lama

SFOGA LA TUA CREATIVITA' - Fin dalla notte dei tempi l'uomo decorava le sue caverne per propiziarsi una buona caccia. Da allora, infiniti pennelli hanno dato vita a infinite tele. E' una prospettiva per capire il mondo, ma soprattutto per conoscere se stessi.

CHIEDI AIUTO QUANDO NE HAI BISOGNO - A volte è una malintesa forma di orgoglio ad impedire di lanciare un SOS in tempo. Così molte persone si ritrovano sfinito ed infelici. Il primo passo è valutare oggettivamente i propri limiti, il punto oltre il quale da soli non si può andare. Il secondo è ancora più semplice: attivare l'intenzione con chi può darci una mano.

LIBERATI DI CIO' CHE NON TI SERVE PIU' - Sta a noi imparare a vivere con leggerezza, tenendo stretti i ricordi che ci illuminano e scrollandoci di dosso ciò che è concluso e va lasciato andare. Viaggiare leggeri! Per costruire il futuro serve spazio nel presente.

NON SCORDARTI DI TE - Ogni persona deve sapere che è importante dedicarsi del tempo, dedicarsi un pò del proprio amore, curarsi, viziarsi ogni tanto fa bene! Ognuno ha il diritto di sentirsi sempre al meglio delle proprie possibilità.

AMATI - Amare se stessi è il primo passo per amare qualcun'altro, perché amici, parenti, conoscenti entreranno ed usciranno dai tuoi giorni di continuo, ma TU solo TU, sei di certo la persona con cui passerai tutta la tua VITA.

Sei una bella persona che può avere successo da sola così come in una coppia, un individuo con integrità e responsabilità, una persona che può governare la propria vita senza aver bisogno di nessuno. Niente ti renderà più felice di condividere la tua vita con persone che ti valorizzano e che davvero vuoi al tuo fianco.

"Incomincia anche a capire che i dolori, le delusioni e la malinconia non sono fatti per renderci scontenti e toglierci valore e dignità, ma per maturarci." Herman Hesse

La felicità, quella vera, è nel proprio cuore. RISCOPRIRE LA PROPRIA UNICITA' E INDIVIDUALITA' , è importante ricordare che siamo irripetibili nell'universo, ciascun essere umano è una forma di vita unica ed irripetibile.

ALLA DOMANDA "QUANDO?" RISPONDI "ORA!" - Smettere di rimandare, decidere. Gettarsi nelle occasioni che la vita offre.

"Ci sono due giorni all'anno in cui non puoi fare niente: uno si chiama ieri, l'altro si chiama domani, perciò oggi è il giorno giusto per amare, credere, fare e, principalmente, vivere."

Dalai Lama

3.2 - Far valere i propri diritti e rispettare la propria dignità

Per coloro che si sono totalmente annullati vivendo all'ombra dell'altro, è fondamentale porre l'attenzione sul fatto di avere dei diritti, per ricordare, oppure semplicemente sapere di avere dei diritti come individuo.

E' un potente ed illuminante lavoro, per aiutare il dipendente affettivo ad aprire gli occhi.

Quanto segue è la carta dei diritti che ho ripreso dal libro "*Traditi dal cuore: quando l'amore diventa dipendenza affettiva.*", scritto dallo psicologo toscano Luca di Napoli:

CARTA DEI DIRITTI

Ho diritto di chiedere ciò che voglio

Ho diritto di dire no a richieste e domande che non posso esaudire

Ho diritto di esprimere tutte le mie emozioni, positive o negative

Ho diritto di cambiare idea

Ho diritto di sbagliare e non devo essere perfetto, diritto di imparare dai propri errori

Ho diritto di perseguire i miei lavori e ciò in cui credo

Ho diritto di non essere responsabile per azioni, sentimenti o comportamenti degli altri

Ho diritto di aspettarmi onestà da parte degli altri

Ho diritto di adirarmi con persone che amo

Ho diritto di essere me stesso e di essere unico/diverso

Ho diritto di dire “non lo so” (sapere di non sapere)

Ho diritto di non dovermi scusare e giustificare per il mio comportamento adducendo ragioni o scuse (rispetto di sé)

Ho diritto diil mio tempo e i miei spazi personali

Ho diritto di essere allegro

Ho diritto di cambiare e di crescere

Ho diritto di essere trattato con dignità e rispetto

Ho diritto di essere felice

Ho diritto di dire “non mi interessa” quando gli altri mi vogliono coinvolgere nelle loro iniziative

Ho diritto di giudicare da me il mio comportamento ed assumermi le responsabilità delle conseguenze

Ho diritto di decidere se occuparmi dei problemi altrui, evitare di assumermi responsabilità

al posto di quelli che si rifiutano di prendersele

*Ho diritto di non farmi coinvolgere dalla benevolenza che gli altri mi mostrano quando mi
offrono o mi chiedono qualcosa*

Ho diritto di essere illogico nelle mie scelte

Ho diritto di dire “non capisco” a chi non dice chiaramente cosa si aspetta da me

L'amore ha e avrà sempre un limite che si chiama dignità. Perché il rispetto per se stessi ha un prezzo molto alto, che non

ammette sconti, con cui saziare un amore che non riempie, che ferisce e indebolisce.

Pablo Neruda diceva “*è così breve l'amore e così lungo l'oblio*”. Nel mezzo rimane sempre la luce di una lucciola che si accende per natura nelle notti buie, per indicarci il limite, per ricordarci che è meglio un lungo oblio che un lungo tormento in cui finiamo per vendere la nostra dignità.

Talvolta non c’è altro rimedio che dimenticare i propri sentimenti per ricordarsi di quanto valiamo. Perché la dignità non va persa per nessuno, perché l’amore non si elemosina e non si supplica; è vero che non bisogna mai perdere un amore per orgoglio, ma nemmeno la dignità per amore.

Che ci crediamo o no, la dignità è quel filo fragile e delicato che mettiamo spesso in pericolo, che rischia di logorarsi fino a spezzare i legami delle nostre relazioni affettive. È molto frequente attraversare questa frontiera senza volerlo, fino a lasciarci portare ad un estremo tale in cui i nostri limiti morali si indeboliscono; pensiamo che per amore valga la pena fare tutto e che ogni rinuncia sia piccola e giustificata.

Perché l’amore e la dignità sono due correnti in un oceano in tempesta in cui persino il marinaio più esperto può perdersi.

Spesso si dice che l’orgoglio sia alimentato dall’ego e la dignità dallo spirito. Ad ogni modo, queste due dimensioni psicologiche sono due abitanti quotidiani delle turbolente isole delle relazioni affettive e spesso vengono confuse tra loro.

L’orgoglio, ad esempio, è un nemico celebre che si tende ad associare all’amor proprio. In realtà l’orgoglio è di più: è un architetto specializzato nell’edificazione di muri, nella tessitura di tende divisorie nelle nostre relazioni, nell’aggiunta dell’arroganza in ogni parola e nella coltivazione del vittimismo. Tutti questi atti distruttivi mascherano una bassa autostima.

Dal canto suo, la dignità è tutto il contrario. Agisce sempre ascoltando la voce del nostro Io per garantire l’esistenza delle cose più belle dell’essere umano, come il rispetto di se stessi e degli altri. Il concetto di amor proprio acquisisce il suo massimo significato, perché la dignità se ne nutre per proteggersi e affermare l’autostima, ma senza mai danneggiare gli altri, senza causare effetti collaterali.

La dignità ha un prezzo molto alto, non si vende, non si perde e non si regala. Perché una sconfitta al momento giusto è sempre più degna di una vittoria non combattuta. Forse usciamo dalla battaglia con il cuore intero e a testa alta, ma la tristezza infetterà i giorni a venire e le speranze.

Le persone tendono a pensare che non ci sia niente di peggio che essere abbandonati da qualcuno che amano; non è così: la cosa più terribile è perdere se stessi amando qualcuno che non ci corrisponde.

In un amore sano e dignitoso non c'è posto per martiri e rinunce, non si dice che va tutto bene solo perché si ha accanto il proprio partner. In realtà, in questo caso, non gli siamo vicini, ma viviamo nella sua ombra, in uno spazio in cui non c'è sole per il nostro cuore né aria per le nostre speranze.

Per evitare di essere vittima di queste confuse correnti affettive, è bene riflettere sulle seguenti questioni, che possono essere molto d'aiuto:

Nelle relazioni affettive i sacrifici hanno dei limiti che vanno segnalati. Non siamo obbligati a trovare una soluzione a tutti i problemi del nostro partner, ad offrirgli la nostra aria affinché respiri e a offuscare la nostra luce affinché la sua possa splendere.

Ricordare che il vero limite è la dignità.

L'amore si sente, si tocca e si crea giorno per giorno. Se non ne riceviamo, non servirà a nulla chiederlo e nemmeno aspettare seduti, in attesa di un assurdo miracolo. Accettare che non ci amano più è un atto di coraggio che ci risparmierà situazioni estreme e distruttive.

L'amore non deve mai essere cieco. Per quanto possa piacervi questo detto, dovete ricordare che è sempre meglio offrirsi a qualcuno con gli occhi ben aperti, il cuore acceso e la dignità molto alta. Solo allora sarete veri artigiani di relazioni sane, importanti, in cui si rispetta e si viene rispettati, in cui si crea ogni giorno uno scenario sano privo di giochi di potere e di sacrifici irrazionali.

La dignità è e sarà sempre il riconoscimento dei nostri meriti e ci meritiamo sempre il meglio. È sempre meglio una solitudine degna che una vita piena di carenze, di relazioni incomplete che ci fanno credere di essere attori secondari nel nostro stesso teatro. Non dobbiamo permetterlo, la dignità non va persa per nessuno.

3.3 - Il vero amore arriva al momento giusto

Il vero amore arriva al momento giusto. L'amore elemosinato non è vero amore. Se ci troviamo costretti a rincorrere una persona per starle a fianco, probabilmente non è interessata ad un cammino a due.

Cerchiamo, finché possiamo, di non diventare la causa del nostro stesso dolore e di non lasciarci abbagliare e sfruttare dai falsi amori.

L'amore non è una gara a chi concede più affetto o attenzione. Tutto avviene spontaneamente e quando sopraggiungono i problemi si decide di affrontarli insieme senza scappare e senza cercare di nascondersi.

Il falso amore invece può diventare una vera e propria manipolazione. Succede quando l'altra persona non ci sta amando davvero, non si sta impegnando per farci stare bene ma ci sta semplicemente usando, forse solo per avere un po' di compagnia o magari per provocare gelosia in qualcun' altro.

Alcune persone pensano che soffrire per amore sia inevitabile ma in realtà non è così. Anche nei più grandi amori ovviamente non è così.

Anche nei più grandi amore ovviamente ci possono essere dei momenti di tristezza o di sconforto ma quando una relazione sembra basata solo su litigi e lacrime probabilmente esiste qualcosa che non va alla base del rapporto.

Facciamo in modo che gli altri non approfittino dei nostri sentimenti. Se una relazione non dona gioia, non ci rende sereni e non ci aiuta a diventare delle persone **migliori** è arrivato il momento di mettere la parola fine e di riprendere in autonomia le fila della propria vita.

Esperienze del genere non vanno comunque catalogate come inutili. Fanno parte della nostra crescita e ci aiuteranno a riconoscere il vero amore quando arriverà. Alcune persone credono nel colpo di fulmine, altre pensano che esista un'anima gemella che ci possa accompagnare per tutta la vita e creare una vera e propria svolta nella nostra esistenza.

Ma se la persona con cui si forma una coppia diventa violenta, fa soffrire, non rispetta e non contribuisce minimamente al vostro benessere, non regala più nemmeno un sorriso, è il momento riaprire gli occhi.

Non lasciarsi manipolare e allontanarsi il prima possibile è la prima cosa da fare. Anche se a volte non è facile, facile, è bene ricordare che nessuno merita un falso amore concesso con il contagocce così come non dovremmo affannarci a rincorrere una persona che non sono alla nostra altezza.

Lasciando andare il passato e chiudendo quei rapporti ormai logori, obsoleti, la vita sorprenderà.

3.4 - Il vero amore ci fa vibrare l'anima non battere il cuore

Chi si è innamorato almeno una volta nella vita, sa bene cosa vuol dire amare; emozioni e sensazioni belle, profonde si fondono ed emergono quando semplicemente pensiamo alla persona amata.

Si è in uno stesso campo gravitazionale in cui quasi tutto è in armonia. Una fusione emozionale che porta le anime ad accarezzarsi e a navigare nella stessa direzione.

Quando ci innamoriamo davvero, oltre a provare queste sensazioni, la persona amata entra in contatto con la nostra anima e in un certo senso la fa vibrare. È da qui che si riconosce l'amore vero, profondo, che può durare molto a lungo, forse per sempre

"Se è vero che molti possono far battere il cuore, è altrettanto vero che pochi fanno vibrare l'anima, facendoci riconoscere inconsapevolmente il grande amore della nostra vita, quello che potrebbe durare anche per sempre".

Così l'amore diventa energia vitale che si espande su tutti i piani della nostra esistenza e che non rimane soltanto all'interno del rapporto di coppia. Forse il partner perfetto, cioè corrispondente al 100% al nostro ideale, non esiste, ma esiste da qualche parte qualcuno che è in grado di entrare in un contatto davvero profondo con noi.

Ovviamente l'amore che fa vibrare l'anima non è soltanto attrazione fisica e mentale ma qualcosa di più profondo.

E' qualcosa di molto speciale che coinvolge le emozioni, i sentimenti, tutto il nostro modo di vivere e di relazionarci con le altre persone. Con l'amore si crea un legame emotivo che va oltre qualsiasi sensazione che proviamo attraverso ogni incontro fisico.

E' dunque, una persona speciale che ha in gran parte le caratteristiche che desideriamo nel partner non soltanto dal punto di vista dell'aspetto fisico ma anche sul lato emotivo. La situazione è condivisa e entrambi si sentono liberi di esprimere i propri sentimenti.

Durante la nostra vita incontriamo molte persone, alcune ci piacciono più di altre, altre invece non entrano in risonanza con noi e dunque tendiamo a mantenerle a distanza.

Il nostro mondo, però, si trasforma radicalmente solo quando ci imbattiamo in quella persona davvero importante che è in grado di entrare in contatto con la nostra anima e con cui nasce un legame molto profondo.

Un percorso fatto di amore, romanticismo e sostegno di un'unione intensamente emotiva. Questo legame magico farà sì che possano succedere delle cose che difficilmente si potranno dimenticare.

L'amore che fa vibrare l'anima non è perfetto. Anche se sappiamo che nessuno è perfetto, quando incontriamo la persona giusta sappiamo di aver trovato chi può arricchire la nostra vita proprio come abbiamo sempre desiderato, pur rispettando i nostri spazi, la nostra indipendenza e i nostri progetti personali. Un rispetto che dovrebbe sempre essere vicendevole.

A volte si commette l'errore di credere che per far funzionare l'amore sia necessario non avere problemi, non discutere, capirsi al 100% ed essere sempre a disposizione dell'altro. L'amore, invece, significa affrontare il bene e il male senza nessun tipo di anestesia. Bisogna contemplare la realtà nuda e cruda, e risolvere i problemi tramite il rispetto, il compromesso e la stabilità. Questo tipo di rapporto speciale e profondo è in grado di sopravvivere e di alimentarsi anche nel caso in cui la vicinanza fisica per alcuni periodi sia ostacolata dalla lontananza. Infatti il legame che unisce due anime va oltre il tempo, lo spazio, i viaggi e i momenti di separazione ed è in grado di mantenersi vivo molto a lungo anche per tutta la vita.

L'amore che fa vibrare l'anima è un sentimento che implica molti valori....e quando sboccia va alimentato per tutta la vita. Il vero amore va costruito, mattone su mattone, giorno per giorno. Si costruisce l'ascolto sincero ed empatico; si costruisce la complicità, il rispetto, il dialogo, la stima, la fiducia.

Per trovare il vero amore, bisogna prima dare valore a se stessi. Ciò significa che per dire "ti amo", prima bisogna sapere dire "mi amo". L'amor proprio e la conoscenza di se stessi è la chiave per stabilire relazioni forti e durature. Ciò esige del lavoro interiore che può essere duro, ma che renderà i suoi frutti.

Se l'amore fosse un albero, le radici sarebbero l'amor proprio. Più amiamo noi stessi, più frutti riceveremo dal nostro amore per gli altri e più duraturi saranno nel tempo.

CAPITOLO 4

Il Counselor Olistico

Il principale problema nella risoluzione delle dipendenze affettive è l'ammissione di avere un problema. Esistono, infatti dei confini estremamente sottili tra ciò che in una coppia è normale e ciò che, nell'abitudine cronica, diviene dipendenza. La difficoltà nell'individuazione del problema risiede anche nei modelli di amore che, come abbiamo visto, una persona affettivamente dipendente conserva nella propria memoria e che fanno rientrare determinati abusi e sacrifici di sé come "normali" in nome dell'amore.

Spesso, paradossalmente, è la "speranza" che fa sopravvivere il problema e che tende a cronicizzarlo: la speranza di un cambiamento, impossibile, soprattutto in un contesto dove si sono cronicizzati dei ruoli e dei copioni dai quali è, più o meno, impossibile uscire.

L'inizio del cambiamento arriva quando si raggiunge il fondo ed è il momento in cui si è disposti a chiedere aiuto.

Il Counselor Olistico, avvalendosi di una serie di tecniche innovative che operano in maniera globale, permette alla persona di riattivare le energie, le potenzialità che già possiede.

L'azione del consulente non consiste nel dare soluzioni o consigli al problema, ma cerca di aiutare, attraverso il dialogo, ad elaborarli.

La persona prima di essere ascoltata e capita, ha un grande bisogno di essere accolta, riconosciuta nella sua condizione di disagio.

Vedendo il mondo attraverso gli occhi del dipendente affettivo lo guiderei verso l'esplorazione di sé, facendo emergere in un clima non giudicante i suoi reali bisogni.

Avvalendomi di differenti tecniche lavorerei sull'autostima, uno dei fattori base nella dipendenza affettiva, e sull'educazione emotiva oltre ad aiutarlo a migliorare l'immagine che ha di sé. Stimolando la consapevolezza, il dipendente affettivo non avrà più desiderio di assumere comportamenti autodistruttivi, e lo aiuterei a credere che merita veramente una vita migliore di quella che ha.

“Non esistono parole più chiare del linguaggio del corpo, una volta che si è imparato a leggerlo”, così si esprimeva Alexander Lowen, tutto ciò che ci accade infatti si inscrive nel nostro corpo che da spazio ad ogni movimento fisico ed emotivo, prendendosene più meno cura. L'uso del corpo rappresenta appunto un altro importante canale , oltre a quello verbale, attraverso il quale una persona può dire addio a vecchi schemi emotivi e comportamentali, acquisendo una maggior senso di libertà, riscoprendo nuove modalità di ascoltare, vivere e gestire le proprie emozioni.

Il linguaggio del copro e quello sonoro rivelano la realtà più intima di chi parla; e per l'operatore sono il vero strumento d lavoro.

Grazie all'empatia le difese di chi parla si abbassano per dare spazio ad una maggiore libertà di espressione, così da dare all'altro la possibilità di raccontarsi come crede.

La soluzione, in questo caso in maniera particolare, sta dentro chi lo presenta ed il Counselor può solo facilitarne la comprensione, con il compito di aiutare il ricevente a gestirlo.

Assumersi le responsabilità delle proprie scelte, deve restituire alla persona l'autonomia ed un maggior senso di autostima.

4.1 - Prima di amare un'altra persona, Ama Te Stesso: Amore e autostima

Amare sé stessi ha molto a che fare con un buon livello di autostima, ossia quel processo che mettiamo in atto quando valutiamo noi stessi e ci apprezziamo sulla base della percezione che abbiamo costruito di noi. Secondo alcune ricerche

di psicologia sull'argomento, come per esempio quella di William James, si definisce l'autostima come il rapporto tra sé percepito e sé ideale, cioè il confronto tra l'immagine che ciascuno ha di sé creata sulla base delle caratteristiche che si pensa di avere o meno e l'immagine di ciò che vorrebbe essere a livello ideale. Maggiore è la discrepanza fra il "come siamo" e il "come vorremmo essere" tanto minore è il valore che attribuiamo a noi stessi.

Una scarsa autostima mette in seria difficoltà il compito di amare se stessi. Se una persona ha la tendenza a focalizzarsi sui difetti piuttosto che sulle risorse positive possedute, è possibile che cristallizzi la sua visione di sé sotto una luce negativa; questo tipo di pensieri porta più facilmente a tralasciare e dimenticare l'importanza di amare se stessi e coltivare l'esigenza di cura il proprio rapporto con se.

4.2 - L'Amore, Platone e l'Anima Gemella

Cosa succede ad una persona che ha difficoltà ad amare se stessa instaura una relazione affettiva? La frase "Ama il tuo prossimo come te stesso" da ampiamente per scontato che si sia capaci di amarsi. A peggiorare il tutto si è messo Platone inculcando, da tempi immemori, la spasmodica ricerca dell'anima gemella. Platone, nel Simposio, rielabora il mito greco degli ermafroditi, secondo cui all'origine dei tempi gli esseri umani non erano suddivisi per genere e ciascuno aveva quattro braccia, quattro gambe e due teste. Col tempo gli ermafroditi cominciarono ad essere insolenti nei confronti degli dei e questi, per punizione, li separarono

in due parti con un fulmine, creando da ogni umano primordiale un uomo e una donna. Come conseguenza, ogni essere umano prova a ritrovare la propria iniziale completezza cercando la propria metà perduta.

Ma questo non è solo un mito, viviamo ancora convinti che per essere felici nella vita dobbiamo ricercare la soddisfazione in una relazione affettiva, e solo in questo modo possiamo trovare il sollievo di sentirsi completi. Essere in coppia è addirittura diventata un'esigenza sociale.

La solitudine spaventa e il mondo intorno sottolinea l'urgenza di trovare un compagno con cui affrontare l'esistenza. Ma in questa smania all'accoppiamento, c'è qualcuno che si domanda ancora dove si è cacciata l'anima gemella e la cerca pure!

Perché nessuno ci insegna ad amare per primi noi stessi in modo autentico e sano?

4.3 - Le trappole del non amarsi a sufficienza

Quando qualcuno che trova difficile amare se stesso instaura una relazione affettiva con un'altra persona, ci si immette automaticamente in un campo minato. Questa situazione infatti, può farci cadere con facilità in alcune trappole generate dall'associazione tra pensieri svalutanti su di se (consapevoli o non consapevoli) e ciò che il mettere in atto può stare in equilibrio all'interno della relazione.

1. Trappola della sottomissione: "Non merito il tuo amore".

E' l'idea tipica di chi vede su di se troppi difetti e bruttezze ed è convinto di non meritare l'amore di una persona a cui attribuisce, al contrario, solo caratteristiche positive. Il rischio è quello di trovare un partner dominante o più probabilmente narcisista, con poco rispetto per la scarsa autostima dell'altro, che trova terreno fertile per sopravvivere e maltrattamenti in una dimensione di forte dipendenza affettiva. Una relazione di questo tipo non è equilibrata e anzi molto pericolosa.

2. La trappola della Delega: "Amami tu perché io sono incapace".

Avviene una vera e propria delega nei confronti del partner a portare avanti un processo che la persona è incapace di innescare. Anche in questo caso la relazione è fortemente in disequilibrio, in quanto può accadere che la persona ami il partner solo in funzione di quell'amore che sente ricevere (ti amo perché mi ami) perdendo l'autenticità di una relazione

matura e affiatando il destino della coppia in balia della vulnerabilità della prima fase dell'innamoramento. la frustrazione è dietro l'angolo.

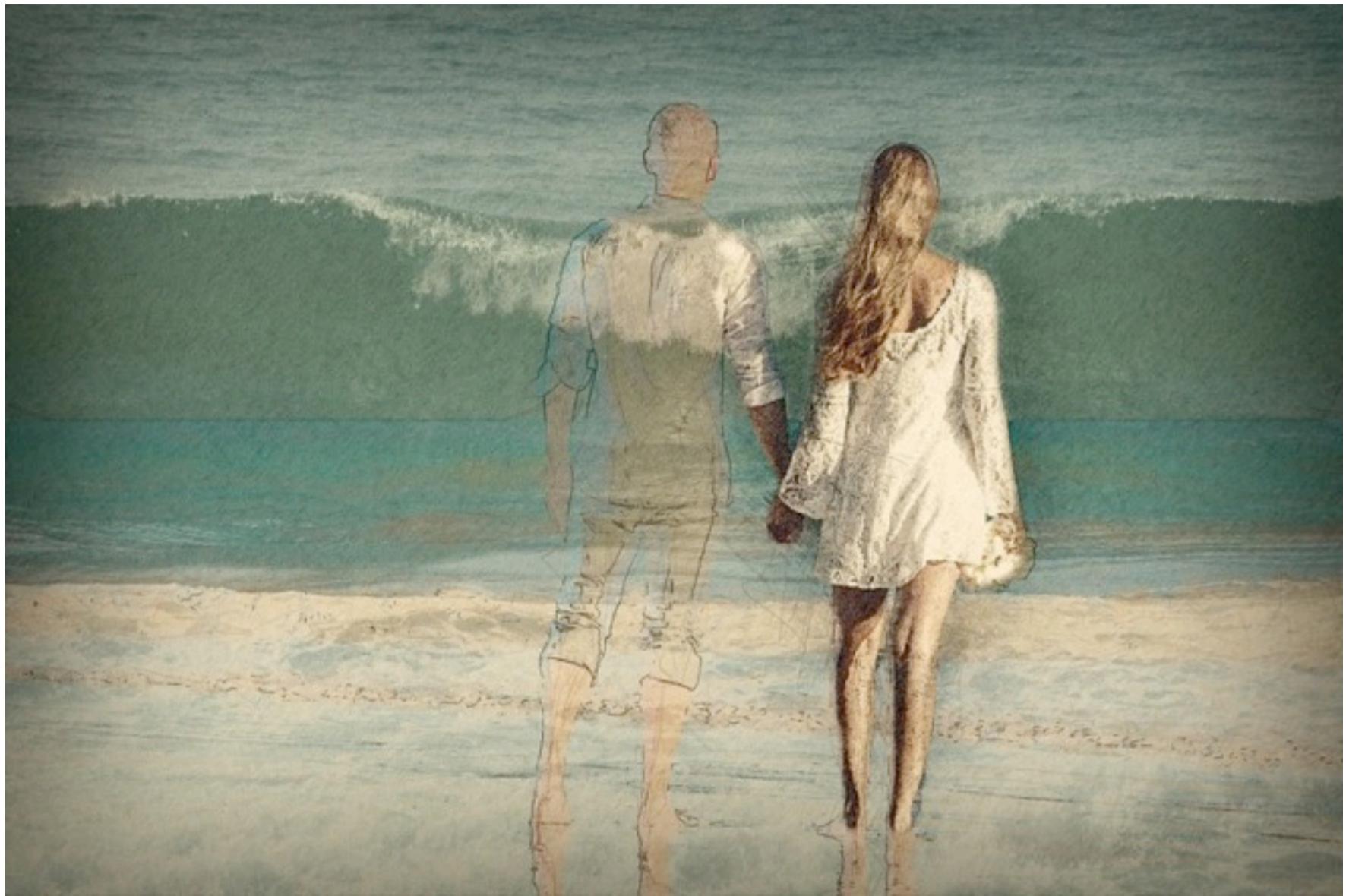
3. La trappola del buco nero: "Nessuno mi ama quanto vorrei".

La difficoltà ad amare se stessi genera una sorta di "fame d'amore" che difficilmente riesce a saziarsi. La persona quindi può vivere relazioni intense, ma sentirsi sempre insoddisfatta, come se ci fosse un buco nero che assorbe tutto l'affetto, oppure una membrana invisibile che impedisce a quel tipo di emozioni di arrivare a toccarla veramente.

4.4 - Ti amo perché mi amo

Erich Fromm suggerisce che l'amore, cioè quello più sano ed equilibrato, è una unione che mantiene intera l'identità dei due partner, cioè fa sì che due esseri diventino "uno" rimanendo "due". Questo significa che all'interno di una relazione sana non può avvenire nessun tipo di fusione nel partner, né decentrata verso l'altro. Gli individui devono coltivare la relazione con l'altro nello stesso modo in cui curano quella con se stessi. Se troviamo difficile curare noi stessi, amarci, proteggerci e spronarci come potremmo farlo con un'altra persona? Per amare in modo equilibrato un'altra persona è assolutamente necessario che prima di ogni altra cosa amiamo noi stessi nel modo giusto, quindi senza sfociare nel narcisismo o, al polo opposto, nella dipendenza da un'altra persona, è che diveniamo competenti nel ricalibrare sempre il nostro mondo su di noi come amore e generosità.

Qualunque situazione muta, anche affettiva, ma noi restiamo sempre la cosa più importante che possediamo.



CAPITOLO 5

La Meditazione un aiuto per la dipendenza, dalla Vipassana alla Mindfullness.

La meditazione Vipassana è una delle tecniche di meditazione più antiche, quella che lo stesso Gautama, il Buddha, praticò e insegnò oltre 2500 anni fa. Vipassana è la radice originaria delle pratiche Mindfulness oggi sempre più diffuse, studiate e usate. Nell'antica lingua indiana Pali, la lingua in cui è stato scritto il canone buddhista Theravada, Vipassana significa intuizione, comprensione della realtà, vedere con chiarezza e in profondità.

Nella pratica Vipassana la meditazione è comunemente svolta nella posizione seduta, l'attenzione viene ancorata sul respiro e ogni volta che insorge un pensiero o una sensazione distraente, si osserva, si riconosce e si lascia andare per tornare sul respiro. L'osservazione consapevole del sorgere e del passare delle sensazioni del corpo, delle emozioni e degli altri processi psicologici, al fine di riconoscerne la transitorietà e la non identificazione con gli oggetti della coscienza e gli stati mentali, in particolare con quelli che più conducono alla sofferenza e alimentano il ciclo della dipendenza, come il desiderio.

I testi del canone Buddhista Pali indicano che la continua attenzione consapevole sulle sensazioni e sui contenuti della coscienza, e la conseguente comprensione della loro natura impermanente, sono state le condizioni che hanno portato il Buddha allo stato di illuminazione.

Gli obiettivi della Vipassana sembrano specificamente puntare alla radice del disturbo di dipendenza, alla risoluzione della condizione desiderante, al superamento dell'impulso incontrollabile. Satya Narayan Goenka, colui che più di tutti ha contribuito al recupero e alla diffusione della Vipassana nel mondo contemporaneo, scriveva: "la scoperta del Buddha che la reale causa del desiderio, del craving, giace nelle sensazioni è l'ineguagliabile dono che il Buddha ha regalato all'umanità. Con questa scoperta egli ci ha dato le chiavi per aprire le porte della liberazione dentro noi stessi".

L'evoluzione della meditazione Vipassana è quella che oggi chiamiamo Mindfulness, che significa prestare attenzione, ma in un modo particolare: con intenzione, al momento presente e in modo non giudicante.

Si può descrive anche come di un modo per coltivare una più piena presenza all'esperienza del momento, al qui e ora.

In effetti l'approccio della mindfulness deriva ed è basato sulla meditazione di consapevolezza – una delle principali tradizione meditative del buddhismo classico – e consiste proprio nel proporre un livello introduttivo, iniziale di pratica di meditazione che sia adeguato e adatto a contesti quotidiani, all'esperienza di vita normale che sperimentiamo tutti i giorni.

In sintesi un approccio che possa aiutarci a metterci in una diversa relazione col disagio, che prima o dopo, in un modo o nell'altro, tutti sperimentiamo.

Non è una tecnica di rilassamento o un modo per entrare in qualche forma di trance, né per svuotare la mente e raggiungere il “vuoto”, né una modalità per garantirsi un facile benessere psicofisico (che non esiste...), e nemmeno è una sorta di “spa emozionale” oppure una forma di “buonismo” che ci spinge ad accettare tutto, ad accogliere tutto quello che ci accade, ad essere passivi nel nome dell’ “accettazione”.

E' un atto che parte dall'attenzione e dal modo in cui la usiamo ed è talmente semplice che questa stessa semplicità ne rappresenta la vera difficoltà.

Noi facciamo molta fatica ad essere semplici. Da un lato, una capacità progressiva di maggiore presenza al qui e ora ci apre a esperienze inaspettate, alla ricchezza del momento presente, alla pienezza del vivere. Dall'altro, la pienezza dell'esperienza comprende

necessariamente anche il suo lato “negativo”: il disagio, la sofferenza, il dolore. E qui si gioca uno degli aspetti più interessanti di questa tecnica che ci chiede e ci insegna a non respingere e a non negare questa dimensione ma a farne motivo di crescita e persino di creatività. Questo è l'aspetto cui si riferisce la parola “accettazione/accoglienza”.

Il lato negativo della vita non possiamo evitarlo e allora la prospettiva della consapevolezza (mindfulness) ci offre una possibilità a prima vista strana, contro intuitiva, forse assurda: entrare in relazione più diretta con il disagio e la sofferenza, imparare a rivolgere piena attenzione, a fare spazio anche a quello che non ci piace, che non vorremmo o che ci fa soffrire.

In questo senso è un lavoro “contro natura”, un andare “controcorrente”, perché la tendenza automatica, istintiva che abbiamo è fare esattamente l’opposto. Ma se lo sperimentiamo, allora possiamo scoprire che in questa “mossa” apparentemente incomprensibile troviamo una possibilità sorprendente di fare spazio, di lasciar essere e quindi di essere meno condizionati, meno oppressi anche dalle condizioni che ci portano disagio. E, paradossalmente, facendo questo ci mettiamo nelle migliori condizioni possibili per trovare, quando ci sono, le vie e i modi più efficaci per gestire o risolvere le cause di sofferenza. A volte anche attingendo a intuizione e creatività.

Nel caso specifico della dipendenza la meditazione è un mezzo che può efficacemente guidare il soggetto verso la via della risoluzione del problema. Affrontare è il miglior modo per trasformare, riconoscere ed accettare di avere un problema, può far sì che questo si possa trasformare, liberando così le energie condensate, intrappolate nel dipendente affettivo.

Di conseguenza, è un gioco d’intrecci tra più motivazioni e bisogni che spesso rappresentano il nodo da sciogliere per liberare dalle catene che possono obbligare ad una dipendenza la vita di una persona, in quanto l’essere umano può diventare dipendente da qualsiasi cosa.

Il “bisogno” nasce da dentro. Non è un fatto assoluto, una condizione relativa, sulla quale possiamo intervenire in molti modi e sicuramente pensare di trovare la soluzione fuori di sé quando la questione affonda le proprie radici nella persona è fuorviante.

Per questo imparare ad affrontare se stessi è, in definitiva, l’unico modo per abbandonare le dipendenze, maturare il distacco e iniziare a vivere liberamente, maturando esperienze gratificanti e dettate dalla scelta, anziché dalla necessità.

D'altra parte, se consideriamo la dipendenza affettiva semplicemente come un estremo dello spettro del comportamento umano, imparare a riconoscere, identificare e affrontare le proprie tendenze complessive diventa un processo normale dello sviluppo dell'uomo, una sorta di maturazione e di crescita. Per questo la mindfulness è importante.

Gli stati di consapevolezza cambiano costantemente, infatti grazie a questa tecnica possiamo riconoscere ed identificare certe caratteristiche di noi e del mondo in cui ci troviamo ed essere consapevoli della fluida e sempre mutevole corrente di fenomeni nella quale siamo immersi, riconoscere per poi trasformare. Dedicando quindi attenzione, intenzione e sforzo quotidiano per essere consapevoli, impariamo a dominare la mente e ad aprire la porta alla creatività disponibile nella coscienza della mente aperta.

La mia idea è che la dipendenza, le compulsioni e gli attaccamenti implicino la fissazione dell'attenzione ed il restringimento del numero di oggetti della percezione: in altre parole, si tratta di uno stato contratto di consapevolezza.

Questo è l'opposto di stati mistici,

trascendenti o estatici, che implicano un momento di attenzione e l'allargamento del numero degli oggetti della percezione: in altre parole, il classico stato espanso di consapevolezza.

Invece, la dipendenza e l'attaccamento vanno nella direzione opposta, implicano la fissazione, la ripetizione, il restringimento e la selettività dell'attenzione e della consapevolezza.

Per questo la mindfulness è fondamentale e dovrebbe accompagnare il percorso di un soggetto affetto da dipendenza qualunque essa sia.

“Quando lasci andare

crei lo spazio necessario

per far entrare

cose migliori nella tua vita.

Non puoi inspirare aria nuova,

fino a quando non espiri quella vecchia.”

RUMI



CAPITOLO 6

Floriterapia il supporto nel trattamento della Dipendenza Affettiva

L'indagine profonda delle cause di tutte le tipologie di dipendenze non serve solo a chiarire la genesi e la struttura del disagio, ma anche e soprattutto a trovare delle strategie per aiutare il dipendente affettivo ad uscire dalla sofferenza.

L'utilizzo della floriterapia come terapia complementare nelle dipendenze presenta una possibilità di sperimentare una

strategia parallela di sostegno che, il dipendente, dopo essersi reso consapevole della sua dipendenza, cerca di uscire dal disagio.

Alla base della dinamica ci sono sempre gli stessi meccanismi psichici e comportamentali.

Questa matrice eziologica comune si presta molto all'integrazione delle cure con metodi alternativi che puntano alla

risoluzione del conflitto che la determina, focalizzando l'attenzione sul ruolo degli stati d'animo che derivano dai vissuti esperienziali e sui comportamenti che hanno condotto a sviluppare quella determinata dipendenza, in questo caso la dipendenza affettiva.

L'obiettivo finale è uscire dalla dipendenza, colmare il vuoto senza bisogno di un surrogato esterno, recuperare il controllo, la fiducia, l'auto consapevolezza e il rispetto di sé.

Le essenze floreali agiscono come "facilitatori del benessere" favorendo una graduale rieducazione alla vita e al ritorno di tutti quegli stati d'animo positivi persistenti allo squilibrio: fiducia, speranza, serenità, certezza, sicurezza, amore.

4.1 I Fiori Australiani

I rimedi floreali australiani si distinguono da tutti gli altri per la rapidità d'azione su mente e corpo e perchè hanno delle caratteristiche peculiari.

I fiori del repertorio, scoperti dal biologo e naturopata australiano Ian White, cresciuto nel “Bush”, espressione australiana utilizzata per definire una parte selvaggia del territorio, sono ben 69. La nonna, esperta nell'utilizzo delle piante australiane, era solita portare con sé il nipote a passeggiare nel “Bush”, come faceva con la madre di Ian. Attraverso la sua profonda esperienza e conoscenza, ha potuto indicargli le numerose proprietà benefiche di piante e fiori. Grazie a Lei, Ian ha sviluppato un profondo rispetto per la Natura, che gli è servito per diventare pioniere e operatore impegnato nella ricerca delle qualità più rare e riequilibranti delle piante del continente australiano.

Si tratta di un continente incontaminato, carico di antica energia. Attualmente, l’Australia sta conoscendo un momento di nuova e pervasiva vitalità energetica che, combinata con le innate potenzialità rigenerative della Terra, fa delle Essenze Australiane dei rimedi unici.

I rimedi floreali hanno una tradizione antica: gli Aborigeni australiani hanno sempre utilizzato i Fiori per trattare i disagi o gli squilibri emozionali, così come avveniva nell’antico Egitto, in India, Asia e Sud America. L’uso delle Essenze Floreali ha conosciuto una lunga tradizione fino a divenire molto popolare nell’Europa dell’epoca medioevale. Sia Hildegard Von Bingen (XII sec. d.C.) che Paracelso (XV sec.) lasciarono testimonianza scritta dell’abitudine comune di raccogliere la rugiada dei fiori per affrontare alcuni malesseri della sfera emozionale.

Essendo una cura del tutto naturale e priva di effetti collaterali, non presentano alcuna controindicazione, le essenze possono essere combinate senza problemi sia ai farmaci tradizionali sia a quelli omeopatici (di cui sono considerati complementari) o ad altri rimedi floriterapici.

Per imparare a focalizzare i propri obiettivi e a trovare in se stessi la volontà e la grinta per concretizzarli, ci viene in aiuto FREEDOM ESSENCE, una nuovissima composizione di fiori australiani che permette di liberarci dalle limitazioni e dalle barriere interiori che frenano la realizzazione personale. Questa miscela è preparata con Australian Bush Flowers di particolare potenza energetica, capaci di “darcì una spinta” verso il cambiamento, rafforzando l’autostima e l’autodeterminazione.

Tra le essenze che la compongono, MONGA WARATAH che aiuta a trovare la motivazione interiore per liberarci dalla sudditanza, dalla sottomissione, dalla dipendenza nei confronti di persone, comportamenti, abitudini, stili di vita e situazioni disfunzionali. Il rimedio è molto efficace per rafforzare il carattere di tanti soggetti deboli e vulnerabili, sempre bisognosi di rassicurazioni e bloccati in relazioni soffocanti o in dipendenze ripetitive da cui non riescono a staccarsi; è inoltre utilissimo per potenziare l'autostima, l'autonomia e la consapevolezza del proprio valore.



Questo fiore lavora in ottima sinergia con BOTTLEBRUSH, indispensabile per favorire il cambiamento verso un nuovo stato di equilibrio psicofisico. L'essenza permette di superare i blocchi del passato, di eliminare gli schemi e i condizionamenti negativi limitanti e di aprirsi con fiducia e serenità alle nuove esperienze della vita.



BORONIA è invece il rimedio specifico per chi non riesce a liberare la mente dai pensieri ricorrenti e ripetitivi, che costringono a rimuginare continuamente su persone o situazioni da cui non si riesce a staccare l'attenzione. La sua azione rilassante aiuta a calmare l'agitazione e l'iperattività mentale e a liberarsi dal meccanismo assillante delle fissazioni, come il pensiero ossessivo per la persona amata.



La capacità di prendere una decisione in tutta autonomia e perseguire il proprio progetto con impegno e dedizione è infine sostenuto da WEDDING BUSH, che permette di mantenersi focalizzati sull'obiettivo desiderato senza tentennamenti, dubbi o esitazioni. Indispensabile a chi decide di lasciarsi alle spalle relazioni frustranti, abitudini alimentari sbagliate o comportamenti negativi, il fiore rinforza la consapevolezza di quello che "fa bene" l'equilibrio fisico e interiore, aiuta a mantenere le decisioni prese e diminuisce il rischio di ricadere nei comportamenti di dipendenza.



Altre essenze che sono di grande aiuto in casi di dipendenza sono:

RED GREVILLEA - Per al dipendenza dal giudizio, per chi troppo vulnerabile e influenzabile dal giudizio altrui. Dona dona coraggio, fiducia in se stessi e forza d'animo.



BOAB – E' un rimedio importantissimo e utile a tutti! La sua proprietà è quella di favorire l'eliminazione degli schemi di pensiero derivanti dal proprio retaggio familiare.

Boab libera da ogni tipo di condizionamento familiare che spesso viene trasmesso di generazione in generazione e diventa parte integrante del proprio modo di essere.

Per queste caratteristiche, alcuni medici, utilizzano Boab per il trattamento delle malattie genetiche. In questa accezione si considera che la malattia trasmessa geneticamente ai figli può essere un'acquisizione di problemi che riguardano i genitori.



La floriterapia offre, in questo caso, un supporto valido per consentire di lavorare su aspetti personali ed emozionali differenti.

In questi casi è opportuno affidarsi ad un floriterapeuta competente, magari, come suggerito in precedenza, affiancando questo percorso ad altri che possano accompagnare la persona verso una maggiore consapevolezza. Può succedere, infatti, che questa non sia pronta ad affrontare direttamente il problema e che debba innanzitutto comprendere concetti più importanti, quali il valore della libertà personale e la sua reale importanza in quanto “individuo”, che passa attraverso il

riconoscimento di sé. Ad ogni modo il fiore conserva una sua “intelligenza” che gli consente di modulare la portata del suo messaggio rispetto alle reali possibilità di acquisizione della persona, che potrà accedervi soltanto quando sarà pronta.

I primi fiori ad essere suggeriti sono sicuramente quelli più validi per un primo intervento e possono poi essere affiancati e/o sostituiti, (qualora si decida di intraprendere il percorso prescelto) da altri , utili a trattare i successivi sviluppi . In questi casi diventa molto importante lavorare sull'autostima e la ricostruzione di sé, alla luce di avvenimenti passati ,che hanno avuto una ripercussione nel presente. La miscela dovrebbe essere assunta per almeno 21 giorni, il tempo necessario ad adottare un nuovo atteggiamento. Dopo tre settimane emergerà l'emozione che la dipendenza nasconde e che potrà essere trattata con la miscela più adatta.

Parliamo di un lavoro che richiede tempo, costanza e dedizione, proprio perché riguarda memorie antiche e convinzioni profonde, ma migliorare la qualità della propria vita e del proprio sentire è un compito che riguarda soltanto noi.

Quindi la vera pace nasce dal sentire profondamente il nostro cuore ed i nostri sentimenti, che ci permettono di connetterci alla terra e a tutti gli esseri viventi. Sentirci parte di una coreografia cosmica.

Uscire dalla dipendenza affettiva non è un percorso facile e in queste situazioni è necessario un supporto atto a raggiungere l'acquisizione della consapevolezza del proprio stato. La guarigione non è il distacco dalla persona o persone ma l'acquisizione dell'autonomia affettiva. Amare è dare e ricevere ed è il dono più bello che si possa avere.

4.2 I Fiori Californiani

Spesso i rapporti con gli altri sono problematici: chi non ha avuto un amico che l'ha fatto soffrire, oppure incomprensioni con i genitori, i fratelli o i figli. E, ancora, difficoltà di relazione nel mondo del lavoro.

Questi rapporti problematici non vanno trascurati, perché sono lo specchio di quelli che abbiamo con noi stessi. Sono una cartina tornasole che mette in evidenza i nostri problemi. Fare attenzione a queste relazioni, alle loro dinamiche e ai

meccanismi che innescano è importante, così come lo è cercare di correggere quei comportamenti che possono essere dannosi per noi in prima persona. Non è realistico pensare di non avere mai problemi nei rapporti con gli altri. Possiamo avere persone con le quali andiamo più d'accordo, ci piace frequentare e passare del tempo, e altre che invece non si prendono proprio con noi e con le quali è difficoltoso dialogare.

Allo stesso modo è altrettanto poco realistico pensare che si possa sempre andare d'accordo con le persone con le quali ci prendiamo meglio, senza avere mai alcun tipo di incomprensione o litigio. Periodi di alti e bassi sono fisiologici, perché dipendono e sono la manifestazione della nostra realtà e delle problematiche che stiamo vivendo. I disturbi affettivi infatti sono vari e presentano casistiche altrettanto varie. Dall'ansia nel dimostrare la nostra affettività agli altri, a problemi che includono sbalzi del tono dell'umore, fino a paure di vario genere (di non essere accettati per quello che siamo, dell'abbandono, dell'intimità...).

Sono tutte interferenze che rendono problematica gestire la relazione che abbiamo con gli altri. Che, di conseguenza, non sarà serena e non ci farà stare sereni.

Queste variabili a loro volta possono essere scatenate da fattori interni, ma anche esterni. La perdita del lavoro, una malattia, le difficoltà economiche, una separazione o il divorzio, la crisi di mezza età o i cambiamenti fisici legati a questa fase influiscono tutti negativamente

sul tipo di relazione che abbiamo con gli altri.

I problemi relazionali e le difficoltà affettive si possono manifestare con specifici "sintomi", come:

- la difficoltà di capirsi l'un l'altro;
- la comunicazione poco efficace;
- la nascita di rancori e sensi di colpa;
- una profonda conflittualità;

- il senso di solitudine;
- aspettative irrealistiche verso l'altro.

Riconoscere queste disarmonie e le dinamiche che creano è il primo passo per avere rapporti meno conflittuali.

Per correggere questi conflitti possiamo lavorare sugli stati d'animo che sorgono ogni volta che ci troviamo a dover fronteggiare una relazione complicata o difficoltosa.

In questo caso ci vengono in aiuto i fiori californiani.

Si tratta di repertorio molto vasto, messo a punto dai coniugi **Kaminski**, sulla scia degli insegnamenti di Edward Bach. E che comprende rimedi per le problematiche dell'uomo moderno.

4.2.1 I fiori californiani per le difficoltà affettive

Sono tanti i fiori californiani che possono fare al caso nostro. Perché sono tante le emozioni e gli stati d'animo che entrano in gioco nelle relazioni di qualsiasi tipo esse siano. Qui di seguito ho selezionato 10 fiori californiani che aiutano a riequilibrare le emozioni più comuni che sorgono in questi casi.

Si tratta di un grande lavoro su noi stessi, che però ci garantisce di approcciarci alle relazioni e agli altri in maniera diversa, più distesa e collaborativa.



BLEEDING HEART - Questo delicato fiore rosa è considerato l'essenza dell'amore puro e incondizionato. È il fiore che aiuta a ripulire il cuore, soprattutto quando questo è intossicato da relazioni e sentimenti soffocanti come gelosia o egoismo.

Dona la capacità di amare intensamente e senza attaccamento emozionale. Questo fiore fornisce anche il supporto energetico per accettare la fine di una relazione o la perdita di una persona cara. E permette di affrontare quei sentimenti forti e negativi che sorgono con la fine della relazione: gelosia, rabbia, risentimento, vendetta, sofferenza, dolore e angoscia.

Favorisce l'apertura del chakra del cuore, e permette di lasciar scorrere l'amore che abbiamo in maniera libera e fluida, gratuitamente e incondizionatamente.



CALENDULA - È il fiore adatto per chi tende a essere litigioso, polemico con gli altri e verbalmente aggressivo. Agendo sul chakra della gola, questo fiore californiano permette di superare la paura di esprimersi e di lasciar andare le resistenze nelle relazioni interpersonali. Inoltre, permette di comprendere a fondo ciò che gli altri ci vogliono comunicare. Allo stesso tempo, la calendula elimina la durezza e l'amarezza e favorisce la gentilezza d'animo e la ricettività nel rapporto con gli altri. È indicato per coloro che hanno difficoltà a mostrarsi gentili e tendono ad essere polemici e arroganti.



CALIFORNIA WILD ROSE - Tutti noi veniamo al mondo con uno scopo nella vita. E il fine della nostra vita è adempiere

a quello scopo. Bach aveva fatto di questa verità uno dei punti cardini dei suoi insegnamenti.

Perché quando l'anima trova il proprio scopo nella vita e lavora per realizzarlo, non c'è malattia che tenga. Quando siamo

in armonia con il progetto che l'Universo ci ha assegnato, siamo in equilibrio, più forti che mai.

Può succedere, invece, che l'anima si smarrisca, e non ricordi più qual è lo scopo a cui è destinata. In questi momenti è più

facile cadere in uno stato di apatia e disinteresse generale.

Due tendenze che si riversano anche nelle relazioni con gli altri, creando difficoltà nei rapporti.

California Wild Rose, estratto dalla rosa canina, aiuta a ritrovare l'interesse nella vita e negli altri attivando le nostre

energie vitali. In questo modo avremo nuova energia anche per affrontare gli altri e beneficiare delle relazioni che ne

nascono.



EVENING PRIMEROSE - La primula della sera è il fiore californiano che permette di lavorare sui blocchi emotivi e sull'incapacità di stabilire rapporti profondi. Spesso questa condizione è causata da traumi vissuti quando siamo ancora in utero. Se la gravidanza non è tranquilla e serena, se il figlio non è voluto o amato dai genitori, il feto sente di non essere amato.

È come se gli venisse apposto un marchio, bollato come non degno di essere amato. Ciò scatenerà in lui un senso di solitudine, di rifiuto e di abbandono, che si porterà dietro per il resto della vita. La persona ha molte difficoltà a manifestare le proprie emozioni. E avrà particolare difficoltà a stabilire rapporti duraturi e profondi.

Nel rapporto di coppia è facile che viva in maniera difficoltosa la sessualità.

Questo fiore californiano aiuta a prendersi cura di se stessi e ad amarsi per riuscire ad amare gli altri.



GOLDENROD - Questo fiore californiano spezza la tendenza a farci influenzare dagli altri. Quante volte ci siamo trovati a fare delle scelte non nostre, ma volute da altri? Quante volte abbiamo fatto qualcosa, scelto una certa strada, perché era quello che gli altri si aspettavano da noi? Queste situazioni sono tipiche delle persone più deboli di carattere o degli adolescenti, ritenuti ancora incapaci di fare scelte per se stessi.

Proprio per questo sono impossibilitati a seguire la propria strada e i propri interessi. Men che meno di opporsi alle decisioni familiari. Accettando la volontà degli altri, queste persone pensano di essere amate e accettate, ma stanno male dentro. Goldenrod aiuta a rafforzare la propria personalità e la fedeltà verso se stessi. Dona la capacità di fronteggiare le aspettative altrui e le pressioni psicologiche, trovando un equilibrio armonico tra se stessi e gli altri.



MALLOW - La malva è il fiore californiano per la fiducia in se stessi. Spesso l'insicurezza si manifesta nei rapporti con le altre persone. L'essere accettati e valorizzati dagli altri, per chi soffre di insicurezza, è fondamentale. Si rischia però di apparire freddi, distaccati e di mettere barriere fra se stessi e gli altri. Si alzano muri perché la persona è piena di problemi e timori nei rapporti interpersonali.

Questa essenza californiana permette di aprirsi agli altri, sentirsi appagati ed essere capaci di esprimere le proprie emozioni.

Mallow è il fiore che scioglie le barriere emotionali che bloccano il cuore e l'espressione dei sentimenti. Aiuta a creare rapporti con gli altri più profondi e duraturi.



OREGON GRAPE - Questo rimedio è indicato per le persone che sono incapaci di dare e di ricevere amore. Alla base di questo atteggiamento, spesso, ci sono la paura di essere delusi, la sfiducia verso gli altri, o anche la diffidenza verso l'altro.

In questo modo, la persona nello stato negativo ha una visione negativa del mondo. Vede gli altri come persone ostili e disoneste.

Diventa quindi imperativo difendersi e lo fa adottando atteggiamenti asociali, chiudendosi in se stessa, dimostrando atteggiamenti cinici e aggressivi.

Il fiore californiano Oregon Grape aiuta a non proiettare sugli altri le proprie insicurezze. E a non credere che siano tutti lì pronti a giudicare ogni nostra mossa.



SNAPDRAGON - Il rimedio Snapdragon estratto dalla bocca di leone è indicato per imparare a dialogare con gli altri in maniera non aggressiva.

L'aggressività può essere causata da un disequilibrio del primo e secondo chakra. Quando l'energia bassa è troppa ed è mal bilanciata si traduce con aggressività verbale, sarcasmo e irruenza distruttiva.

Se non controllati questi atteggiamenti possono diventare armi in grado di distruggere una buona ed efficace comunicazione.

Questo fiore californiano sviluppa l'attitudine alla comunicazione e favorisce la creatività e l'intensità positiva nell'espressione verbale. Scioglie anche i blocchi che impediscono di manifestare apertamente le proprie emozioni e i sentimenti.



VIOLET - Il fiore della viola mammola esprime bene le qualità di Violet. Si tratta di una persona fragile, molto timida e riservata ma con una grande dolcezza nel cuore. Incapace di mostrare agli altri le proprie qualità, Violet si isola e si esclude dal gruppo dando l'impressione di essere fredda e distaccata.

A causa di questa sua corazza fredda, spesso è incompresa e viene evitata dagli altri. Trovandosi senza amicizie, Violet soffre della solitudine forzata. Il fiore californiano aiuta a vincere la timidezza e la paura del gruppo. Permette di sviluppare la fiducia negli altri e a condividere la propria ricchezza interiore.



STAR THISTLE - Il vuoto interiore si può tradurre come avarizia ed egoismo nei rapporti con gli altri. Le persone troppo preoccupate dei beni materiali soffrono di un forte senso di vuoto che cercano di colmare con l'accumulo di cose e possedimenti.

Trattengono ciò che hanno, senza condividerlo con gli altri per paura di non possedere abbastanza o di perdere le proprie ricchezze.

Il fiore californiano Star Thistle estratto dal fiordaliso giallo aiuta invece a vincere l'egoismo e a superare la paura di non avere abbastanza. La persona scopre che ci sono anche gli altri e che donare è più bello che ricevere.

La coppia illuminata



Nella “coppia illuminata” ci si sceglie reciprocamente con l’intento di realizzare insieme una relazione di Vero Amore.

Qualsiasi coppia che voglia e che ambisca a sperimentare il vero Amore assoluto inizia facendo una scelta, reciproca, condivisa e corrisposta, che non è nella forma di una aspettativa, piena di paura che non si realizzi, ma una scelta prodotta da un desiderio che entrambi alimentano con Gioia, nella Gioia e, innanzitutto, credendoci. È allora che tutto diviene estremamente facile, naturale e spontaneo.

Nella coppia condivisa, dove Ci si è scelti e ci si condivide per realizzare insieme una relazione di Vero Amore, senza avere dubbi. Se poi non ci si riesce non importa, si è felici di averci provato e pronti a riprovarci, ma il fatto di crederlo entrambi fin dall'inizio aumenta enormemente le possibilità che si realizzi.

Fare progetti insieme, essere sempre sinceri con l'altro e sempre sé stessi, nel bene e nel male. Rendere partecipe l'altro della propria vita, le emozioni che si vivono, belle o brutte, le si condividono con l'altro. Si "protegge" la coppia da chiunque possa, dall'esterno, interferire in essa. Si considerano sempre le esigenze di entrambi. Si ha grande cura di se stessi e del proprio corpo per piacere sempre a sé stessi e all'altro. Si è felicemente e spontaneamente fedeli, si "direziona" tutta la propria energia sessuale sull'Amato/Amata, non la si "disperde" verso estranei alla coppia, si rifiuta l'energia sessuale di estranei.

Le felicità dipende comunque da se stessi, la coppia condivisa dona molta più gioia di quanta se ne abbia già autonomamente.

D'altro canto, nel caso della dipendenza affettiva, nella maggior parte dei casi si ha a che fare con coppie che tendono a separarsi pur stando insieme.

Nella coppia non condivisa, ci si è "trovati" ma non ci si riesce a condividere se non in parte perché si hanno dubbi sull'altro/a e sull'idea di poter realizzare con lui/lei una relazione di Vero Amore. Il dubbio reciproco o anche di uno solo dei due riduce enormemente la possibilità che la si possa realizzare anche se "potenzialmente" avrebbe potuto esserlo.

Si è una coppia ma si pensa come se si fosse da soli, non si fanno progetti insieme. Non si è sinceri e si dà all'altro una immagine di se non vera. Si parla riferendosi a "io" e si mantiene la propria individualità, non si rende partecipe l'altro della propria vita, dei propri pensieri ed emozioni. Non si protegge la coppia da interferenze esterne anzi, le si cercano. Si considerano sempre le proprie esigenze prioritarie e non si ha cura di se stessi anche per piacere sempre all'altro. Non si è fedeli, si "disperde" la propria energia sessuale ovunque ve ne sia occasione e si è gratificati dall'energia sessuale di estranei. Se si è felici insieme dipende sempre dall'altro/a, la coppia rende felici o infelici secondo le "circostanze".

Per poter realizzare una relazione di Coppia "illuminata", l'aspetto, il potere o la ricchezza sono ininfluenti, quello che conta è se entrambi sanno veramente Amare, se entrambi vogliono veramente Amare.

Quale è la cosa che può maggiormente portarti ad Amare Veramente una persona? A desiderare veramente di condividere la vita con lei piuttosto che con un'altra? A preferire quella persona su tutte?

La sua bellezza? La sua ricchezza? Il suo potere? La sua intelligenza?

No! Tutto può contribuire, certo, soprattutto all'inizio di una relazione, ma la cosa in assoluto più importante è che questa persona sia riuscita ad Amare se stessa, perché è solo in quel caso che può essere veramente felice e, per Amarsi Veramente, bisogna saperlo essere indipendentemente da dall'altro. È solo in quel caso che si può scegliere di Amare un'altra persona.

Amare non per "bisogno" ma per consapevole scelta di Gioia.

7.1 - l'amore perfetto non esiste: la bellezza delle imperfezioni



L'amore perfetto non esiste. Del resto, la perfezione non esiste, ognuno di noi ha delle qualità e dei modi di fare che lo rendono unico.

Spesso però facciamo l'errore di cercare una persona che si adatti perfettamente ai nostri ideali immaginari. Forse questa persona non esiste e dunque non la incontreremo mai. Allora come faremo a trovare il vero amore?

Chi sta cercando l'amore a volte ha con sé una lunga lista di aspettative, sogni ed illusioni. Ma quando le aspettative sono molto elevate, magari irrealistiche, la delusione sarà sempre dietro l'angolo.

L'unione funziona quando entrambi hanno un punto di vista simile sulle questioni fondamentali della vita: la decisione di avere oppure no dei figli, la scelta del luogo in cui vivere insieme, il volersi sposare oppure no ed altre questioni di rilevanza molto importante a seconda della coppia.

Quando le basi della coppia sono solide, non importa che il partner si esattamente identico al nostro ideale, ciò che conta è sapersi stupire ogni giorno della bellezza dell'amore e saperlo vivere fino in fondo nonostante le difficoltà.

Ognuno deve essere libero di vivere un amore in grado di sorprenderlo e nello stesso tempo dovrebbe lasciare all'altro la libertà di esprimersi in base alla sua personalità.

Magari pensiamo che il nostro partner non sia perfetto perché è diverso da noi, ma forse sono proprio queste 'imperfezioni' e differenze a rendere la coppia completa. Di solito gli adulti tendono a fare del proprio meglio nella vita di ogni giorno, magari non sempre i risultati sono identici a ciò che ci si aspettava, ma questo, ad esempio, non è un motivo valido per considerare il proprio partner come una persona poco valida o priva di difetti.

In una coppia c'è realmente bisogno di incoraggiarsi a vicenda, di supportarsi e di provare ad affrontare insieme le difficoltà. A volte possono presentarsi dei problemi di comunicazione, uno dei due potrebbe avere la tendenza a non esprimere le proprie emozioni e a non parlare dei propri problemi.

In questo caso nel corso del tempo si può migliorare la capacità di confidarsi l'un l'altro anche quando si crede di dare un dispiacere al partner parlando dei propri problemi e delle difficoltà della vita.

Da non dimenticate mai che la felicità di una coppia è basata sul rispetto e sull'amore. In una vera coppia deve esistere la libertà di essere imperfetti senza sentirsi meno amati per ciò che in realtà si è veramente. Impegnarsi insieme in un progetto comune, essere se stessi e dare il meglio di sé nella vita ci permetterà di portare avanti un rapporto duraturo e concreto, un amore vero al di fuori del mondo delle favole.

CAPITOLO 8

La più grande storia d'amore che tu possa augurarti di vivere!

Ci hanno fatto credere che “il grande amore” capita solo una volta nella vita, in genere prima dei 30 anni. Non ci hanno invece detto che l’amore non risponde a nessun ordine e non arriva in un momento preciso.

Ci hanno fatto credere che ognuno di noi ha un’anima gemella e che la nostra vita ha senso solo se la incontriamo. Non ci hanno detto che siamo nati già completi, che non abbiamo bisogno di nessuno per perfezionare.

Ci hanno fatto credere nella formula “due in uno”: due persone che pensano allo stesso modo e agiscono allo stesso modo fanno sempre funzionare le cose. Non ci hanno detto però che questo si chiama “annullarsi” e che, solo avendo una personalità individuale, potremmo avere una relazione sana. Ci hanno fatto credere che il matrimonio è obbligatorio e che i desideri al di fuori di esso devono essere repressi.

Ci hanno fatto credere che le persone belle e magre sono più amate. Ci hanno fatto credere che c’è un’unica formula per essere felici, la stessa per tutti, e che coloro che la evitano sono condannati a restare al margine della via.

Non ci hanno raccontato che le formule di questo tipo sono sbagliate, che ci rendono persone frustrate e alienate e che a esse ci sono delle alternative.

Nessuno dirà nulla di tutto ciò, ognuno di noi lo dovrà scoprire da solo.

Abbiamo dimenticato il nostro posto nel mondo. Abbiamo paura di non realizzare le aspettative, di non trovare l’amore della nostra vita, di non trionfare, di non raggiungere mete, di non nascere, crescere e riprodurci.

In fin dei conti, ci siamo sottomessi a ciò che gli altri si aspettano di noi. Siamo arrivati a un punto nel quale non sappiamo né rispettarci né pensare a noi stessi. Non siamo in grado di mostrare la parte più meravigliosa di noi.

Ma la verità è che non possiamo vivere senza di noi e se impariamo a dire “mi amo” prima di dire “ti amo”: il nostro amore si fortificherà.

Senza di noi non possiamo fare niente. Non è possibile vivere, respirare, sorridere e innamorarsi. Questo ragionamento, in apparenza ovvio, nasconde una premessa fondamentale che dovrebbe sempre guidare la nostra vita: prendersi cura di sé stessi sempre e, se necessario, aiutare anche gli altri affinché si prendano cura di sé stessi, ma prima dobbiamo pensare a noi.

Prima dobbiamo innamorarci di noi e della vita, poi di chi vogliamo.

A chi non piacerebbe incontrare l'unica persona al mondo che potrebbe renderci felici immediatamente e che potrebbe amarci da subito come desideriamo?

La risposta è semplice: SEI TU!

La risposta più giusta alle nostre domande la conosciamo solo noi, ma spesso è nascosta da convinzioni limitanti, errate e sepolte da schemi.

A volte accade che abbiamo amato così tanto i nostri genitori, che il percepire di non essere stati amati altrettanto da loro, non ci permette di accettarci incondizionatamente e neppure di farci amare. Quando questo capita inconsciamente pensiamo di non meritare amore poiché non siamo stati capaci di farci amare da loro.

E' così meraviglioso e incredibile quello che accade intorno a noi! Nell'universo, ovunque guardiamo, tutto può essere entusiasmante e sorprendente.

Vivere è un'esperienza straordinaria, non banalizziamo questa occasione meravigliosa, noi siamo i maggiori azionisti della nostra vita! Un'ottima occasione per cambiare la nostra storia e allora quale momento è migliore di

ADESSO per cambiare, per crescere, per liberarci da quegli schemi che abbiamo creduto nostri ma che in realtà non ci appartengono affatto.

Spesso è la paura che ci tiene fermi, che ci blocca, per esempio la paura di perdere l'altro, la paura dell'abbandono, la paura del cambiamento, la paura di non essere all'altezza, di non farcela; tutto questo ostacola lo sviluppo delle proprie capacità individuali e soffoca ogni desiderio e ogni interesse sia personale che dell'altro.

Essere più gentili con noi stessi e con le nostre necessità, impegnandoci a comprendere ed attuare il perdono, perdonarci per tutto il male che ci siamo inflitti e per la pace che ci siamo negati.

Quando ci saremo perdonati tutto cambierà: sorridendo ogni volta che si può e avendo cura del proprio corpo, perché non ne avremo un altro a disposizione in questa vita.

Fissare un appuntamento con sé stessi, da soli, per scelta. Tracciare una bella riga su una pagina dell'agenda: magari venerdì della prossima settimana. Osservare ed ascoltare, come ci si sente nell'avvicinarsi di quel momento?

Può essere sorprendente e rivelatore, scoprire che innamorati di te è tutt'altro che un'utopia e che magari può rivelarsi molto facile. Infondo si tratta solo di un primo appuntamento, ma forse verrà voglia di chiedersi se ci sarà la possibilità di rivedersi.

Ed ecco che la propria storia d'amore con la vita è appena iniziata. Il futuro migliore è una scelta che si può compiere da subito, possiamo realmente vivere con pienezza ogni nostro giorno come se fosse l'ultimo o il primo. Quello che conta più di tutto è che se sappiamo ciò che vogliamo realizzare, se riconosciamo i nostri talenti e le nostre capacità ci meraviglieremo di noi e i risultati saranno direttamente proporzionali, quindi meravigliosi e divini.

Possiamo ricominciare da qualsiasi punto, ma prima ricomincia da te, qui e ora da te.

Vivere consapevolmente il presente. Riempirlo di momenti piacevoli riconoscenti al proprio valore, celebrandosi, viziandosi, diventando il migliore amico di se stesso, essere il proprio complice benevolo e non il proprio giudice spietato, assolversi. Al di là del mondo che vediamo ce n'è uno sicuramente migliore, il proprio, quello che ognuno può creare su misura per sé stesso.

E' attraverso il nuovo che possiamo ottenere di più. Ognuno può scegliere la propria direzione, i compagni di viaggio e le strade da seguire.

Ricordandosi chi sei è e quanto si è fatto fino ad oggi, prenderne consapevolezza e riconoscere il proprio valore. Voltarsi per un istante indietro e guardare quanta strada si è percorso.

Se non si ama se stessi non si potrà mai amare nessuno in modo costruttivo e appagante e, cosa ancora più triste, non si permetterà mai pienamente a qualcuno di farlo con noi.

Recuperando il piacere e sposando qualunque attività che lo conceda, ponendo questa scelta nelle proprie priorità.

Innamorarsi di sé veramente!

“La prima persona con cui passerai tutta la tua vita sei tu e quindi impara a metterti al primo posto. Sei la tua priorità.

Solo amandoti potrai capire il vero senso dell'amare qualcun' altro.”

L' amore ci presenta sempre strade differenti, fare attenzione a non prendere mai quella della "dipendenza amorosa".

Trattenendo sempre a se la tua spontaneità, la voglia di essere liberi perché essere autentici è il modo più bello per continuare ad amare.

Riflessioni conclusive

Il problema della dipendenza è così diffuso da non fare più notizia, purtroppo si stanno affacciando le più blande forme di dipendenza, che caratterizzano sempre di più la nostra società come una “società drogata”.

La dipendenza affettiva è una condizione psicologica e culturale molto presente in questo momento storico; appare legata a bisogni fondamentali dell’individuo, che spesso si identificano nella necessità di avere accanto qualcuno che sia un vero e proprio supporto emotivo, una fonte di contenimento per tutte quelle paure, angosce e frustrazioni che non saprebbe gestire altrimenti.

Tutti noi abbiamo a che fare con un vuoto interiore che cerca in qualche modo di essere colmato. Mi sono chiesta perché accade? La risposta è che viviamo in una società lontana dal mondo interiore.

E’ come se si fosse perso la capacità di sentire, di sognare, d’inventare ed immaginare, di creare con la fantasia e l’intuizione; oggi sembrano essere tutte attività dimenticate ma che in realtà sono essenziali per il benessere di ogni individuo.

Viviamo nell’epoca della razionalità e questo ci allontana inconsapevolmente dal nostro mondo interiore, dagli affetti, dai sentimenti, dalle emozioni, dai sogni, creando così una profonda frattura.

Lo scenario di oggi racconta di una società che ha perso l’orientamento, dell’individuo che cerca un senso autentico della propria vita lontano dall’unico vero riferimento in cui potrebbe credere: il proprio mondo interiore.

Tipico della società occidentale, ma ormai anche del resto del mondo: rincorrere continuamente obiettivi esterni, ma l’esterno costituisce soltanto la cornice, sarebbe come avere un quadro in una stanza senza il dipinto al suo interno.

Preoccuparsi solo dell’apparenza e non dell’esistenza alimenta ancora di più il senso di vuoto che sembra non colmarsi mai. Così si è sempre lontani dall’esprimere se stessi, la propria vera natura e i talenti che si celano dentro ognuno di noi.

Non stupisce allora che, in questo stato di profonda ipnosi collettiva, in cui si pensa che solo da fuori possa giungere una risposta alla nostra ricerca di trovare un senso, ci si attacca allora a soluzioni che ci illudono che il miracolo si possa compiere, da qui l'attaccamento, l'illusione e la dipendenza. Come una sorta di pozione magica che purtroppo non funziona.

L'identificazione del soggetto dipendente con la situazione o la persona oggetto dei suoi pensieri è l'aspetto forse più pericoloso e allo stesso tempo più spersonalizzante del problema, che rende estremamente vulnerabile il dipendente stesso. La ciclicità ossessiva di comportamenti e clichè investe la sua vita in pieno e si alimenta di fantasmi non digeriti.

La contropartita rispetto ad una relazione disfunzionale e malsana saranno la perdita di autonomia e l'accettazione di standard di vita qualitativamente scadenti, dove il sacrificio e la sottomissione all'altro diverranno la regola.

I punti di riferimento, rispetto ad una vita impenetrata attorno a rapporti solidi e costruttivi hanno lasciato il posto a situazioni affettive incerte, lacunose e talvolta distorte.

Se a questo aggiungiamo un passato spesso fatto di aspettative disattese e bisogni non riconosciuti...ecco un possibile identikit del dipendente affettivo.

Sicuramente la persona che sceglie di sganciarsi da un meccanismo come questo è una persona che ha già vissuto esperienze dolorose e mortificanti.

Quindi attraverso la ricomposizione del proprio "Io", la sperimentazione che l'individuo potrà mette in atto dopo l'ammissione di avere un problema e quindi la scelta consapevole di farsi aiutare, di arrivare alla libertà rispetto al proprio "sentire", oltre che come individuo.

E' bene quindi assicurarsi di essere ben affacciati sulla nostra interiorità per metterci al riparo da questa via, apparentemente, senza uscita, dedicando più spazio a tutti quei lavori di sperimentazione che ci aiutano ad entrare in contatto diretto con le emozioni, senza alcun filtro razionale.

E' quindi necessario favorire la produzione di attività che creino un senso di spiazzamento, di meraviglia e di stupore.

Aprire il cuore, la mente, lasciare libero flusso alle emozioni, riconoscere ed integrarle, liberandole dalla gabbia in cui per molto tempo sono state chiuse, la riscoperta del corpo, muoversi, scrivere, il semplice dedicarsi del tempo sono tutti aspetti fondamentali per ritrovarsi e scoprirsi individui autonomi ed INTERI.

Incontrare l'inaspettato allontana dal già visto ed aiuta a calarsi nel nuovo. Solo osservando la realtà come se fosse sempre la prima volta, arrivano le soluzioni.

Esiste sempre l'opportunità di scegliere ma alla fine, è più comodo fare come fanno gli altri, come ci hanno insegnato e come vediamo al di fuori, perché così funzionano i neuroni specchio. Ma un giorno parlando con la mia Maestra di Yoga mi disse: "tu puoi scegliere perché hai visto che esiste un'altra via, la cosa più facile sarà fare come fanno tutti, quella più difficile ma che ti darà più benessere, sarà la via dell'amore".

Tutto ciò che accade e che ci ferisce ci fa chiudere il cuore. Arriviamo a un tal punto di chiusure e di paura che diventa difficile avere relazioni sane, anche con noi stessi.

Le ferite che si risvegliano sono necessarie per fare una certa esperienza e comprendere cosa c'è dietro quelle ferite che è il nostro potenziale da integrare e mettere in pratica.

Se osserviamo quante risorse ci fanno sviluppare le difficoltà della vita e ci focalizzassimo solo su quelle sarebbe un successo. Invece, purtroppo, entriamo in regressione la maggior parte del tempo e i nostri filtri, che sono gli occhiali con cui guardiamo il mondo attraverso le nostre esperienze passate, ci fanno vedere le cose in maniera distorta e diamo la colpa agli altri di farci del male, di abbandonarci, di tradirci e di non amarci, ma in realtà siamo noi che lo facciamo tutto il tempo.

Abbiamo una grande opportunità: quella dell'amore che cerchiamo fuori esiste dentro di noi e va aperta quella porta.

Dimostrandoci che esiste un'accoglienza di tutte le nostre parti, anche quelle che giudichiamo sbagliate in realtà sono parte di un teatro, di un film che si chiama vita ed esperienza da vivere. Ogni volta che entriamo nella ferita possiamo

andare oltre, ma dipende da noi se vogliamo cambiare la visione di tutto ciò che abbiamo visto fino ad oggi e aprirci a noi senza paura sentendoci al sicuro.

Re-agire, ben si dice, agire da Re e da Regine è tempo ormai! Abbiamo la grande opportunità di essere amore e non reagire alla rabbia ma prenderci cura di lei comprendendo che dietro c'è una grande sofferenza di chi la esprime, non reagire all'abbandono perché ci siamo noi per noi stessi ad accoglierci ed imparare a farlo è necessario per sviluppare l'amore e aprire il cuore stando al sicuro, non reagire alla mancanza di presenza degli altri, sviluppando la nostra presenza a noi stessi, cosa per cui siamo continuamente alla ricerca fuori senza vedere che tutto questo veniamo a ritrovarlo dentro.

Ci possiamo concedere di arrabbiarci, possiamo allontanare chi sentiamo ostile e non apporta nulla anzi toglie, chi non ci rispetta o ci denigra. Siamo liberi di decidere chi far entrare nella nostra vita. Amore è scegliere il meglio per noi, nulla di personale, rispettando la nostra storia, le nostre fragilità ed i nostri limiti, cercando però di migliorarci attraverso percorsi che ci diano comprensione e conoscenza di noi stessi e poi degli altri.

E' tempo ormai che ognuno scelga per sé, niente è obbligatorio, niente è decisivo, la mutabilità del cammino è fondamentale qui, il libero arbitrio sta nel cosa facciamo di fronte agli eventi che viviamo fuori e dentro di noi. Tutto è lecito e perfetto, perché la perfezione in questo Mondo prevede l'accettazione del bene e del male, di ogni stato di coscienza, anche di chi non vuole né vedere né sentire, è lecito è una scelta personale. Sapendo, però che questo determina il nostro futuro, ciò che scegliamo oggi crea il nostro domani.



L'unica costante nell'Universo
è il cambiamento.

Ringraziamenti

Vorrei ringraziare innanzitutto tutte le persone che ho incontrato nella mia vita, ognuno ha contribuito e ha lasciato qualcosa.

Grazie alla mia famiglia che ha sempre vegliato su di me e compreso senza tante parole e nonostante le difficoltà grazie per per essermi sempre vicina.

Un grazie speciale a Sara, la persona che più di tutte è stata capace di farmi aprire gli occhi, di capirmi e di sostenermi nei momenti più difficili. Se ho avuto il coraggio di sperimentare nuove idee, di mettermi in gioco e di capire che, in fondo, gli ostacoli esistono per essere superati, il merito è tutto suo.

Inoltre ringrazio la magnificenza Divina per questa vita così ricca.

Ringrazio Sabrina, Marco e Loredana per i loro preziosi insegnamenti, grazie ai miei compagni di corso, per questo cammino che come, in un giorno, dall'alba al tramonto, abbiamo compiuto insieme.

Grazie di cuore a tutti!

Bibliografia

Otto Rank, Il trauma della nascita, Sguardo edizioni, 1994

Marcia Grad Powers, La principessa che credeva nelle favole, Pickwick, 2013

Marcia Grad Powers, Il cavaliere che aveva un peso sul cuore, Pickwick, 2013

Norwood R., Donne che amano troppo, 1985, Feltrinelli, Milano

Luca Di Napoli, Traditi dal cuore: quando l'amore diventa dipendenza affettiva, Alpes, 2015

Alexander Lowen, Bioenergetica, Feltrinelli, 2014

Weirauch W., Le dipendenze: come riconoscerle e affrontarle, novalis, milano 2006

Ian White, Il potere terapeutico dei fiori australiani, Tecniche nuove, 2006

D'Amico R., Le relazioni di coppia. Potere, dipendenza, autonomia, Editori Laterza,2006

Roberto Pagnanelli, Cristina Orel, Il grande libro dei fiori californiani, Enea Edizioni, 2016

Alexander Lowen, Bioenergetica, Feltrinelli, 2000

Alejandro Jorodowsky, La danza della realtà, Feltrinelli, 2004

Herman Hesse, La nevrosi si può vincere, Oscar Mondadori,1991

Tiberio Faraci, Innamorati di Te, Essere Felici, 2006

Avikal E. Costantino, Senza maschera - La scoperta del se autentico, Tecniche nuove, 2009

Filmografia

La forma della voce, Nakoto Yamada, Giappone, 2016

Your name, Makoto Shinakai, Giappone, 2016

Ps: I love you, Richard LaGravenese, USA, 2007

La tartaruga rossa, Micheal Dudok de Wit, Francia, Giappone, 2016

Le leggi della termodinamica, Mateo Gil, Spagna, 2018

Dacci un taglio, Haifaa Al Mansour, USA, 2018

Il fantastico mondo di Amelie, Jean Pierre Jeunet, Francia, 2001

Sitografia

www.stateofmind.it

www.psiconauti.it

www.psicoterapiapersna.it

www.greenme.it

www.noisiamofuturo.it