

Scacco matto alla paura

Un libro per sempre

Lorenzo Bracciodieta

SCACCO MATTO ALLA PAURA

Un libro per sempre

Saggio

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2024
Lorenzo Bracciodieta
Tutti i diritti riservati

*“Ognuno di noi ha dentro di sé
un bambino piccolo, un bambino
di tre anni. Passiamo la maggior parte
del tempo a rimproverarlo, per poi
chiederci come mai la nostra vita non
funziona.”*

Louise Hay, *Pensieri del cuore*

Introduzione

La paura è un tema centrale nella vita di tutti noi, soprattutto quando non viene riconosciuta e spinta nelle crepe della nostra mente, da dove poi determina conseguenze ed effetti potenti. Se resta nascosta può provocare un'ansia cronica, può renderci rigidi, distruggendo la creatività, può renderci ossessionati dalle insicurezze, annullando tutti gli sforzi per trovare l'amore. In ogni caso se si riesce a fare amicizia con la paura, esplorando con compassione, può diventare una forza di trasformazione.

La paura angoscia e spesso guida tutti gli aspetti della nostra vita: come mangiamo, come lavoriamo, come parliamo, come ci poniamo in relazione, come creiamo, finanche come respiriamo. In sostanza, è onnipresente tanto che tentiamo in tutti i modi di superarla, ignorarla o rimuoverla.

Molti di noi sono presi da uno stato di "anestesia" emozionale, necessaria per far fronte alla vita di tutti i giorni. Infatti, sfuggiamo alla paura per proteggere un bambino interiore, terrorizzato dal rifiuto e dal fallimento.

Esistono moltissime fonti di paura, che scaturiscono dalla nostra esperienza personale che abbiamo sviluppato durante l'infanzia – le paure derivanti dai traumi, dagli abusi subiti, dalle paure inesprese e trascurate dei nostri genitori, degli insegnanti e delle figure religiose, dalle paure collettive che ereditiamo dalla nostra cultura. Ancora più profonde di queste sono le paure esistenziali collegate alla morte. Inoltre, non è meno importante il fatto che una paura non riconosciuta può contaminare tutte le nostre relazioni intime.

Quindi, penetrare in profondità nelle ferite del nostro bambino interiore è un modo per creare amore nella vita per noi stessi e per gli altri.

Il problema è, se di problema si vuole parlare, che siamo identificati con le ferite del “bambino emozionale” interiore, perché in balia di emozioni molto grandi che si trovano al di là del suo controllo e al di là della sua coscienza. E, fino a quando ci si identifica con queste ferite, si è guidati dalla paura, come una macchina guidata da un bambino impetuoso.

L'educatore **John Bradshaw** ci esorta a riportare l'adulto nel passato per poter incontrare, proteggere e guarire il bambino interiore.

Infatti, afferma: **“All’inizio, potrà sembrare ridicolo che un bambino possa continuare a vivere nel corpo di un adulto. Ma questo è esattamente quello che intendo. Credo che questo bambino interiore, ignorato e ferito nel passato, sia la maggiore fonte del dolore umano. Fino a quando non ce ne riappropriremo e non lo difenderemo, questo bambino continuerà ad agire dal nostro inconscio e a influenzare le nostre vite di adulti.”**

Per quanto riguarda me, ho avuto la sensazione interiore di essere un fratello minore che non poteva mai essere all'altezza del fratello maggiore, che percepivo come più intelligente, più carismatico, sicuro di sé, perfino più sensibile e premuroso di quanto fossi io. Percepivo anche che lui otteneva sempre l'attenzione e il rispetto che io desideravo e che invece tutti, compreso i miei parenti, gli riservavano. Ho analizzato ogni possibile aspetto di questa ferita, eppure la vergogna, le paure, le insicurezze sono rimaste a lungo. In alcune situazioni mi sono ritrovato in toto in balia di quella esperienza e nell'impossibilità di fare alcunché, se non osservarla. Tutti gli sforzi per modificarla non hanno mai funzionato, mi sentivo un fallito, qualcosa era sbaglia-

to in me e molte volte ho cercato di sabotare le mie azioni in situazioni in cui mi sentivo sotto stress.

Per diverso tempo non ho avuto alcuna idea della possibilità di essere qualcosa di diverso da questo ruolo, mi sembrava che fosse proprio ciò che io ero e che tutti gli sforzi per allontanarmi fossero solo delle coperture.

Questa autoimmagine di fratello minore che in fondo valeva forse meno della metà mi ha tormentato per molto tempo. Ma giunse il momento, nel corso della mia ricerca interiore, in cui cominciai a realizzare che questa immagine di me non era ciò che sono. Iniziai gradualmente a riconoscere che quell'auto-immagine era il risultato di un condizionamento molto forte, determinato soprattutto in ambito familiare. Dopo questa consapevolezza cercai di venire fuori dal mio sistema familiare, trovando un nuovo modo di rendermi utile. Sviluppando alcune qualità e approfondendo la meditazione e la spiritualità orientale, mi resi conto che quello che mi era successo veniva dal passato. Ero così offuscato da quella percezione di me stesso da non capire che i miei genitori in realtà mi apprezzavano per ciò che ero e per le mie qualità. Col cambiare alcune percezioni di me stesso, iniziai a cambiare tutta la mia vita.

Molti dei vecchi comportamenti dettati dalla paura, che in passato avevano condizionato le mie relazioni, la mia gioia e la mia creatività, divennero sempre meno determinanti.

Nonostante ciò, dentro di me, da qualche parte ero terrorizzato dall'idea di aprirmi, di essere respinto, di non essere visto, di amare; ho compreso quanto fossi stato isolato e quanto fossi spaventato dall'idea di lasciarmi davvero avvicinare. Ancora esistono alcuni momenti in cui la vecchia immagine di me stesso sovrasta la mia coscienza, ma quello che fa la differenza è che ora sono consapevole di quello che sta accadendo e posso guardarla da una certa distanza, come uno spettatore.

La nostra percezione di noi stessi si basa sui valori di coloro che si sono presi cura di noi, della società e della cultura in cui siamo cresciuti. Da qui deriva il concetto di

“bambino emozionale”: un’esperienza interiore di sé piena di paura, vergogna e sfiducia, coperta da comportamenti compulsivi.

Il fatto è che il nostro bambino emozionale dirige la nostra vita, che si rivela in svariati modi. Uno di questi è ritrovarsi a ripetere continuamente nelle nostre relazioni gli stessi schemi dolorosi di comportamento, senza riuscire a vederne la motivazione. Un altro modo consiste nel perdersi in un comportamento in cui si diventa assuefatti. Un altro ancora è il ripetersi di alcuni incidenti e malattie oppure sabotare costantemente la propria vita. Infine, un’ulteriore modalità consiste nel sentirsi rassegnati, scoraggiati e senza speranza.

Il metodo che vi presento in questo libro rappresenta un modo per osservare e comprendere come il bambino interiore agisce nella nostra vita, dando spazio a ciò che c’è.

Comprendendo come quella determinata paura guida la nostra vita, andremo oltre la sua influenza e cominceremo ad avere la possibilità di scegliere. Non saremo più gestiti dalla paura stessa.

In conclusione, quando l’adulto e il bambino si riconnettono, quando i loro occhi si incontrano, quando si ascoltano reciprocamente e riscoprono quanto sia mancato loro questo contatto, questo è il momento ideale per iniziare a decondizionare l’infanzia.

Osho scrive, in *Misery to Enlightenment*: “Paura significa una cosa soltanto, abbandonare il conosciuto ed entrare nello sconosciuto.

Il coraggio è l’esatto opposto della paura.

Sii sempre pronto ad abbandonare il conosciuto – desideroso di abbandonarlo – senza neppure aspettare che sia giunto a maturazione. Salta semplicemente in qualcosa di nuovo... la sua stessa novità, la sua stessa freschezza è così attraente. Allora c’è coraggio...

Quello che conta è la tua scelta, la tua scelta di imparare, la tua scelta di provare un’esperienza, la tua scelta di entrare nell’oscurità...

Il coraggio ti verrà. Basta cominciare con una formula semplice: non lasciarti mai sfuggire l'ignoto. Sceglilo sempre e tuffatici a capofitto. Anche se soffri, ne vale la pena – ripaga sempre. Ne esci sempre più adulto, più maturo, più intelligente.”

Questo libro rappresenta un invito ad evolvere, invece che invecchiare e sparire nel prestigio e nella rassegnazione. Quindi, potremo recuperare il bambino che è dentro di noi, imparando ad esserci come adulti, a prenderci delle responsabilità per il bambino, ponendo la parola fine ai condizionamenti che creano in noi divisione e dolore.

Quello che conta, considerando noi stessi ancora **“bambini in essenza”**, è soltanto divenire sempre più consapevoli di **come blocchiamo** la nostra vera gioia attraverso compensazioni e sogni, che sono utilizzati per bloccare le nostre ferite.

È necessario disinfettare la nostra “casa” per fare entrare più luce e iniziare a vivere una vita vera in tutto. Ritroveremo così in noi il senso di esistere così come siamo e di poter controbattere ad ogni evento in modo aperto, maturo e con il coraggio di essere noi stessi.

I momenti in cui ci sentiamo noi stessi nella nostra natura originaria, sono quelli che danno un senso alla nostra vita e che ci stimolano a ritrovare qualcosa in più. Naturalmente, questo ci costringe a confrontarci con i nostri condizionamenti e, quindi, a liberarci dall'inutile peso del passato. Così, poi, è possibile vivere la nostra vita nella gioia, nella luce, nell'autenticità.

Decondizionare l'Infanzia ci darà la possibilità di diventare consapevoli delle idee, delle sensazioni e dell'immagine che abbiamo di noi stessi e degli altri, che riflettono vecchi condizionamenti e ci impediscono di vivere il qui e ora. Inoltre, ci darà una mano ad abbattere le convinzioni che tolgono la possibilità di essere disponibili a quello che la vita ci offre ora.

Il materiale che occorre per la trasformazione potrà provenire dalla verità soggettiva. Infatti, non è possibile tra-

sformare le emozioni attribuite dagli altri, è possibile soltanto modificare quello che davvero sentiamo. Solo in questo modo potremo divenire naturali. Quindi, i genitori che si incontrano in questo libro sono i genitori della nostra soggettività, quelli che abbiamo interiorizzato e che ci portiamo ancora dentro. Sono proprio questi i genitori con i quali dobbiamo fare i conti dentro di noi. E poi, proprio questo confronto ci consentirà di incontrare i nostri genitori reali per quello che loro sono ora.

Quando avanziamo sempre di più nella nostra verità soggettiva, tocchiamo il livello della verità collettiva che, al di là dei nostri genitori personali, ci guida ad incontrare l'archetipo che essi rappresentano. Il rapporto con i nostri genitori individuali diviene in profondità il rapporto universale di ogni bambino con i genitori. A questo punto, è chiaro che allontanarsi dai genitori diventa inevitabile nella crescita di ogni persona in qualsiasi società.

In ultima analisi, il lavoro sull'infanzia è un punto di passaggio indispensabile per chiunque senta il bisogno di evolvere, potendo gioire mentre si sta svolgendo e, ancora di più, quando il lavoro è finito.

“Poca consapevolezza pura libera l'anima da una grande paura.”

Bhagavad - Gita