

AAA.... In-Felici Cercasi



Di Marzia Rabatti

La prima cosa che mi sono chiesta è stata.... perchè continuo a sentire che il titolo giusto è questo?

Mi sembrava più adatto.... LA VIA DELLA FELICITA' o DALLA SOFFERENZA ALL'ARMONIA etc....

Invece questo rimbombava nella mia mente. Qui di seguito condivido la risposta che è arrivata, credo, direttamente dal mio cuore.

"Rifletti.... Chiunque si senta infelice, incapace, insensibile, insicuro, instabile o "in" qualsiasi cosa, ha bisogno di una nuova lettura del significato che attribuisce alla parola.

Prova con te stessa.... Ti senti "insicura".

Come ti fa sentire questa sensazione di insicurezza di instabilità?

Ora pensa ad un'altra parola che conosci bene IN-SEGNARE. Tu sai che significa "segnare dentro" vero?

Ora sentiti IN-SICURA, senti. Percepisciti "sicura dentro".... Ancora sei sicura solo dentro ma presto lo sarai anche fuori, come chi impara poi manifesta quello che gli è stato "in-segnato" segnato dentro.

Ora prova a giocare con altre parole.

Con IN-STABILE stabile dentro... ancora traballi fuori ma riconosci che dentro c'è la stabilità, forse ancora nascosta, ma c'è.

IN-CAPACE capace dentro... pensa come guarirebbero le ferite a causa di questa affermazione tanto diffusa. "Sei incapace" non sarebbe più un marchio a vita. Ok per ora sono capace solo dentro, poi sarò capace anche fuori.

IN-SENSIBILE forse è la più scontata. Sai bene come, chi si costruisce una corazza, lo fa solo per proteggersi ma è molto "sensibile dentro". Talmente tanto che solo non mostrandolo si sente al sicuro.

E ora la risposta alla tua domanda....

La persona felice è solo un "in-felice" che finalmente ha lasciato gli strati che non gli permettevano di mostrarsi così. I motivi possono essere tanti, come tu sai bene. Questo e-book parlerà di una nuova comprensione della parola IN-FELICE.

AAA IN-FELICI CERCASI... è un ottimo inizio per contattare i felici dentro. Vista così da' subito più speranza non trovi?

Poi c'è il detto "come dentro così fuori" è solo questione di un po' di tempo.

Quanto?

Bè, questo lo può decidere solo l'IN-FELICE."

Questo e-book è rivolto a tutte quelle persone che restano rassegnate nel loro stato di "insoddisfazione" e sono convinte di non poter fare niente perché la soddisfazione si manifesti in tutti i campi della loro vita.

Semplicemente aspettano!

Aspettano che qualcosa cambi, così da poter uscire dalla loro infelicità.

E' rivolto anche a chi si scoraggia quando vede che un libro che lo attrae è composto da "troppe pagine"; così prometto di sforzarmi di essere sintetica (dono che non mi appartiene) ma di non trascurare quello che ritengo importante.

Questo testo non insegna niente e non ha la pretesa di indicare la strada verso la felicità, perché non esiste una ricetta unica o una pozione magica per essere sereni e in pace. D'altra parte, sono anche certa, che se insistiamo ad aspettare, finiamo per sentirci intrappolati in una palude melmosa.

E' rivolto a quelle persone che, quando ho iniziato a cercare la strada per uscire dalla mia palude, mi dicevano:

"Perché tanta fatica? Non vedi che puoi anche spostarti ma resti tutta impantanata?"

Verissimo! Le esperienze che abbiamo vissuto possono essere state molto tristi e sconvolgenti ma esse non sono "noi". Come quella mota, uscendo dalla palude, piano piano, al sole, si secca e si stacca così, anche noi, abbiamo la possibilità di staccarci dalla sofferenza emotiva di certi vissuti.

E' anche rivolto a chi mi ha detto:

"Ma questo mi procura altra sofferenza e sforzo e io ha già dato abbastanza, preferisco non pensarci..."

Anche questo è un punto di vista che rispetto. Ognuno è dotato di libero arbitrio. Ognuno può scegliere solo per se stesso.

Nessuno può dire che crescere sia sempre facile o veloce e neanche obbligatorio.

Quelle che troverete, continuando la lettura, sono alcune delle immagini che durante gli ultimi 10 anni mi hanno accompagnato, sostenuto e indicato perché lo stavo facendo.

Le riporto così come le ho scritte a suo tempo.

1) GRANDI PULIZIE

Da dove cominciare? E' tutto così accatastato e polveroso....

Lasciare andare. Lasciare andare. Per fare pulizia devo buttare, lasciare andare il passato, solo così trovo posto per il presente. Non accumulare!

Perché è così difficile per me lasciare andare? Cosa ho paura di perdere?

Voglio la mia soffitta pulita e ordinata.

Dove possa riconoscere al volo le cose conservate per ricordo, perché mi possono essere utili o perché belle e antiche ma libera da inutili cianfrusaglie.

Buttare non significa rinnegare.

Semplicemente vuol dire che cose pratiche e utili una volta, ora non lo sono più.

Quindi via....

L'energia impiegata per questa pulizia è tanta. E' faticoso...

Il lavoro è cominciato!

Poi arriva la fase dello sconforto. Del caos, di quando ti fermi un attimo ti guardi intorno e ti trovi tutto nel mezzo.... Hai da scegliere, da pulire, da decidere cosa buttare. Sono tentata di mollare tutto, continuo, mi costa...

Ma che risultato!

Finalmente posso girare per la mia soffitta libera e sgombra, riuscendo a vedere bene ed apprezzare tutto quello rimasto ben riposto sugli scaffali dei ricordi ognuno nella sua scatola, al suo posto."

2) IMMERSIONE

E' proprio nei momenti in cui siamo giù che ci permettiamo di sentire. Ora abbiamo due possibilità rimandare distraendoci, stordendoci con attività e altri rimedi o cogliere l'opportunità ed entrare in noi stessi.

Immergerci ed esaminare il fondo del mare della nostra esistenza.

AAA..... IN-FELICI CERCASI

La sotto sul fondo sabbioso ci sono dei macigni. Ne afferriamo uno e annaspando torniamo in superficie.

E' dura specie se il macigno è grosso ma ci sono mezzi che ci possono aiutare.

Sono come corde calate, a cui ci possiamo attaccare, per risalire nonostante il nostro fardello.

Ma è un lavoro che dobbiamo volere e fare noi.

Nessuno può buttarci nell'acqua o tirarci fuori.

Se portiamo il macigno a galla possiamo esaminarlo alla luce del sole.

Mentre lo esaminiamo e riprendiamo fiato ci apparirà meno grosso che sott'acqua e ci sentiremo lieti dello sforzo affrontato pronti per un altro tuffo, ma più fiduciosi del risultato.

Piano, piano ripulendo il fondo avremo la possibilità di vedere i nostri macigni sistemati e ordinati in superficie.

Ci sono sempre. Sono le esperienze della vita che nessuno può togliere o modificare ma portandole a galla e vedendole alla luce del sole ci sembreranno meno nere e in alcuni casi utili lezioni per costruire qualcosa a cui teniamo.

Così ora abbiamo il fondale pulito. Scendere dentro di noi sarà meno doloroso e risalire senza grossi macigni meno faticoso.

A galla godremo del sole e dell'acqua ma anche in apnea saremo sempre fiduciosi che fuori tutto ci attende.

La vita continuerà ad alternare momenti in superficie e immersione ma avremo acquisito scioltezza e fiducia per affrontare ogni situazione.

Tutte le nostre esperienze, comprese quelle che ci hanno segnato profondamente, hanno fatto sì che diventassimo la persona che siamo oggi.

Ho fatto mie le parole della cantautrice Natalie nella canzone Vivo Sospesa:

"Vivo sospesa
tra sogno e quotidianità
io mi ero persa
per strade sconosciute già cambiate prima di arrivare

nel mio percorso
speranze e possibilità
nei nuovi giorni
la vita si trasformerà
cambiando colore
rendendo il dolore
un punto di forza in tempeste di vento
fragile forma consumata dal tempo
vivo sospesa
e un giorno io ti rivedrò
a ogni respiro
la vita io trasformerò
cambiando i miei giorni
credendo i miei sogni
punti di forza in tempeste di vento
fragili forme consumate dal tempo
trasformerò le ferite profonde
e le parole in sospiri di amanti
proteggerò i miei sogni più puri
si sveleranno al calore del giorno
punti di forza in tempeste di vento
fragili forme consumate dal tempo
punti di forza in tempeste di vento
fragili forme consumate dal tempo
trasformerò le ferite profonde
e le parole in sospiri di amanti”

Il motivo più diffuso (oserei dire l'unico ma mi trattengo) per cui non ci sentiamo appagati dalla vita, è che non stiamo vivendo per soddisfare i nostri veri desideri, le nostre più intime aspirazioni.

Il fatto è che molte volte non sappiamo neanche noi quali sono!

Io l'ho capito anni fa guardando un film semplice semplice, "Se scappi ti sposo" con Julia Roberts. La protagonista ad un certo punto si accorge di non sapere come gradisce la cottura di un uovo, tanto si era adeguata ai gusti degli altri, quando si trattava di fare un'ordinazione.

Per me era stato così.... Per anni.... Prima con i genitori, con gli amici, i datori di lavoro, con il marito, la figlia.

Ci adeguiamo alle richieste degli altri (a volte neanche esplicite) per essere amati e apprezzati, fin da bambini, perdendo la connessione con quello che siamo noi e con quali sono i nostri desideri. Smettiamo di essere **IL SOGGETTO DEI NOSTRI DESIDERI** per divenire **OGGETTO DEI DESIDERI DEGLI ALTRI**.

Per cosa?

Io l'ho riassunta così:

3) PER PIACERE

Troppe volte per piacere ci ritroviamo a tacere.

Ci limitiamo

Ci imponiamo di trattenere

Le onde di genio che vorrebbero sgorgare.

Saremmo poeti, pittori o cantautori

Ma ci vediamo derisi, delusi e restiamo attori.

Attori che recitano la parte imparata

Quella che gli altri ci hanno insegnato

E restiamo così

Una vita mediocri

Senza tentare di alzare i voti.

Basterebbe poco..... guardarsi dentro

Chiedesi: "IO COSA VOGLO IN QUESTO MOMENTO?"

Questo è il mio Io che piaccia o no!

Solo ascoltandoti potrai gioire
E cominciare così a godere.
Sarai solare, aperto e disponibile
Ti sorprenderai di vedere com'è possibile
Che improvvisamente tu piaci di più
Basta tu sia veramente TU.

Il tuo scarabocchio rappresenta il mare?
Fregatene di chi non lo sa vedere!!!
Solcalo, tuffatici e nuotaci felice
Ritrova ora la tua vera radice.
Mille giudizi che ti rincorrono?
Fermati, lascia che ti sorpassino
E nella sosta chiediti attento
Cosa veramente per te conta al momento.

Piacere agli altri o piacere a te?
La differenza viene da sé.

Una vita attenta, serrata in clausura
Dominata dalla paura
Di deludere le aspettative
Di non vedere gli altri sorridere,

Una vita leggera, serena e radiosa

Che affronta ogni sfida

Senza pena eccessiva.

Riuscendo ad esprimere il tuo Io interiore

Quello fatto di arte, creatività, buon umore.

PIACCIO O NON PIACCIO

è un dilemma antico

"ESSERE O NON ESSERE"

qualcuno l'aveva già capito!

Sì "Per Piacere" agli altri smettiamo di piacere a noi stessi e, il più delle volte, non ci accorgiamo minimamente quando questo gioco è iniziato, perché eravamo veramente molto piccoli.

Come ci accorgiamo di essere cascati in questa rete?

Sopravviviamo invece di vivere. Proviamo apatia o rancore. Siamo inclini a lamentarci di tutto e di tutti. Abbiamo anche le idee molto chiare su chi sono i responsabili dei nostri malesseri e attribuiamo colpe a destra e sinistra...

Ma c'è una buona notizia... Il nostro cuore resta sempre collegato a quello che siamo veramente e attende paziente che siamo disponibili a fare la conoscenza con noi stessi.

Nessuno potrà farlo per noi...

Il giorno che saremo pronti per le presentazioni e attenti ad ascoltarlo, il cuore parlerà. Ci racconterà di noi e di quali sono davvero i nostri sogni, i nostri desideri e la nostra natura autentica.

Via via che entriamo in confidenza con la nostra parte più spontanea sarà solo un effetto collaterale provare più gioia, appagamento, gratitudine e amore.

Lo so perché l'ho fatto. Ho fatto tutto.... Mi sono adeguata per ottenere approvazione, mi sono arrabbiata quando non la ottenevo, ho dato la colpa a situazioni o persone, poi a me... forse ero solo sbagliata... poi ho iniziato a sentire quella voce che, da dentro, ogni tanto provava a parlare e una notte, dopo avere allattata la mia bambina, ho scritto questo:

4) ALLA RICERCA DI ME STESSA

Per ora in questo cammino mi sento un po' spersa,
non so bene dove dirigermi per trovare me stessa.

Sento di doverlo fare per vivere la vita in modo pieno e degna di essere vissuta.

Non ho mai capito perché sono nata,
e quale fortuna mi sia capitata
ad essere concepita, partorita e cresciuta
in una famiglia e nazione agiata

Nonostante i problemi, le liti o i patimenti
Ho sempre avuto un tetto e pane insieme ai tormenti.
Dovrei sentirmi grata per quello che ho avuto
E invece piango e rimugino su ciò che mi è mancato.

Ho ancora due genitori che
Per quanto imperfetti,
mi stanno vicino come gli permettono i difetti.
Non solo i loro anche i miei,
a volte mi accorgo di avere spine alte.

Vorrei aprirmi all'amore per te bimba mia
Per farti arrivare la linfa della gioia,
della voglia di godere ogni istante della storia
che ci troviamo a interpretare
troppe volte frettolosi o addirittura annoiati.

Chissà quanta strada ho ancora da fare!

Chissà quante emozioni da ritrovare,
per cancellare dolori, pene
e vivere finalmente solo il presente.
Libera di ridere, giocare, amare o arrabbiarmi senza condizionamenti.

Voglio imbiancare le mie pareti per scriverci sopra versi di poeti
Musica struggente
E affrescarle di fiori
Voglio riempirle di tutti i colori.
Voglio.....

Voglio uscire allo scoperto

Uscire dal buco in cui per paura

Ho trascorso la vita in clausura

Affacciandomi appena

Non osando granchè

Per paura di essere ferita da te.

Così ho costruito la mia gabbia da sola

Credendo che lì sarei stata sicura.

Ma ho perso la gioia

L'entusiasmo

La passione dello spiccare il volo

E del sentirsi trasportare

Verso una meta

Un sogno

Un miraggio

Pensando, troppo spesso, che non sarebbe stato saggio.

Eccomi...NASCO ADESSO!

Provo a indietreggiare

Fino ad arrivare a ricordare cosa amavo prima che i condizionamenti

Mi inducessero a fare quei cambiamenti che ho creduto necessari

Per piacere ai miei cari.

Amavo disegnare, creare, cantare, coccolare

E chissà quante altre cose fare....

E' una ricerca impegnativa ma necessaria

Per sentirmi viva

Per sentirmi vera

Per sentirmi realizzata

Per amarmi e sentirmi amata.

Da allora sono passati 11 anni ed è stato proprio così... ogni giorno mi conosco meglio e intravedo un altro pezzetto di ciò che sono veramente.

Ho spostato il focus della mia attenzione da ciò che non andava a ciò che invece va bene e sento che questo ha avviato un gran cambiamento in me e nella realtà di tutti i giorni.

Si sono formati nuovi equilibri, ogni cosa si è come adeguata al mio nuovo stato e la sento molto più in armonia con me e con quello che sono.

Questo non ha a che fare con il successo o la notorietà. Non dipende dall'apprezzamento degli altri. E' come decidere di fare un quadro o scrivere un libro a prescindere da come verrà accolto. Solo per il puro piacere di farlo.

Da questo impulso è nato anche questo piccolo e-book.

Ho scoperto che amo scrivere e, appena ho abbassato la paura del giudizio, mi è venuta voglia di condividere alcune cose che ho scarabocchiato a destra e sinistra sui vari quaderni che mi circondano.

Il prossimo sogno da realizzare è imparare a suonare il pianoforte... ebbene sì a 47 anni.

E a te cosa piacerebbe fare? Ricordi un sogno che hai accantonato?

"Abbiamo tutti una malattia in fase terminale... si chiama VITA". Cit.

Quando ho letto questa frase mi sono venuti i brividi... ma è così.

Non sappiamo quanto ancora resteremo in questo mondo. Possiamo credere in qualsiasi soluzione post- morte... c'è che dice che rinasciamo di nuovo o che verremo risuscitati in un meraviglioso paradiso (per alcuni in cielo, per altri in terra). Personalmente ho smesso di farmi domande e cercare certezze del dopo morte.... Ho deciso di concentrarmi su cosa mi piace fare ora che sono viva.

E' un paradosso, ma molte persone che fanno di avere poco tempo da vivere, si fanno un esame e sentono davvero cosa è importante per loro. Spesso ammettono che la malattia gli ha cambiato la vita e che solo ora sono presenti e padroni delle loro scelte.

Possiamo farlo anche senza una diagnosi infausta.

Così vi dedico una canzone che ho scritto la scorsa estate per me.

Si intitola:

5) **PROVACI MARZIA**

ma potete cantarla usando il vostro nome... provaci Ele, Dani, Sara O in qualunque altro modo vi chiamate.

La musica (per ora fino a che non saprò comporre la mia) l'ho presa in prestito da De Andrè - LA GUERRA DI PIERO.

Provaci Marzia, provaci ora

Se non riesci provaci ancora.

Ma non permettere che una debole prova

Sostituisca la tua vera natura.

Non ti adagiare per compiacere

Perché se rischi provan dolore

Datti lo slancio

Compi quel passo

Dopo vedrai non sarà più lo stesso.

Se ci rinunci e ti strascichi appena

Li vedi tranquilli ma perdi la lena

E così giorno dopo giorno

Ti lasci indietro solo il ricordo

Di quando eri più coraggiosa

E ti buttavi sopra ogni cosa

Ora tentenni e ti difendi

Da tutto quello che non conosci.

Aspetti l'onda ma non ti tuffi,

vuoi la passione e la pretendi

ma se rimani fissa a guardare

finisce il gioco e tu hai da iniziare.

Non è un ordine è solo un consiglio

Di chi ti vede dalla scogliera

Mettere un piede e tirarlo via

In una danza senza armonia.

Provaci Marzia provaci ora,
se non riesci provaci ancora
ma non lasciare niente intentato
per la paura...
DI AVER OSATO.

Ho imparato che in realtà sbagliando si impara di più.

Che i fallimenti sono un modo per far crescere questa meravigliosa riserva di saggezza che chiamiamo "noi stessi".

Che la felicità non viene dal fare sempre bene, viene dall'imparare come fare le cose sempre meglio.

Così ho iniziato ad osare, anzi oserei dire a vivere.

Ho trovato utile ricordarmi che...

NON SIAMO le nostre sofferenze

NON SIAMO i nostri successi o i nostri fallimenti

NON SIAMO le nostre convinzioni

"SIAMO" QUANDO POSSIAMO DIRE CON IL CUORE SI' AMO!.

Ogni persona che percepisce amore è felice sia dentro che fuori.

E' certo che se ognuno si impegna a trasformare la felicità dentro, in felicità anche fuori, potenzialmente potremo essere 7 miliardi di persone felici....

Utopistico?

Forse... e aggiungo che ogni persona serena e in armonia contribuisce alla pace all'armonia di tutti.

Concludendo (ho promesso che sarei stata breve, spero di esserci riuscita) il motto che ho scoperto vero per me è questo:

“Scopri ciò che ami e ami ciò che sei.”

Sono certa che, se lo vuoi, attrarrai, al momento opportuno, lo strumento o la persona che ti aiuterà ad entrare in contatto con la sua vera Essenza e a sentire sempre di più che questa vita è meravigliosa e degna di essere vissuta al meglio, attimo dopo attimo.

Buon viaggio nella Vita.



Marzia

Chi ero: Una bambina nata nel 1967. Arrabbiata, delusa e rassegnata.

Chi sono stata: Una donna portata dalla corrente. Con poche iniziative e molta apatia.

Chi sono: Lo sto ancora scoprendo. Ad oggi sono una donna in crescita che sta scoprendo cosa le piace fare e imparare. Sto riscoperto la gioia di esserci.

Gli strumenti che mi hanno aiutato in questo percorso di conoscenza di me stessa e di riconciliazione con quello che è stato sono gli stessi che ora propongo in sessioni individuali o lavoro di gruppo.

Siti web: www.marziarabatti.it

Se questo e-book ti ha incurisito e vorresti sapere alcuni piccoli passi concreti che potresti iniziare a fare verso il tuo vero Sé, puoi scrivere a: marziarabatti@gmail.com