

**Sara Bassot**

**Vuoi aspettare la fine della vita  
per conoscere i tuoi rimpianti?  
EFT per riconoscere i tuoi veri  
valori e agire col cuore.**



**EFTwebcamp 2014**

**Report di approfondimento al webinar**

# **Vuoi aspettare la fine della vita per conoscere i tuoi rimpianti? EFT per riconoscere i tuoi veri valori e agire col cuore.**

Premetto, che, in tutta sincerità non so bene perché ho scelto questo tema... Mi accade spesso, devo dire, da quando mi occupo di crescita personale e soprattutto e prima di tutto della MIA crescita personale, di avere degli impulsi, seguirli, e dopo tanto tempo, persino anni, comprendo il perché di quella scelta, di quell'ispirazione.

Mi è capitato con grande forza, ad esempio, di partecipare “per impulso/ ispirazione” alla formazione di accompagnamento al lutto con le fiabe... un corso in cui praticamente ogni partecipante aveva un qualche vissuto inerente... un lutto importante, insomma, nella propria vita. Io no... non ne avevo. Ma allora? cosa ci facevo lì dentro?

Ebbene qualche anno dopo, quando il padre di mio figlio (in arrivo) decide di prendere tutt'altra strada rispetto a quella che avevamo fino ad allora pensato, vissuto, programmato, anche sognato.... ebbi la mia esperienza di lutto. La separazione è un lutto! Tutto ciò che, quindi, avevo appreso e integrato anni prima nella formazione mi fu di aiuto, anche dei piccoli dettagli a volte...

Ecco, allora durante questo EFTwebcamp, che è durato dei mesi, ogni tanto mi sorgeva il dubbio... come mai questo tema... perché questo tema ha scelto me e che contributo posso essere io a questo tema.

Man mano... alcune informazioni arrivarono alla mia consapevolezza, diciamo attraevano la mia attenzione, anche se non ero particolarmente focalizzata sul mio tema, essendo io l'ultima relatrice ed essendo pure completamente assorbita dal lavoro di organizzazione, condivisione, gestione, moderazione ecc. dell'EFTwebcamp.

Un articolo che venne a me, fu uno degli impulsi più grandi che contribuì alla creazione di questo report e webinar. Si tratta di un articolo che racconta la testimonianza di un'infermiera australiana Bronnie Ware, che lavorò accanto a diversi pazienti "bisognosi di cure palliative", ovvero pazienti in fin di vita o con ben poche prospettive di guarigione. Nelle 12 settimane in cui accompagnò gli ultimi giorni della loro vita, annotò i 5 maggiori rimpianti che questi pazienti esprimevano in fin di vita.

I rimpianti possono emergere sicuramente durante tutta la vita... anche se ho qualche dubbio sul fatto che i bambini abbiano rimpianti... non è sicuramente un argomento che viene spontaneo da parte loro... forse dei sensi di colpa, forse una sensazione di "aver sbagliato"... ma il rimpianto come lo conosciamo noi adulti... non credo lo sentano i bambini. Forse, la loro capacità naturale di essere più nel "qui ed ora" permette loro di non attaccarsi al passato, per lo meno non consciamente e di non perdersi in fantasie del "se fosse andata in altro modo" ... "se (noi) avessi fatto ...."

Già questo è un grande indizio per questa "tesi"... sicuramente invece l'adolescente ce li ha... Osservo nel "mal d'amore" questo atteggiamento... che in parte viene rispecchiato poi nei 5 rimpianti più comuni sul letto di morte.

Torniamo a quelli. La morte, che in questa cultura, tanto temiamo, boicottiamo (illusoriamente), evitiamo, censuriamo, tentiamo di allontanare

ecc. è una delle nostre amiche più grandi, se le permettiamo di darci dei consigli veri.

La morte... mi viene in mente uno splendido film... Vi presento Joe Black... proprio Joe Black impersonifica "la morte"... cosa fa la morte in quel film... in parte sembra essere un'energia egoistica, che forse non è lontana da quella di tutte le anime incarnate qui sulla terra... ovvero... vengono qui per fare un'esperienza.... l'unica differenza è che "la morte" ne era perfettamente consapevole. Viveva in costante osservazione acuta di tutto ciò che provava e delle sue sensazioni anche corporee... sì, si può dire che viveva nel presente... ma con una tale neutralità e mancanza di giudizio su ciò che viveva che poteva essere aperta a tutte le informazioni al di là del limite temporale...

Al di là di questo... in fondo... dà consigli molto sarcastici, sembrerebbe... forse perché sono diretti e da "non umano" osservare il comportamento umano dev'essere uno spasso... una tale incoerenza e s-coscenza... come macchinine che pensano e addirittura pretendono di avere il controllo su tutto, quando agisce per la maggior parte del tempo e dello spazio con automatismi, seguendo convenzioni, tradizioni, comportamenti emulati e imitati, quasi sempre inconsapevolmente...

Che strana esistenza!

Una delle frasi toccanti del film, detta dal padre:

"Non un'ombra di trasalimento, non un bisbiglio di eccitazione; questo rapporto ha la stessa passione di un rapporto di nibbi reali. Voglio che qualcuno ti travolga, voglio che tu leviti, voglio che tu canti con rapimento e danzi come un derviscio! Voglio che tu abbia una felicità delirante! O almeno non respingerla.

Lo so che ti sembra smielato ma l'amore è passione, ossessione, qualcuno senza cui non vivi. Io ti dico: Buttati a capofitto!

Trovati qualcuno che ami alla follia e che ti ami alla stessa maniera!

Come trovarlo? Beh', dimentica il cervello e ascolta il cuore. Io non sento il tuo cuore perché la verità, tesoro, è che non ha senso vivere se manca questo. Fare il viaggio e non innamorarsi profondamente, beh', equivale a non vivere. Ma devi tentare perché se non hai tentato non hai mai vissuto."

Questo è solo un bocconcino del film... ma questa frase... è una di quelle a cui piano piano vorrei arrivare...

Il cuore, l'amore..., le emozioni... i sentimenti... Accidenti, che ci facciamo qui, se no?

EFT serve a liberarci dalle emozioni... forse l'acronimo è un po' corto... ma nella spiegazione è sempre chiaro.. dalle emozioni che ci limitano, dalle REAZIONI emotive che non sono funzionali, che non sono nemmeno inerenti al presente che viviamo nel momento dell'emozione, ma è solo una risposta automatica dopo che qualcuno o qualcosa ha acceso un trigger, un "attivatore"... qualcosa che ha attivato la connessione ancora in essere di un nostro passato e che ancora ci incapsula, ci costringe in uno spazio limitato... Certo, nel momento passato, forse limitare il nostro spazio ci ha aiutato a proteggerci, ci ha fatto sopravvivere... ma ci siamo fin troppo spesso abituati a quello spazio angusto, credendo fosse "il nostro spazio", credendo fosse il nostro unico spazio possibile.

Ecco cosa accade in fin di vita... o quando accettiamo la morte come nostra amica o saggia consigliera...

ci accorgiamo che abbiamo vissuto in uno stanzino privo di luce magari.... oppure no, anche carino, ma con spazio d'azione molto limitati.... e in realtà avremmo avuto l'intera reggia a disposizione, con tanto di parco e la possibilità di andare ovunque nel mondo... ovunque.... Se solo....

Ecco che ci arriviamo.

I rimpianti molto spesso iniziano con "Se solo..."

Anche l'infermiera aveva osservato questa cosa...

Ci sono state diverse emozioni, tipiche di chi affronta un “destino” non voluto, non cercato... negazione, paura, rabbia appunto rimorso e infine accettazione.

Bene, l'accettazione. Certo, messi alle strette, forse questo “lasciare andare” tutti i “se solo”... è agevolato dal fatto che non si vede via d'uscita e, sostengo che ci sono forze ed energie sottili di grande sostegno nella nascita come nella morte.

Ma torniamo invece a noi e al qui ed ora...

I rimpianti che emergono con davanti invece la nostra quotidianità non hanno lo stesso sostegno per essere lasciati andare o trasformati... Anzi... è un fardello con cui non vaghiamo per il mondo, esattamente come anche delle memorie disturbanti o addirittura traumatiche, molto spesso lasciate ad agire nel subconscio, perché troppo pesanti e di fronte ai quali ci si sente impotenti. Ma è proprio così?

Siamo davvero impotenti rispetto ai rimpianti?

Io credo di no.

Prima di andare a guardare come fare... vi offro una metafora.

I rimpianti sono come se noi camminassimo sulla nostra strada (vita) guardandoci indietro... cioè camminiamo all'indietro... questo quando i nostri rimpianti sono consapevoli.

Quando i nostri rimpianti sono inconsapevoli camminiamo all'indietro, pure bendati... quindi con ancora meno punti di riferimento e “guida” per il nostro cammino.

Andiamo ai rimpianti e alla nostra amica morte. Ok, se quest'idea non vi piace, picchiettiatoci pure su un pochino.

“anche se non mi piace per niente pensare alla morte come mia amica, non ci penso nemmeno...”

e se poi, per legge d'attrazione me l'attiro?

Piuttosto prima di fare questo vado a cercarmi un po' di anti-sfiga...

dov'è ho lasciato il corno?

Uh... come scotta questo argomento... ne ho troppa paura...

ho paura della morte... non vorrei mai doverla nemmeno affrontare... ma neanche lontanamente...

e anche se ho tutta questa paura... mi amo e mi accetto completamente e profondamente...

ma no... se ho questa paura... io non mi amo anche con questa paura... non dovrei averla... o forse dovrei, ma non vorrei averla....

o ma insomma... mi sono confusa... perché mi sto cagando sotto.

E anche se mi sto cagando sotto anche solo a pensare al tema morte e a farmi amica la morte...

mi provo ad amare e accettare anche così.”

Un bel grande e profondo respiro!

Questo tema della morte, come detto, è talmente tabuizzato e censurato... provate a pensare a quanti bambini assistono ai funerali ad esempio... o possono accompagnare dei parenti alla loro morte fisica... Eppure la maggior parte di noi crede ad una vita oltre la morte, o no???

Ho avuto l'onore di fare una formazione in accompagnamento al lutto e questo aspetto lo abbiamo approfondito molto. Siamo davvero inondati dall'informazione che tutto è sostituibile... muore una pianta e via... muore un animale e via, torna un altro... oppure evitiamo pure questo e ci compriamo un furby.... ma un essere umano.. è un po' più difficile, allora facciamo finta che tutta sta cosa non esista. persino chi la vive razionalmente e che SA che una persona sta morendo... è costretta dai datori di lavoro, dalle regole del mercato a tornare a lavorare subito (a volte può essere anche un bene, ma non è una scelta consapevole)... e indotta da familiari, colleghi e conoscenti a “tornare a come era prima”, ad “andare avanti”... (mi viene in mente il film “avanti veloce”), a “rifarsi una vita” magari....

Sì, accade anche con le separazioni... che sono un lutto vero e proprio. Qualcosa muore davvero, anche se non è un corpo fisico.

Invece... come sarebbe poter vedere la “Signora Morte” come una grande e saggia consigliera al nostro fianco?

Ecco, vedetela così... È come se andassimo ad un parco dei divertimenti... fra tutti i giochi ne scegliamo uno e ci mettiamo in fila, perché vogliamo proprio fare quell’esperienza. Mettiamo sia un entusiasmante ottovolante, con tanto di giro della morte... hehe, giusto per restare in tema...

Saliamo; una volta saliti non si torna indietro finché non è finito il giro. Ci accorgiamo che abbiamo accanto a noi un bambino che ci sta proprio antipatico.. o che ne so... che puzza tremendamente. Guardiamo dietro e vediamo che ci sarebbe stato molto posto... fra l’altro c’è proprio quella bambina con gli occhioni azzurri seduta sola nella sua “carrozza”.. accidenti... “se solo...”

Se rimanessimo ancorati a quel rimpianto... ve lo immaginate che bel “giro” sull’ottovolante potremmo fare? Tutta l’attenzione sarà rivolta o a ciò che abbiamo “perso” (se solo avessi fatto...) o a qualcosa che riteniamo sbagliato e rifiutiamo (se solo non avessi fatto...).

E il godimento? Dove sta? Quanta energia è rivolta a questo aspetto, che è solo uno dei milioni di aspetti che fanno parte dell’esperienza “ottovolante”.

Se avessimo accanto la “signora Morte” come amica.. ci direbbe... Ok... guarda... mettiamola così... puoi anche considerare che hai sbagliato. E allora? Il giro finisce fra 1 minuto. Che vuoi fare? Che ne vuoi fare del TUO giro? Che ne vuoi fare di questa situazione che al momento è semplicemente tale e invece davanti a te... hai milioni di possibilità per come possa andare questo giro. Questo giro finisce. Su questo non ci piove. Dopo, ci sarà, forse, un altro giro... ma chi può dirlo. Forse, dopo, non ti interessa più. Ma ora sei qui... ci sei o ci fai? Chi e che cosa vuoi essere e fare durante questo giro?

Insomma direbbe: che ne vuoi fare della tua vita?

Chiaro, prendila come metafora... non so nemmeno se azzeccata del tutto... ma voglio portarti a:



Ok, è andata così... e allora? ora, come ora... cosa ne vuoi fare della tua vita? di ciò che ora hai a disposizione? che no vuole dire che sia tutto ciò che hai a disposizione per tutto il giro... ma è ciò che hai a disposizione nel presente... e la risorsa più grande che noi invece mettiamo nel cassetto e non usiamo... SIAMO NOI.... noi stessi come presenza!!

Ritornando a noi stessi... rientriamo in risonanza anche con i nostri desideri più intimi... lasciati nel cassetto insieme a noi...

La morte direbbe: “che spreco di vita!”

oppure cosa direbbe?

Facciamoci un giro:

“Anche se faccio fatica a immaginarmi la Signora Morte che mi parli e ne ho ancora un po’ paura... mi amo e mi accetto lo stesso.

Ma se per qualche assurda fantasia potessi immaginarmi che mi parli pure... allora... cosa mi direbbe?

Forse mi direbbe: \_\_\_\_\_”

In ogni caso... non importa se sei riuscito a “sentire” o immaginare cosa ti direbbe... intanto abbassiamo le barriere verso quest’energia così utile e trasformativa :D

ora torniamo ai 5 più comuni rimpianti...

Forse sono degli aspetti della nostra vita che non abbiamo ancora molto esplorato... ed è qui che entra in campo l’utilità di aver scelto questo tema per webinar. Non è mai troppo tardi per accorgersi dei rimpianti che abbiamo e che magari non sapevamo nemmeno di avere... e in più “correggere il tiro”.

Durante i seminari esperenziali “La via della freccia” che conduciamo il mio compagno, Stefano Grassini, ed io... capita spesso di parlare di questo... delle frecce e del significato di ogni freccia. Se noi “non centriamo il bersaglio”, ma continuiamo a tirare allo stesso modo, noi non stiamo

onorando l'esperienza delle nostre frecce... non stiamo imparando e perdiamo il significato di quella freccia... come se... fosse stato un caso (quante volte pensiamo che nella vita "ci accadono" delle cose, invece che pensare di esserne in qualche modo artefici/creatori)...

Bene, quindi ogni freccia per noi è importantissimo, fondamentale per il prossimo passo... anche se... ogni freccia è unica, e merita una nuova centratura... che è diverso dal "reagire" alla freccia precedente.

Bene, ed ora, finalmente andiamo ai nostri conosciuti o sconosciuti rimpianti.

Ecco i 5 più comuni rimpianti:

### **1. Avrei voluto avere il coraggio di vivere una vita fedele a me stesso, non la vita che gli altri si aspettavano da me.**

È buffo e anche triste che le persone morenti riescono, per la maggior parte, a guardarsi dentro, naturalmente, questo è ancor più facilitato se sollecitati da qualcuno... se vengono invitati all'introspezione.

Qui possono emergere anche i sogni irrealizzati.

L'infermiera Ware scrive che "la maggior parte delle persone non ha onorato neanche la metà dei propri sogni e dovrà morire con la consapevolezza che ciò è dovuto a scelte fatte, o non fatte, in prima persona."

Anche questo è buffo.... ma come... non ci è sfiorata l'idea per tutta la vita che seppure possiamo ammettere di essere creature e co-creatori... siamo anche creatori... è vero.. ci sono altri giocatori in gioco... anche se c'è chi si spinge a dire che è tutto frutto nostro... come se ognuno di noi vivesse uniche realtà... un bel gioco virtuale, nevvvero?

Ma senza andare tanto in là... che è comunque frutto di un lungo lavoro di crescita personale... possiamo rimanere anche nel concreto... Anche noi contribuiamo alla nostra realtà... con i nostri pensieri, punti di vista, convinzioni, reazioni emotive, comportamenti...

Come sarebbe pensare che siamo sempre in tempo per cambiare rotta... per ritrovare la via dei nostri desideri... che, anche se non si può più realizzare come quando è stato sentito, ideato, provato tempi orsono... magari si può realizzare alla luce di tutte le esperienze, abilità, "illuminazioni", magari si può modificare... oppure lasciare andare del tutto, ma con più pace e serenità.

La Ware dice: "È molto importante provare e onorare almeno qualcuno dei tuoi sogni lungo la via. Dal momento in cui tu perdi la salute, è troppo tardi." E io, anche con l'esperienza che ho avuto... aggiungo.... non solo la salute. Esistono altri aspetti che ti fanno dire è troppo tardi.

Ci sono davvero delle cose che, così come sono, non tornano più. E questo è un lutto. È vero, in realtà, nessun istante torna più uguale. Inutile resistere a questo pensiero... ma seguite il ragionamento. Ci sono cicli di vita, come ad esempio il diventare mamma... che cambia un sacco le regole del gioco... e non tornerà mai più come prima "il non essere mamma"... che non vuol dire che tutto ciò che si sognava prima non si potrà mai più realizzare, anzi, ma che nelle future scelte si dovrà per forza tener conto anche dell'aspetto "essere mamma".... mi seguite?

Ok, facciamo qualche giretto.

"Anche se a volte non ho il coraggio di essere fedele a me stesso... oppure di esserlo fino in fondo... va bene, va bene... mi amo e mi accetto almeno un po'....

Anche se non sono fedele a me stesso, preferisco essere fedele a tutte quelle aspettative che hanno di me...

a tutte quelle maschere che ho imparato ad essere

anche perché forse non so nemmeno bene CHI SONO IO...

e forse non so nemmeno bene cosa desidero...

come faccio ad essere fedele a me...

invece so come gli altri vorrebbero che io fossi...

peccato che non si mettano d'accordo...

peccato che cambia anche quello in continuazione

e non ho pace nemmeno lì...

Ma è possibile che mi ci voglia del coraggio per essere me stesso? è possibile che mi ci voglia del coraggio per essere ciò che sono e seguire ciò che sento?

Quando è che ho deciso che ciò che volevano gli altri era più importante e aveva più peso di quanto volessi io... per me?

Anche se ad un certo punto ho creato questo atteggiamento, questo automatismo, forse è venuto il momento di discrearlo...”

Forse può nascere della paura verso i danni che facciamo a seguire ciò che vogliamo noi.

“Anche se ho paura che altri soffriranno se seguirò il mio cuore.

io non voglio che nessuno soffra...

ma mi accorgo che così facendo soffro io...

sto creando un serio danno a me stesso...

un danno che nessun altro sta creando al di fuori di me...

e un danno che nessun altro può evitare al di fuori di me...

Cosa ci vorrebbe per smettere questa dipendenza da sofferenza?

Cosa ci vorrebbe per smettere questa dipendenza da sacrificio?

Cosa ci vorrebbe per smettere questa dipendenza da “gli intelligenti cedono”?

E tutto ciò che emerge, lo osservo senza giudizio... lo guardo con amore...

ma tu guarda cosa sono riuscito a creare in passato, con la mia energia...

e mi apro davvero alla possibilità di creare altro... di creare qualcosa di più allineato a me e in armonia con chi mi sta a cuore....”

Naturalmente, ti ricordo, che questi sono solamente alcuni spunti. È chiaro che ogni tema può prendere vie così diverse quanto diversi siamo noi l'uno dall'altro, ma non solo. Affrontare lo stesso tema dopo qualche mese è diverso ancora.. perché noi cambiamo costantemente... anche se a volte non ce ne accorgiamo nemmeno.

Andiamo al secondo rimpianto più comune, in fin di vita.

## 2. Vorrei non aver lavorato così tanto.

Ahh... questa è bellissima... perché credo si riferisca al 99% degli adulti di questa società occidentale... perché anche chi non ha un lavoro retribuito, in ogni caso ha “cose da fare”, commissioni, impegni da eseguire... a causa di questa società costruita in modo così burocratico, istituzionalizzato, uno stile di vita frenetico e stressato...

La Ware ha osservato: “Questo è venuto fuori da ogni paziente maschio che ho seguito. Hanno perso la gioventù dei loro figli e la compagnia del proprio partner. Anche le donne parlano di questo rimpianto, ma per la maggior parte si tratta di una generazione più vecchia, molti dei pazienti di sesso femminile non erano dei capofamiglia. Tutti gli uomini che ho seguito rimpiangono profondamente di aver speso così tanto della loro vita nella routine di un’esistenza lavorativa.”

Ogni??? **Ogni** paziente maschio ha lamentato questo? Sì, certo, possiamo vedere che sono di generazioni in cui erano i cosiddetti capifamiglia... e il loro ruolo nella società era quello di andare a lavorare, per lo più fuori casa, e apprezzati se erano “grandi lavoratori”... era una dote, un’abilità, da medaglia! Infatti i “grandi lavoratori” venivano premiati... con scatti di carriera, maggiori stipendi o se liberi professionisti, in un periodo di grande espansione e consumo, con la soddisfazione e la riuscita delle loro scelte imprenditoriali.... e poi anche con lo status sociale conseguente... per se e per la loro famiglia per cui, appunto, portavano a casa il pane... quindi magari una casa, potersi godere delle vacanze (non troppe, eh, perché se no, quando si lavora), una bella macchina ecc.

Ma.... il grande Ma... è che se lo godevano fino a un certo punto questo status... perché troppo impegnati a mantenerlo o ad ingrandirlo... ma quello che emerge molto in me sono le aspettative di ruolo... “si faceva così”, “era giusto fare così”...

In fin di vita, però, non si fanno più i conti materiali... non importa quante macchine abbiamo cambiato durante la nostra vita e nemmeno che somma ho potuto lasciare ai miei cari... ma i sentimenti... quanto affetto sono riuscito a dare e a permettermi di ricevere, quanto tempo ho passato con i miei cari...

ho fatto una famiglia ma passavo il tempo con l'amante (il lavoro)... che poi... non mi ha lasciato un gran che.

Sia, chiaro, sto interpretando e generalizzando.... infatti si parla soprattutto di "routine di un'esistenza lavorativa", un paziente che aveva svolto la sua missione nella vita, trovato il lavoro dei suoi sogni, una grande passione... forse non solo non aveva il rimpianto di aver lavorato tanto... ma quel nutrimento che otteneva dal lavoro, era nutrimento anche per la sua famiglia... è quando invece facciamo le cose contro voglia che pesano sul nostro animo e non ci fanno vivere bene nemmeno ciò che vogliamo...

Picchiettiamo:

"Anche se forse lavoro troppo già ora... non c'è mai tempo per le cose che vorrei veramente... chi le fa se no... chi porta a casa il pane, chi paga le bollette... non sono mica un'ereditiera... e oggi giorno... nemmeno più quelle sono al sicuro... come faccio a passare tempo in cose improduttive... come faccio a dare priorità alla mia famiglia se dipendiamo completamente dal lavoro e dal guadagno?

Anche se non mi piace quanto lavoro e non mi piace nemmeno come lavoro...

mi amo e mi accetto per questa riflessione.

Forse, posso essere più attento a come gestisco il mio tempo e posso essere più chiaro nelle mie intenzioni.... forse posso concentrarmi di più sul qui ed ora, anche al lavoro, senza pensare a cosa sto "lasciando indietro", cosa "non sto vivendo"... e così sono più efficiente...

Forse... non so come risolvere questo enigma... ma chiedo aiuto all'universo. Cosa ci vorrebbe per lavorare meno e mantenere il guadagno? Quali magie sono possibili?"

Un bel respiro.

Io parlo spesso di magie... le intendo come delle possibilità che crediamo di non avere, ma utilizziamo quel briciolo di fede in "altro"... nell'inaspettato, nelle risorse al di fuori di noi... E sono magie, perché non le avevamo pensate, non le avevamo sotto controllo....

Insomma... di cosa si sta parlando qui, di nuovo... di fare scelte consapevoli. Posso anche scegliere di lavorare tanto per tot anni, ma che sia una scelta... allora sono in pace, allora, quando sarà il momento, non avrò il rimpianto,

perché ci ho pensato prima... ci ho riflettuto... ci ho picchiato (hehehe... loro mica avevano EFT purtroppo!)

Andiamo al terzo rimpianto più frequente:

### **3. Vorrei aver avuto il coraggio di esprimere i miei sentimenti.**

Eh, sì, questo riguarda tantissimo anche me... Posso sembrare una persona molto comunicativa. Per certi versi lo sono sicuramente. Ma quando si tratta di esprimere ciò che sento e che so o penso che al mio interlocutore non farà piacere... azz... blocchi a non finire... Ci ho lavorato parecchio... e sono migliorata molto. Sento che ancora ci sono strati... forse in quelle profondità di me, ancora così buie, ancora da esplorare... E ci arriverò.. ci arriverò...

Ma intanto vediamo cosa dice l'infermiera in proposito:

“Molte persone sopprimono ciò che sentono per restare in pace con gli altri. Come risultato, si sono adattati ad una esistenza mediocre e non sono mai diventati chi realmente erano in grado di diventare.

Molte malattie sono legate all'amarezza e il risentimento trascinati.

Non possiamo controllare le reazioni degli altri. Tuttavia anche se le persone possono inizialmente reagire se tu cambi il tuo modo di essere parlando in maniera onesta, alla fine la relazione si innalza ad un livello tutto nuovo e più salutare. Sia che accada ciò, sia che invece si concluda il rapporto malsano, in entrambi i casi tu vinci.”

E mi trovo totalmente d'accordo... Ho vissuto per anni la priorità della “pace familiare” o “pace relazionale”, a discapito di ciò che invece era un disagio mio... quello andava represso, andava “sopportato”, andava rintanato in qualche angolo di me, perché era più importante non avere problema “fra di noi”... Grazie alle mie intuizioni ed ispirazioni, mi sono lasciata attrarre da un corso di formazione in mediazione dei conflitti (mediazione penale per la precisazione) e lì ho iniziato questo mio percorso personale di espressione di ciò che sento... luuuuungo percorso, perché questa formazione risale al 2004 (coincidente fra l'altro col mio primo corso di Dynamic Mind Gate che invece

andava ad esplorare le parti più intime di me, di chi sono veramente e cosa voglio)...

In effetti anche quest'anno mi sono ritrovata in una situazione così, per me, difficile... In fondo... la paura è sempre la stessa, di perdere chi si ama, di non essere più amati ed accettati...

Ma, invece, il risultato è quello che ha detto la Ware, ovvero, che la relazione si innalza... perché quando esprimiamo ciò che sentiamo davvero, è come se onorassimo il nostro interlocutore, lo riteniamo degno della nostra verità, della nostra vera essenza, del nostro essere come siamo...

La differenza dal rimpianto nr. 1 è che qui possiamo anche esprimere qualcosa di confuso... dato che non stiamo chiedendo nulla, possiamo anche esprimere che siamo confusi, che siamo disorientati, che non riconosciamo più la vita di prima, o che non ci riconosciamo più, che siamo nuovi e non sappiamo ancora come...

Anche questo è un gran sollievo... è vero, se l'interlocutore è un uomo, per sua natura evoluzionistica, tenderà a trovare una soluzione... rassicuriamolo dicendo che ciò che può fare è ascoltare... se sa che questa è la soluzione, proverà a farlo. È molto frustrante cercare una soluzione e non sapere da che parte cercare... se la donna riesce a dargli delle indicazioni... che sono, forse, i nostri reali bisogni... essere ascoltate senza giudizio, forse, essere rassicurate che va bene anche così... allora diamo la possibilità al nostro partner di aiutarci ad esprimerci.

Se chi si esprime è l'uomo, sta facendo uno sforzo molto grande, dato che non è "nelle sue corde", di solito, non è parte dell'energia maschile esprimere i propri sentimenti... e in tal caso la raffica di domande della donna, forse, rischia di metterlo in un angolino, in un vicolo cieco e bloccarlo.

A volte, qualche domanda semplice, tipo "come ti senti", può fare veri miracoli. Non importa se sa già esprimere come si sente... il suo sistema è già attivato in questo senso... e cercherà come si sente... e gli diamo il permesso, lo spazio di poterlo esprimere, se vorrà e quando vorrà.



#### **4. Avrei voluto restare in contatto con i miei amici.**

Accidenti, anche questo è un bellissimo punto!

Proviamo a ricordarci quanto tempo passavamo con i nostri amici da adolescenti? Credo che sia l'età più adatta per fare il paragone. Da bambini, purtroppo si è totalmente dipendenti dalle risorse di tempo e dalla disponibilità dei genitori... non si può prendere e andare... o insomma... non facilmente... dai vicini di casa, forse, ma in genere... ci vuole l'alleanza dei genitori.

Da adolescenti invece, proprio nel momento in cui ci si stacca un po' dai genitori e si inizia a scoprire la propria identità... gli amici sono fondamentali e si passa con loro più tempo possibile.

Allora? Cosa accade? Accade quello al punto 1... che poi iniziano le aspettative della società, degli altri... di quello che "crediamo sia giusto o doveroso fare"... lavoro, famiglia... e gli amici? Passano in secondo piano. Non fraintendetemi... non è che siamo eremiti e non si vedono più... ma nel vostro cuore, forse potete sentire, che "se poteste" li vedreste molto di più.

La Ware dice: "Spesso le persone realizzano i benefici che portano le vere amicizie di vecchia data solo nelle ultime settimane di vita e non sempre è possibile rintracciarle.

Molti sono stati talmente presi dalla propria vita che hanno lasciato andare via importanti amicizie anno dopo anno. Ci sono molti profondi rimpianti legati al non aver dato alle amicizie il tempo e lo sforzo che meritavano.

Tutti quando stanno morendo sentono la mancanza dei propri amici.

È comune per chiunque in uno stile di vita impegnato lasciar scivolare le amicizie. Ma quando ti trovi di fronte alla morte che si avvicina, gli aspetti materiali della vita si fanno da parte. Le persone certamente vogliono mettere in ordine i loro affari finanziari se è possibile. Ma non sono i soldi né lo status sociale ad essere veramente importanti per loro. Loro vogliono mantenere le cose in ordine più che altro a beneficio di coloro che amano. Normalmente però sono troppo malati o stanchi per gestire questo compito. E allora, alla fine, tutto si riduce all'amore e alle relazioni. Questo è tutto ciò che rimane nelle ultime settimane, l'amore e le relazioni."

“Anche se... già in questa fase della mia vita posso osservare di aver messo da parte amore, amicizia e relazioni... a favore di cosa poi? Del lavoro? Del dovere? Delle consuetudini?

Anche se pensavo di fare la cosa giusta... ciò che ci si aspetta da me... ma è veramente voluto che io non passi tempo con i miei amici e le persone a me care? O me lo sono costruito tutto io...

Anche se ad un certo punto della mia vita ho creduto alla bugia.... o il lavoro, o le amicizie.... oppure “il lavoro o la famiglia”.... posso iniziare a pensare che ci può essere un’altro modo...

Posso iniziare a pensare che invece della parolina “o” possiamo metterci un “e”... e so (o mi apro a questo sapere) che se inizio ad invitare questo “e” nella mia vita... questa possibilità di “inclusione” e integrazione... allora già questa mia apertura inizierà a creare qualcosa di nuovo.

Ed in ogni caso mi amo e mi accetto per come sono in questo momento e per questo mio essere in divenire.

Anche se scelgo di trovare dello spazio per le mie amicizie perché ho paura che prima o poi mi pentirò di non averlo dato...

ho paura di non aver nutrito abbastanza le amicizie, ho paura di non essermi preso il tempo per le mie amicizie...

Voglio avere più tempo per i miei amici, desidero tanto avere più tempo per gli amici, ho bisogno di tempo per i miei amici... voglio godermi del tempo con i miei amici.... mi nutre stare con i miei amici, voglio essere un buon amico e voglio essere presente come amico, rimanere in contatto con loro...”

Un bel profondo respiro... ricordatevi anche di bere acqua che aiuta a eliminare le tossine delle memorie e credenze limitanti... Sì, sono tossine, ad un certo livello sono tossine e come tutto ha influenza poi nel corpo...

Ed ora passiamo ad un altro pezzo forte di questa trasformazione.

Che bello stiamo ponendo lo sguardo sia al passato, da oggi in poi... ma in un certo senso... come se fossimo alla fine dei nostri giorni e guardiamo all’adesso... quindi ci diamo davvero la possibilità di cambiare rotta, se è ciò che vogliamo, fin da subito... e non pentirci quando saremo troppo in là con gli anni...

## **5. Avrei voluto concedere a me stesso di essere più felice**

Questa è davvero potente... ma come? Possiamo essere felici e non ce lo concediamo?

Perché come la leggo io sembra proprio che la possibilità di essere felici ci sia.

Non è scritto: “Non mi è stato possibile essere felice.”

“Avrei dovuto nascere in un'altra famiglia, altro paese, altra cultura, altro tempo...” (io da piccola ho spesso pensato di essere di un'altra epoca.... hehe... rimembranze di vite passate, forse... o anche solo la sensazione di non essere accettata così com'ero.)

Con questa frase... il paziente che si vede in faccia la morte... ritorna ad una lucidità straordinaria.

Sa che era in suo potere... sa che lui poteva cambiare le cose... sa che bastava concedersi questa felicità, forse addirittura a portata di mano.

La Ware scrive: “Questo è un altro rimpianto sorprendentemente comune. Molti realizzano solo alla fine che la felicità è una scelta. Erano rimasti bloccati in vecchi modelli e abitudini. La così detta “zona di comfort”, che controlla i nostri stati emozionali, così come la nostra vita materiale.

La paura del cambiamento li ha portati a fingere con gli altri e con se stessi di essere soddisfatti.

Quando nel profondo desideravano solo ridere e vivere una vita più leggera.”

Mi piace anche questo desiderio profondo... di ridere e vivere in modo più leggero... è proprio ciò che Stefano ed io portiamo avanti... la crescita personale anche attraverso la risata (lui è un maestro in questo)... e corsi leggeri e divertenti...

Certo, questo webinar e report non lo è... questo invece serve ad andare in profondità... e riscoprire ciò che vogliamo, ciò che indica il nostro cuore.

“Anche se.... ho l'immensa fortuna di non dover aspettare la fine della vita per scoprire che la felicità è una mia scelta... lo scopro già ora... forse, è un atto

di fede, perché non ne sono convinta al 100%... non so proprio se è vero... non ne ho sempre riscontro... ma preferisco credere a questo che credere che non sia così e lasciarmi vivere della circostanze, da ciò che pensano gli altri...

Anche se ho la grande opportunità di ridere di nuovo di più, scegliendo di farlo e trovando occasioni di farlo.... desiderando di farlo....

come sarebbe pensare che la vita non è da prendere così sul serio quanto facciamo...

E se fosse davvero tutto un gioco, tutto un bluff, in un certo senso? Un enorme messa in scena, in cui noi abbiamo davvero creduto di essere la nostra parte da attore. Non sarebbe divertente? O drammatico?

E se mi dessi l'opportunità di pensarci fin da subito e di cambiare ciò che posso cambiare.... per esempio cambiare le mie scelte.. pensare alle mie scelte... scegliere.... “

E concludo l'elaborazione di questo articolo così potente ancora con le parole della Ware: “La vita è una scelta. È la TUA vita. Scegli coscientemente, scegli saggiamente, scegli onestamente. Scegli la felicità.”

Questo invito è molto bello... E se fosse proprio la nostra “Signora Morte” a suggerircelo nell'orecchio...

ci dice: “prima che sia troppo tardi... scegli te stesso!”

Last but not least... a me piacciono molto anche i picchiettamenti su canzoni, poesie, citazioni....

Eccone qui una altrettanto potente quanto l'articolo approfondito sopra.

È una citazione di un essere umano che ha creato un campo informativo potentissimo... quello di poter fare la differenza, anche nel piccolo, anche con l'umiltà, anche con l'essere semplicemente se stessa... che sia la sua vera vita o che sia una messa in scena mediatica, francamente non lo so e non mi interessa, ma il campo intorno al suo nome è forte e lo sento... e se picchiettiamo leggendo con attenzione queste frasi allora ci colleghiamo con quel campo e trasformiamo ciò che è pronto per essere lasciato andare.... limiti... che tanto siamo esseri illimitati che giocano questo gioco potente dei limiti... da superare...

Non aspettare di finire l'università,  
di innamorarti,  
di trovare lavoro,  
di sposarti,  
di avere figli,  
di vederli sistemati,  
di perdere quei dieci chili,  
che arrivi il venerdì sera o la domenica mattina,  
la primavera, l'estate, l'autunno o l'inverno.  
Non c'è momento migliore di questo per essere felice.  
La felicità è un percorso, non una destinazione.  
Lavora come se non avessi bisogno di denaro,  
ama come se non ti avessero mai ferito e balla,  
come se non ti vedesse nessuno.  
Ricordati che la pelle avvizzisce,  
i capelli diventano bianchi e i giorni diventano anni.  
Ma l'importante non cambia:  
la tua forza e la tua convinzione non hanno età.  
Il tuo spirito è il piumino che tira via qualsiasi ragnatela.  
Dietro ogni traguardo c'è una nuova partenza.  
Dietro ogni risultato c'è un'altra sfida. Finché sei vivo, sentiti vivo.  
Vai avanti, anche quando tutti si aspettano che lasci perdere.

Beata Madre Teresa di Calcutta

Con questo, vi saluto, con Namasté, con lo sguardo di chi vede chi siete. “Io ti vedo” si dice in Avatar... “Io ti vedo veramente”... “puoi essere chi sei”... e “io posso essere chi sono”... permettiamoci e facciamo un favore a tutta l'umanità.

Sara del Pianeta Gaia

[www.formazioneecrescita.it](http://www.formazioneecrescita.it)