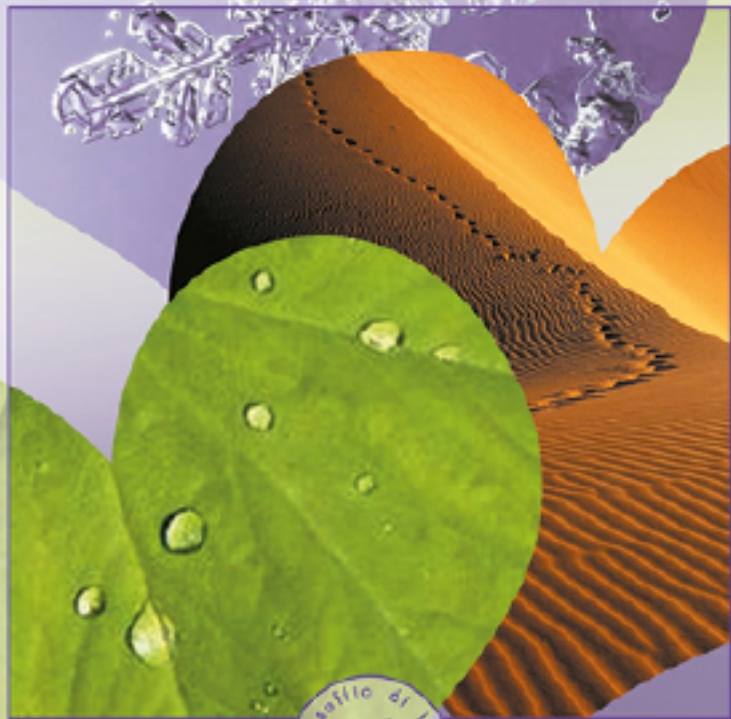


LISE BOURBEAU

Amore: il potere dell'accettazione



Edizioni



AMRITA

La consultazione

La mia segretaria mi annuncia l'arrivo di una cliente che ho accettato di incontrare privatamente, oggi, per una consultazione.

«Buongiorno Anna».

«Buongiorno signora Bourbeau. Sono molto contenta di conoscerla: ho letto tutti i suoi libri, ho anche seguito qualche seminario proposto dalla sua scuola, e adesso ho finalmente l'occasione di incontrarla di persona: sono lieta di far parte delle tre persone che lei seguirà nei prossimi mesi; mi hanno detto che è per una sua ricerca: che fortuna ho avuto, a essere scelta, e soprattutto a non dover sborsare proprio nulla! Se non conoscessi la portata del suo lavoro, avrei addirittura diffidato di un'offerta simile!», aggiunge, ridendo.

«Sì, resterò in Canada per qualche mese, e intendo lavorare con tre persone diverse che incontrerò individualmente. La ricerca verterà su tre campi distinti. Quando abbiamo messo l'annuncio sul sito web, le richieste sono state parecchie; abbiamo raccolto quelle che riguardavano l'amore autentico, uno dei tre campi in questione, e poi abbiamo scelto, a caso, un nome. Prima di continuare, vorrei sapere se hai qualche obiezione a passare al tu».

«Nessuna obiezione. Anzi, sarà molto facile per me, perché è una cosa che ho apprezzato molto nei libri, e anche nei seminari. Fin qui ne ho seguiti tre, e ci sono delle cose, nella mia vita, che sono migliorate; tuttavia, devo confessare che per me l'idea di amore incondizionato è davvero difficile».

«Bene, ti ascolto. Parlami un po' di te, dimmi quali sono le difficoltà con cui hai a che fare».

«Ho trentott'anni, e da quattordici sono sposata con Mario, che ne ha cinquantadue, ossia ha quattordici anni più di me. Quando l'ho incontrato, nel 1991, era un uomo sposato, che viveva con la moglie Rita e il figlio Davide, allora quattordicenne. Come puoi constatare, il quattordici è ricorrente nella nostra vita, e comincio a chiedermi se non ci porti sfortuna — aggiunge, come riflettendo tra sé e sé. — Spero di non diventare superstiziosa. Ma torniamo alla mia storia.

Fu il classico colpo di fulmine, e Mario mi promise che avrebbe lasciato la moglie per me. In realtà, la lasciò perché ero incinta, dopodiché ci sposammo subito. Sandra, nostra figlia, ha dunque quattordici anni quest'anno. Un altro quattordici! È una coincidenza che ho notato solo quando ho saputo che sarei venuta qui oggi, per cui mi sono preparata un po' per raccontarti la mia storia.

Quando, pochi mesi dopo il nostro primo incontro, Mario seppe che ero incinta, ne fu scioccato: sapeva che prendevo la pillola, e dunque ne concluse che facevo parte di quell'un per cento di donne che rimangono incinte malgrado la pillola contraccettiva. Gli dissi che dovevamo essere destinati ad avere un figlio insieme, omettendo che avevo espressamente dimenticato di prendere la pillola per diversi giorni, durante l'ovulazione. Fui ben contenta di non dovergli dire la verità quando vidi la sua reazione: ci conoscevamo da così poco tempo, che non avevamo mai parlato di figli...

So che non avrei mai dovuto smettere apposta di prendere la pillola per restare incinta, ma lo amavo talmente, e avevo talmente paura che non si sarebbe mai separato dalla moglie... Si sentiva infatti molto in colpa all'idea di divorziare avendo un figlio ancora adolescente, ma la nostra era una passione così intensa che non sapeva più quali scuse inventarsi per poterci vedere il più spesso possibile; inoltre ne avevo abbastanza di restare sempre sola durante i fine settimana. Lasciò la moglie all'inizio del 1992, e ci sposammo a Las Vegas in assoluta intimità, due mesi dopo la nascita di nostra figlia Sandra. Tra il suo divorzio e il nostro matrimonio passò un mese soltanto; molti dicevano che non aveva senso impegnarsi con tanta rapidità in una seconda relazione, e che sarebbe stato meglio aspettare; e credo che avessero ragione, perché adesso abbiamo parecchi

problemi di coppia».

«Da quando vi siete sposati, gli hai mai detto che avevi pianificato la gravidanza?».

«No, non ho mai avuto il coraggio di parlargliene. Non hai idea di quante volte ho sentito il bisogno di confessarlo, ma poi, all'ultimo minuto, ho avuto paura, e ho rinviato la confessione a più tardi. Mi sono trovata una quantità di buone scuse per non farlo. Sono una vigliacca, non è vero?».

«Non siamo qui per giudicare il tuo comportamento. Ogni volta che ti poni un interrogativo, è un aiuto che ti dai per riuscire a scoprirti un po' di più. Fai attenzione alle parole che scegli, perché sono rivelatrici: quali sono i problemi maggiori che avete in questo momento?».

«Non riesco più ad avere fiducia in lui, perché sospetto che abbia una storia con un'altra donna. Tento di lasciar andare, ma non ci riesco, soprattutto su questo argomento. Lo spio di continuo, cercando di non far trapelare nulla. Ti puoi immaginare che stress è per me! Quando torna a casa è ogni volta più stanco, e si addormenta in poltrona. Con me e con Sandra, è tanto se spiccica due parole; mi dice che gli dispiace molto di avere questo atteggiamento, che non sa cosa gli sta succedendo, che sarà una cosa temporanea, e mi chiede di non farmi prendere dalla disperazione, di avere pazienza. Ogni tanto facciamo ancora l'amore, ma non è più come prima...

Suo figlio Davide, che adesso ha ventott'anni, si è sposato e ha un figlio di quattro anni. A quel nipotino, Mario non pensa assolutamente: sono sempre io che lo spingo per andare a trovare Davide. Quando gli ho suggerito di parlarne con il medico, temendo che fosse depresso, mi ha risposto di non avere affatto bisogno di un medico».

«Da quanto tempo nutri questi sospetti?».

«Non lo so neanche io; sono almeno due anni che lo tengo d'occhio, ma credo che la cosa sia cominciata parecchio prima, solo che non la volevo vedere. Mi chiedo continuamente cos'è che non va, e mi lamento del suo atteggiamento. È solo quando ho saputo che sarei potuta venire da te che mi sono data il tempo di verificare che cosa provavo; mi sono allora resa conto di non avergli mai parlato dei miei dubbi, perché ho troppa paura di quello che potrebbe accadere. Si direbbe che preferisco

non sapere, piuttosto che venire a sapere qualcosa che non mi piacerebbe; il fatto stesso di parlarne ora, mi fa davvero bene».

«Fra poco torneremo a quello che provi; ho ancora qualche domanda da farti, prima: anche Mario ha intrapreso un percorso di crescita personale?».

«Ha letto il tuo primo libro*, qualche anno fa, e ha partecipato al primo corso della scuola *Ascolta il tuo corpo*; in realtà è stata Michela, nostra nuora, a informarci del tuo lavoro; ti ha scoperta quando aveva diciotto anni, ed era talmente entusiasta che ci ha regalato il tuo primo libro, suggerendoci calorosamente di iscriverci a un seminario. In seguito, Mario se ne è disinteressato. E anch'io mi riprometto sempre di partecipare ad altri seminari, ma siccome sono un po' disordinata, finisco sempre per rinviare...

Anche con Sandra ci sono difficoltà. Hai presente cos'è una ragazza di quattordici anni, vero? Da come si veste e da come si truca, sembra che ne abbia diciotto. Ha un'aria davvero troppo provocante, e quando rientra tardi sono preoccupata. E poi mi dice, figurati un po', che io sono all'antica: ho solo trentott'anni! Mi sento ancora giovanissima, anche se lei mi considera già come una vecchia. Non vuole mai dirmi niente di quello che fa con le amiche; e a casa, riceveva così tante telefonate che abbiamo dovuto comprarle un cellulare. Aveva promesso che avrebbe pagato personalmente le spese telefoniche alla fine del mese, ma quella promessa ancora non l'ha mantenuta. Mario vorrebbe che le confiscassi il telefonino, ma facendo così punirei me stessa: mi toccherebbe rispondere a tutte le telefonate che arriverebbero a casa per lei, senza contare che la linea sarebbe continuamente occupata...

Tutto questo mi causa un altro problema. Mario mi ripete continuamente: “Con *tua* figlia devi fare così e così”, non vuole mai essere coinvolto e vuole che sia sempre io a prendere tutte le decisioni; poi, quando qualcosa non va, se ne esce dicendo che è colpa mia, che non sono capace di educarla».

«Fin qui, mi hai elencato diversi problemi. Torniamo al primo, la tua paura che Mario ti tradisca. È sempre meglio lavo-

* Lise Bourbeau, *Ascolta il tuo corpo, il tuo migliore amico sulla Terra*, Edizioni Amrita, Torino 2000.

rare su un problema alla volta; nei prossimi incontri prenderemo in esame gli altri. Cosa senti in questa situazione?».

Anna inspira a fondo, ed espira ancora più a lungo. All'improvviso le vengono le lacrime agli occhi: mi guarda per qualche istante, poi il suo sguardo si rabbuia. Io resto in silenzio. Le allungo un fazzoletto e un bicchier d'acqua. Dopo qualche minuto risponde:

«Mi rendo conto che la mia più grande paura è perdere Mario. Lo amo moltissimo, e il mio massimo desiderio è passare il resto della mia vita con lui».

«Cosa senti? Chiudi gli occhi, e lascia venire a galla l'emozione che provi all'idea di poterlo perdere».

«Mi sento tristissima, ho molta paura. È come una boccia dura, grossa, nella pancia. E provo anche una gran rabbia! Lo so che la reprimo da tanto tempo. Ho paura di perdere il controllo se la lascio uscire, e allora sì che sarebbe colpa mia, se per questo lui decidesse di andarsene! La sola idea di restare da sola mi fa venire il panico. Credo anche che nostra figlia sceglierebbe di vivere con il padre: con lui fa quello che le pare, molto più che con me. Quanto a me, un abbandono del genere sarebbe come aver buttato via una vita. Non so se riuscirei a venirme fuori».

«Allora, per riassumere, ciò che ti disturba di più, in questo momento, sono l'atteggiamento e il comportamento di Mario nei confronti tuoi e degli altri membri della famiglia, e la possibilità che lui ti tradisca. Ma il vero problema, è questa tua gran paura di perdere l'amore di tuo marito e di tua figlia, e di trovarti da sola. È così?».

«Sì, Lise, è proprio così. Prima di esprimerlo, non mi ero resa conto di quanta paura avessi di essere abbandonata. Ho seguito il corso sulle *Cinque ferite dell'anima** e ho visto ben poche caratteristiche della ferita da abbandono sul mio corpo; dunque non sospettavo di avercela. Trovo che è molto più visibile, invece, la ferita da tradimento. Bisognerà che affronti tutte e due, vero?».

«Quando verrà il momento, dedicheremo il tempo necessario per entrare in contatto con queste tue ferite; ma ho ancora qual-

* Lise Bourbeau, *Le 5 ferite e come guarirle: rifiuto, abbandono, ingiustizia, umiliazione, tradimento*, Edizioni Amrita, Torino 2002.

che domanda da farti: che cos'è che vuoi, nella vita? Che cosa ti aspetti da me? Qual è l'aiuto che vorresti?».

«È molto semplice. Voglio tenermi mio marito, voglio che la nostra famiglia sia più unita, e non sempre più separata. Voglio che tu mi dia gli strumenti per raggiungere questo scopo».

«Nessuno può garantirti un modo per tenerti il marito, perché questo dipende da lui. Sai bene che non si può costringere né tuo marito né tua figlia a stare con te. Vuoi, invece, sapere perché ti attiri situazioni del genere? Sei pronta ad assumerti la responsabilità di quello che ti capita? Ti faccio questa domanda perché, anche se è quello che vorresti sentirti dire da me, mi è impossibile dirti che sei infelice a causa di tuo marito o a causa di tua figlia. Nel contempo, non sto affatto dicendo che sia "colpa" tua: in realtà, non è "colpa" di nessuno; in questa storia ci sono solo persone che soffrono e che non sanno come gestire certe situazioni... Però, posso aiutarti a trovare la causa di quello che ti succede, e suggerirti dei mezzi per accettare quello che ti si presenterà nella vita, che sia o no ciò che desideri».

«Certamente desidero conoscere le cause dei miei problemi, ma da qui ad accettare che mio marito scelga di andarsene ce ne passa. Credi davvero che una donna che ama suo marito possa arrivare a un'accettazione del genere?».

«Sai, Anna, la tua reazione è umanissima; non ho mai detto che una situazione del genere sia facile da vivere, però sono davvero convinta che tu possa trovare in te l'amore necessario per accettare qualsiasi situazione indesiderabile. Essere capace di far fronte a ogni eventualità vuol dire dar prova di saggezza, vuol dire saper lasciar andare. Volere che le cose vadano a modo tuo, significa invece esercitare il controllo. Ti sei accorta che un controllo di quel tipo non cambia le cose, e non ti dà alcuna pace interiore? Quella pace, la troverai soltanto mettendo in pratica l'amore autentico. Sei d'accordo, allora, che ne parliamo?».

«Certo, sono più che pronta. Questa situazione non la sopporto più da parecchio tempo; dunque sono aperta a qualcosa di diverso. Oso sperare che troveremo una soluzione perché, nella nostra coppia, tutto vada per il meglio».

«Allora, Anna, per lavorare meglio insieme, ti suggerisco di tornare qui con Mario; chiedigli di venire con te una volta sola, e se poi sarà soddisfatto, potrà tornare ancora, ogni tanto, quan-

do sarà necessario che siate presenti entrambi. Nel prossimo incontro rivedremo insieme cosa s'intende per "amore autentico", perché troviate i mezzi più utili per voi, per la vostra vita di coppia e per la famiglia...

... Da qui al prossimo incontro, pensi di trovare il coraggio di confessare a Mario quello che hai detto a me, e cioè che temi che abbia una storia con un'altra donna, e che questo risveglia in te la paura dell'abbandono? Credi che riusciresti, in quel frangente, anche a confessargli di aver fatto apposta a restare incinta? Ti suggerisco anche di andare a trovare tua madre, e di verificare se anche lei aveva le tue stesse paure, ossia la paura di non essere più amata e di poter essere abbandonata da tuo padre e dai suoi figli».

«Mi chiedi molto. Non so se ce la farò».

«Fai quello che puoi. Mi piace suggerire delle azioni da fare dopo ogni incontro perché è solo quando cambia il nostro modo di agire che possiamo trasformare le situazioni indesiderabili. Tuttavia, la cosa ancora più importante è che tu attraversi la prima fase, ossia che tu riconosca che per il momento forse non riesci ad agire come vorresti, e che il tuo modo di reagire attuale è l'unico modo che conosci. Ti ricordi, durante il seminario sulle ferite, quante volte è stato detto che è normale, che è umano, reagire quando si soffre? Tutte le cose che non vanno a modo tuo, nella coppia, con tua figlia, provengono dalle tue reazioni, le quali sono causate dalle tue ferite, oltre che dalle reazioni di chi ti circonda. Bisogna dunque concedere a se stessi e gli altri di essere umani, e accettare prima di tutto i propri limiti e le ferite che ancora non sono guarite».

I PUNTI ESSENZIALI DI QUESTO CAPITOLO

♥ È importante non parlare soltanto della situazione vissuta, ma scoprire il problema vero, chiedendo alla persona che abbiamo davanti *cosa sente* in questa situazione. Inoltre, bisogna che sappia che cosa vuole quand'è di fronte al problema.

♥ È meglio gestire un problema alla volta.

♥ Tenere a che tutto avvenga a modo nostro è una forma di

controllo, e nulla cambia finché non molliamo la presa.

- ♥ Non è *colpa* di nessuno: ci sono solo persone che soffrono e che non sanno come gestire una situazione.
- ♥ La trasformazione di una situazione indesiderabile può essere avviata soltanto cambiando il tipo di azione.
- ♥ La fase principale è accettare momentaneamente. Accettare che, quando si soffre, è perché una delle nostre ferite si è riattivata, e dunque siamo entrati in fase reattiva. Accettare d'essere umani, con tutte le nostre ferite non ancora guarite.



Le sfaccettature dell'amore

Una settimana dopo, ho davanti a me Mario e Anna insieme. Mario è più sorridente di quello che mi aspettavo; Anna sembra felicissima che il marito abbia accettato di accompagnarla.

«Buongiorno Lise — mi dice Mario. — Sono felice di conoscerti; Anna mi ha detto dell'incontro che ha avuto con te, e del percorso che vuole intraprendere, ma non ha ritenuto opportuno raccontarmi, se non a grandi linee, quello che è successo. Confesso che ha risvegliato la mia curiosità. Da una settimana vedo qualcosa di diverso in lei: è molto più tranquilla. Ho accettato di venire oggi, ma non so se è un percorso che mi interessa».

«Grazie comunque di essere venuto, Mario. Quanto al futuro, sarai tu a decidere se questo percorso ti interessa o meno. Prendiamo un giorno alla volta, d'accordo?».

Sento che Mario è venuto soprattutto per far contenta Anna, e poi perché è curioso. Sta in guardia, ed è una fortuna che già conosca il mio lavoro, altrimenti sarebbe ancora più diffidente. Per questa coppia è già una bella vittoria potersi presentare insieme a un incontro del genere... Lo sguardo di Mario e un suo cenno affermativo del capo mi dicono che è felice che io non tenti di convincerlo a seguire l'esempio di Anna, e che stia a lui decidere. Allora continuo:

«Quando una coppia è in difficoltà, sono certa che la cosa migliore è che siano presenti entrambi, per consentirmi di ascoltare la versione di tutti e due. Questo mi aiuta a stabilire i fatti in modo più completo. Sei d'accordo, Mario, nel dire che la vostra vita di coppia, la vostra vita di famiglia, hanno bisogno di migliorare?».