


Mark Wolynn

NON È COLPA TUA!

**SUPERA
I TRAUMI
FAMILIARI
EREDITATI
CHE TI
ROVINANO
LA VITA**

**ESTRATTO
GRATUITO**





*«Chi guarda all'esterno sogna;
chi guarda all'interno si risveglia».*

— CARL JUNG, *LETTERE*, VOL. 1

INTRODUZIONE

IL LINGUAGGIO
SEGRETO
DELLA PAURA



«*In tempi bui, l'occhio inizia a vedere...*».

– Theodore Roethke, *In a Dark Time*

Questo libro è frutto di una missione che mi ha condotto in tutto il mondo, verso le mie radici e verso una carriera professionale che all'inizio del percorso per me sarebbe stata inimmaginabile. Per più di vent'anni ho collaborato con persone che combattevano la depressione, l'ansia, le malattie croniche, le fobie, i pensieri ossessivi, il disturbo post-traumatico da stress (PTSD) e altre malattie debilitanti. Molti sono venuti da me scoraggiati e avviliti dopo anni di psicoterapia, di farmaci e di altri tipi di intervento che non li avevano aiutati a rintracciare l'origine dei loro sintomi o a lenire la loro sofferenza.

Ciò che ho imparato attraverso l'esperienza personale, la mia formazione e la pratica clinica forse è riassumibile nel concetto che la risposta non si trova all'interno della nostra storia personale, quanto piuttosto nelle storie familiari dei nostri genitori e nonni, risalendo addirittura ai nostri trisavoli.

Anche le più recenti ricerche scientifiche, che al giorno d'oggi fanno notizia, ci insegnano che gli effetti dei traumi possono essere trasmessi di generazione in generazione. Questa sorta di "lascito" è ciò che va sotto il nome di *trauma familiare ereditario*, e stanno emergendo le prove che questo è un fenomeno molto concreto. Non sempre il dolore si stempera da solo o si lenisce col passare del tempo. Anche dopo la morte della persona che aveva subito il trauma originario, e perfino quando la sua storia giace sepolta sotto anni di silenzio, possono sopravvivere frammenti di esperienze di vita, di ricordi e sensazioni fisiche, quasi a protendersi dal passato per trovare una risoluzione nelle menti e nei corpi di persone che oggi sono in vita.

In queste pagine troverete la sintesi di una serie di osservazioni empiriche desunte dalla mia attività di direttore del *Family Constellation Institute* di San Francisco, combinata con le più recenti scoperte in tema di neuroscienze, epigenetica e scienza del linguaggio. Inoltre, quest'opera riflette la formazione professionale da me conseguita con Bert Hellinger, il noto psicoterapeuta tedesco il cui approccio alla terapia familiare dimostra gli effetti psicologici e fisici del trauma familiare ereditario sulle generazioni successive.

La maggior parte di questo libro è incentrata sull'identificazione di modelli familiari ereditari, ovvero di paure, sentimenti e comportamenti che abbiamo adottato inconsapevolmente e che tramandano il ciclo della sofferenza da una generazione all'altra. Si occupa anche di come porre fine a tale circolo vizioso, che rappresenta il nucleo centrale del mio lavoro. Anche voi potreste comprendere, come è capitato a me, che molti di quei modelli non ci appartengono. Li abbiamo solo presi in prestito da altri membri della nostra linea di discendenza familiare. Perché questo accade? Sono convinto che serva a permettere a una storia che ha bisogno di essere raccontata di salire alla consapevolezza. Consentitemi di raccontare la mia.

Non mi ero mai riproposto di creare un metodo per superare la paura e l'ansia. Tutto iniziò il giorno in cui persi la vista. Ero nel bel mezzo della mia prima emicrania oftalmica. Non avvertii alcun genere di dolore, solo un oscuro mulinello di terrore, durante il quale la mia vista si oscurò. Avevo 34 anni, ero nel mio ufficio e brancolavo nel buio, cercando a tentoni il telefono sulla scrivania e digitando alla cieca i tasti per chiamare il 911. Un'ambulanza sarebbe ben presto arrivata.

In genere un'emicrania oftalmica non è un disturbo grave. La vista si appanna ma di solito ritorna normale entro un'ora. In pratica, non sempre si è consapevoli del fenomeno mentre sta avvenendo. Tuttavia, per me quel problema segnò solo un inizio. Entro qualche settimana cominciai a perdere la vista all'occhio sinistro. I volti della gente e i cartelli stradali diventarono una massa grigia e confusa.

I medici mi dissero che ero affetto da retinopatia sierosa centrale, una malattia incurabile le cui cause erano sconosciute. Del fluido tende ad accumularsi sotto la retina e cola, provocando cicatrici e offuscamento del campo visivo. Alcune persone, pari al 5% dei soggetti che avevano contratto la malattia nella forma in cui l'avevo io, venivano dichiarate legalmente cieche. Per come si presentava il problema, mi fu detto di aspettarmi che sarebbero stati colpiti entrambi gli occhi. Era solo questione di tempo.

I dottori non erano in grado di dirmi che cosa avesse causato la mia cecità e che cosa l'avrebbe guarita. Tutti i tentativi che feci di mia iniziativa, ricorrendo a vitamine, digiuni a base di succhi e cura mediante l'imposizione delle mani, sembravano solo peggiorare la situazione. Ero sconcertato. La mia più grande paura si stava avverando e per me era impossibile porvi rimedio. Cieco, incapace di prendermi cura di me stesso e completamente solo, alla fine sarei crollato. La mia vita si sarebbe rovinata. Avrei perso la mia voglia di vivere.

Spesso ripercorrevo mentalmente quello scenario. Più ci pensavo, più la mia assenza di speranza invadeva le mie membra. Stavo sprofondando nella melma. Ogni volta che cercavo di tirarmene fuori, la mente mi riproponeva immagini di me, solo, indifeso e rovinato. Ciò che allora non sapevo era che le semplici parole *solo*, *indifeso* e *rovinato*, facevano parte del mio linguaggio personale di paura. Evocavano traumi accaduti nella mia storia familiare prima della mia nascita. Libere e sfrenate, quelle parole vorticavano nella mia mente e sconquassavano il mio corpo.

Mi chiesi perché stessi concedendo un simile potere ai miei pensieri. Altre persone vivevano momenti molto peggiori dei miei e non erano altrettanto sconfortate. Che cosa c'era in me che si ostinava a restare tanto profondamente connesso alla paura? Ci sarebbero voluti anni per rispondere a quella domanda.

All'epoca, l'unica cosa che fui in grado di fare fu andarmene. Posi fine al mio rapporto di coppia, lasciai la famiglia, i miei affari, la mia città, in pratica tutto il mio mondo. Volevo risposte che non mi era possibile reperire nella mia dimensione di vita: uno scenario colmo di persone che avevano un'aria confusa e infelice. Ero solo pieno di interrogativi, e avevo un desiderio minimo di continuare a vivere la vita come la conoscevo. Cedetti la mia azienda (una fiorente agenzia di eventi) a qualcuno che letteralmente avevo appena conosciuto e presi il largo dirigendomi verso est, il più lontano possibile, finché non raggiunsi l'Asia sudorientale. Volevo che mi guarissero. Solo che non avevo idea del modo in cui ciò sarebbe accaduto.

Lessi libri e studiai con gli insegnanti che li avevano scritti. Ogni volta che mi capitava di sentir dire che forse c'era qualcuno che mi avrebbe potuto aiutare, che si trattasse di una vecchia che viveva in una capanna o di un uomo gioioso vestito di una tunica, io ci andavo. Mi iscrissi a corsi e

salmodiassi assieme ai *guru*. Uno di loro disse a tutti noi, che ci eravamo riuniti per ascoltarlo parlare, che voleva circondarsi solo di “trovatori”. «I cercatori» disse «si limitavano a permanere in un costante stato di ricerca».

Volevo essere una persona capace di trovare. Meditavo ogni giorno per ore. Digiunavo per intere giornate. Preparavo infusi di erbe e combattevo le tossine aggressive che immaginavo avessero invaso i miei tessuti. Nel frattempo, la mia vista continuava a peggiorare e la mia depressione ad aumentare.

Ciò che allora non riuscivo a capire era che, tentando di resistere alla percezione interiore di un dolore, spesso si prolunga proprio quel dolore che si cerca tanto di evitare. Farlo è un ottimo metodo per vivere in uno stato di sofferenza continua. Inoltre c'è qualcosa, nell'atto di cercare, che ci blocca rispetto all'oggetto della nostra ricerca. Uno sguardo costantemente rivolto all'esterno di noi stessi può impedirci di sapere quando si è colpito nel segno. Magari qualcosa di prezioso sta avvenendo all'interno di noi, ma se non ci sintonizziamo, non lo cogliamo.

«Cosa non sei disposto a vedere?» mi chiedevano i guaritori, inducendomi a scavare più a fondo in me stesso. Come potevo saperlo? Ero al buio.

Un *guru* incontrato in Indonesia fu illuminante, quando mi chiese: «Chi pensi di essere, per non avere problemi agli occhi?». Poi continuò, dicendo: «Forse le orecchie di Johan non sentono bene come quelle di Gerhard, e forse i polmoni di Eliza non sono forti come quelli di Gerta. E Dietrich non cammina neanche lontanamente bene come Sebastian». (Tutti i partecipanti di quel particolare corso erano olandesi o tedeschi e sembravano alle prese con qualche tipo di malattia cronica). La comprensione si fece strada in me. Aveva ragione. Chi ero, io, per non avere problemi alla vista? Era arrogante da parte mia contestare la realtà. Volente o nolente, la mia retina era lesa e la mia vista era

appannata ma io, cioè quella parte di “me” che soggiaceva a tutto il resto, stava cominciando ad avvertire uno stato di calma. A prescindere da cosa il mio occhio stesse facendo, quello non sarebbe più stato il fattore determinante per stabilire come mi sentivo.

Per approfondire la lezione, quel *guru* ci fece trascorrere 72 ore (3 giorni e 3 notti) bendati e con i tappi nelle orecchie, intenti a meditare sopra un piccolo cuscino. Ogni giorno ci veniva data una piccola ciotola di riso da mangiare e solo acqua da bere. Non si dormiva, non ci si alzava, non ci si sdraiava, non si comunicava. Andare in bagno significava alzare la mano ed essere accompagnati al buio fino a una buca scavata nel terreno.

Lo scopo di tale follia era proprio quello: arrivare a conoscere intimamente la follia della mente, osservandola. Imparai che la mia mente mi perseguitava incessantemente proponendomi i peggiori scenari possibili e la menzogna che, se mi fossi preoccupato a sufficienza, mi sarei protetto da ciò che più temevo.

Dopo aver fatto quell'esperienza, e altre simili, la mia visione interiore cominciò a chiarirsi. Lo stato di salute del mio occhio, però, restava invariato; l'accumulo sieroso e la lesione persistevano. In molti sensi, avere un problema alla vista rappresenta una metafora eccellente. Alla fine capii che riguardava non tanto ciò che potevo o non potevo vedere, quanto piuttosto il modo in cui vedevo le cose. Ma non fu allora che avvenne la mia svolta.

Fu durante il terzo anno di quella che oggi definisco la mia “ricerca della visione”, che finalmente conquistai ciò che stavo cercando. Arrivato a quel punto, meditavo molto. La depressione si era in gran parte dileguata. Riuscivo a trascorrere innumerevoli ore in silenzio, restando solo in compagnia del mio respiro e delle mie sensazioni corporee. Quella rappresentava la parte più facile.

Un giorno ero in fila per un *satsanga*, un incontro con un maestro spirituale. Aspettavo da ore, avvolto nella bianca tunica indossata da tutti i questuanti, allineati nel tempio. A un certo punto venne il mio turno. Io mi aspettavo che il maestro avrebbe dato un riconoscimento alla mia devozione, invece mi lesse dentro e vide ciò che io non ero in grado di vedere. «Torna a casa», mi disse. «Torna a casa e telefona a tua madre e a tuo padre».

Cosa? Ero furioso. Il mio corpo fremeva di rabbia. Chiaramente, mi aveva male inquadrato. Io non avevo più bisogno dei miei genitori. Ero andato oltre. Avevo rinunciato a loro da molto tempo, li avevo barattati con genitori migliori, genitori divini, genitori spirituali: tutti gli insegnanti, i *guru*, i saggi e le sagge che mi stavano guidando verso il mio livello di risveglio successivo. Per di più, avendo alle spalle vari anni di psicoterapia poco avveduta, di pugni dati ai cuscini e di immagini dei miei genitori impresse su fogli di cartone che avevo fatto a pezzi, credevo di avere già “sanato” il mio rapporto con loro. Decisi di ignorare il suo consiglio.

Tuttavia, qualcosa aveva toccato una corda dentro di me. Non riuscivo proprio a dimenticare ciò che il *guru* mi aveva detto. Finalmente cominciavo a capire che nessuna delle esperienze che facciamo va mai sprecata. Tutto ciò che ci accade ha un valore, che ne riconosciamo o no il significato di superficie. Tutto, nella nostra vita, finisce per portarci da qualche parte.

Comunque, ero deciso a mantenere intatta l'illusione sulla mia identità. Essere un bravo praticante di meditazione era la sola cosa cui potermi aggrappare. Perciò cercai di incontrare un altro maestro spirituale, uno che, ne ero certo, avrebbe rimesso le cose nella giusta prospettiva. Quell'uomo ogni giorno infondeva il suo amore celestiale in migliaia di persone. Di certo mi avrebbe visto come la persona profondamente spirituale che pensavo di essere. Per un giorno

intero aspettai nuovamente che venisse il mio turno. Giunsi in testa alla fila e poi accadde. Di nuovo. Le stesse parole: «Telefona ai tuoi genitori. Va' a casa e fai pace con loro». Stavolta udii veramente ciò che mi veniva detto.

I grandi maestri sono consapevoli. I più eccelsi non si curano del fatto che tu creda o no ai loro insegnamenti. Ti fanno vedere una verità, poi ti lasciano a tu per tu con te stesso per scoprire la tua verità personale. Adam Gopnik così scrive della differenza tra *guru* e insegnanti nel suo libro *Una casa a New York*: «Un guru ci dona se stesso, e poi il suo sistema di credenze; un insegnante ci dona la sua materia d'insegnamento, e poi noi stessi».

I grandi maestri capiscono che da dove veniamo influisce su dove stiamo andando, e che ciò che resta irrisolto nel nostro passato influisce sul nostro presente. Sanno che i nostri genitori sono importanti, a prescindere dal fatto che siano bravi o no nel mestiere di genitori. È inevitabile: la storia di famiglia è la *nostra* storia. Volenti o nolenti, ce la portiamo dentro.

Indipendentemente dalla storia che abbiamo da raccontare sui nostri genitori, non possiamo sradicarli o rimuoverli da noi stessi. Fanno parte di noi, e noi facciamo parte di loro, perfino se non li abbiamo mai incontrati. Rifiutarli non fa altro che allontanarci sempre più da noi stessi, accrescendo il dolore. Quei miei due maestri erano riusciti a capirlo. Io, no. La mia cecità andava presa in senso sia letterale sia figurato. A quel punto cominciavo a risvegliarmi, specialmente riguardo al fatto di essermi lasciato dietro un grande caos, andandomene da casa.

Per anni avevo giudicato aspramente i miei genitori. Mi ero immaginato molto più capace, sensibile e umano di loro. Li incolpavo di tutto ciò che ritenevo ci fosse di sbagliato nella mia vita. A quel punto dovevo tornare da loro, per ristabilire ciò che mancava in me: la vulnerabilità. Cominciavo

a capire che la mia capacità di ricevere amore dagli altri era collegata alla mia capacità di ricevere l'amore di mia madre.

Tuttavia, accogliere il suo amore non si preannunciava facile. C'era una frattura talmente profonda nel mio legame con mia madre che l'idea di essere abbracciato da lei mi faceva l'effetto di essere prigioniero in una trappola per orsi. Il mio corpo si irrigidiva e si chiudeva in se stesso, come a voler creare una corazza per lei impenetrabile. Quella ferita toccava ogni aspetto della mia vita, in particolar modo la mia capacità di avere un atteggiamento di apertura nel rapporto di coppia.

Mia madre e io potevamo smettere di parlarci per mesi. Quando poi riallacciavamo i rapporti, io trovavo un modo (per mezzo delle mie parole o col mio linguaggio corporeo autoprotettivo) per ignorare l'affetto che lei mi dimostrava. Sembravo freddo e distante. Poi, però, accusavo lei di essere incapace di accorgersi di me o di ascoltarmi. Ero in un vicolo cieco, dal punto di vista emotivo.

Deciso a guarire la ferita del nostro rapporto, prenotai un volo per rientrare a Pittsburgh. Non vedevo mia madre da molti mesi. Quando imboccai il vialetto sentii che il cuore mi si chiudeva. Non ero certo che il nostro rapporto potesse guarire, poiché ero completamente in preda a forti emozioni. Mi preparai al peggio, immaginando mentalmente la scena: lei mi avrebbe abbracciato e io, con l'unico desiderio di abbandonarmi fra le sue braccia, avrei fatto l'esatto contrario: sarei diventato d'acciaio.

Infatti, accadde pressappoco questo. Stretto in un abbraccio che riuscivo appena a sopportare, respiravo a malapena. Comunque le chiesi di continuare ad abbracciarmi. Volevo verificare dall'interno la mia resistenza corporea: in quali punti mi irrigidivo, quali sensazioni venivano a galla, come mi sarei chiuso. Non erano informazioni nuove. Avevo visto rispecchiato questo schema anche nei miei rappor-

ti intimi. Solo che, stavolta, non sarei scappato. Progettavo di guarire quella ferita a partire dalla sua origine.

Più a lungo lei mi abbracciava, più pensavo che sarei scoppiato in lacrime. Per me era qualcosa di fisicamente doloroso. Il dolore si fondeva col torpore; e il torpore, a sua volta, col dolore. Poi, dopo molti minuti, qualcosa in me cedette. Il mio petto e la mia pancia furono invasi da un tremore. Iniziai ad addolcirmi e, nelle settimane seguenti, continuai a intenerirmi sempre più.

Fu durante una delle tante conversazioni intercorse fra me e mia madre in quel periodo che lei mi raccontò, in modo quasi sbrigativo, un evento verificatosi quando ero piccolo: era stata ricoverata in ospedale per tre settimane, per un intervento alla colecisti. Grazie a quella rivelazione, cominciai a dare un senso a ciò che mi succedeva. A un certo punto, prima che io compissi 2 anni (la mia separazione da mia madre risale a quel periodo della mia vita) un inconscio irrigidimento si era radicato nel mio corpo. Quando mamma era tornata a casa avevo smesso di affidarmi alle sue cure. Non ero più vulnerabile nei suoi confronti. Al contrario, la respingevo, e avrei continuato a farlo per i successivi trent'anni.

Anche un altro evento accadutomi nell'infanzia potrebbe aver alimentato la mia paura che improvvisamente qualcosa potesse rovinare la mia vita. Mia madre mi disse che il mio era stato un parto difficile e che i medici avevano fatto ricorso al forcipe. Di conseguenza ero nato coperto da estese ecchimosi e con un parziale schiacciamento della calotta cranica, cosa non rara in un parto distocico. Mia madre mi confessò con dispiacere che inizialmente il mio aspetto le aveva reso difficile perfino tenermi fra le braccia. La sua storia trovava risonanza in me e mi aiutò a spiegare quella sensazione di venire "rovinato", che conoscevo nel profondo di me stesso. In particolare, una serie di ricordi trauma-

tici riferiti alla mia nascita e ormai sepolti nel mio corpo si ripresentavano ogni volta che io “partorivo” un nuovo progetto o presentavo al pubblico un mio nuovo lavoro. Il solo fatto di acquisire quella comprensione mi restituì la pace. Inoltre, inaspettatamente, ci riavvicinò l’uno all’altra.

Nel sanare il mio legame con mia madre, iniziai anche a ricostruire il rapporto con mio padre. Poiché viveva da solo in un piccolo appartamento vecchio e scalcinato (lo stesso in cui si era trasferito quando i miei genitori avevano divorziato e io avevo 13 anni) mio padre, ex sergente di Marina e operaio edile, non si era mai preoccupato di risistemare la sua casa. Vecchi strumenti, bulloni, viti, chiodi e rotoli di fili elettrici e di nastro adesivo telato erano sparsi ovunque, nelle stanze e nei corridoi, proprio come era sempre accaduto. Mentre ce ne stavamo in piedi in mezzo a un mare di ferro vecchio e di acciaio, gli dissi quanto mi mancava. Quelle parole sembrano cadere nel nulla. Lui non aveva idea di cosa farne.

Avevo sempre molto desiderato un rapporto di vicinanza con mio padre, tuttavia né lui né io sapevamo come crearlo. Stavolta, però, continuammo a parlare. Gli dissi che gli volevo bene e che era un buon padre. Rievocai i ricordi di alcune cose che aveva fatto per me quando ero piccolo. Riuscivo a percepire l’attenzione con cui ascoltava ciò che dicevo, sebbene il suo comportamento, con le sue scrollate di spalle e la sua mania di cambiare argomento, indicasse il contrario. Ci vollero molte settimane di conversazioni e di comuni ricordi. Durante uno dei nostri pranzi lui mi guardò dritto negli occhi dicendo: «Non credevo che tu mi avessi mai voluto bene». Riuscivo a mala pena a respirare. Era evidente che entrambi eravamo sommersi da un’ondata di dolore. In quel momento, qualcosa dentro di noi si aprì. Erano i nostri cuori. Talvolta il cuore si deve lacerare, per potersi schiudere. Alla fine cominciammo a esprimere l’affetto che ci univa. Iniziavo a vedere i risultati che avevo

raccolto dando fiducia alle parole dei miei insegnanti e tornando a casa, per guarire insieme ai miei genitori.

Per la prima volta, per quanto ricordassi, riuscivo a darmi il permesso di ricevere l'amore e le cure dei miei genitori, non nel modo in cui me li ero prefigurati in passato, ma nel modo in cui loro erano effettivamente capaci di darli. Qualcosa in me si ammorbidì. Non importava come sapevano o non sapevano amarmi. Ciò che importava era come io sapevo ricevere ciò che loro avevano da darmi. Erano gli stessi genitori di sempre. La differenza era dentro di me. Mi stavo nuovamente innamorando di loro, nel modo in cui dovevo essermi sentito da piccolo, prima dell'interruzione del legame con mia madre.

La mia precoce separazione da mia madre, assieme ai traumi simili che avevo ereditato dalla mia storia familiare (in particolare, il fatto che tre dei miei nonni avevano perso le loro madri in tenera età, mentre il quarto da bambino aveva perso suo padre e anche gran parte dell'attenzione di sua madre, travolta da quel lutto) aveva contribuito a forgiare il mio linguaggio segreto della paura. Le parole *solo*, *indifeso* e *rovinato*, e le emozioni che le avevano accompagnate, stavano finalmente esaurendo il loro potere di portarmi fuori strada. Mi era stata concessa una nuova vita, e il mio nuovo rapporto con i miei genitori ne occupava una vasta parte.

Nei mesi che seguirono ristabilii i legami d'affetto con mia madre. Il suo amore, che un tempo mi sembrava invadente e fastidioso, ora aveva su di me un effetto calmante e ristoratore. Per di più, ho avuto la fortuna di trascorrere sedici anni vicino a mio padre prima della sua scomparsa. Nella demenza senile che dominò i suoi ultimi quattro anni di vita, forse lui mi ha insegnato la più profonda lezione che potessi mai imparare sulla vulnerabilità e sull'amore. Insieme, ci siamo incontrati in un luogo che va oltre il pensiero e la mente, là dove esiste solo l'amore più profondo.

Durante i miei viaggi ho incontrato molti grandi maestri. Quando ci ripenso, però, era stato il mio occhio (il mio stressato, assillato, terrorizzante occhio) a farmi attraversare mezzo mondo per tornare dai miei genitori per affrontare la palude dei traumi familiari, facendomi infine approdare al mio cuore. Il mio cuore era stato, di gran lunga, il più bravo insegnante di tutti.

A un certo punto avevo perfino smesso di pensare al mio occhio e di preoccuparmi se sarebbe migliorato o peggiorato. Non mi aspettavo più di riuscire a vederci di nuovo bene. In qualche modo, questo aveva smesso di sembrarmi importante. Non molto tempo dopo, la mia vista ritornò. L'evento mi colse di sorpresa. Addirittura non l'avevo desiderato. Avevo imparato a star bene, a prescindere da cosa stesse facendo il mio occhio.

Oggi la mia vista è di 10/10, sebbene il mio oftalmologo continui a giurare che, vista la quantità di lesioni tuttora presenti sulla mia retina, non dovrei essere in grado di vederci. Si limita a scuotere il capo e a ipotizzare che, in qualche modo, i segnali luminosi probabilmente rimbalzano e aggirano la fovea, ovvero la parte centrale della retina. Come spesso avviene in molti casi di guarigione e trasformazione, quello che inizialmente si era presentato come un male in seguito ha dimostrato di non venire per nuocere. Dopo aver scandagliato gli angoli più remoti del pianeta in cerca di risposte, ho scoperto che le più formidabili risorse di guarigione erano già dentro di me, e aspettavano solo di essere portate alla luce.

In definitiva, la guarigione è un processo di natura interiore. Sono grato ai miei insegnanti per avermi rispedito dai miei genitori e per avermi indotto a ritrovare la mia centralità. Lungo quel percorso ho scoperto le storie di famiglia che alla fine mi hanno donato la pace. Per gratitudine, e grazie a un ritrovato senso di libertà, ho intrapreso la missione di aiutare gli altri a scoprire questa libertà anche in se stessi.

È stato il linguaggio verbale a introdurmi al mondo della psicologia. Sia da studente prima, sia da clinico poi, mi interessavano poco i *test*, le teorie e i modelli comportamentali. Invece ero sensibile alle parole. Ho sviluppato alcune tecniche di ascolto e ho insegnato a me stesso a udire ciò che si nascondeva dietro le lamentele e le vecchie storie raccontate dalla gente. Ho imparato ad aiutare le persone a identificare le parole specifiche che le riconducevano all'origine del loro dolore; e nonostante alcuni teorici sostengano che durante un trauma si smarriscono le parole, spesso ho verificato di persona che quelle particolari parole non vengono mai smarrite. Agiscono nella sfera dell'inconscio, in attesa di essere riscoperte.

Non è un caso che per me le parole rappresentino un potente strumento di guarigione. Per quanto io riesca a ricordare, ripensando al passato, il linguaggio verbale ha sempre avuto qualcosa da insegnarmi, è stato il mezzo di cui mi sono servito per organizzare e capire il mondo. Scrivo poesie fin dall'adolescenza e mollo tutto (beh, quasi tutto) quando sento in me un getto di parole che lotta con prepotenza per venire alla luce. So che sull'altro versante della mia resa mi aspettano rivelazioni che altrimenti rimarrebbero inaccessibili per me. Nel mio percorso personale, individuare le parole *solo*, *indifeso* e *rovinato* ha rivestito un'importanza cruciale.

Per molti aspetti, guarire da un trauma somiglia a creare una poesia. Entrambi richiedono il giusto tempismo, le parole adatte e l'immagine appropriata. Quando tali elementi sono in sintonia fra loro, si mette in moto qualcosa di utile che si lascia percepire nel corpo a livello fisico. Per guarire, dobbiamo rispettare il ritmo giusto. Se arriviamo a un'immagine troppo presto, potrebbe non radicarsi. Se le parole che ci confortano arrivano troppo presto, potremmo non essere pronti ad assimilarle. Se quelle parole non sono

precise, potremmo non udirle o non cogliere in esse alcuna nota di risonanza.

Durante la conduzione dei miei corsi e laboratori ho combinato fra loro, da un lato, le rivelazioni e i metodi che ho ricavato dalla mia formazione nel settore dei traumi familiari ereditari e, dall'altro, la mia conoscenza del ruolo cruciale svolto dal linguaggio verbale. Ho denominato questo processo *Approccio in base al linguaggio focale*. Servendomi di particolari domande, aiuto le persone a scoprire la causa che sta alla base dei sintomi fisici ed emotivi che le mantengono bloccate. Scoprire le parole giuste non solo espone il trauma ma svela anche gli strumenti e le immagini necessari per guarire. Grazie a questo metodo sono stato testimone della rapida trasformazione di modelli molto radicati di depressione, ansia e vacuità per mezzo di un singolo lampo d'intuizione.

Il motore di questo viaggio è rappresentato dalle parole, il linguaggio dimenticato delle nostre preoccupazioni e paure. È probabile che sia sopravvissuto all'interno di noi per tutta la vita. Potrebbe esserci stato trasmesso dai nostri genitori o dalle generazioni precedenti, addirittura dai nostri trisavoli. Il nostro linguaggio focale preme per essere ascoltato. Seguendone le tracce e ascoltando la storia che racconta, ci permette di disinnescare le nostre più grandi paure.

È probabile che lungo il percorso incontreremo alcuni nostri familiari, sia noti che sconosciuti. Taluni non sono più in vita da anni. Altri non sono nemmeno nostri parenti, ma la loro sofferenza o crudeltà ha alterato il corso del nostro destino familiare. Potremmo perfino scoprire un segreto o due, nascosti all'interno di storie rimaste a lungo sottaciute. Tuttavia, a prescindere da dove ci porterà questa esplorazione, l'esperienza mi insegna che arriveremo a un nuovo traguardo della nostra vita, conquistando un maggiore senso di libertà sul piano fisico e la capacità di essere più in pace con noi stessi.

In questo libro ho attinto alle storie di persone con le quali ho interagito nei miei laboratori, corsi di formazione e sessioni individuali. I dettagli riferiti a ciascuno dei casi riportati sono veri, ma ho cambiato il nome e altri fattori identificativi a protezione della *privacy*. Sono profondamente grato a tutte queste persone per avermi permesso di condividere con voi il linguaggio segreto delle loro paure, per la fiducia che hanno riposto in me e per avermi concesso di udire l'essenza nascosta delle loro parole.

INDICE

INTRODUZIONE Il linguaggio segreto della paura 7

PARTE I

LA RETE DEI TRAUMI FAMILIARI

CAPITOLO 1. Traumi persi e ritrovati..... 27

CAPITOLO 2. Tre generazioni di storia condivisa: il corpo familiare..... 41

CAPITOLO 3. La mente familiare 67

CAPITOLO 4. L'approccio in base al linguaggio focale 87

CAPITOLO 5. I quattro temi inconsci..... 97

PARTE II

LA MAPPA DEL LINGUAGGIO FOCALE

CAPITOLO 6. Il disturbo focale..... 131

CAPITOLO 7. I descrittori focali 149

CAPITOLO 8. La frase focale 161

CAPITOLO 9. Il trauma focale..... 187

PARTE III

LE VIE DELLA RICONNESSIONE

CAPITOLO 10. Dalla comprensione all'integrazione..... 205

CAPITOLO 11. Il linguaggio focale della separazione..... 229

| | |
|---|-----|
| CAPITOLO 12. Il linguaggio focale nella relazione di coppia.... | 249 |
| CAPITOLO 13. Il linguaggio focale del successo | 275 |
| CAPITOLO 14. La medicina del linguaggio focale | 295 |
| | |
| RINGRAZIAMENTI | 300 |
| GLOSSARIO | 302 |
| APPENDICE A. Domande inerenti alla storia familiare ... | 304 |
| APPENDICE B. Domande inerenti al trauma infantile..... | 305 |
| INDICE ANALITICO | 306 |

Mark Wolynn

NON È COLPA TUA!

UN METODO RIVOLUZIONARIO PER SUPERARE DEPRESSIONE, ANSIE, FOBIE, MALATTIE CRONICHE E PENSIERI OSSESSIVI.

L'esperienza traumatica può essere tramandata da una generazione all'altra come è ormai comprovato, anche dalle più recenti ricerche scientifiche. Le origini dei nostri problemi, sia psichici che fisici, potrebbero infatti risiedere non solo nella nostra esperienza di vita ma anche in quella dei nostri genitori, nonni o perfino bisnonni.

Anche se la persona che ha subito il trauma originario è deceduta, o se la storia è stata dimenticata o messa a tacere, i ricordi e le emozioni connesse possono sopravvivere e rivestire un ruolo rilevante nella nostra salute emotiva e fisica.

Mark Wolynn, pioniere in questo campo ed esperto terapeuta, ci presenta il suo **rivoluzionario metodo, per superare i traumi familiari ereditati che condizionano pesantemente la nostra vita.**

L'autore ha messo a punto una serie di esercizi di auto-diagnosi che ci consentono di portare allo scoperto le paure e le ansie sopite in noi e di superarle per ritrovare il benessere psicofisico grazie alla sua esperienza personale, che lo ha condotto a risalire e a superare i suoi traumi legati alla vita familiare.

Esercizi di visualizzazione e tecniche per sviluppare un genogramma, o albero genealogico familiare, ci permettono di trovare soluzioni a difficoltà di lunga data che in molti casi la psicoterapia tradizionale, i farmaci o altri tipi di intervento non sono stati in grado di risolvere.

ISBN: 978-8828505464



9 788828 505464

€ 23,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com