

Fare amicizia con la paura

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.

Osho, *From Misery to Enlightenment*

Che cosa è la paura?

Ora vedo che quel tipo di situazioni è soltanto la punta dell'iceberg. La nostra paura va molto più in profondità. È intensa. Abbiamo delle paure molto profonde legate alla sopravvivenza come guadagnare abbastanza soldi ed essere in grado di mantenerci. Temiamo di essere inadeguati sessualmente, temiamo le disfunzioni e l'impotenza. Tremiamo all'idea di non essere amati, di non essere desiderati o addirittura di essere respinti. Abbiamo paura che ci manchino di rispetto, che si abusino di noi, abbiamo paura di confrontarci con qualcuno, abbiamo paura di non sapere chi siamo. Abbiamo paura di non essere in grado di esprimere noi stessi, di essere insignificanti. A un livello più profondo, c'è sempre la paura del vuoto e della morte, probabilmente è alla base di tutte le altre.

Le paure del nostro essere e quelle del nostro bambino interiore sono differenti. Le prime riguardano il morire e lo scomparire, le seconde, invece, coinvolgono le attività della nostra vita, il nostro esporci e partecipare a essa. Il nostro lavoro riguarda quattro paure basilari del bambino interiore, tutte originate da qualche trauma infantile.

Le quattro Grandi Paure del Bambino Interiore Ferito:

1. la paura delle pressioni e delle aspettative;
2. la paura del rifiuto e dell'abbandono;
3. la paura di non avere spazio, di essere fraintesi o ignorati;
4. la paura di essere abusati o violati fisicamente o energeticamente.

glio dare spazio a queste sensazioni, così continua a condurmi sempre più verso il mio nucleo centrale, e mi dà un silenzio interiore sempre più profondo.

C'è sempre il timore che riconoscendo le nostre paure esse possano sopraffarci e condurre la nostra vita. Per questo le ho sempre sfuggite. Ma ho trovato che attraversandole accresco il mio potere e costruisco più saldamente il rispetto di me stesso. Per affrontare le paure dobbiamo tuare le falle – le nostre scappatoie. Alcune delle falle più grandi sono causate dalle nostre strategie e dalle nostre aspettative. Nel prossimo capitolo esploreremo questo aspetto del nostro bambino interiore.

Esercizio: esplorare le paure del bambino ferito

Rivedete le quattro paure basilari: 1) la paura delle pressioni e delle aspettative; 2) la paura del rifiuto e dell'abbandono; 3) la paura di non avere spazio, di essere fraintesi o ignorati; 4) la paura di essere abusati o violati fisicamente o energeticamente.

Consideratele tutte, una alla volta, e chiedetevi: "Ho questa paura? Cosa la provoca nella mia vita odierna? Cosa ricordo del passato che potrebbe aver contribuito a provocare questa paura?"

"In che modo queste paure condizionano diversi aspetti della mia vita – la mia sessualità, la mia capacità di autoaffermazione, la mia creatività, le mie relazioni?"

Il primo passo è accettare la paura

La prima importante guarigione della nostra co-dipendenza e del nostro bambino ferito arriva quando siamo in grado di riconoscere, accettare e dare spazio a questo panico. Normalmente non lo facciamo; anzi evitiamo di sentire la paura in questi modi:

1. facendo finta che non ci sia;
2. bloccandola con le "compensazioni";
3. facendo la vittima e dimostrando impazienza e rabbia verso l'esistenza, o verso chiunque altro ci stia vicino, perché dobbiamo sentire questa paura e questo panico;
4. astraendoci;
5. giudicandola;
6. entrando inconsciamente in regressione per fare in modo che qualcun altro si prenda cura del nostro "bambino in panico".

Ho ancora bisogno di molto coraggio per permettermi queste sensazioni. Ho una paura incredibile di non farcela, di non essere in grado di agire, di essere giudicato debole e impotente. Ho persino paura che la paura non finirà mai. Quando la paura arriva, anche dopo tutto questo tempo dedicato al mio bambino interiore, la mia mente razionale non capisce come possa esserci e vuole che se ne vada. Ho paura di sentirla e di dividerla: ancora mi giudico e mi condanno perché provo queste sensazioni. Fortunatamente il mio sé più profondo sa che è molto me-