

A close-up portrait of Gabrielle Bernstein, a woman with long, wavy, light brown hair, smiling gently. She is wearing a black leather jacket and has her hand resting against her face. The background is a plain, dark grey color.

GABRIELLE BERNSTEIN

- Autrice bestseller del *New York Times* -

CREA I TUOI GIORNI FELICI

Un percorso guidato verso la libertà
e la pace interiore, oltre i traumi del passato

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Recensioni su Gabrielle Bernstein
e Crea i tuoi giorni felici

“Questo libro è un punto di svolta traboccante di onestà e apertura. La vulnerabilità che Gabby offre nelle pagine di *Crea i tuoi giorni felici* ti farà sentire meno solo. E, forse, disposto ad affrontare a cuore aperto alcune delle tue paure”.

DOTT. SHEFALI, AUTRICE BESTSELLER DEL
NEW YORK TIMES E PSICOLOGA CLINICA

“Un atto di estremo coraggio...
La mia speranza è che questo libro
ispiri il mondo spirituale”.

RICHARD C. SCHWARTZ, PH.D., FONDATORE DEI SISTEMI
FAMILIARI INTERNI

“Gabrielle è autentica.
Rispetto immensamente il suo lavoro”.

DOTT. WAYNE DYER

“Una nuova figura di riferimento”.

THE NEW YORK TIMES

Nominata “nuovo leader di pensiero”
dal *Super Soul Sunday* di Oprah Winfrey

Gabrielle Bernstein

CREA I TUOI GIORNI FELICI

**Un percorso guidato verso la libertà e la
pace interiore, oltre i traumi del passato**

Avvertenza

L'autrice di questo libro non dispensa consigli medici né prescrive l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici, emotivi o medici senza il parere di un medico, direttamente o indirettamente. L'intento dell'autrice è solo quello di offrire informazioni di carattere generale per aiutarti nella ricerca del benessere emotivo, fisico e spirituale. Qualora utilizzassi una qualsiasi delle informazioni contenute in questo libro per te stesso, l'autrice e l'editore non si assumono alcuna responsabilità per le tue azioni.

Gabrielle Bernstein

Crea i tuoi giorni felici

Titolo originale: *Happy Days*

Traduzione di Fabrizio Andreella

Copyright © 2022 Gabrielle Bernstein. Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC and The Italian Literary Agency

Copyright © 2023 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Fotografia in copertina di Chloe Crespi, riprodotta per gentile concessione dell'autrice

Prima edizione originale pubblicata nel 2022 da Hay House, Inc.

Prima edizione italiana pubblicata nel maggio 2023 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel maggio 2023 presso LegoDigit, Lavis (TN)

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-913-1

**CREA I TUOI
GIORNI FELICI**

INDICE

Prefazione.....	11
Ringraziamenti.....	15
Introduzione.....	17
Capitolo 1 - La disponibilità a diventare liberi	21
Capitolo 2 - Diventare sufficientemente coraggiosi da farsi delle domande	47
Capitolo 3 - Perché scappiamo	67
Capitolo 4 - Nascondersi dietro il corpo	93
Capitolo 5 - Dire l'indicibile	115
Capitolo 6 - Non datemi della pazza	137
Capitolo 7 - Ama ogni parte di te	161
Capitolo 8 - Liberare ciò che è bloccato	187
Capitolo 9 - Diventare genitori di se stessi	203
Capitolo 10 - I giorni felici che ci aspettano	225
Strumenti.....	243
Note di chiusura	245
L'autrice	247

A Kachina Myers.

*Grazie per avermi guidato nel
mio viaggio di ritorno alla pace.*

PREFAZIONE

Quando mi laureai, nel 1971, le parti di me che mostravo al mondo comprendevano l'etica hippy e anti-establishment di quell'epoca, che mi aiutava a sembrare spensierato e disinteressato ai tradizionali percorsi verso il "successo". Appena al di sotto di quelle parti, però, ero confuso e ansioso. A causa di un disturbo da deficit di attenzione non diagnosticato, ero stato uno studente scarso durante tutta la mia carriera scolastica e me l'ero sentito dire spesso dalla parte critica di mio padre, un uomo in carriera e di gran successo. Avrei dovuto seguire le sue orme per diventare un medico affermato. Invece facevo lavori manuali, dal tinteggiare case all'inchiodare rotaie, fingendo di godermi quella vita. Intanto i miei critici interiori riecheggiano mio padre quando dava il peggio di sé. Nel profondo mi sentivo come il pigro e stupido perdente che quelle parole descrivevano. Non avevo idea di cosa fare della mia vita.

Poi sentii parlare della meditazione trascendentale e durante un fine settimana fui iniziato. Scoprii che con il mio mantra potevo entrare in uno stato di pace e serenità che non avevo mai provato prima. Avvertii anche una confortante connessione con qualcosa di più grande di me e venni indirizzato verso il percorso professionale che dopo cinquant'anni sto ancora seguendo. Praticai devotamente la meditazione trascendentale per i dieci anni successivi, fino a quando i miei pazienti iniziarono a insegnarmi le basi di ciò che è diventato il modello psicoterapeutico dei Sistemi familiari interni (IFS). Allora riconobbi la paura, l'impotenza e il dolore emotivo come parti di me che avevo

bisogno di guarire e scelsi di aiutare attivamente quelle parti piuttosto che continuare a evitarle.

Per molti anni, Gabby Bernstein ha rimosso attraverso il lavoro ossessivo le parti di lei esiliate piene di dolore e di vergogna. Nel complesso, questo modo di eluderle attraverso il successo e la spiritualità sembrava (e probabilmente era) migliore della sua precedente dipendenza dalle droghe e dall'alcol, ma era comunque una maniera per sottrarsi alle emozioni esiliate. Come scrive in questo libro coraggioso, “mentre smettevo di bere e di drogarmi, continuavo ad avere comportamenti di dipendenza nel tentativo di controllare le sensazioni inconscie inammissibili che non riuscivo ad affrontare in nessun modo. ‘Wow, Gabby, fai un sacco di cose!’, oppure: ‘Sei davvero impressionante!’. Essere dipendente dal lavoro non era soltanto socialmente accettabile, era qualcosa che la gente ammirava. [...] Pensavo: *io sono fatta così. Sono motivata, sono una stacanovista e ho un lavoro importante; aiuto un sacco di gente. Pensavo che il mio comportamento fosse sano, ma in fondo era solo un altro tipo di dipendenza che mi ‘protegeva’*”.

La storia costellata di successi che Gabby si raccontava (e che tutti intorno a lei le raccontavano) la faceva andare avanti ignorando i molti segnali del suo corpo, come i problemi all'articolazione temporo-mandibolare e gastrointestinali cronici, che dimostravano che non era tutto così roseo: “Sepolta sotto la storia che avevo creato della mia vita di successo c'era una bambina terrorizzata”.

Sotto la mia personale storia di successo, io adesso ho trovato sepolti diversi bambini che avevo lasciato bloccati in mezzo a vecchie scene di umiliazione e solitudine e mi aspetto di trovarne altri mentre continuo a esaminare i modi in cui vengo ancora manovrato o distratto. Trovarli e affrontarli non è facile; di fatto, può essere il lavoro più duro della propria vita. Per Gabby, le cose sono cambiate quando ha iniziato a rendersi

conto che le parti di sé che stimolavano la sua storia di successo avevano creato una vita invivibile e ha iniziato a chiedersi perché. La risposta che ha ricevuto quando se l'è chiesto dentro di sé è stata che era rimasta traumatizzata e che aveva minimizzato o negato tutto.

È una fortuna che negli ultimi decenni molti approcci efficaci alla cura dei traumi si siano evoluti. Gabby si è così impegnata nel suo percorso di guarigione che ha provato la maggior parte di essi, compreso il lavoro sul dolore fisico di John Sarno, la Somatic Experiencing di Peter Levine, il sapiente punto di vista di Dan Siegel, ma anche la EMDR (Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari), il tapping (Tecniche di libertà emotiva o EFT) e l'agopuntura, i farmaci e l'autocompassione. A un certo punto, la psicoterapeuta di Gabby ha iniziato a utilizzare l'approccio che ho sviluppato io e sono molto onorato che i capitoli finali di questo libro descrivano in modo commovente il suo percorso con l'IFS*.

Ha scoperto di poter onorare le parti di lei irose, che creano dipendenze e che cercano il controllo, parti che avevano provato a proteggerla dalla percezione del suo dolore. Ha scoperto di poterle assicurare che, se quando era giovane aveva bisogno di loro, ormai poteva gestire lei quel dolore e loro potevano quindi rilassarsi. Quando riusciva ad amare quelle parti protettrici invece di disprezzarle, esse si addolcivano e diventavano utili consigliere anziché reazioni automatiche estreme. Poteva anche vedere dove, nel suo passato, si trovavano bloccate le parti ferite e spaventate che aveva esiliato e riportarle a casa, alla sua amorevole presenza.

La seguente dichiarazione di Gabby riflette un profondo apprezzamento per il lavoro di tutta la mia vita che è per me molto commovente: “Per anni ho giudicato le mie protettrici senza

* Internal Family System, Terapia dei sistemi familiari interni, n.d.t.

riuscire nemmeno a riconoscere le mie esuli. Oggi, con la mia ritrovata compassione e l'amore per tutte le mie parti, posso facilmente perdonare subito me stessa, notare la parte e rivolgermi al mio Sé pieno di risorse per avere sostegno. Lavorare con le parti è una pratica spirituale quotidiana che ha cambiato la mia vita per sempre”.

Leggere questo libro potrebbe non essere facile perché, come Gabby, potresti iniziare a chiederti come mai, con tutto il lavoro spirituale che hai fatto, hai ancora impulsi e comportamenti problematici. Potresti anche scoprire che i tuoi protettori, per non suscitare la tua curiosità, hanno organizzato con successo una campagna per screditare il libro o la stessa Gabby. Esplorare il dolore o la vergogna che abbiamo esiliato non è da tutti.

Insomma, questo libro è un atto di estremo coraggio. Essendo così vulnerabile e onesta in queste pagine, Gabby si è esposta al rischio di disaffezionare il suo pubblico e i leader spirituali suoi colleghi. Ma una volta che si alleggeriscono i propri fardelli e si accede al Sé, non si può continuare a fingere. La mia speranza è che questo libro ispiri il mondo spirituale non solo a guarire i nostri esuli interiori, ma anche a cambiare la nostra società in modo che ci siano meno esuli esteriori.

Dottor Richard C. Schwartz,

fondatore della Terapia dei sistemi familiari interni

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio i miei genitori per avermi aiutato a diventare la donna che sono oggi.

Grazie a tutti coloro che hanno contribuito a dar vita a questo libro, la casa editrice Hay House e Audible, i miei editor Anne Barthel e Andrea Vinely Jewell. Grazie al mio gruppo di lavoro per avere trasmesso il messaggio. Grazie ai miei agenti, Scott Hoffman e Steve Troha, per avere creduto in questo libro. Grazie alla mia addetta stampa Jessica Reda di Sarah Hall PR per il suo duro lavoro nel diffondere questo messaggio. Ringrazio Jenny Sansouci per avermi sostenuto durante tutto il processo di scrittura. E MaryAnn DiMarco per l'enorme guida e sostegno.

Per me non sarebbe stato possibile scrivere questo libro senza il sostegno di due terapeute che hanno guidato il mio percorso, Kachina Myers e Tammy Valicenti.

Infine ringrazio mio marito Zach per amare tutte le mie parti e aiutarmi a sentirmi più al sicuro di quanto avessi mai pensato fosse possibile.

INTRODUZIONE

La verità su questo libro

“Siamo preoccupati per te, Gabby”, mi ha detto il mio editore dopo aver letto la prima versione del manoscritto.

“Sembri troppo vulnerabile”, ha continuato. “Riveli un momento difficile dietro l’altro. Non mostri la tua vera forza”.

“La mia capacità di essere così vulnerabile è la mia vera forza”, ho risposto.

La conversazione è proseguita tra momenti di pianto e spiegazioni appassionante in difesa del manoscritto e altri di consensualità e amore.

Anche se è stata una conversazione impegnativa, era necessaria. Questo libro è diverso dagli otto precedenti. Questo libro rivela parti di me di cui ignoravo l’esistenza fino a quando non ho iniziato a scriverlo. Questo libro racconta la storia di come sopravvivere e fiorire. È la storia del mio superamento di un trauma.

Questo non è un libro riempito di strumenti di autoaiuto per darti una soluzione rapida a un tuo disagio. È piuttosto un viaggio verso una trasformazione permanente e pieno di storie di resilienza.

La mia speranza è che la mia vulnerabilità ti consenta di guardare più da vicino la tua. Spero di darti la possibilità di affrontare le cose che hai sepolto in profondità e un’indicazione su come risanarle. Questo libro ti aiuterà a recuperare le parti

frammentate di te stesso: la tua innocenza, la tua fede, la tua capacità di conoscere il vero amore dentro di te. Ti offre un percorso guidato verso la pace che stai cercando. La mia preghiera è che questo libro ti renda libero.

Quindi, anche se potrebbe sembrare diverso da tutti gli altri che ho scritto sulla manifestazione, la spiritualità e la connessione con l'Universo, in realtà è quello più spirituale di tutti. Il viaggio che ho intrapreso per arrivare dove sono oggi, i metodi a cui sono stata condotta per guarire e il mio percorso di resilienza sono a dir poco un miracolo. In ogni fase del cammino sono stata guidata da una presenza universale d'amore che era al mio fianco.

Lo spirito è in tutto questo. Nelle storie di sofferenza, paura, trauma e separazione. Nei processi, nelle pratiche e nei metodi terapeutici che descrivo. Ogni parola di questo libro è intrisa dell'amore dell'Universo per aiutarti ad aprire gli occhi sulla parte più grande di te, la fonte dell'amore al tuo interno.

Vivere una vita spirituale non significa andare oltre la sofferenza e il disagio ma accoglierli. Quando onoriamo la nostra sofferenza diventiamo sufficientemente sicuri da poter affrontare e illuminare gli angoli più bui. Non è un percorso facile, ma fa miracoli. Se hai aperto un libro come questo significa che stai rivendicando un livello di gioia e di pace che non avevi mai creduto possibile. E lo dico con tutto il cuore. Se segui con coraggio i miei consigli, affronti i vari passaggi e rispetti le sensazioni che emergono lungo la strada, arriverai in fondo con una nuova versione di te stesso. Tornerai da te.

Quando ero bambina, nella mia famiglia c'era una consuetudine a tavola. Invece di alzare i bicchieri e dire "cin cin", ci auguravamo "giorni felici!" Non so come nacque questa tradizione, ma è un ricordo agrodolce della mia famiglia. Io desideravo la felicità, ma non credo di essere stata veramente felice, perché non conoscevo la pace interiore e la libertà.

Oggi, a quarantadue anni e con molta vita alle spalle, mi rendo conto di quanto quei giorni fossero *infelici* per me. Vedo la lunga deviazione nella paura che ha fatto la mia strada e che alla fine mi ha messo in ginocchio. Vedo la giovane donna che si arrende a un percorso spirituale di guarigione. Vedo la scrittrice e l'insegnante spirituale vulnerabile che sul palcoscenico dice la sua verità per sentirsi libera dal passato. Vedo la donna coraggiosa che, in cerca di pace interiore e libertà, si prende cura di sé senza paura. Vedo il mio viaggio per diventare una persona nuova.

La mia dedizione a questa libertà mi ha permesso di alzare il bicchiere e sapere davvero cosa significhi dire "giorni felici"!

Adesso tocca a te.

Questo è un viaggio per disimparare la paura e ricordare l'amore. Sto per guidarti in ogni fase del percorso...

CAPITOLO 1

La disponibilità a diventare liberi

Sono le otto del mattino a New York. Sono seduta nella mia Toyota bianca malconcia, parcheggiata in doppia fila, in attesa che gli spazzini mi oltrepassino. Mi riparo gli occhi dalla luce del sole e trangugio un Gatorade all'arancia. Sono disidratata, ho la nausea e sono ancora agitata dopo l'after-party che è finito mezz'ora fa. Sono un disastro totale. Non ho dormito la notte, quindi non dovrei stare al volante, anche se è solo per rispettare le regole del parcheggio del quartiere.

Devo restare seduta in macchina per altri trenta minuti prima di poter parcheggiare legittimamente. Perciò infilo una cassetta nel registratore e schiaccio il tasto play. Ho ascoltato questa registrazione un sacco di volte. È una lettura psichica di cinque mesi fa. Le prime parole della sensitiva sono: "Stai lottando contro alcol e droghe". Sento la mia voce tremante che risponde: "Be', non va poi così male". Nei minuti successivi lei continua dicendo: "Mia cara, in questa vita sei in grado di esercitare il libero arbitrio. Sei intrappolata tra due possibilità. Puoi scegliere di rimanere sul tuo attuale percorso e avere seri problemi con la tossicodipendenza. Oppure puoi scegliere di ripulirti e avere un grande impatto sul mondo".

Riavvolgo il nastro della registrazione per sentirla ancora. E poi ancora.

Quelle parole si ripetono nella mia testa: “Puoi scegliere di rimanere sul tuo attuale percorso e avere seri problemi con la tossicodipendenza. Oppure puoi scegliere di ripulirti e avere un grande impatto sul mondo”. Sento le sue parole ma non ci credo. Non riesco a immaginare un mondo libero dalla dipendenza, tanto meno un mondo sul quale io abbia un grande impatto.

Guardo l’orologio: le otto e mezzo. Tra poco dovrebbero arrivare gli spazzini. Mentre ascolto ripetutamente la sensitiva, invio un messaggio al mio socio: “Ehi, ho fatto tardi, non sarò in ufficio fino a mezzogiorno”. Ho ventiquattro anni e un’agenzia di pubbliche relazioni per la vita notturna. Arrivare al lavoro a mezzogiorno non è un gran problema. Riavvolgo il nastro e lo ascolto di nuovo. “Puoi scegliere di rimanere sul tuo attuale percorso e avere seri problemi con la tossicodipendenza. Oppure puoi scegliere di ripulirti e avere un grande impatto sul mondo”.

Fuori dalla macchina, il rumore delle persone che camminano dirette alla metropolitana mi interrompe. Sembrano così impeccabili, con il caffè in mano e le borse a tracolla. Mentre guardo tutti che iniziano la loro giornata, accetto che la mia stia finendo. Gli spazzini puliscono la strada davanti a me e io li seguo a ruota per garantirmi il parcheggio. Lascio la bottiglia vuota di Gatorade sul tappetino della macchina scassata e torno a casa. Non vedo l’ora di andare a letto, ma devo lavarmi via dalla faccia il trucco della sera prima. Mi lancio nella doccia, che puzza di muffa e lascio che l’acqua mi ricopra, mentre il mascara mi scorre sul viso.

Quando ho finito, vado rapidamente a letto e prendo un calmante. Aspettando che il sonnifero faccia effetto, annoto febbrilmente più volte le parole della sensitiva: “Puoi scegliere di rimanere sul tuo attuale percorso e avere seri problemi con

la tossicodipendenza. Oppure puoi scegliere di ripulirti e avere un grande impatto sul mondo”. Scrivo per non dover affrontare l’ansia e le palpitazioni cardiache. Man mano che la pillola fa effetto l’ansia si attenua, come se venisse chiusa dietro una porta che si riaprirà quando mi sveglierò. Fuori dalla finestra, il rumore stridente dei bidoni della spazzatura e quello delle persone che vanno al lavoro diventano sempre più tenui finché, alla fine, mi addormento.

Ricordando quella mattina, le lacrime mi riempiono gli occhi. Vedo come se fosse ieri lo stato in cui ero tornata in quella macchina. Rivivo quelle sensazioni di vergogna, insicurezza e smarrimento. Conosco intimamente quella ragazza e sono orgogliosa della scelta che ha fatto di diventare la donna che è oggi. Anche se per tornare finalmente sobria e disintossicata le ci è voluto un altro anno di autodistruzione e dipendenza lambendo la morte, ha lasciato che il sentiero si sviluppasse fino in fondo. Ringrazio Dio ogni giorno che lei abbia scelto il sentiero della guarigione.

Il mio io ventiquattrenne non avrebbe mai immaginato chi sono oggi. Per fortuna ha fatto la scelta giusta: disintossicarsi e aggrapparsi alla visione di un futuro migliore, della vera felicità. Una visione di libertà e di pace interiore.

Oggi quella visione è diventata la mia realtà. Sono libera dal mio passato perché sono diventata sufficientemente coraggiosa da affrontare le ragioni più profonde dietro la mia sofferenza e dedicarmi senza paura alla guarigione. Ora conosco il vero significato della pace nel presente. Sono seduta qui nel mio studio, circondata da una pila di libri spirituali che ho scritto. La mia scrivania è abbellita da carte motivazionali, cristalli e un’ecografia di mio figlio Oliver quando era ancora dentro di me. Mio marito Zach è al piano di sotto che gioca con lui mentre io, qui nel mio studio, lascio che la voce della libertà mi attraversi affinché oggi io possa guidare te verso la libertà.

Sono libera dal mio passato perché
sono diventata sufficientemente
coraggiosa da affrontare le ragioni più
profonde dietro la mia sofferenza e
dedicarmi senza paura alla guarigione.

Farsi guidare dallo spirito

Il viaggio verso la vera pace interiore inizia con la disponibilità ad avere la visione di un nuovo modo di vivere. Indipendentemente da quanto hai lottato o sofferto nella vita, puoi avere la visione di una vita migliore. Quando rivendichiamo quella visione, apriamo una porta invisibile per ricevere un sostegno spirituale e una chiara indicazione che ci aiutino a manifestare il cambiamento che desideriamo. Iniziamo il viaggio per smontare le paure del nostro passato e poter così rivendicare l'amore, la pace e la libertà nel presente.

Smontare è la parola chiave. Nel profondo di tutti noi c'è una verità amorevole, ma vi abbiamo costruito contro dei muri. Smontare i modelli, le forme pensiero e la programmazione che siamo stati educati a credere è necessario per tornare alla verità di chi siamo. Non c'è niente "là fuori" che possa darci quell'amore; è già dentro di noi.

Dobbiamo smantellare la paura, il trauma e i modelli che ci tengono bloccati nella convinzione che la pace sia irraggiungibile. La pace e l'amore sono ciò che siamo, l'abbiamo solo dimenticato. Io sono qui per ricordarti che rivendicare quell'amore e affermare che sei pronto a vivere con una pace interiore e una libertà che mai avresti pensato possibili è lecito e sicuro e inizia con la tua nuova visione di una vita migliore. Questa

visione è sufficiente per mettere in moto un processo di trasformazione. Un processo che ti guiderà alla libertà dal passato e alla pace interiore nel presente.

La mia disponibilità a guardare oltre un mondo di limitazioni mi ha permesso di iniziare il processo per entrare in un futuro migliore. Quella disponibilità è ciò che mi ha permesso di guarire me stessa per aiutare gli altri a guarire e avere un impatto sul mondo. Ma prima di riuscire ad accogliere una nuova visione della mia vita, ho dovuto affrontare le ferite del mio passato che mi stavano schiacciando.

Affrontare le proprie paure e le proprie esperienze passate è un atto coraggioso. Molte persone passano la vita facendo tutto ciò che è in loro potere per evitare le ferite del passato. È doloroso, spaventoso e persino straziante accettare le parti ferite di noi stessi. E non possiamo farlo da soli. Per andare nei punti che ci spaventano, dobbiamo avere il coraggio di chiedere aiuto. Tale aiuto arriverà in varie forme, dai terapeuti agli psicologi, dalle guide spirituali agli amici. In questo libro ti rivelerò gli aiuti che io ho ricevuto per rivendicare la mia esperienza di libertà. Ma nessuna di quelle forme di aiuto avrebbe potuto essere disponibile per me se prima non fossi ricorsa alla cosa più importante, la mia fede spirituale.

Ho sempre creduto in un Potere Superiore e mi sono sempre sentita attratta da principi e insegnamenti spirituali. Sapevo istintivamente di avere una connessione con una sorgente d'amore al di là della mia percezione fisica. Anche nei momenti più cupi di dipendenza avevo una pila di libri spirituali accanto al letto. Il mio desiderio di conoscere Dio alla fine è stato ciò che mi ha salvato la vita. Senza la fede e la ricerca per espandere la mia consapevolezza interiore non sarei riuscita a sopravvivere ad alcune delle esperienze che racconto in questo libro. La mia spiritualità mi ha sostenuto, mi ha protetto e ha guidato il mio percorso di guarigione.

A posteriori mi accorgo che in ogni fase del mio percorso lo Spirito mi stava guidando. Ogni terapeuta, insegnante di yoga, libro spirituale o guaritore è stato introdotto divinamente nella mia vita proprio nel momento giusto, quando ne avevo bisogno per fare il passo successivo del mio viaggio. Tutto era un'indicazione divina. Ho sempre avuto fede nel fatto che lo Spirito mi stesse guidando e questo è ciò che mi ha permesso di presentarmi come insegnante anche quando non avevo tutto sotto controllo. È stato anche la fonte di ispirazione che mi ha permesso di sentirmi sufficientemente sicura da guardare in faccia la devastazione del mio passato affinché potesse essere guarito.

La mia spiritualità mi ha sostenuto,
mi ha protetto e ha guidato il
mio percorso di guarigione.

Me lo merito?

All'inizio non è stato facile per me affrontare il passato. Nel fondo, anche se allora non me ne rendevo conto, ciò di cui avevo più paura era di non meritare una vita di felicità e di pace. Le mie esperienze formative tratteggiavano una visione del mondo basata sulla paura che mi separava dalla pace interiore.

La sensazione di indegnità è sepolta nel profondo. La maggior parte delle persone non riesce nemmeno a identificarla (a me ci è voluto più di un decennio). Una volta tenni un discorso davanti a centinaia di imprenditori nel settore della spiritualità, persone che avevano dedicato la loro vita alla crescita personale e allo sviluppo spirituale e si erano impegnate ad aiutare gli altri a fare lo stesso. Erano arrivati all'evento pensando che avrei in-

segnato dei metodi per promuovere il loro lavoro o far crescere la loro attività spirituale, ma si sbagliavano. Erano lì per qualcosa di molto più importante.

Il mio discorso quel giorno riguardava il meritarsi le cose. Inizialmente dichiarai che l'unico motivo per cui la strada del successo (o dell'abbondanza o di qualunque altra cosa volessero) era bloccata aveva le sue radici nel fatto che non credevano di meritarselo. Il pubblico protestò, perché era un concetto minaccioso per chi in precedenza si era visto come sicuro di sé e influente. Ma quello che non riuscivano ancora a vedere era che i blocchi sulla loro strada non erano dovuti al mondo esterno, bensì all'insistente sensazione di indegnità.

Quando parlo di merito, non sto parlando di meritare soldi, relazioni o avanzamenti di carriera. Sto parlando di meritare l'amore. All'inizio della mia guarigione, la mia psicoterapeuta mi spiegò che dietro a tutti i miei blocchi e alla mia paura c'era la sensazione di non poter essere amata e di essere inadeguata. Ci volle un po' prima che il concetto si sedimentasse. All'inizio volevo resistergli, perché mi ero costruita una visione del mondo e della mia vita che mi aveva convinto di essere molto adeguata e amata. Col procedere della terapia, riuscii a guardare la cosa più da vicino. Riuscii a capire che, sotto tutte le mie qualifiche professionali, tutto l'amore dei miei ammiratori e la mia percezione di me stessa apparentemente positiva, c'era una bambina traumatizzata che pensava di non meritare nulla. Iniziai a notare i momenti in cui mi dicevo ad alta voce: "Sono solo uno schifo". In precedenza avevo spazzato quei momenti sotto il tappeto. Ma più facevo luce su di essi, più diventava evidente che stavo davvero soffrendo per la profonda ferita di sentirmi inadeguata e impossibile da amare.

Mentre continuavo a esaminare la teoria della mia psicoterapeuta, iniziai a vedere tutti i modi in cui avevo evitato di sentirmi inadeguata e impossibile da amare. Avevo passato dei

decenni ad anestetizzare quelle sensazioni con droghe, relazioni sentimentali, lavoro, cibo e qualsiasi forma di approvazione esterna. Riuscii a vedere da quali profonde ferite stavo scappando. Ma quelle ferite continuavano a perpetuarsi per tutta la mia vita.

Guardare in profondità

Quando abbiamo delle convinzioni profonde sul nostro non essere degni di qualcosa, esse si manifestano in ogni aspetto della nostra vita. Per smontarle dobbiamo guardare cosa c'è dietro. Gli insegnanti spirituali Abraham-Hicks dicono: "Una convinzione è soltanto un pensiero che continui a pensare". I pensieri basati sulla paura che si trasformano in convinzioni di non essere degni spesso appaiono nella prima infanzia. Quando siamo bambini, il mondo ci fa fare delle esperienze che ci separano dal nostro essere meritevoli e noi allora creiamo dei pensieri secondo i quali non siamo abbastanza bravi, siamo diversi o non siamo al sicuro. Quando questi pensieri basati sulla paura non vengono elaborati completamente, diventano una storia che continuiamo a ripetere finché non diventa una convinzione.

Non importa quanto apparentemente felice o palesemente dolorosa sia stata la nostra infanzia: quelle prime esperienze hanno comunque influenzato il nostro modo di vivere. Per tutto il libro ti accompagnerò per esaminare più da vicino le esperienze della tua infanzia e come influenzano la tua vita. Quando lo faremo, userò una parola che può innescare una reazione. Questa parola è *trauma*. C'è un trauma con la *T maiuscola* e un trauma con la *t minuscola*. In genere, le persone associano il trauma a grandi problemi, come la violenza sessuale, i maltrattamenti, l'abbandono o un lutto in famiglia: traumi con la *T maiuscola*. Il trauma con la *T maiuscola* si verifica quando

si è esposti a vari e molteplici eventi traumatici, spesso di natura invasiva, o anche disastri naturali, errori medici, ospedalizzazioni, violenze a scuola e gravi perdite. I traumi della prima infanzia comprendono le esperienze dolorose che si verificano da zero a sei anni. Di contro, il trauma con la *t minuscola* può essere un'esperienza molto angosciante ma che non viene riconosciuta, perché non costituisce una minaccia. Alcuni esempi di trauma con la *t minuscola* comprendono l'essere bullizzati, la morte di un animale domestico, maltrattamenti o molestie emotive e la fine di una relazione importante.

Da un punto di vista spirituale, le esperienze dolorose che abbiamo avuto da bambini erano fratture nella nostra connessione energetica con l'amore (o il Dio) dentro di noi. Ogni frattura minore o maggiore, come l'essere vittime di bullismo o il non sentirsi protetti, ci ha separato sempre di più dalla sorgente dell'amore. In alcuni casi di trauma con la *T maiuscola*, le fratture possono essere così gravi che il bambino cresce vivendo in uno stato di costante paura. Ogni frattura si somma alle altre e ci allontana ulteriormente dalla nostra connessione con lo spirito e con l'amore.

Non importa quanto apparentemente felice o palesemente orribile sia stata la nostra infanzia: tutti abbiamo avuto esperienze dolorose che influenzano il modo in cui viviamo.

L'abbandono e il trauma (con la *T maiuscola* o la *t minuscola*) durante l'infanzia hanno un effetto comprovato sul cervello. Lo sviluppo cerebrale del bambino è direttamente influenzato dal tipo di attaccamento che riceve dai genitori.¹ Un at-

taccamento sicuro aiuta la parte del suo cervello che risolve i problemi a svilupparsi correttamente, consentendogli al tempo stesso di elaborare le emozioni in modo sano. Con un attaccamento sicuro, il bambino sa che quando ha paura può tornare dal suo genitore amorevole e sentirsi protetto. Questo senso di sicurezza generato da chi si occupa di lui lo aiuta a sviluppare una maggiore fiducia nell'amore, mentre il bambino che vive un attaccamento insufficiente a causa di maltrattamenti, abbandono e cose del genere potrebbe non sviluppare pienamente le aree del cervello deputate alla risoluzione dei problemi e comportarsi quindi in modi indesiderati. Un attaccamento insufficiente può portare un bambino ad avere delle difficoltà a cavarsela, a inserirsi nella società, a risolvere i problemi, a non fare i capricci e ad autoregolarsi. Un bambino con un attaccamento insufficiente non è ancorato all'amore e quindi si sente solo al mondo.

Leggendo questo, molti potrebbero pensare: *fortunatamente io non ho subito alcun tipo di trauma e non ho niente a che vedere con tutto ciò*. Ma un trauma con la *t minuscola* può essere un singolo episodio di bullismo nel parco giochi, un insegnante che ti definisce uno stupido, un'umiliazione pubblica in mensa o la negligenza passiva di chi non ha soddisfatto i tuoi bisogni nei tuoi primi anni di vita. Anche questi episodi possono avere un forte impatto. Non ci rendiamo necessariamente conto, per esempio, di quanto sia stato doloroso per noi che nostra madre fosse costantemente stressata o che i nostri genitori fossero emotivamente irraggiungibili. Che il bambino soffra di una o dell'altra delle due forme di trauma (con la *T maiuscola* o con la *t minuscola*), il risultato finale può essere un dolore inconscio profondamente radicato e la sensazione di non meritare di essere amato.

Se sei cresciuto in una famiglia con una certa insicurezza economica, puoi pensare che vivrai sempre nella scarsità. Se da

bambino hai vissuto l'abbandono, forse oggi senti di non meritare una relazione amorosa. O forse credevi che la tua infanzia fosse perfetta, ma nel fondo sai che stai lottando con la sensazione di non essere visto e ascoltato. Le esperienze della nostra prima infanzia diventano la forza trainante del nostro modo di vivere da adulti. Quegli eventi dolorosi contribuiscono alla sensazione di essere inadeguati e di non poter essere amati. Molte persone sono consapevoli del ruolo che le esperienze della loro infanzia hanno avuto in ciò che sono diventate, ma lo sminuiscono e pensano: *be', quello è il passato, adesso è tutto finito*. Oppure tendono a credere che ciò che conta è *quello che siamo* adesso. Ciò di cui non ci rendiamo conto è che, fino a quando non apriamo gli occhi e intraprendiamo un percorso di guarigione, le ombre del passato si riproducono nel presente e si proiettano nel futuro.

La negazione del passato deriva dal fatto che guardare indietro può sembrare spesso troppo doloroso. In altri casi possiamo attraversare la vita senza ricordare le esperienze che hanno contribuito alle sensazioni o alle convinzioni che oggi abbiamo su noi stessi. Dall'infanzia a oggi abbiamo evitato quella sensazione di indegnità con ogni genere di dipendenze e di tattiche di evitamento. Faremmo qualsiasi cosa per evitare di sentirci inadeguati e non degni di essere amati. Oltre a esiliare la sensazione inammissibile di indegnità, cerchiamo l'amore perduto in tutti i posti sbagliati. Cerchiamo l'amore nelle relazioni, nell'apprezzamento e persino nel fondo di una bottiglia. Crediamo che qualcosa al di fuori di noi ci darà l'amore che non riusciamo a trovare dentro. Ma quando diventiamo abbastanza sicuri da affrontare le sensazioni del passato, possiamo riconnetterci alla presenza amorevole che non ci ha mai lasciato. Questo è il viaggio che stiamo intraprendendo ora.