



*Come smettere
di cercare amore,
approvazione e
apprezzamento,
e cominciare
invece a trovarli*

HO BISOGNO DEL TUO AMORE – È VERO?

AUTRICE DEL BESTSELLER INTERNAZIONALE *AMARE CIÒ CHE È*

Byron Katie e Michael Katz

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Byron Katie

HO BISOGNO DEL TUO AMORE – È VERO?

Come smettere di cercare amore,
approvazione e apprezzamento
e iniziare invece a trovarli

Scritto con Michael Katz



Indice

PROLOGO	11
PREFAZIONE	19

INTRODUZIONE 23

L'amore è meraviglioso, salvo quando lo stiamo cercando, quando proviamo a trattenerlo o quando ci sta mancando. Ogni giorno occupiamo ore e ore con pensieri difficili e dolorosi sulle nostre relazioni. Questo libro presenta un modo di relazionarsi molto più facile e molto più efficace di quello che usiamo abitualmente. Con la sua guida e con gli esercizi, imparerai come ottenere una vita amorosa appagante e scoprirai come poter essere il responsabile della tua felicità.

1. CREDI A CIÒ CHE PENSI? 27

Il rapporto più intimo che hai è quello con i tuoi pensieri. Il modo in cui ti relazioni ai tuoi pensieri determina ogni altra cosa della tua vita, in particolare come ti relazioni alle altre persone. Se credi ai tuoi pensieri stressanti, la tua vita si riempie di stress. Ma se indaghi i tuoi pensieri, arriverai ad amare la tua vita e tutti coloro che ne fanno parte.

2. INDAGARE I TUOI PENSIERI SULL'AMORE 39

Fino a quando non comprendi i tuoi pensieri, non ti relazioni alle persone o a te stesso, ma a concetti che non hai indagato. Questo è doloroso e alienante. Il capitolo 2 ti fornisce le istruzioni per iniziare Il Lavoro, il processo di indagine che ti permette di scoprire se i tuoi pensieri siano veri per te e di come esattamente influenzano la tua vita. Il Lavoro ti fa anche sperimentare chi sei senza questi pensieri. Attraverso il libro indagheremo su alcuni pensieri dolorosi e universalmente accettati che riguardano le relazioni e scopriremo se siano realmente veri.

3. IN CERCA DI APPROVAZIONE 51

Questo capitolo affronta uno dei pensieri più dolorosi sulle relazioni, il pensiero che l'amore e l'approvazione degli altri si debbano conquistare. Indagheremo su questo pensiero prima di tutto esaminando come si vive quando si cerca amore e approvazione. Ci sono molti esercizi che ti permetteranno di fare una scoperta incredibile: che le convinzioni più universalmente accettate su ciò di cui hai bisogno per piacere, per essere amato o per essere apprezzato non sono vere e portano a una vita falsa e stressante. Questo capitolo include anche degli esercizi che ti mostrano il sollievo e l'intimità di stare con altre persone senza cercare la loro approvazione.

4. INNAMORARSI 87

Perché ci si sente così bene quando ci si innamora? Perché pensi che la tua esperienza dell'amore dipenda dal tuo partner? Perché ti disinnamori? Questo capitolo include un esercizio che ti permette di scoprire cosa sia veramente la tua esperienza d'amore: un'esperienza che non scompare e non dipende da nulla e da nessuno al di fuori di te.

5. LE PERSONALITÀ NON AMANO, VOGLIONO QUALCOSA 97

Questo capitolo mette in evidenza cosa accade quando crei una relazione romantica basata su un'identità fittizia e su un falso concetto di amore. Espone il mito ampiamente sostenuto che amare significa ricevere ciò che vuoi e soddisfare i tuoi bisogni. Include anche degli esercizi che ti permettono di vedere chiaramente la differenza tra volere e amare.

6. IL LABORATORIO DELLA RELAZIONE 113

Il capitolo 6 ti fornisce molti esempi di come i problemi relazionali scompaiano quando sei disposto a giudicare il tuo partner senza pietà e a indagare poi sui tuoi giudizi.

7. E SE IL MIO PARTNER FOSSE PIENO DI DIFETTI? 181

Gli apparenti difetti del tuo partner sono opportunità per la tua autorealizzazione. Ciò che vedi come un dato di fatto può essere soltanto un altro pensiero non indagato. Il capitolo termina con una conversazione ad Amsterdam che trasforma un divorzio in una storia d'amore.

8. CINQUE CHIAVI PER LA LIBERTÀ IN AMORE 205

Se credi di avere assolutamente bisogno di qualcuno, di non riuscire a farcela senza quella persona, se credi che la gente attorno a te o la vita in generale non ti stia dando ciò che vuoi, questo capitolo ti offre dei modi efficaci per trovare l'aiuto che tu puoi dare a te stesso.

9. LA TRASFORMAZIONE DI UN MATRIMONIO 225

La storia vera di una coppia che ha salvato il matrimonio con l'indagine.

10. COSA NON È DA AMARE? FORSE TE STESSO? 233

Adesso non c'è più nulla che ti divida dall'amore, a parte ciò che non hai risolto dentro di te. Questo capitolo favorisce il processo per scoprire cosa sia. Ti mostra come liberarti di ciò che ti fa vergognare di più, di ciò che non riesci a perdonare, di ciò di cui sei ancora risentito, di ciò che vuoi nascondere e di tutte le critiche che non riesci ad accettare a braccia aperte.

11. VIVERE NELL'AMORE 249

A cosa somiglia l'amore quando non riguarda il cercare, il volere, il necessitare? Ecco alcune parti dei racconti di centinaia di persone che stanno vivendo le scoperte che compongono questo libro.

12. L'AMORE STESSO 275

Una descrizione dell'esperienza dell'amore quando si è così fermamente stabilito in te che non esiste nulla al di fuori di esso.

ALTRI STRUMENTI PER L'INDAGINE 277

CONTATTI 287

- Laboratori di un fine settimana 290
- La scuola per Il Lavoro di Byron Katie: una formazione intensiva.. 291
- Per i diplomati della scuola: L'Istituto per Il Lavoro 295
- La Casa del Rigiro per Il Lavoro 296

RINGRAZIAMENTI 297

L'AUTRICE 298

Introduzione

Tutti sono d'accordo nel dire che l'amore è meraviglioso, salvo quando è terribile. La gente passa la vita intera tormentata dall'amore: inseguendolo, cercando di trattenerlo o di guarirne. Non lontane dall'amore, come maggiori preoccupazioni, seguono l'approvazione e l'apprezzamento. Dall'infanzia in poi, la maggior parte di noi usa molta della propria energia nella ricerca incessante di queste cose, provando diversi modi per essere notati, per piacere, per impressionare e per conquistare l'amore degli altri, pensando che la vita funzioni così. Questo sforzo può diventare così incessante e indiscusso da non essere notato quasi più.

Questo libro guarda da vicino cosa funziona e non funziona nella ricerca dell'amore e dell'approvazione. Ti aiuterà a trovare un modo per essere più felice in amore e più efficace in tutte le tue relazioni senza essere in alcun modo manipolatore o ingannevole. Quello che imparerai qui ti darà la completezza in tutti i generi di relazione, compreso l'amore romantico, gli appuntamenti galanti, il matrimonio, l'educazione dei figli, il lavoro e l'amicizia.

Leggendo questo libro, comincerai ad accorgerti di quanti dei tuoi pensieri riguardano la ricerca dell'amore e dell'approvazione, una cosa di cui la maggior parte delle persone non si rende mai conto. Soltanto notandolo, imparerai un modo completamente nuovo di relazionarti ai tuoi pensieri. Questo cam-

bierà radicalmente il tuo modo di essere con te stesso e con le persone importanti per te: il tuo consorte, i tuoi figli, i tuoi genitori, il tuo capo, i colleghi, i dipendenti, gli amici. Non dovrai imparare un nuovo modo di presentarti che non è vero per te o che inganna gli altri. Piuttosto, rimarrai felicemente sorpreso da quello che scoprirai. E ne sarai anche divertito.

Se adesso stai soffrendo perché la tua ricerca di amore e approvazione sta passando un brutto momento, ti sarà utile seguire gli esercizi di questo libro. Funzionano al meglio se metti da parte per un attimo il tuo desiderio di alleviare il dolore e li fai con lo spirito di una ricerca della verità. Il sollievo arriverà presto se riuscirai a scoprire cosa sia realmente vero, non per gli altri ma per te. Questo non è un libro di consigli. Ti offre invece delle domande che ti metteranno faccia a faccia con parti della tua vita a cui finora potresti non avere pensato. Arrivare a capire te stesso in questo modo è interessante e, dove meno te li aspetti, appariranno bagliori di luce naturale e di felicità. Tutto quello che devi fare è rispondere sinceramente alle domande che trovi qui. E se lo fai con il cuore, scoprirai da solo ciò che hai sempre desiderato e come ottenerlo senza sforzo. Molti lo otterranno semplicemente leggendo questo libro.

Ecco un modo per capire dove ti può portare il viaggio di questo libro. Considera un sorriso. Prima pensa a un sorriso voluto, quello che fai quando pensi di dover sorridere, per esempio per una foto. Quel sorriso in qualche modo è utile, vuole essere gentile verso gli altri, un po' come la Settimana per la Valorizzazione della Segretaria.

Adesso pensa a un sorriso che appare spontaneamente. Questo sorriso non può essere fatto apposta, non può essere falsificato e non esiste un manuale di istruzioni per crearlo. Tutti abbiamo un sorriso che appare spontaneamente. Se è inequivocabilmente sincero, apre ovunque porte e cuori.

Anche se gli è concesso raramente di vedere la luce del

sole, tu sai che questo sorriso si trova da qualche parte dentro di te, pronto a esplodere. Proviene da una piacevole conversazione che fai con te stesso. Una volta capito questo, ogni cosa della tua vita con gli altri cambierà. Il libro che stai per leggere è concepito per farti conoscere quella conversazione e, se ti va, per aiutarti a farla tua.

Credi a ciò che pensi?

Hai mai avuto la sensazione che più cerchi l'amore più sembra sfuggirti? O che cercare approvazione ti fa sentire insicuro? Se sì, una ragione c'è. È perché cercare amore e approvazione è un modo sicuro per perdere la consapevolezza di entrambi. Puoi perdere la consapevolezza dell'amore, ma non l'amore, mai. Amore è ciò che siamo. Quindi, se amore è ciò che siamo, perché lo cerchiamo così intensamente e spesso con risultati così scarsi? È solo a causa di ciò che pensiamo, dei pensieri a cui crediamo che non sono veri.

Non devi credere a niente di tutto questo. Lo puoi verificare per conto tuo mentre leggi questo libro o quando lo metti giù, ti fai quattro domande sulle tue relazioni o sulla loro assenza e scopri come cambia la tua vita.

A cosa pensiamo quando cerchiamo amore, approvazione e apprezzamento? Pensiamo che l'amore e l'approvazione degli altri siano le chiavi del regno, di tutte le cose buone del mondo. Pensiamo che cercare una storia romantica porti amore, un partner sessuale, un'intimità a lungo termine, il matrimonio, la famiglia. E pensiamo che cercare di impressionare la società, cercare di conquistare l'ammirazione delle persone giuste, sia il modo migliore per arrivare alla fama, alla ricchezza e all'appagamento nelle nostre vite.

Quindi crediamo che avendo successo in questa ricerca, arriviamo a casa: al sicuro, al calore e apprezzati. E se fallia-

mo? Siamo senza tetto, fuori al freddo, persi tra la folla, ignorati, soli e dimenticati. Se questa è la posta in gioco non c'è da stupirsi se la ricerca d'amore può essere così spaventosa e logorante. Non c'è da stupirsi se un complimento può raddrizzare la tua giornata e una parola dura la può rovinare.

Le grandi paure ancestrali raramente vengono a galla. Poche persone vanno in giro pensando davvero che stanno per cadere e svanire nei meandri della società. Invece, migliaia di pensieri ansiosi appaiono durante la giornata: "Sono stato notato?", "Perché lei non ha sorriso?", "Avrò fatto una buona impressione?", "Perché lui non mi ha richiamato?", "Ho un bell'aspetto?", "Avrei dovuto dirlo?", "Cosa pensano di me adesso?". È un monitoraggio costante per vedere se stiamo perdendo o guadagnando terreno nella grandiosa lotteria dell'approvazione. Questi piccoli dubbi raramente sono notati o indagati, tuttavia mettono in moto centinaia di strategie progettate per guadagnare benevolenza e ammirazione o, semplicemente, per piacere. La convinzione non detta è che fino a quando la gente non ti approva, non vali niente.

L'ironia è che la lotta per la conquista di amore e approvazione rende molto difficile sperimentarli. I cercatori cronici di approvazione non si rendono conto di essere amati e sostenuti non a causa, ma malgrado i loro sforzi. E più ostinatamente cercano, meno probabilità hanno di essere notati.

Come arriviamo a questa situazione difficile? Per un po' di pagine osserveremo i modi in cui i pensieri non indagati creano la nostra esperienza. Vedremo come pensieri spesso non notati che la maggior parte di noi ha in comune, ci portano ad aver bisogno, a volere, a bramare e a cercare ciò che abbiamo già. I pensieri dietro un classico attacco d'ansia alle tre di notte sono un buon punto da cui iniziare.

Pensiero delle tre di notte: niente mi sostiene

Ti svegli improvvisamente nel bel mezzo della notte, dai un'occhiata alla sveglia e vorresti essere ancora addormentato. Appare un pensiero: "Cosa mi sta per succedere? Questo è un universo freddo e indifferente. Non so cosa fare". Questi pensieri sono stati innescati dallo spot pubblicitario di un fondo comune di investimenti che hai visto ieri sera, ma non te ne rendi conto. E quelli successivi provengono da una cassetta motivazionale ricordata a metà: "Non ci sono garanzie in questo mondo. Non ti accadrà niente a meno che tu non lo faccia accadere". Questo pensiero ti dà una piccola carica, seguita da un grande sconforto quando ti sovviene che la tua indipendenza non ha funzionato così bene per te. "Sono così bisognoso. Ho così pochi mezzi per ottenere ciò di cui ho bisogno. Le mie capacità di sopravvivenza non sono granché e fundamentalmente sto fingendo. Sono impotente e solo". Il pensiero seguente porta qualche speranza: "Se solo potessi avere un po' più di amore dalla mia famiglia e dagli amici, se anche solo una persona mi adorasse davvero, se il mio capo credesse veramente in me, allora non sarei così ansioso e potrei contare sul loro sostegno".

Il pensiero "Niente mi sostiene senza i miei sforzi" è proprio una di quelle convinzioni non indagate e spesso non notate che mettono in moto la ricerca di amore e di approvazione. Fermiamoci un attimo ed esploriamo il contrario.

Verifica della realtà alla luce del giorno: tutto mi sostiene

Sai cosa sostiene la tua esistenza proprio adesso?

Tanto per cominciare, supponi di aver fatto colazione, esserti seduto sulla tua sedia preferita e aver preso in mano questo libro. Il collo e le spalle ti sostengono la testa. Le ossa e i muscoli pettorali sostengono il tuo respiro. La sedia sostiene il tuo corpo. Il pavimento sostiene la sedia. La Terra sostiene l'edificio in cui vivi. Varie stelle e pianeti tengono la Terra nella sua orbita. Fuori dalla tua finestra un uomo cammina per la strada con il suo cane. Sei sicuro che non abbia una parte nel sostenerti? Forse lavora tutti i giorni in un cubicolo, ordinando documenti per la compagnia elettrica che ti fornisce la luce.

Tra la gente che vedi per strada, gli occhi e le mani innumerevoli che lavorano dietro le quinte, sei sicuro che non ci sia qualcuno che sostiene la tua vita? La stessa domanda si applica alle generazioni di antenati che ti hanno preceduto e alle varie piante e agli animali che hanno a che fare con la tua colazione. Quante improbabili coincidenze ti permettono di essere qui!

Per esplorare questo ancora un po', guardati intorno e vedi se c'è qualcosa di cui tu possa dire con certezza che *non* abbia alcun ruolo nel sostenerti. Adesso guarda di nuovo il pensiero delle tre di notte "Niente mi sostiene senza i miei sforzi". In questo momento non sarebbe più preciso dire: "Tutto mi sostiene senza i miei sforzi"? La prova è che sei qui, seduto sulla tua sedia, senza fare niente e pienamente sostenuto.

Tutto ti sostiene, che lo noti o meno, che lo pensi e lo capisci o meno, che lo ami o lo odi, che tu sia felice o triste, addormentato o sveglio, motivato o no. Semplicemente ti sostiene senza chiederti niente in cambio.

Proprio ora, mentre respiri seduto sulla tua sedia, nota che non stai *facendo* la respirazione, tu *sei respirato*. Non devi

nemmeno esserne consapevole, non devi nemmeno ricordarti di respirare, perché anche questo è sostenuto. Per quanto intricate e complicate possano essere le tue esigenze esistenziali, tutte sono soddisfatte. In questo momento non c'è niente di cui tu abbia bisogno, niente che tu debba fare. Nota come ci si sente ad accogliere un pensiero così.

Ora pensa a qualcosa che *non* hai. Sono sicura che riesci a pensare a qualcosa...

Il pensiero che ti sbatte fuori dal paradiso

Il pensiero che ti sbatte fuori dal paradiso potrebbe essere “Starei un po’ più comodo se avessi un cuscino”. Oppure “Sarei più felice se il mio partner fosse qui”.

Senza quel pensiero sei in paradiso, semplicemente seduto sulla tua sedia, sostenuto e respirato. Quando credi al pensiero che manca qualcosa, cosa provi? L’effetto immediato può essere sottile, solo una leggera agitazione quando la tua attenzione si sposta da ciò che già hai. Ma con questo spostamento dell’attenzione, interrompi la pace che avevi mentre stavi seduto sulla tua sedia. Cercando la comodità, ti crei scomodità.

E se trovassi un cuscino? Potrebbe funzionare (se hai un cuscino). Potresti ritrovarti di nuovo in paradiso. Potrebbe essere la cosa di cui avevi davvero bisogno. O potresti prendere il telefono e convincere il tuo partner (se ce l’hai) a raggiungerci, e forse lui o lei effettivamente arriverebbe. Forse saresti più felice e forse no. Nel frattempo la tua pace se ne va.

Il pensiero che ti butta fuori dal paradiso non necessariamente riguarda la comodità o la felicità. Potrebbe essere “Mi sentirei più sicuro se...” o “Se solo fosse sempre così” o potrebbe essere soltanto il pensiero di una tazza di caffè. La maggior parte della gente è così impegnata a migliorare le cose che

*Paradiso: “Qui è meraviglioso.
Potrei stare qui per sempre”.*

Inferno: “Qui non è proprio perfetto”.

non si rende conto di essere uscita dal paradiso. Ovunque sia, qualcosa o qualcuno potrebbe sempre essere migliore.

Quindi, come ritorni in paradiso? Tanto per cominciare, nota i pensieri che ti portano via da lì. Non è necessario credere a tutto ciò che i tuoi pensieri ti raccontano. Semplicemente familiarizzati con i pensieri specifici che *tu* usi per privarti della felicità. In un primo momento può sembrare strano arrivare a conoscerti in questo modo, ma familiarizzare con i tuoi pensieri stressanti ti mostrerà la strada verso tutto ciò di cui hai bisogno.

Arrivare a conoscere te stesso

Quando inizi a notare i tuoi pensieri, una delle prime cose che vedi è che non sei mai solo. Non sei solo con chi ami o con chiunque altro, non sei solo nemmeno con te stesso. Ovunque tu vada, con chiunque tu sia, la voce nella tua testa viene con te, sussurra, ti assilla, ti attrae, giudica, chiacchiera, si vergogna, ti fa sentire in colpa o ti grida addosso. Quando ti svegli la mattina, i tuoi pensieri si svegliano con te. Ti spingono fuori dal letto e ti seguono al lavoro. Fanno commenti sulla gente in ufficio e nei negozi. Ti seguono in bagno, salgono in macchina insieme a te e ritornano a casa con te. Che a casa ci sia qualcuno ad aspettarti o meno, i tuoi pensieri saranno là ad attenderti.

Se hai paura di rimanere solo, significa che hai paura dei tuoi pensieri. Se amassi i tuoi pensieri, ti piacerebbe restare da solo con loro ovunque, non dovresti accendere la radio quando sali in macchina o la televisione quando arrivi a casa. Il modo in cui ti relazioni ai tuoi pensieri è ciò che porti in ogni relazione che hai, compresa quella con te stesso.

Ma aspetta un attimo!

Potresti chiedere: “Non sono forse io quella voce nella mia testa? Non penso *io* i miei pensieri?”. Puoi risponderti da solo. Se la voce nella tua testa sei tu, *chi è quello che la ascolta?*

Svegliandoti al mattino, potresti notare che quando ti rendi conto che stai pensando, sei già pensato. I pensieri semplicemente appaiono. Non li *fai* tu. Occasionalmente potresti sperimentare il risveglio prima dei tuoi pensieri. La mente gira a vuoto per qualche secondo cercando di sapere cosa sia, poi il mondo ricomincia nei tuoi pensieri, pezzo per pezzo. “Sono il tal dei tali. Questa è Filadelfia. Questa persona vicino a me è mio marito. È martedì. Devo alzarmi e andare al lavoro”. Questo processo avviene continuamente quando sei sveglio. I pensieri creano il tuo mondo e la tua identità in ogni istante.

Che cosa hanno da dire sull'amore i tuoi pensieri?

Se ascolti i tuoi pensieri, noterai che ti dicono cosa può fare l'amore per te. Per esempio, dopo una delusione amorosa, potresti avere dei sentimenti esposti e doloranti. I tuoi pensieri potrebbero dirti che ti è stato tolto qualcosa, che sei abbandonato, messo da parte, vuoto, solo o incompleto.

Potrebbero dirti che solo l'amore ti può far sentire bene di nuovo. Se sei spaventato, se brami la sicurezza e la tranquillità, i tuoi pensieri potrebbero dirti che l'amore ti salverà. Molta gente pensa che, se la vita è deludente o priva di senso, l'amore è la risposta anche a questo. Sarebbe utile a questo punto vedere cosa pensi. Semplicemente chiediti cosa spero o cosa ti aspetti dall'amore e fai un elenco di cinque cose che pensi che l'amore ti porterà.