LOUISE L. HAY

Autrice del best seller mondiale "Puoi Guarire la tua Vita"

PUNTI DI ROTTURA E DI SVOLTA NELLE RELAZIONI

Capitolo 2 di
"Puoi guarire il tuo Cuore"

CAPITOLO DUE

PUNTI DI ROTTURA E DI SVOLTA NELLE RELAZIONI

Le parole che ci diciamo e che ci vengono rivolte dopo la fine di una relazione hanno un impatto su di noi e contengono un messaggio. Si sa che le storie raccontate nelle favole non sono realistiche. Quando leggiamo: "E vissero per sempre felici e contenti" sappiamo benissimo che non esiste nessun "per sempre felici e contenti". Magari c'è un "per sempre sinceri," un "per sempre fiduciosi" o persino un "per sempre perfetto per noi."

Non sarebbe fantastico se, dopo una storia, potessi semplicemente scambiare una stretta di mano con l'altra persona e dirle: "Grazie, è stato bello" e poi andartene per la tua strada? O magari: "Grazie, ho imparato un sacco di cose" o ancora "Che esperienza meravigliosa! Abbi cura di te"?

Invece la maggior parte delle volte vivi un lutto profondo e ti sembra di avere sulla testa una nuvola nera. E se ci fossero altre opzioni da prendere in considerazione e provare? Il lutto è reale, ma deve per forza esserci una nuvola nera sulla tua testa? E se invece vivessi i postumi dell'amore? Se ti circondassi di gratitudine per l'amore che hai vissuto? Se ti fermassi un attimo e pensassi: *Wow, che periodo entusiasmante. Non è stato forse*

un capitolo stupendo della mia vita? Non sei curioso per quello che accadrà dopo? Devi per forza rimanere bloccato sotto a quel nuvolone, in attesa che il temporale passi?

Come la maggior parte degli esseri umani, probabilmente credi che essere innamorato sia come stare al settimo cielo. Contano forse qualcosa i periodi in cui non ti trovi in una relazione? Ci auguriamo che ti concederai di vivere il lutto per la fine di una storia, ma sappi che fare costantemente pensieri negativi non serve ad altro che ad accrescere la sofferenza.

Parla con altre persone, soprattutto con quelle più anziane. Fatti raccontare di quanto era magnifica la loro vita quando avevano una relazione *e* anche quando non l'avevano. A tutti i livelli di consapevolezza, la parola, la meditazione, la preghiera e le affermazioni hanno un potere guaritore immenso. Così come il silenzio. Alcune persone ti diranno persino che subito dopo la fine di una relazione hanno vissuto un periodo profondo della loro esistenza, un periodo di ri-creazione, cambiamento e crescita.

In questo capitolo vogliamo condividere con te molte storie potenti e alcune idee su come dare una svolta alla tua vita quando una relazione finisce. Se puoi, cerca di aprire la mente e di vedere la fine di un rapporto in modo diverso, addirittura sotto una luce positiva. Ciò che in parte tormenta le persone è la paura, e una delle paure di fondo che accompagnano una rottura è quella dell'abbandono. Per esempio, potresti pensare: *Era destino che lui stesse con me*. Ma come fai a esserne certo? Forse non è affatto così, ma ci sono altri modi di vedere la cosa. Forse era destino che tu avessi una relazione sentimentale con quella persona dai ventitré ai venticinque anni e che poi stessi con qualcun altro dai trenta ai cinquantuno. La gente entra ed esce dalla tua vita continuamente, ma non è detto che valga lo stesso per l'amore.

Ancora una volta, potrà sembrarti quasi che ti chiediamo di cambiare modo di pensare, ed è proprio così. A limitare i tuoi pensieri è la convinzione che esista un *solo* modo di concepire la

perdita, e di solito si tratta di un modo negativo. In fin dei conti tu vuoi davvero aprire la mente e cogliere le diverse opzioni e i modi illimitati in cui è possibile percepire gli avvenimenti della propria esistenza.

Le relazioni ci offrono nuove opportunità di capire chi siamo, di cosa abbiamo paura, da dove deriva il nostro potere e qual è il significato del vero amore. L'idea che le relazioni offrano l'opportunità di imparare può sembrare assurda, perché spesso si tratta di esperienze frustranti, difficili e persino strazianti. Eppure possono essere anche molto di più. Le relazioni rappresentano la nostra possibilità più grande di trovare l'amore vero e guarire sul serio.

A causa del lutto dopo una rottura, potresti erroneamente sentirti incompleto. Se pensi che il tuo essere completo dipenda dagli altri, allora credi di non essere abbastanza da solo, di non essere completo, di non poter né trovare l'amore né trovare la felicità nella vita privata e lavorativa. Invece di cercare la persona giusta da amare, cerca tu per primo di meritare amore. Invece di assillare il partner chiedendogli che ti ami di più, prova a diventare più degno del suo amore. E se dopo esserci riuscito, la vostra storia giungerà comunque al termine, allora significa che non era la persona giusta per te.

Per trovare l'amore, devi chiederti se offri tu per primo quanto ne vuoi ricevere, o se ti aspetti che gli altri ti amino più di quanto tu ami loro o te stesso. Come dice a ragione un vecchio modo di dire: "Se la tua barca non sta a galla, nessuno vorrà attraversare l'oceano con te."

Vedere le relazioni in modo diverso

Prima di esaminare il lutto che segue la fine di una relazione, dobbiamo soffermarci su ciò che la gente pensa quando si trova a vivere una storia.

Il modo in cui pensi durante una relazione si riflette sulla tua sofferenza una volta che la relazione è giunta al termine. Per esempio, se durante la relazione avvertivi la mancanza di qualcosa, il lutto rifletterà questa mancanza. Se durante la relazione eri pieno di rabbia, insieme al dolore per la fine del rapporto proverai anche rabbia. La verità è che non vogliamo solo insegnarti un modo più aperto di pensare al dolore dopo la fine di una relazione. Vogliamo che tu capisca anche quanto possa esserti utile questo nuovo modo di pensare *durante* una storia d'amore.

Joanna e la gemella omozigote, Grace, erano nate a qualche minuto di distanza ma, per puro caso, Joanna il 31 dicembre due minuti prima di mezzanotte e Grace poco dopo. Nonostante la differenza di età fosse di appena pochi minuti, le due erano orgogliose di avere una data di nascita diversa. Anche il loro modo di gestire le relazioni era differente.

Grace usciva con un esperto informatico che aveva sviluppato un software per monitorare l'interazione tra più farmaci e in molti lo consideravano un eroe, poiché il suo lavoro permetteva di salvare vite umane. A Grace piaceva stare con lui ed era contenta della loro relazione, perciò quando un giorno lui le disse di aver incontrato un'altra, per lei fu un duro colpo. Aveva commentato con frasi del tipo: "Si vede che non era destino. In fin dei conti, non era la relazione giusta per me." Vedeva le cose per quello che erano. "Probabilmente la nostra storia doveva durare solo un anno" aveva commentato.

La gemella le aveva chiesto: "Non pensavi che fosse l'uomo giusto per te?".

Grace aveva risposto: "Be', se fosse stato quello giusto, staremmo ancora insieme. Il fatto che la storia sia finita significa che doveva durare un anno, non per sempre."

Joanna era rimasta a guardare addolorata non solo per l'esito della relazione della sorella. Il dolore che provava plasmava evidentemente anche la sua esperienza dell'amore, che per lei

si limitava a due condizioni: avere una storia con qualcuno o rimpiangere la storia con qualcuno. La relazione con Phil, un bel commentatore sportivo, era la più importante della sua vita. Per molti versi formavano una bella coppia, ma lei rimpiangeva ancora la fine del legame precedente con Max. *Se non avessi commesso tutti quegli errori con Max*, si chiedeva spesso, c*hissà, magari staremmo ancora insieme*. Quando pensava alla relazione attuale con Phil, era terribilmente preoccupata di ripetere gli stessi errori.

Grace le aveva semplicemente consigliato: "Dimenticati la tua ultima storia e pure quella prima. Hai già imparato tutto quello che dovevi. Concentrati su quella che hai adesso e pensa che stai con Phil."

Ma era più facile a dirsi che a farsi per Joanna: "E se fossi troppo tranquilla o troppo aggressiva?" si domandava. "Se, se… e se la nonna avesse le ruote?" aveva ribattuto Grace. "Noi due saremmo delle macchine?".

È evidente che le due sorelle elaboravano la relazione, la fine di una relazione e la transizione verso la successiva in modo molto diverso. Ma entrambe imparavano le loro lezioni a livello individuale, perché anche i gemelli non devono intromettersi nel percorso gli uni degli altri. Ognuno di noi ha un "piano di volo" personale per il proprio apprendimento. Spesso cerchiamo di organizzare o riconoscere i processi che avvengono dentro di noi e cambiare le lezioni che ci attendono, ma la vita, da brava esperta, ci dà sempre quello che ci serve al momento giusto.

Ciò non significa che non viviamo appieno e che non commettiamo errori. Non ci sottraiamo al gioco della vita restando a guardare. C'è un punto però in cui dall'analizzarci passiamo a compatirci e, per poter cambiare, siamo costretti ad andare avanti. Non possiamo controllare gli altri, non possiamo modificare il passato, ma abbiamo il pieno controllo del nostro dialogo interiore. Una volta capito che le sue riflessioni negative interferiscono con le storie che ha, allora e solo allora Joanna

sarà pienamente consapevole del fatto che sono proprio i suoi pensieri a poter dare vita a una realtà diversa.

Prendiamo un pensiero come: *So che ripeterò lo stesso errore*. Non solo possiamo cambiarlo, ma possiamo anche trasformarlo in una guida verso la guarigione. Potrebbe tornarci utile in caso di una meditazione, con un mantra del tipo:

Sono guarito dagli errori del passato.

Joanna è riuscita a superare gli errori commessi nella sua ultima storia. A volte la gente pensa: *Bene, sono guarito. Adesso sarà tutto perfetto*. In verità il mondo si sposta sempre verso la guarigione e, per Joanna, non si tratterà necessariamente di un viaggio tranquillo. Ma con il passare del tempo, anche il suo processo di guarigione avanzerà gradualmente.

Quando una parte di te guarisce, l'universo non dice: "Lasciamogli sei mesi di tranquillità." Al contrario dice: "Qual è la cosa successiva da guarire affinché Joanna si avvicini alla felicità?". In molti percorsi spirituali si ritiene che tutto ciò che non rientra nell'amore viene a galla per essere guarito. Nel caso di Joanna, lei si era concentrata su un altro aspetto della personalità che le era sfavorevole. Aveva cominciato a interrogarsi su Phil con domande del tipo: *È lui l'uomo giusto, per il resto della mia vita? Sarà un buon padre? Il sesso sarà sempre bello? Ai miei amici piacerà? La mia famiglia approverà?*

Potrebbero sembrarti domande ragionevoli, e lo sono. Ma non se te le poni cento volte al giorno. Molti non sanno che ogni giorno abbiamo settantamila pensieri, ma la cosa più scioccante è che si tratta per lo più di pensieri ripetitivi. L'idea di Joanna di una vita o di una relazione analizzate così nel dettaglio non corrisponde a un'esistenza o a una relazione vissute davvero. Non puoi vivere il momento con atteggiamento onesto e aperto, se sei troppo preso ad analizzare tutto.

Esaminiamo di nuovo alcuni pensieri di Joanna relativi alla sua relazione che influenzerebbero il suo stato di sofferenza qualora la storia finisse, così come il tipo di relazione che stava vivendo in quel momento.

Ecco la prima domanda che si è posta: "È lui l'uomo giusto, per il resto della mia vita?".

La vera risposta a un quesito del genere è che lui è quello giusto per oggi. Non si può mettere in discussione nulla oltre al presente. Non si può trovare la felicità nel futuro. Il fatto che un uomo sia con noi oggi significa che è il partner giusto per oggi.

Cominci a capire che tutto questo ti aiuterà a vivere nel presente, a contatto con la realtà? "Lui è quello giusto per oggi" è un'affermazione vera. "Lui è quello giusto per il resto della mia vita" può essere vera oppure no. Semplicemente, non puoi sapere se starai con qualcuno per il resto della vita. Quando una storia finisce, è normale soffrire, ma stai molto peggio se pensi che il partner che hai perso era "quello giusto", perché significa perdere il tuo "per sempre". Ricorda di usare questa affermazione:

Lui è quello giusto per oggi.

Passiamo alla seconda domanda di Joanna: "Sarà un buon padre?".

Ogni volta che i nostri pensieri si concentrano su un'altra persona invece che su noi stessi, non possiamo trovare la felicità. Nel caso di Joanna, la domanda non dovrebbe essere se Phil sarà un buon padre, ma piuttosto se lei, quando verrà il giorno, sarà una buona madre. Siamo onesti. Possiamo sapere davvero se qualcuno sarà o meno un buon genitore? Molti di noi hanno fratelli o amici che pensavamo sarebbero stati perfetti con i figli e a cui invece mancavano certe doti. Allo stesso tempo, siamo rimasti sorpresi da altri che ritenevamo sarebbero stati pessimi genitori e che invece si sono rivelati bravissimi. In fin

dei conti, se e quando avrà dei figli, Joanna avrà il controllo solo delle proprie doti genitoriali. Un'affermazione più positiva per lei sarebbe:

Mi darò da fare per essere la madre migliore possibile.

La terza domanda era: "Il sesso sarà sempre bello?".

Dopotutto, il sesso esiste soltanto in un luogo: nella tua testa. Non puoi sapere quanto sarai eccitato in futuro. L'unica cosa su cui devi concentrarti è quanto metti di te stesso durante un rapporto sessuale. Questa notte, in camera da letto, Joanna potrà offrire al partner la sua intensità, passione, creatività, eccitazione e senso dell'avventura. Un'affermazione positiva in questo caso è:

Metto tutta me stessa nell'esperienza sessuale che mi aspetta stanotte.

"Ai miei amici piacerà?" era la domanda successiva.

I tuoi amici manifestano il riflesso di ciò che pensi. Se nel porre una domanda ti mostri dubbioso, mostreranno dei dubbi anche loro. Al contrario, se dai tuoi pensieri traspare felicità, il tuo partner piacerà automaticamente anche ai tuoi amici, perché vedranno che insieme a lui sei felice. In questo caso l'affermazione positiva è:

Ai miei amici piace vedermi felice quando sto con lui.

Infine, Joanna si chiedeva: "La mia famiglia approverà?".

Forse sì o forse no. Nella maggior parte dei casi, i tuoi familiari si accorgeranno delle emozioni che provi e si esprimeranno di conseguenza. Ricorda però che se anche non dovessero

darti la loro approvazione, si tratta sempre della tua vita e della tua storia. C'è solo un'approvazione che ti serve davvero: la *tua*. Un'affermazione positiva può essere:

Io approvo la mia relazione.

Tutti i nostri pensieri sono preziosi. Non puoi pensarla in un modo, durante una storia, e poi cambiare radicalmente punto di vista quando soffri perché è finita. Se quando stai con qualcuno i tuoi pensieri sono negativi e distorti, anche il modo in cui vivrai la perdita sarà negativo e distorto. È fondamentale vedere la cosa come un continuum, perché se credi che una relazione finirà per deteriorarsi, allora i pensieri negativi che impregnavano la storia caratterizzeranno anche il tuo lutto. E quando ti troverai in una nuova relazione, non penserai improvvisamente e come per magia in modo lucido. Sarai ancora una volta vittima del tuo modello di pensiero.

Il lutto e la perdita ti offrono l'opportunità di esaminare i tuoi pensieri di fondo sui rapporti con gli altri. Se vivi bene il dolore per la fine di una storia, allora non avrai problemi ad averne un'altra. Se invece vivi male nella relazione, hai l'opportunità di cambiare modo di pensare su come gestire il lutto e su come affrontare la relazione successiva.

Conosci te stesso

Quando Vanessa ripensa alla relazione "dei suoi sogni", le scappa da ridere. Felicemente sposata con un uomo che non era quello dei suoi sogni, ricorda ancora la sua prima relazione importante con ironia e amore, e senza più dolore.

All'età di ventisette anni, Vanessa era felicissima di aver conosciuto a una festa Ron, un pediatra. Aveva sempre saputo

che un giorno avrebbe incontrato una persona speciale in grado di capire che anche lei lo era, e aveva cominciato a chiedersi come sarebbe stato diventare la moglie di un medico.

Dopo essere usciti insieme per undici mesi, Ron le aveva chiesto di trasferirsi da lui e Vanessa si era sentita matura e arrivata al traguardo. *Sposare un dottore è il mio destino*, pensava. *Organizzerò eventi di beneficenza per l'ospedale. Quando lui si lamenterà del lavoro, gli rammenterò i sacrifici che ha fatto per diventare quello che è. Quando la gente mi dirà che guadagna un sacco, ricorderò loro quanto ha dovuto studiare per arrivare dov'è adesso.*

Vanessa era passata dagli appuntamenti con le amiche nella caffetteria del posto al tè con le mogli degli altri dottori. Eppure non era tutto perfetto. Ron sapeva essere arrogante ed egocentrico. A un certo punto, Vanessa gli propose di riarredare la loro camera da letto che, con il materasso ad acqua e il mobile bar, pareva più adatta a uno scapolo. Lui rispose seccato che la sua stanza andava bene così com'era. Ormai aveva quel materasso da più di dieci anni e lo adorava, tranne quando doveva svuotarlo per cambiare l'acqua, perché la prima notte, poi, aveva sempre molto freddo. Così per il momento lei aveva accantonato la questione, certa che alla fine avrebbe avuto la possibilità di risistemare la stanza.

Per festeggiare il primo anniversario, avevano fatto un viaggio sull'isola di Maui, la preferita di Ron. Ma Vanessa aveva permesso a un altro ospite di unirsi a loro: la paura.

Quando aveva chiesto a Ron se avesse mai portato altre donne laggiù, lui aveva risposto: "Certo. È sempre stato il mio posto preferito, ci sono venuto con altre ragazze prima, e anche da single. Una volta qui ho conosciuto una donna con cui poi mi sono messo."

Quella sincerità aveva reso Vanessa ancora più insicura. Esaminiamo i suoi pensieri. Vanessa si diceva: *Sono solo un numero per lui? Se non fossi venuta, si sarebbe trovato qualcun'altra per tenergli compagnia? Mi sposerà mai?*

Come puoi immaginare, le domande di fondo erano: *Conto qualcosa per lui? Mi ama davvero?* Ma il vero problema era un altro; non si trattava di un pensiero in particolare, ma delle sue convinzioni di fondo che la rendevano insicura: *Sono invisibile. Non valgo niente. Mi può benissimo sostituire*.

Se, come Vanessa, ti concentri sui pensieri negativi, la vita ti sembra peggiore, mentre se ti concentri sui pensieri positivi, ti appare migliore. Ron sarà anche stato arrogante, ma quali pensieri percepiva nella sua ragazza? Lei si sentiva indegna del suo amore, inutile e invisibile. Perché avrebbe dovuto amarla? O meglio: Chi avrebbe dovuto amare? Se Vanessa non era abbastanza nemmeno per sé, come poteva esserlo per lui?

Vorremmo poterti dire che per Vanessa e Ron quella fu una bella vacanza, ma in realtà lei si lasciò prendere dalle sue insicurezze e lui si fece ancora più distaccato. Al ritorno, lui aveva sperato che la vita sarebbe tornata alla normalità, ma i pensieri insicuri di Vanessa avevano continuato ad affliggerla. *Scommetto che anche altre donne hanno vissuto in questa casa*, si ripeteva in continuazione, così spesso che alla fine dovette trovare una risposta. Così gli chiese, con fare brusco: "Hai mai vissuto qui con altre donne?".

Ron le rispose di nuovo con sincerità: "Sì, ma che differenza fa? Adesso ci sei tu."

"Avevo solo bisogno di saperlo" commentò lei. Ma nel giro di qualche giorno, gli domandò: "Sono state loro a rompere con te o sei stato tu?". Vanessa aveva spostato l'attenzione dal *vivere* la relazione alla *fine* della relazione. Non viveva davvero la sua vita: era già entrata nella fase del lutto.

Ron aveva capito che cercare di rassicurarla sarebbe stato inutile. Riusciva a percepire la pressione negativa dovuta al suo senso di inutilità e al suo bisogno di attenzioni. Così alla fine erano arrivate le parole negative che lei si aspettava: "Vanessa, credo che dovresti andartene." Le affermazioni negative che si era ripetuta avevano realizzato la sua peggior paura.

L'aveva implorato di cambiare idea, ma ormai Ron aveva preso una decisione. Vanessa se n'era andata in preda alla rabbia: aveva sempre avuto ragione, lei era solo un numero, l'ennesima ragazza. Niente di più.

Nei giorni successivi, si era sentita davvero giù. Tutti i pensieri e le insicurezze a cui aveva permesso di insinuarsi nella storia con Ron definivano il suo dolore per la perdita. Mentre spostava con rabbia tutta la sua roba nell'appartamento di Yvonne, una vecchia amica, i pensieri negativi non l'abbandonavano.

Dopo qualche giorno, Yvonne le disse: "Ma ti senti?! Capisco perché non ha più voluto stare con te. Non vuoi starci nemmeno *tu*! Non hai autostima. Ti descrivi come ti vedeva lui. Chi sei tu veramente? Conosci te stessa?".

Ancora in balìa delle proprie affermazioni negative, Vanessa si era ripromessa di far sentire a Ron la sua mancanza. Aveva ancora la chiave di casa sua e sapeva che il mercoledì era il giorno più indaffarato allo studio. Mentre lui incontrava il primo paziente della giornata, lei si introdusse nel suo appartamento.

Si era ricordata di quando si era lamentato perché la prima notte dopo aver cambiato l'acqua al materasso aveva sempre freddo, così decise di svuotarlo. Per due ore era rimasta seduta vicino al letto a guardare l'acqua defluire, pensando a quanto Ron si sarebbe sentito solo e al freddo quella notte, e così l'avrebbe rivoluta con sé. Tolta tutta l'acqua, aveva iniziato a riempire di nuovo il materasso. Poi aveva fatto il letto come se niente fosse ed era uscita.

La mattina seguente, sicura di essergli mancata terribilmente durante la notte, aveva aspettato una sua telefonata. Ma alle quattro del pomeriggio, scioccata che Ron non si fosse ancora fatto vivo, aveva deciso di chiamarlo allo studio. Aveva risposto lui e Vanessa gli aveva subito chiesto come stava.

"Bene" le aveva risposto con aria distratta.

Frustrata, gli aveva chiesto: "Come hai dormito?".

"Bene."

Vanessa aveva riagganciato. Aveva ripensato a tutto quello che aveva fatto per farlo sentire solo e a disagio, per fargli sentire lo stesso senso di perdita che provava lei. Quando Yvonne rientrò, le raccontò la sua bravata.

"Vanessa" le disse l'amica, "guarda dove ti hanno portato i tuoi pensieri. A cospirare contro il suo materasso ad acqua per fargli sentire la tua mancanza. Ma la domanda chiave è: dove sei *tu* in tutto questo? Cos'avevi di così speciale da fargli sentire la tua mancanza? Dov'erano le tue risate, il tuo sorriso, il tuo gran senso della moda? La tua passione per i giochi da tavolo? La tua personalità solare? Ti sei resa del tutto invisibile e poi l'hai accusato di non vederti, di considerarti solo un altro numero. Be', adesso sei la Ragazza Pazza numero 5, quella che ha cambiato l'acqua di un materasso per far sentire la propria mancanza a un ragazzo. Nessuno penserà a *te* e a quanto sei speciale fino a che non sarai tu a farlo."

Alla fine, le parole di Yvonne avevano toccato il tasto giusto spingendo Vanessa per la prima volta a concentrarsi sui suoi pensieri negativi. Sapeva di essersi comportata in modo ridicolo cambiando l'acqua del materasso, ma non aveva ancora messo insieme i pezzi. Adesso avrebbe dovuto affrontare il proprio lutto, viverlo e gestirlo da sola. Finalmente aveva capito che nessuno avrebbe vissuto la sua vita al posto suo.

Negli anni successivi, Vanessa ha riflettuto sul proprio posto nel mondo, non in relazione al suo destino di moglie di un dottore, o di chiunque altro. Ha partecipato come volontaria agli eventi di beneficenza perché ne aveva voglia e ha cercato il suo luogo preferito al mondo invece di fissarsi su quello preferito di un ragazzo. Aveva cominciato a vedere la propria vita come un seme da nutrire piuttosto che come una pianta rampicante che cresce sul muro di qualcun altro. Aveva capito che concentrandosi sul partner si era distratta dal vero lavoro in un rapporto: quello su *se stessa*.

Dopo aver lavorato su di sé per diversi anni, incontrò un ragazzo di nome Hank, che la amava per quello che era. L'incidente del materasso ad acqua era diventato un semplice aneddoto che Vanessa o qualcun altro tirava fuori alle feste. E spesso terminava la storia dicendo: "Se pensi negativo, finirai per sprecare una giornata a svuotare il materasso ad acqua di qualcuno. Se pensi positivo, finirai per essere felice. E per dormire bene!".

C'è un proverbio inglese che dice: *how empty of me to be so full of you*, cioè sono così preso da te da dimenticarmi di me. L'unica persona su cui tutti noi dobbiamo concentrarci, l'unica su cui possiamo davvero lavorare, è quella che vediamo allo specchio. Si tratta sempre di un lavoro interiore.

Alla fine, Vanessa ha capito di aver agito a quel modo non solo per far provare a Ron il suo stesso dolore. Si era comportata così per il senso di abbandono che lui le faceva avvertire. Ma, cosa forse più importante, aveva scoperto che quel senso di abbandono scaturiva da se stessa. Aveva capito che, concedendosi di soffrire, poteva trovare il modo per analizzare il senso di abbandono, gestirlo con consapevolezza e amore e, da ultimo, guarire. Ed è proprio questo che significa vivere bene il dolore.

Mano a mano che vedrai i rapporti in modo diverso, ti accorgerai che seguono un loro ritmo. Certi durano tutta la vita, altri qualche decennio, altri ancora qualche anno e alcuni solo qualche mese. Ma non si possono giudicare. A prescindere dal tempo che hai passato con una persona, ogni rottura si merita del tempo per il lutto. Il dolore dopo la fine di una relazione ti dà l'opportunità di comprendere i tuoi archetipi sani e quelli negativi.

Alcune persone restano scioccate davanti alle affermazioni negative che continuano a ripetersi dopo la perdita di un legame, ma si tratta di momenti potenzialmente utili per avvicinarci al vero amore e alla guarigione. Forse per la prima volta, possiamo capire come il modo in cui soffriamo per una relazione ci riveli come abbiamo agito nel corso di essa. Infine,

non appena individuiamo le affermazioni negative, possiamo trasformarle in positivo, affinché diano una nuova forma alla nostra esistenza e ai nostri amori futuri.

La persona sbagliata può essere quella perfetta

Molti di noi pensano che un dato legame si sia rovinato o che un altro sia stato una perdita di tempo, e pensano di aver perduto mesi o anni in quelle relazioni. Ma la verità è che ogni storia è un'esperienza che ci è stata assegnata personalmente, a prescindere che sia durata una settimana, un mese o dieci anni.

A trent'anni compiuti, Marissa era ancora single. In passato aveva avuto due relazioni che l'avevano lasciata con un terribile senso di abbandono e perciò aveva deciso di darsi da fare e prendere in mano la situazione. Si era iscritta a un famoso sito di incontri e ogni giorno controllava se qualcuno l'avesse contattata.

Aveva deciso di incontrare ogni ragazzo che si fosse mostrato interessato a lei, quindi usciva spesso per pranzi, cene, caffè e drink. Poi, per motivi di lavoro, era stata a una conferenza in uno stato vicino e, durante il volo di ritorno, aveva scoperto che il passeggero al suo fianco sembrava molto attratto da lei.

L'uomo si era presentato con fare cortese: "Piacere, Will."

"Io mi chiamo Marissa."

Nel corso dell'ora successiva, i due avevano intavolato una fitta conversazione. A Marissa piaceva l'energia che emanava quell'uomo, e quando la hostess annunciò che a breve avrebbero dovuto allacciare le cinture, lei era corsa in bagno a rinfrescarsi. Si guardò allo specchio e si chiese se truccarsi per lui. Poi aveva pensato: *Be', mi ha già visto senza trucco, e a quanto pare gli sono piaciuta*.

Quando era tornata a sedersi, Will aveva detto: "Sarebbe una grande gioia per me, e spero sarà lo stesso per te, poterti portare fuori a cena."

Con un sorriso, gli aveva risposto: "Non ti negherei mai il piacere di darmi una grande gioia."

"Che ne dici di domani sera?".

Apprezzava molto il fatto che lui avesse deciso così in fretta. Aveva persino scelto l'ora e il ristorante.

Erano andati a cena e avevano parlato come due vecchi amici. "Per il nostro secondo appuntamento" le aveva chiesto Will, "saresti libera domani sera a cena?".

Lei aveva accettato. Alla fine della serata, lui aveva commentato: "Mi piacerebbe molto rivederti. Quando sei disponibile?".

Marissa aveva detto: "Tre sere di fila forse sembrerebbero troppo e infrangeremmo qualsiasi regola sugli appuntamenti. Perciò facciamolo."

La loro intimità era fantastica; la compagnia pure e sì, anche il sesso funzionava alla grande. Marissa aveva proprio la sensazione che fosse "quello giusto", il ragazzo che stava aspettando. Il giovedì sera gli chiese: "Allora, cosa farai nel fine settimana?".

"Lavoro come consulente per alcune agenzie non profit" rispose Will. "Questo weekend ho un ritiro aziendale, ma tornerò domenica sera tardi."

"Dove vai?" s'informò Marissa. "Da qualche parte con una spa così posso accompagnarti e divertirmi mentre tu lavori?".

"Sarà dura" le rispose. "Ho in programma moltissimi appuntamenti e ti vedrei pochissimo."

Marissa aveva sentito una terribile stretta allo stomaco, ma aveva cercato di non lasciar trapelare i propri sentimenti. Voleva dirgli che avrebbero almeno potuto dormire insieme, ma sapeva che sarebbe stato troppo.

"Ti chiamo lunedì mattina quando rientro in città e così ci mettiamo d'accordo per vederci" aveva detto lui.

Marissa camminava sulle nuvole e non riusciva a pensare ad altro che a lui. Aveva immediatamente sospeso il suo profilo sul sito di incontri. Il sabato sera era uscita a cena con le amiche

più intime e aveva raccontato loro di Will. Una aveva detto: "Vacci piano, perché non lo conosci ancora bene." Un'altra aveva commentato: "Non vederlo ogni sera. Non mostrarti così disponibile. Ai ragazzi piace darci la caccia." E l'ultima aveva aggiunto: "Siete così ciniche. Lasciate che si diverta e che sia se stessa." Marissa le aveva ascoltate con un sorriso, imperturbata. Era convinta che non ci fosse niente di male in quello che le stava accadendo.

Il lunedì mattina non si era mai staccata dal telefono. Aveva ormai i nervi a fior di pelle quando finalmente, alle undici e mezzo, lui l'aveva chiamata.

"Sei libera a breve?" le chiese Will.

"Credo di essere libera questa sera" gli disse.

Erano scoppiati a ridere tutti e due. Il dolore si era affievolito visto che si era tenuta libera apposta per lui. Avevano passato un'altra bella serata insieme e Marissa si era sentita amata e completa con lui, come non le era mai successo prima. Erano usciti insieme ogni sera per tutta la settimana. Ma di nuovo, il giovedì lui l'aveva informata che sarebbe stato fuori per il weekend: "È raro che mi capitino due ritiri aziendali di fila, ma succede in primavera."

Il lunedì mattina Marissa aveva aspettato ancora la sua chiamata. A mezzogiorno, non avendolo sentito, decise di chiamarlo, ma partì direttamente la segreteria. Aveva riprovato alle due e alle quattro e gli aveva lasciato un messaggio, ma non aveva ottenuto risposta. Aveva cominciato a preoccuparsi, ma si era sforzata di non perdere il controllo. *Il ritiro deve essere durato più del previsto*, si era detta. Ma anche martedì lui non si fece vivo, e lei iniziò ad avere paura. Che gli fosse successo qualcosa? Stava bene? Magari aveva perso il cellulare? Ma d'altra parte, anche in quel caso, avrebbe potuto farsene prestare uno per chiamarla.

Mercoledì la segreteria era stata disattivata: "Non esiste una segreteria abbinata a questo numero." Marissa si arrabbiò. Chiamò un'amica e le raccontò cos'era successo.

"Wow" le aveva detto lei, "devi rallentare e tornare con i piedi per terra. L'hai appena conosciuto."

Il giovedì sera, Marissa uscì a bere con le amiche, che la rimproverarono. La prima chiese: "Sei andata a casa sua?".

"Avevamo in programma di andarci presto" le rispose, "ma lui diceva che un gentiluomo dovrebbe sempre passare a prendere una signora. E così finivamo sempre da me."

"Vuoi dire che un uomo *sposato* passa sempre a prendere una signora a casa sua."

Marissa era rimasta scioccata dall'accusa: "Will non è sposato!".

L'amica l'aveva guardata per un momento e poi aveva concluso: "Pensaci. Non c'è mai nel fine settimana perché sta con la famiglia. È dovuto sparire perché ha capito che la vostra storia non poteva andare da nessuna parte."

"Magari è sposato" aveva aggiunto la prima amica, "e ha capito che gli piacevi tanto, ma ha dovuto chiudere."

Marissa non aveva trovato conforto nella compagnia delle amiche e così era rientrata presto, nella speranza di trovare un messaggio di Will sul telefono di casa. Ma così non era stato.

Nelle settimane successive, si era aspettata che si facesse sentire, anche solo per dirle addio. Nel giro di qualche altra settimana, la rabbia si era trasformata in collera all'idea di quanto fossero cretini gli uomini. Aveva cominciato a dubitare dei propri sentimenti e si era sentita ingannata. Era passata in fretta dal "Mi chiamerà" al "Non mi chiamerà."

Alcune settimane dopo, ogni tanto Marissa provava ancora a chiamarlo al cellulare, che però era stato disattivato. Era giunta alla conclusione che Will fosse sposato, altrimenti perché si sarebbe spinto fino a disattivare il cellulare? Con una telefonata lei avrebbe potuto mandare all'aria il suo matrimonio. Le sue amiche avevano ragione: era stata un'ingenua. Si struggeva per il mistero di Will. Aveva una famiglia? Che tipo di persona poteva fare una cosa del genere? Cosa fosse successo

a Will e perché si fosse comportato a quel modo era diventata la sua ossessione. Più pensava a lui, più l'infelicità e il senso di abbandono crescevano.

Marissa viveva da reclusa, affogando nella depressione e nell'amarezza. Non si era mai sentita tanto sola. Ma poi, a distanza di qualche settimana, aveva avuto un'illuminazione: *Perché soffro da cinque settimane dopo soli otto appuntamenti in quindici giorni?* Grazie al cielo non erano andati avanti per mesi, altrimenti ci avrebbe messo anni a riprendersi. Si rese conto di aver dato a Will più di quanto si meritasse ma, cosa più importante, che il livello di dolore e lutto che provava non poteva dipendere solo da quell'uomo.

Sei settimane più tardi, Marissa si iscrisse di nuovo al sito di incontri. Le sue amiche ne erano state contente, ma l'avevano incoraggiata a fare le cose con calma e a non essere troppo dura con se stessa.

"Mi sono presa sei settimane per vivere il lutto" disse lei. "Mi sono sentita molto sola. Sono sempre stata abbandonata dagli uomini, ma non permetterò più che succeda. Comincio a credere che i miei sentimenti legati alla perdita c'entrino ben poco con le mie storie."

"Non sei costretta ad andare a un appuntamento se non vuoi" le aveva detto un'amica.

Marissa aveva ribattuto: "Non sono gli appuntamenti che devono cambiare. È il fatto di sentirmi sempre abbandonata. È strano, ma uscire con Will è stata una grande lezione, perché ero sicura che lui fosse quello giusto. Mi ha fatto capire come mi comporto, come mi espongo. Ma ho lavorato tanto e a lungo per cambiare me stessa e il mio modo di pensare."

Si riferiva al lavoro che stava facendo su di sé e sulle proprie affermazioni. Si era resa conto che ogni giorno affermava qualcosa di negativo, del tipo: *Mi sento completa con Will. Ho bisogno di qualcuno che mi completi. Sono felice solo quando sto con qualcuno.*

Ma adesso usava nuove affermazioni che aveva imparato lavorando sulla perdita subita:

Sono qui per me stessa.

Gli uomini possono anche andare e venire, ma io mi amerò e mi sosterrò sempre.

Non conosciamo la storia dal punto di vista di Will, ma non dubitare che anche lui avrà imparato la sua lezione. Lui l'aveva ferita, perciò Marissa poteva dire:

Non mi preoccuperò perché il karma vede tutto.

Il suo viaggio di vita non mi riguarda.

Ti sembrerà strano, ma Marissa si era resa conto che il breve incontro con Will era stato un dono. Lui era la persona perfetta per aiutarla a guarire dai suoi problemi legati all'abbandono e, per certi versi che non possiamo conoscere, anche lei era perfetta per lui.

Potremmo semplicemente concludere che Marissa aveva incontrato un emerito cretino, ma come ne uscirebbe l'universo? È possibile che le abbia mandato un ragazzo superficiale a caso? Perché? Solo per farla soffrire? Non potrebbe esserci un motivo? Se davvero l'universo è onnisciente e amorevole e ci spinge sempre verso la guarigione, allora dev'esserci un buon motivo se Will è stato mandato da Marissa. Visto che lei era pronta a sfruttare lui e quel particolare momento della vita per scavare a fondo nei suoi problemi legati all'abbandono, per molti versi il ragazzo sbagliato si è rivelato il ragazzo perfetto per la sua guarigione.

Di solito, nell'ambito di una relazione intima, le persone hanno gli stessi problemi. Se hai difficoltà con l'amore, attirerai

qualcuno che ha problemi con l'amore. Se ne hai con il potere, anche il tuo partner ne avrà, anche se non necessariamente dello stesso tipo. E comunque, potrebbe non essere così evidente.

Se una persona si mostra prepotente perché teme di non avere potere, il partner potrebbe essere condiscendente proprio perché invece teme di esercitare il proprio. In una coppia potrebbero esserci problemi di dipendenza, ma mentre una persona è dipendente, l'altra potrebbe essere co-dipendente o avere il ruolo di salvatore del compagno. Se il problema comune riguarda la paura, un partner può gestirla con un atteggiamento spavaldo e impavido, mentre l'altro può essere timido e non prendere mai nessuna decisione. Spesso le persone simili si attraggono, ma in modo "opposto." In altre parole, una persona prepara i pancake e l'altra li mangia.

Ciò significa che, in genere, quando si presenta un problema, un partner vuole parlarne e trovare una soluzione, mentre l'altro preferisce starsene zitto e lasciare che le cose si sistemino da sole. Chi è più aggressivo preme tutti i tasti dell'altra persona, che a sua volta, rifiutandosi di parlare, preme quelli del compagno. Entrambi pensano che l'altro abbia un problema e che lo stia affrontando nel modo sbagliato. Ma ognuno è perfetto per l'altro in quel momento, in quella relazione.

Distaccato e bisognoso

Mentre molte persone affrontano questioni legate all'abbandono, molte altre devono confrontarsi con problemi dovuti al controllo. Non c'è da stupirsi dunque che, nel corso dell'infanzia, le prime abbiano provato l'abbandono e le seconde si siano sentite troppo controllate. Crescendo, le prime diventano *bisognose* mentre le seconde *distaccate*, e può darsi pure che finiscano per uscire insieme. Potrà sembrarti paradossale, ma molti di noi sono allo stesso tempo un po' distaccati e un po' bisognosi.

In una relazione, l'individuo abbandonato (bisognoso) spesso ha paura di essere lasciato, mentre quello con i problemi di controllo (distaccato) ha paura di essere troppo controllato dal partner. Dato che l'universo spinge come per magia queste persone l'una verso l'altra perché si guariscano a vicenda, chi ha paura dell'abbandono impara infine a piantarla di mollare se stesso, mentre chi ha problemi di controllo scopre che nessuno può controllarlo.

Le persone con problemi di controllo spesso si mostrano distaccate, scatenando così nel partner i complessi legati all'abbandono. Ma la verità è che nessuno le controlla. Sono semplicemente schiave del proprio passato, ed è da questo che si lasciano controllare. Quando durante le liti si sentono controllate, di solito ciò dipende da esperienze del passato, perché in realtà hanno perso il controllo non per mano del proprio compagno, ma per qualcosa che è successo nel passato.

Ecco alcune affermazioni utili in questo caso:

Nessuno può controllarmi;
il padrone di me stesso sono io.

Quando mi sento controllato, mi stacco dal passato con amore e mi concentro sul presente.

Sono libero di fare ciò che voglio.

Scegliere spetta sempre a me.

Chi soffre di problemi di controllo guarisce riconoscendo la propria libertà e rendendosi conto che i rapporti di causa-effetto esistono in qualsiasi tipo di esperienza, ma che non dipendono dal partner. Sono liberissimi di uscire con altre persone e, di conseguenza, la relazione potrebbe non evolversi. Potrebbero pensare che il compagno non debba aspettarsi di essere

messo al primo posto, ma, come risultato, potrebbero a loro volta non essere considerati una priorità, e questo probabilmente non farà loro piacere.

Lo stesso vale per chi si sente abbandonato. Quando una persona si sente sola, a causa delle ferite che ha subito si aggrappa agli altri, scatenando all'istante problemi di controllo del partner. Anche in questo caso, ciò dipende da esperienze del passato, a cui il soggetto permette di gestire la relazione al posto suo, e così a prescindere da cosa faccia l'altro si sente automaticamente abbandonato.

Alcune affermazioni utili sono:

Nessuno può abbandonarmi davvero oltre a me.

Io ci sono sempre per me.

L'universo mi ama e tiene a me.

Le persone distaccate e bisognose sono un archetipo molto diffuso. La verità è che ogni rapporto ha come scopo la guarigione. Quando un legame finisce e ti ritrovi a crogiolarti nel lutto, puoi scegliere se accettare la guarigione e crescere oppure restare bloccato. La storia è finita, quindi è ovvio che tu soffra, ma prenditi un momento e rifletti sulle cose che hai imparato, così da poter ricevere i doni che ti spettano, altrimenti ripeterai lo stesso errore con un'altra persona.

Comprendere i doni di una relazione

Barbara era una guaritrice quando incontrò Craig, che si occupava di vendite aziendali. Lei aveva quasi quarant'anni e lui un paio di anni in più. Lavorava per una grande compagnia ma, nel tempo libero, si dilettava con l'astrologia. Lei adorava

il fatto che lui fosse così particolare e volesse una vita diversa. Lui sperava un giorno di diventare un astrologo a tempo pieno, visto che odiava il suo lavoro che lo obbligava a vendere cose che in realtà la gente non voleva o di cui non aveva bisogno. Lo faceva solo perché anche il padre aveva lavorato nello stesso campo.

D'altro canto, Barbara era uno spirito libero. Aveva lunghi capelli biondi che sembravano riflettere la luce del sole. Craig desiderava condividere la vita di Barbara, perché la considerava a colori, mentre la sua era di una tonalità grigio cupo. Lui guidava un'auto aziendale e lei apprezzava la sua stabilità, il fatto che prendesse uno stipendio fisso tutti i mesi.

Ma Craig non era soddisfatto della sua vita ed era determinato a uscire dal suo mondo per entrare in quello di Barbara. Lei gli aveva detto che per iniziare il viaggio doveva innanzitutto cercarsi un maestro spirituale. Craig si era rivolto a un indiano d'America che fumava sigarette ai chiodi di garofano e aveva cominciato a fumarle anche lui. Barbara era rimasta scioccata: disapprovava il fumo e non riusciva a credere che Craig avesse preso il vizio. Quando gli aveva detto che non poteva fumare in casa, lui aveva ribattuto che voleva il permesso di farlo nel suo studio, e così erano giunti a un compromesso.

Craig si era convinto anche che avrebbe dovuto lasciare il suo posto fisso. Uscire dal mondo aziendale lo avrebbe aiutato a entrare e ad avanzare in quello creativo. Credeva infatti che il lavoro lo prosciugasse delle energie, così lo aveva abbandonato, rinunciando all'auto e allo stipendio. Voleva guadagnarsi da vivere come astrologo, ma nonostante avesse predisposto tutto, i clienti non arrivavano.

"Come intendi organizzare gli affari?" si era informata Barbara.

Lui non aveva una risposta precisa. Pensava solo che lo Spirito gli avrebbe procurato i clienti e che la sua attività sarebbe cresciuta da sola. Era convinto poi di non aver bisogno

di beni materiali. Dopotutto, se doveva andare da qualche parte, poteva sempre usare la macchina di Barbara. Tuttavia, a lei non stava per niente bene di dover provvedere agli spostamenti di Craig.

Un giorno, dopo essere rimasto in piedi tutta la notte a leggere le effemeridi astronomiche, Craig le annunciò: "Non guadagnerò niente fino alla fine dell'anno prossimo. Lo dicono i segni, quindi fino ad allora temo che dovrai prestarmi dei soldi."

Non glielo aveva chiesto; l'aveva semplicemente informata, come se avesse davvero letto il futuro. Ricevere il conto della carta di credito per Barbara fu la goccia che fece traboccare il vaso. A sua insaputa, era sempre stata lei a pagare le sigarette di Craig. Ormai quella situazione non soddisfaceva più i suoi desideri. Era uscita, gli aveva comprato una macchina usata per milleduecento dollari e gli aveva detto: "È un regalo per incoraggiarti a vivere il tuo sogno."

Con una certa riluttanza, lui se n'era andato, e anche se era stata lei a cacciarlo, Barbara si era sentita tradita e abbandonata. Le sembrava che Craig l'avesse adescata. In quanto guaritrice, Barbara credeva che, in una relazione, due persone dovessero crescere insieme e non riusciva a spiegarsi come fosse possibile che nel loro caso la crescita li avesse allontanati. Era convinta che Craig l'avesse usata per realizzare la sua ricerca spirituale. Nel lutto, provava anche molta rabbia nei propri confronti per non aver puntato i piedi prima. Aveva visto subito i segnali che le cose stavano prendendo una brutta piega, ma li aveva ignorati. Aveva persino lasciato più spazio a Craig per non interferire con il viaggio spirituale che lui aveva intrapreso.

Dopo la rottura, si ripeteva: *Che idiota sono stata*. Si bombardava con la domanda: *Ma quanto sono stata stupida?* Sprecava le energie criticandosi per gli errori commessi, quando finalmente un'amica intervenne dicendole: "Devi piantarla, Barbara. Non sei una stupida, eppure ti dipingi come un'incapace nella vita e nelle relazioni."

Così Barbara aveva dovuto riconoscere che la sua idea in base alla quale le persone crescessero insieme era giusta solo in parte. La gente si evolve, in effetti, ma può farlo insieme ad altre persone oppure no. Come guaritrice ed esperta di spiritualità, aveva commesso l'errore di pensare che la crescita portasse sempre i partner ad avvicinarsi tra loro piuttosto che al *bene superiore* individuale. Finalmente aveva capito che tutte le sue storie erano state dominate dalla paura. Paura di rimanere sola. Paura di essere lasciata. Quando finalmente accettò il fatto che le cose potessero andare male o che quello con cui stava potesse essere l'uomo sbagliato, riuscì a fare tesoro delle lezioni apprese. Cominciò a capire che anche ciò che a lei sembrava sbagliato poteva comunque riservarle una lezione di guarigione. Cominciò a capire la differenza tra ottenere quello che si "vuole" e lasciare che le cose accadano in virtù di uno scopo superiore. Adesso Barbara cerca di vivere in base alle seguenti affermazioni:

Tutte le mie relazioni sono guidate dall'amore.

Le mie relazioni tendono al bene superiore per me.

Nelle mie relazioni va tutto bene.

Il mio compagno ha dei doni da offrirmi.

Alcuni anni più tardi, Barbara e Craig si sono ritrovati su Facebook. Lei aveva preso la laurea in psicologia ed esercitava la professione in uno studio tutto suo. Lui preparava la gente a sopravvivere alla fine del mondo paventata nel 2012. Ripensando al periodo in cui le loro vite si erano incrociate, per Barbara era ormai chiaro il perché la loro storia non fosse durata: la fine della loro relazione aveva permesso a entrambi di riconoscere l'uno il mondo dell'altra e di procedere verso il proprio destino.

Nessuno aveva commesso errori. È così che vanno le relazioni, anche se cerchiamo disperatamente di cambiarle o di renderle, per certi versi, più profonde o soddisfacenti.

Dopo una rottura, a volte cerchiamo un nuovo amore. Ricorda però che quando siamo pronti per una lezione, troviamo sempre un "maestro" pronto a impartircela. Quando sarà il momento per te di vivere una nuova storia, quel "qualcuno" si farà vivo.

Per molti è difficile concentrarsi sulle persone da cui si sentono attratti. Credono di provare sentimenti romantici o di avere semplicemente una bella cotta. Ma in certi casi il loro amore e i loro sentimenti non vengono ricambiati. Ricorda, abbiamo sempre una scelta. Possiamo continuare a inseguire chi amiamo, oppure possiamo lasciarlo andare nell'universo con amore.

Pensare come nelle favole

Nei film, quando il protagonista si innamora di qualcuno che però non ricambia i suoi sentimenti, di solito si ostina a inseguire la persona amata finché questa non si rende conto che il protagonista è proprio il suo partner ideale! Ma nella vita reale, la maggior parte della gente risponde: "No, grazie" oppure: "Scusa, ma non sei il mio tipo."

Cosa pensi in una situazione simile? *Lei non mi vuole, ma un giorno cambierà idea.* O magari: *Farò in modo che lui mi ami*, o ancora: *Un giorno lui sarà mio*. Non puoi semplicemente accettare la verità? Perché pensare come se vivessi nel mondo delle fiabe e cercare di manipolare i fatti? In questo momento dovresti sforzarti di vivere il lutto. Non puoi soffrire come si deve per la delusione e farla finita? Perché dare la caccia a qualcuno che non ti vuole? Perché metterti in una simile situazione di bisogno?

Piuttosto prendi in considerazione queste affermazioni:

Là fuori c'è una persona che contraccambia
il mio amore.

La persona giusta per me capirà chi sono.

Non devo convincere nessuno ad amarmi.
La persona giusta mi amerà spontaneamente.

A volte il lutto che vivi alla fine di una relazione è dovuto alla percezione ingannevole in base alla quale le cose non hanno funzionato e la tua vita ha preso la direzione sbagliata. La solitudine che si prova dopo aver vissuto in coppia fa male, è ovvio, ma permettere ai pensieri di concentrarsi solo su quanto ti senti solo ti renderà ancora più infelice. Riconoscilo e apri la coscienza a pensieri più positivi.

Analizza il tuo lutto e chiediti: *Se tutto sta andando come dovrebbe, cos'altro provo?*

Se riesci per un attimo a distaccarti dal dolore per la fine della relazione, puoi affondare nel profondo dentro di te, riconoscere la vecchia ferita (che è la vera causa del dolore che provi) e guarirla definitivamente. Sotto alla sofferenza causata dalla perdita potresti scoprire uno schema legato all'abbandono che si ripete, magari un rifiuto da parte di un genitore quando eri piccolo o un primo amore che ti ha respinto. Guarire questo tipo di ferite dell'anima non garantisce necessariamente che la prossima relazione vada bene. Ma può servirti per capire che in fondo nessuna storia va davvero a finire male. Se pensi che chiudere una storia sia durissimo, sappi che non sei solo. La maggior parte della gente sa come si inizia e si chiude un rapporto, ma di rado sa anche come portarlo a compimento.

Ogni storia ti viene assegnata per la tua guarigione. Il lutto dopo una rottura ti offre l'occasione di guarire le tue ferite e

di ricominciare da capo. Ogni storia ti offre l'opportunità di affrontare la paura e la rabbia che provi ma anche e soprattutto di avvicinarti alla guarigione autentica e al vero amore.

Da ultimo, con la loro forza misteriosa e meravigliosa, le relazioni sono una guida che ci insegna ad amare e a rispettare gli altri, ma anche noi stessi. Forse le nostre emozioni non verranno risanate in modo duraturo come speravamo, ma con il lutto che segue la fine di una relazione, ci ricordano che non siamo spezzati né incompleti, e ci portano alla guarigione. Nelle relazioni sentimentali mettiamo da parte i nostri secondi fini e non ci chiediamo per quanto tempo ci amerà il partner. Superiamo la fine di ogni storia per trovare un amore magico e divino, creato apposta per noi da una forza più grande.

Capita che una relazione non corrisponda alle tue aspettative. È facile sentenziare che il partner o la relazione stessa siano sbagliati. Ti dici: *È stata solo una perdita di tempo, ma non esistono perdite di tempo nell'universo*.

Se l'universo ti avesse mandato una persona straordinariamente dolce e amorevole, ma la tua consapevolezza non fosse stata pronta ad accoglierla, quella persona non sarebbe stata giusta per te in quel dato momento. L'individuo che ti sta davanti in questo istante, in questa relazione e in questa situazione, è stato designato divinamente per farti guarire. Una volta accettato il fatto che sia la persona giusta per questo periodo della tua vita, pianterai i semi sacri che ti permetteranno di guarire in modi che non puoi nemmeno immaginare:

L'universo mi manda le persone perfette per darmi lezioni perfette.

La felicità è il mio destino.

Ogni persona e situazione mi porta verso il mio bene supremo.

Attingere all'amore interiore

Molto probabilmente avrai sentito parlare spesso dell'amore per se stessi e del fatto che l'amore più grande sia dentro di te, quindi ci piacerebbe analizzare come e perché questo tipo di amore funzioni.

Forse ti chiederai come mai sentiamo il bisogno di parlare dell'amore per se stessi in un capitolo che tratta del dolore per la perdita di un'altra persona dopo la fine di una relazione. È vero, dobbiamo riconoscere e rispettare la tristezza e il senso di solitudine che proviamo, ma oltre a questo c'è un immenso senso di vuoto, più grande del posto lasciato libero dall'altra persona. Questo dolore spesso causa una sofferenza pari a quella per la perdita del partner, se non più grande. Si tratta di un vuoto che non dipende dal fatto che l'altra persona se ne sia andata, ma dalla mancanza di amore per sé.

Pensalo come un serbatoio gigantesco: se il tuo è completamente vuoto e arriva qualcuno che lo riempie con affetto e tenerezza, ti sembra che nella tua vita sia entrato l'amore. Però, contemporaneamente, avverti anche un disperato bisogno di attenzioni, perché il livello del serbatoio varia a seconda degli alti e bassi della relazione. Poi, quando l'altra persona se ne va, ti ritrovi con il serbatoio vuoto e un senso lacerante di abbandono.

Ma cosa accadrebbe se avessi una tua personale riserva di amore? Se le persone che entrano nella tua vita andassero semplicemente ad ampliarla? Quanto sarebbero diverse le tue storie sentimentali? Il lutto è come un metro che ti permette di capire come te la cavi da questo punto di vista.

Naomi aveva conosciuto un ragazzo molto interessante di nome Gary a un evento per single. Era contenta di averlo incontrato in quell'occasione, perché non le lasciava dubbi sul fatto che anche lui volesse incontrare qualcuno, dato che era lo scopo della serata. Nell'arco di tre settimane erano usciti diverse volte e a Naomi piaceva la possibilità di conoscerlo meglio.

Non aveva in programma che durasse per sempre; piuttosto si limitava a godersi il tempo trascorso insieme.

Una volta, al cinema, avevano incontrato alcuni amici di lei, che li avevano invitati ad andare a ballare quel sabato sera. Si erano messi d'accordo per trovarsi in un locale del posto e si erano divertiti tutti. A un certo punto, l'altra coppia aveva preso i cellulari per fare qualche foto. Prima avevano chiesto a Naomi di fotografarli, poi lei aveva tirato fuori il suo telefono e si era messa in posa con Gary. Lui l'aveva stretta in un tenero abbraccio e, d'un tratto, lei si era sentita investita da un'ondata di amore. L'amica le aveva detto: "Facciamone un'altra per sicurezza" e Naomi si era sciolta tra le braccia di Gary.

La mattina seguente aveva mostrato gli scatti a degli amici che avevano commentato: "A quanto pare vi stavate proprio divertendo." Naomi aveva pensato all'amore che aveva sentito quando Gary l'aveva stretta tra le braccia. Aveva pensato a quanto fosse diversa la sua percezione in quel momento rispetto a dieci anni prima. All'epoca si sarebbe detta: "Non ho mai provato un amore come quello della notte scorsa. Gary è stupendo. È l'uomo giusto per me."

Da allora aveva lavorato talmente su se stessa che ormai sapeva che Gary non era il dispensatore di un amore incredibile e unico a cui lei aveva accesso solo stando con lui. Sapeva che, in qualche modo, lui era semplicemente riuscito a dare libero sfogo all'amore che lei aveva già dentro di sé. L'ondata di amore non era passata da lui a lei tramite il *suo* abbraccio, ma piuttosto era stata lei a prendere inconsciamente la decisione di avvertire un sentimento tanto profondo. A livello mentale, era consapevole anche del fatto che, per quanto Gary fosse straordinario, dopo appena tre settimane di appuntamenti, lei non poteva dire in tutta sincerità che fosse il grande amore della sua vita.

A questo punto, magari ti starai chiedendo se la loro relazione sia finita. Gary e Naomi hanno continuato a uscire insieme "con un certo buonsenso", come le piace dire. Naomi sapeva

di aver evitato una grossa trappola che faceva parte del suo vecchio modo di pensare. In passato, avrebbe creduto di aver incontrato un ragazzo magnifico, l'unico al mondo che avesse la chiave del suo amore profondo. Avrebbe avuto bisogno dell'amore che, ai suoi occhi, era lui a emanare… ma ormai sapeva che non era così.

La morale di questa storia può anche sembrarti un cliché, ma non c'è nessuno là fuori che sia la fonte dell'amore vero per te o che ne possieda le chiavi. L'amore vero sta sempre dentro di te e sei tu a decidere, consapevolmente o meno, se accedervi. In un momento di lutto è facile credere che l'amore sia sparito insieme al partner e che tu sia rimasto vuoto. Ma ci siamo qui noi a ricordarti che, nonostante la perdita, l'amore a cui hai avuto accesso è ancora presente dentro di te, pronto e in attesa. Non sarà la prossima persona che entrerà nella tua vita a trovarlo al posto tuo, ma sarai tu a provarlo ogni volta che ti mostrerai disposto a farlo:

Tutto l'amore di cui ho bisogno è dentro di me.

Gli altri mi ricordano l'amore profondo che possiedo già dentro di me.

Guarire il passato

Spesso la mente è in guerra contro se stessa. Sfrutta le persone e le situazioni che ti circondano per riprodurre le tue lotte interne nel mondo, in 3D. Il lutto è un periodo in cui puoi ripensare al passato e rivedere i tuoi modelli di pensiero ma, come abbiamo già detto, limitarsi a riprenderli e a riviverli all'infinito è un processo doloroso e improduttivo.

Se avrai il coraggio di guardare al passato senza incolparlo per come stai adesso, senza criticarlo e senza voler trovare a tut-

ti i costi degli errori, potrai capire come funziona il tuo modo di pensare e cosa vuole dirti. Potrai trovare indizi sul perché del tuo comportamento. È così che il lutto ti fornisce un'opportunità non solo per analizzare la fine di una relazione, ma anche per capire su quali pensieri poggiava le sue fondamenta.

La storia di cui parliamo ora racconta di Sandy, che ha avuto il coraggio di osservare il proprio passato da spettatrice esterna accorgendosi che, da quando aveva memoria, era sempre stata infelice. "Vorrei poter dire che sono nata così, anche se è molto improbabile. Ma, per qualche ragione, non sono mai stata una bambina felice" diceva.

Nel corso della sua vita, Sandy si era sempre sentita una vittima e inconsciamente si era buttata in una serie di relazioni malsane seguite da lunghi periodi di lutto. Per esempio, all'età di ventotto anni aveva dovuto affrontare la fine della sua relazione con Ben (che non voleva essere considerato il suo ragazzo).

In base agli standard sociali, Sandy sapeva di essere bella. Alta, atletica, divertente e intelligente, con numerosi interessi culturali. Senza per questo essere egocentrica, sapeva di rappresentare un "bel bocconcino" per gli uomini, ma le cose erano cambiate quando aveva incontrato Ben. D'un tratto aveva cominciato a considerarsi "poco attraente, indegna di essere amata e priva di valore." Era arrivata a credere che non sarebbe mai stata felice, che non avrebbe mai trovato l'amore e che se anche le fosse capitato, sarebbe durata poco, e lei ne avrebbe sofferto.

Come ricordava: "Ero a pezzi. La mia storia con Ben era finita perché lui aveva perso la testa per un'altra, che chiamava la sua 'ragazza' e con cui faceva cose che con me non aveva mai voluto fare." Era come se la vita cercasse di dirle che lei non era abbastanza. "Piangevo di dolore giorno dopo giorno, settimana dopo settimana" diceva, "chiedendomi in cosa avessi sbagliato. Mi domandavo perché Dio e l'universo continuassero a punirmi. Non mi meritavo amore e felicità come gli altri? Ero così diversa da loro? Mi sono lasciata sopraffare

dal lutto e sono quasi stata licenziata per colpa del mio atteggiamento negativo."

Poi Sandy ebbe un'illuminazione. Si rese conto di quanto fosse esteriormente attraente ma, cosa più importante, anche di quanto si sentisse vuota, negativa e bisognosa a livello interiore. Pensava: *Non uscirei mai con una persona come me. Non vorrei mai stare con qualcuno che, pur avendo un ottimo potenziale, ha così poca autostima, si disprezza e non ha fiducia in se stesso. Se nemmeno io uscirei con me, perché qualcun altro dovrebbe volerlo?*

Aveva capito che era ora di diventare la persona che voleva essere o, più precisamente, la persona che era davvero. Aveva trovato diverse versioni di un'unica affermazione e aveva iniziato a recitarle ogni giorno:

Io mi amo.

Io mi perdono.

Mi stacco completamente
da tutte le esperienze passate.

Io sono libera.

Sandy aveva deciso di fingere fino a quando non si fosse convinta della veridicità di quelle affermazioni. Doveva agire come avrebbe fatto una persona amorevole. Sapeva infatti che fare così sarebbe stato molto meglio che mettere in pratica i pensieri negativi del passato. Un po' come il detto degli Alcolisti Anonimi che Sandy aveva fatto suo: "È più facile agire secondo un nuovo modo di pensare che pensare un nuovo modo di agire", dato che lei stessa non era del tutto convinta della persona meravigliosa che aveva dentro di sé.

Quando cominciò a notare i suoi pensieri negativi e a sostituirli con altri più positivi, le tornarono in mente due episodi

in particolare. Il primo era legato a un appuntamento, quando si era chiesta: *Cosa direbbe in questa situazione la parte di me sicura di sé?*

Era rimasta sorpresa dalla facilità con cui le era tornato in mente. Il ragazzo con cui era uscita l'aveva fissata negli occhi e aveva detto di getto: "Sei così sicura di te!".

Sandy ricorda ancora: "Mi ha colpito il fatto che in quel momento lo ero davvero. C'era un fondo di verità nell'atteggiamento falso che ostentavo."

A ventinove anni, Sandy aveva raggiunto un livello di fiducia in se stessa che non aveva mai conosciuto prima. Senza rendersene conto, aveva superato la linea sottile tra il fingere e l'essere, ma si era accorta che qualcosa era cambiato. Era convinta che il modo di dire "Fingi fino a convincerti" riguardasse soprattutto i sentimenti. Non aveva capito che significava fare qualcosa fino a portare mente, corpo e spirito in contatto con una convinzione che stava già dentro di lei. Per quanto fosse sepolta e nascosta nel profondo, questa convinzione condizionava il suo corpo e la sua mente affinché si allineassero di nuovo alla verità in cui credeva.

Il secondo episodio si verificò appena dopo l'ultimo dell'anno. Sandy sapeva di dover lavorare molto su di sé e, per quell'anno, aveva pensato di concentrarsi non tanto sui posti dove voleva andare o sulle cose che voleva fare, bensì sulla persona che voleva essere. Così si era detta: *Voglio essere sicura di me, piena d'amore e felice.*

Si vedeva come una donna che camminava per strada con un gran sorriso in volto irradiando luce verso gli altri, che a loro volta, vedendola, allargavano il loro sorriso e camminavano più felici.

Tutti i tentativi che aveva fatto per trovare conferma del proprio valore all'esterno (negli appuntamenti, nel lavoro e tra gli amici) le si erano sempre ritorti contro e ormai aveva capito che doveva trovare ciò che cercava innanzitutto dentro di sé. Sentiva di dover cambiare il proprio modo di pensare e così scrisse su un foglio le seguenti frasi:

Io mi amo e mi accetto.

Io valgo.

L'attaccò allo specchio del bagno così da vederlo come prima cosa al mattino. Ripeteva le affermazioni mentre si lavava i denti e si truccava. Poi le frasi continuavano a risuonarle nella mente e nel subconscio:

Mi amo e mi accetto. Io valgo.

Aveva iniziato a ripetere le affermazioni il 1° gennaio del 2012 ma, a distanza di qualche tempo, si era accorta di non aver più bisogno di leggerle sul foglio perché ripeteva in automatico nella mente quelle parole ogni giorno, per tutto il giorno. Un anno più tardi, il 1° gennaio del 2013, si era guardata allo specchio, era scoppiata a ridere e aveva detto:

Ti amo.

Ti amo davvero.

"Lo pensavo davvero, sinceramente" raccontava. "Per la prima volta nella mia vita, sono stata in grado di guardarmi allo specchio consapevole di volermi bene sul serio. Per me, che avevo passato una vita intera a odiarmi, è stata una sensazione magica che non riesco a descrivere a parole. So di avere ancora del lavoro da fare e altro amore da offrire a me e agli altri, ma sono rimasta sbalordita dalla mia stessa capacità di amarmi e di attrarre nella mia vita persone migliori e piene di amore. I miei amici hanno notato quanto sono cambiata nel corso dell'ultimo anno e dicono che non mi hanno mai vista così felice."

Da poco tempo, Sandy ha una nuova coinquilina, Ellen, che le ricorda se stessa alcuni anni fa, sempre pronta a mettersi in dubbio e a criticarsi, alla costante ricerca di una fonte esterna di felicità e amore. Un giorno Sandy le propose di riflettere sul modo terribile in cui si rivolgeva a se stessa e le raccontò di come lei era riuscita a sostituire i pensieri negativi con affermazioni positive che l'hanno aiutata notevolmente.

Ellen la ringraziò, entusiasta all'idea, ma poi non fece nulla al riguardo. Qualche mese più tardi, dopo averla sentita sminuirsi senza sosta, Sandy tirò fuori l'argomento un'ultima volta, ma capì che la ragazza non riusciva a fare il passo necessario. Ellen sembrava sperduta. Così Sandy prese carta e penna, scarabocchiò alcune affermazioni positive e gliele diede. Nel leggere quelle parole, Ellen scoppiò a piangere.

"Perché piangi?".

"Perché non sono vere" rispose. "Io non mi accetto. Io non mi amo."

Con un sorriso, Sandy le disse: "È per questo che si chiamano affermazioni. Perché non provi a fingere che siano vere per te finché non ti sarai convinta che effettivamente lo sono?". Sandy cercò di spiegare a Ellen che per quanto le piacesse la sensazione di offrire il proprio amore agli altri, apprezzava ancora di più quella di amare se stessa.

Alla fine, Sandy aveva capito che la sua forza stava nell'offrire a Ellen diverse opzioni positive e che il suo vero potere consisteva nel seguirle lei per prima ed essere d'esempio per gli altri. Sandy aveva una salda convinzione: *Adesso, quando arriverà un uomo, sarà un extra ben accetto nella mia vita, ma non sarà lui a definirla.*

Ama te stesso nonostante tutto

Shelly stava con Bill da quattro anni. Da tempo sentiva che qualcosa non andava, ma aveva troppa paura per chiudere la

storia. Si era detta più volte: "Se me ne vado, non troverò mai più un altro uomo." Faceva del proprio meglio per conquistarsi l'amore di Bill, ma spesso era depressa e scoraggiata perché, da qualche parte dentro di sé, sapeva che farsi amare da lui era un'impresa impossibile. Aveva fatto tutto il possibile, come comprargli regali costosi, ma le sembrava di non ricevere mai nulla in cambio. Ormai era convinta che lui non l'amava.

Una sera, esausta dallo sforzo di essere la fidanzata perfetta, la spalla perfetta e la persona perfetta in tutto e per tutto per lui, si era seduta sul pavimento del bagno e aveva pianto per la disperazione. Pensava: *Non sono abbastanza per lui, non mi merito di essere amata*, e poi: *Se me ne vado, resterò sola per sempre*. A terra tra i singhiozzi, nel profondo sapeva però di non essere sincera con se stessa.

Quando si era alzata e si era guardata allo specchio, aveva visto il suo viso segnato dal dolore e dalla disperazione e aveva provato compassione per se stessa. *Devo aiutare la donna nello specchio*, si era detta. Era il primo pensiero carino e affettuoso che si rivolgeva dopo anni e presto riuscì a trovare la forza di rompere con Bill.

Subito dopo la fine della loro relazione, Shelly si era sentita affranta e ancora più disperata di prima, così si era confidata con un'amica che le aveva regalato un libro di affermazioni. Shelly aveva pianto quasi a ogni pagina, perché le parole che leggeva erano l'esatto contrario delle cose cattive che continuava a ripetersi. Aveva capito che non solo il suo ragazzo l'aveva trattata in modo terribile, ma che anche *lei* lo aveva fatto. Era tornata in bagno, si era guardata allo specchio e aveva detto: "Ti amo."

In un primo momento le era sembrato strano, ma anche giusto, e così aveva continuato. Si era resa conto in fretta che più lavorava sulle affermazioni davanti allo specchio, più era in grado di prendere le distanze dal suo vecchio modo di pensare. Alla fine aveva capito che si amava davvero, nonostante tutto, e per i successivi tre mesi quella frase era diventata il suo mantra.

Io mi amo nonostante tutto.

Era perfetta per lei, perché Shelly sapeva che la sua mente avrebbe potuto travisarla e dirsi: "Mi amerei se non stessi invecchiando" oppure "Mi amerei se non fossi una frana nelle relazioni sentimentali." Quel "nonostante tutto" faceva la differenza, perché le aveva permesso di scoprire che poteva essere amata e, allo stesso tempo, amare gli altri. Era rimasta sorpresa da come quel lavoro interiore in apparenza così ininfluente potesse cambiarle la vita. Aveva ripensato a tutte le critiche che si era rivolta perché si vedeva vecchia, ma non provò a dirsi invece che era giovane o bella. Sarebbe stato un errore, perché avrebbe voluto dire che esisteva un'età migliore rispetto a quella che aveva. Piuttosto, aveva iniziato a non soffermarsi più sulle critiche interiori e ad affermare invece:

La mia anima è giovane.

La mia visione della vita è in costante evoluzione.

Un giorno le persone che le stavano attorno cominciarono a dirle quanto fosse raggiante e anche lei si accorse che nell'ultimo periodo la sua vita era migliorata. Si sentiva davvero raggiante! Ma quando i miglioramenti la spaventavano o i dubbi tornavano a fare capolino, si diceva:

Io mi amo nonostante tutto.

Anche se ho paura, mi amo.

Anche se penso che la mia vita stia diventando troppo bella, mi amo comunque.

Combattere contro il proprio dialogo interiore negativo rappresenta ancora una sfida per Shelly, che però ha imparato quanto sia bello alzarsi al mattino con un atteggiamento positivo e vedere il proprio corpo come qualcosa di meraviglioso, senza chiedersi se sembri grasso o magro. Per lei è stata una vera e propria rivelazione e ha scoperto che, anche quando esce senza accompagnatore, non si sente sola, perché le frasi positive che si ripete durante il giorno sono diventate le sue compagne fisse. Ha messo biglietti e promemoria per tutta la casa con scritto:

La mia vita è bellissima.

Sono sempre grata per la mia vita, nonostante tutto.

Io amo la vita e la vita ama me.

Alla fine, ha capito che rompere con Bill è stato un bene perché, da sola, ha trovato qualcosa di meglio di quello che un'altra persona avrebbe mai potuto darle: l'amore *per se stessa*.

Uno dei modi più rapidi di alimentare questo tipo di amore e l'autostima consiste nel lavorare con lo specchio. Ecco come fare: prendi uno specchietto e guardati. Se avverti una certa resistenza, tieni presente che deriva dalla parte di te che ti considera indegno di essere amato. Dai comunque una sbirciata e dì:

Io ti amo.

Sono buono con te.

Io ti amo e ti accetto esattamente come sei.

Fatti un regalo e ripeti l'esercizio ogni mattina quando ti svegli e ogni sera prima di andare a letto. Prendi l'impegno di

dirti qualcosa di positivo, a voce alta o mentalmente, tutte le volte che passi davanti a uno specchio:

Stai proprio bene oggi.

Sono felice di stare con te.

Ti aspettano belle cose.

Stare nella tua metà campo

Immagina il tuo mondo come un campo da tennis, dove stai giocando contro un avversario. Puoi controllare solo i pensieri, le azioni e le intenzioni che vengono da te, non quello che fa o pensa l'altro giocatore. Molto spesso, in un momento di lutto, così come nel corso di una relazione, può capitarti di scegliere la tua strategia o le tue azioni in base a quello che fa il partner. Invece devi riportare i tuoi pensieri, le tue parole e le tue azioni nella tua metà campo. Devi concentrarti su quello che fai tu e sul modo in cui l'universo risponde. E comincia tutto nella tua testa.

Le affermazioni possono aiutarti ad avere pensieri positivi. Dopo una rottura o quando una relazione volge al termine, fai attenzione a ciò che pensi. Potresti dirti: *Forse avrei potuto farmi coinvolgere meno in questa storia*, oppure: *Lui mi ha trattata male, ma siamo umani e commettiamo tutti degli errori*.

Potrebbe sembrarti più amorevole o spirituale pensare: *Dovrei accettarlo così com'è e andare avanti*, ma sappi che questo tipo di riflessione non sempre è d'aiuto. Chiediti invece: *Quando lui era se stesso, portava amore, luce e gioia nella mia vita? Oppure è stata solo una breve infatuazione seguita da una grande sofferenza?*

A volte la mente ti sprona a non troncare una relazione nonostante sia sbagliata, perché crede di aver bisogno di qualcu-

no che ti ami e che ci sia sempre per te. Immagina che i tuoi pensieri siano energia: che tipo di energia attrai? Di che tipo di energia ti stai accontentando? Chi ne è il responsabile? Quando una storia finisce, è fin troppo facile sviluppare un'ossessione per il partner: *Starà pensando a me? Anche io gli manco? Anche lui starà analizzando il nostro rapporto come faccio io?*

Tutti questi pensieri riguardano il passato, un passato che probabilmente non si è nemmeno svolto come te lo ricordi tu. Riporta i tuoi pensieri e le tue energie al presente. Torna nella tua metà del campo da tennis, perché se i tuoi pensieri si concentrano sull'altro, allora chi è che gestisce la *tua* vita? Chi si prende cura di *te*? Volevi solo che il tuo ex ti amasse e si prendesse cura di te, ma non ti sei accorto che *nemmeno* tu ami te stesso. *Nemmeno* tu ti prendi cura di te e il contributo che offri alla tua stessa vita è minimo. Pensare a qualcuno in modo ossessivo è come avere un inquilino nella propria coscienza, senza fargli pagare l'affitto.

Riflettendo sulla tua storia con calma e compassione, noterai che ti sei adattato a ricevere poco e che ti sei legato a una persona le cui vibrazioni non sono in linea con le tue. Potresti sentire un improvviso tuffo al cuore e dire: "Oh, sì invece." Forse a un certo punto poteva anche essere vero, adesso che sei qui seduto con il cuore spezzato non lo è più. Vai avanti e porta i pensieri a un livello superiore. Ringrazia l'universo per l'esperienza istruttiva che la relazione ti ha offerto, per l'aiuto che ti sta dando a guarire e perché ti ricorda chi sei davvero.

Comincia a riempire la mente di pensieri nuovi e positivi. Invece di: *Lui non era pronto per una storia*, prova a dire:

Non vedo l'ora di avere nuove relazioni.

Invece di cercare di capire perché non voleva stare con te, pensa:

Attraggo persone che vogliono stare con me.

Ricorda che l'universo ti mette sempre alla prova. Può inviare sul tuo cammino una persona ambivalente che non è sicura di voler stare con te, ma tu fai in modo di attenerti sempre all'affermazione:

Attraggo persone che vogliono stare con me.

Il lutto ti permette di accedere a una visione più chiara della tua autostima. Il tuo dialogo interiore si fa più evidente e ti indica le aree che richiedono attenzione. Può rivelarsi dunque un periodo di grande energia per guarire dai vecchi schemi.

Per esempio, immagina di andare al ristorante e di ordinare un panino al tonno, ma invece il cameriere ti porta un hamburger con pancetta e formaggio. Se hai un'alta autostima, dici: "Questo panino sembra ottimo, ma io non l'ho ordinato. Ne avevo chiesto uno al tonno." Dovresti mangiare il panino che hai scelto perché ti rende felice e ti fa sentire bene con te stesso. Se invece hai una bassa stima di te, probabilmente avrai timore di parlare e finirai per mangiare l'hamburger anche se non era quello che volevi.

Lo stesso vale nelle relazioni. Perché dovresti accettare un rapporto che non rispecchia davvero chi sei e ciò che vuoi? Se il partner precedente non ti ha reso felice, non "ordinare" più lo stesso tipo di relazione. Prova a fare questo esercizio.

Scrivi una lista di tutte le cose belle che hai ricevuto da una storia ormai conclusa. Per esempio, magari hai avuto amore, compagnia e pasti fatti in casa. Metti in elenco almeno cinque punti.

Adesso fai una lista di tutte le cose che avresti voluto ricevere ma che non hai ottenuto. Per esempio, magari

ti sono mancati comprensione, complimenti e incoraggiamenti. Metti almeno cinque punti anche qui.

Una volta completate le due liste, rivedi la prima e offri a te stesso le cose che hai segnato. Poi prendi la seconda e invia spiritualmente gli elementi che contiene al tuo ex. Se hai scritto "Una vita sessuale soddisfacente" per esempio, allora auguragliela per il futuro.

Oppure, se ripensi al tuo ex, mandagli amore e auguragli tutto il bene possibile. Quando i tuoi pensieri si spostano nella sua metà del campo da tennis e si concentrano sul ruolo che ha avuto nella vostra storia, ricordati che sei dal lato sbagliato del campo e pensa: "Guarisco con amore il mio ruolo nella relazione."

Se vedi che il tuo ex va avanti con la sua vita, ricordati che anche tu devi prenderti cura con amore della *tua*. Concentrati sulle cose che puoi fare per dare di più al rapporto con te stesso. Invece di focalizzarti sul rapporto sbagliato con il tuo ex, perché non dedichi più amore e compassione alle relazioni con amici e familiari? Prova a ripetere questa affermazione:

Oggi dedico amore alla mia vita
e a quella di chiunque incontrerò.

.....

.....

Sfrutta l'esame del passato per conoscerti meglio in questo momento e scoprire quello che vuoi davvero. A volte, riflettere su cosa ti stava bene e cosa no è un buon modo di scoprire ciò che vuoi e ciò che non vuoi in una storia. Forse stare con un compagno che aveva poco tempo da dedicarti non ti andava bene. Magari restare a casa ogni fine settimana non ti stava bene, perché sei un tipo socievole. Oppure, se ti interessa l'attualità, magari non è stato il massimo stare

con qualcuno che non era per niente interessato a quello che succede nel mondo.

Prova a fare un passo indietro per vedere la situazione nel suo insieme e capirai che ogni relazione è utile per la guarigione e la crescita personale. Se una storia non ti aiuta a guarire, allora ti sembrerà triste e inutile, e tu ti sarai distrutto dal senso di vuoto. Ma una volta capito che una certa persona è entrata nella tua vita per portarti al livello successivo, ti accorgi di vivere in un universo che agisce sempre per il tuo bene.

Per guarire, ripeti la seguente affermazione:

La mia storia passata è completa
e io accetto di guarire.

Le affermazioni seguenti ti aiuteranno a crescere fino al livello successivo:

Attraggo relazioni appaganti e divertenti per me.

Se trovo sulla mia strada una storia che non mi appaga, la lascio andare nell'universo.

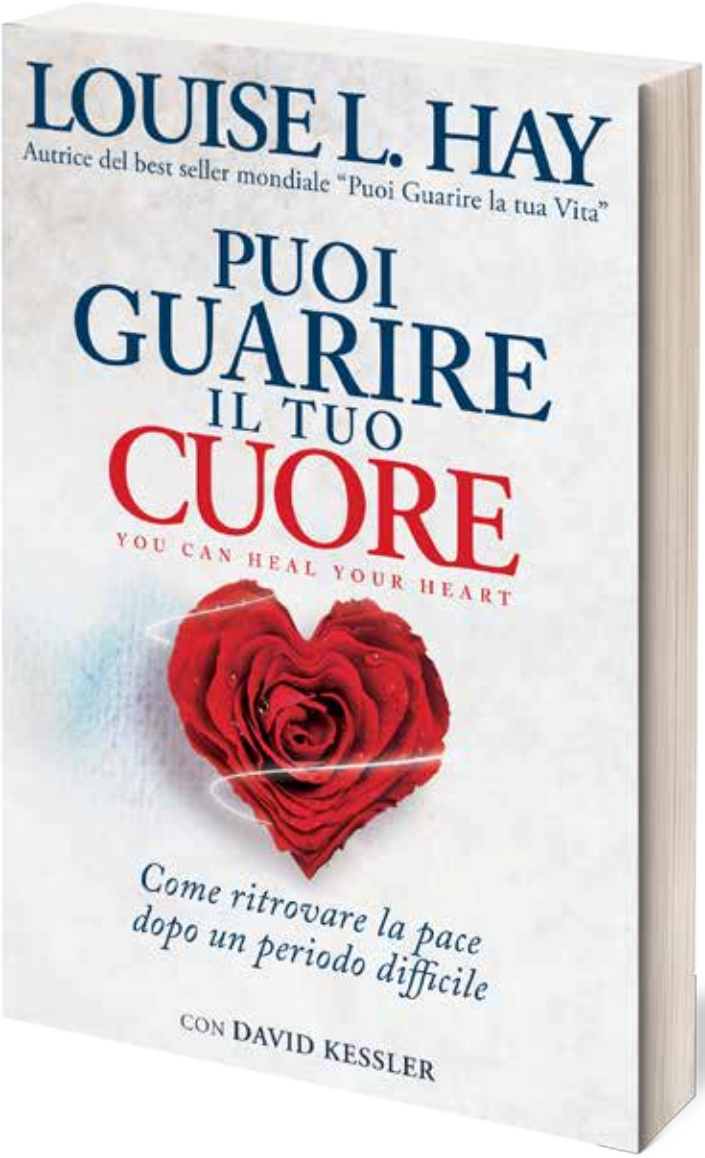
Quando soffri per la fine di una relazione e cerchi di guarire, scopri di poter diventare la persona che avresti dovuto essere. Il lutto comporta una crescita e può creare nuove fondamenta perché tu riceva doni ancora più grandi dall'universo.

Una delle lezioni più importanti in una storia è che non puoi dare ciò che non hai. Non puoi ricevere amore se credi che nessuno possa amarti. Ecco perché la crescita è un lavoro interiore. Nella tua vita potrebbe anche arrivare l'amore più bello, ma se pensi di non esserne degno, non sarai in grado di accettarlo. Potresti pensare che dipende tutto dall'altra persona, invece la capacità di dare e ricevere amore si trova unicamente dentro di te.

Speriamo che a questo punto tu abbia cominciato a osservare i tuoi schemi di pensiero legati alle relazioni. Forse hai capito che il lutto ti consente di analizzare le dinamiche che metti in atto nel rapporto con gli altri. Adesso puoi iniziare a non giudicare il passato come sbagliato, bensì a capire che la tua storia ti ha portato a un nuovo punto di partenza. In amore non esiste la persona sbagliata. Ci sono solo maestri perfetti. Se la tua storia sta andando a picco, l'unica cosa da fare è indossare la maschera dell'ossigeno e prenderti cura di te. Sii buono con te stesso e amati.

Passiamo ora al prossimo capitolo, dove ci soffermeremo su un'altra forma di perdita nelle relazioni – il matrimonio che si conclude con un divorzio – e continueremo il viaggio verso la guarigione.

Estratto tratto dal libro:



Corsi in streaming

Visita:

www.mylife.it/streaming

Per te le registrazioni video integrali
dei migliori seminari,
da vedere subito online
e rivedere tutte le volte che vuoi...
comodamente a casa tua.

ENTRA NELLA COMMUNITY

Guarda gratis 500 ore di video su **www.mylife.it/tv**
la prima WebTV italiana di Self Help
con oltre 8 milioni di visite

Iscriviti al canale You Tube:
www.youtube.com/mylifetvit

Unisciti ora al gruppo Facebook di My Life
per essere aggiornato in tempo reale:
www.facebook.com/edizionimylife

sei tu a scegliere...

Per informazioni
Telefono: +39 0541 341038
Email: segreteria@mylife.it

SEGUI GLI AUTORI

Dal vivo ai corsi
www.mylife.it/eventi

Subito in streaming
www.mylife.it/streaming

Con i prodotti University
www.mylife.it/university

sei tu a scegliere...

Per informazioni
Telefono: +39 0541 341038
Email: segreteria@mylife.it

EBOOK IN OMAGGIO

per te!

Vai su:

www.mylife.it/omaggi

e scarica subito GRATIS
i migliori estratti Ebook di oltre 100 libri*,
disponibili in formato

PDF Adobe

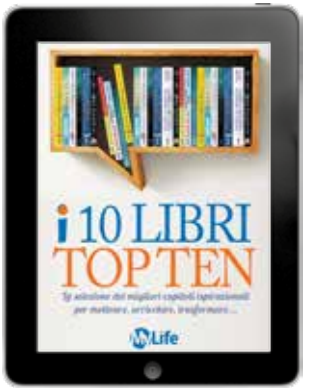
ePUB

Il download è immediato e gratuito!

Buona lettura :-)

* PS: visita spesso la pagina www.mylife.it/omaggi e consigliala ai tuoi amici, perchè gli Ebook gratuiti sono pubblicati a rotazione e variano ogni settimana.

Ebook Omaggio per te!



Vai su:

www.mylife.it/topten

e scarica subito GRATIS
L'Ebook Top Ten contenente
256 pagine tratte dai best seller
degli autori più amati

Il download è immediato e gratuito!

Buona lettura :-)