



# **I Sei Passi di Inner Bonding®**

## **(Connessione Interiore Costante)**

**di Margaret Paul ed Erika Chopich**

**Corso gratuito – Traduzione di Nicoletta De Simone**

## **Lezione 1**

### **Definizioni: iniziamo a comprendere il percorso dei Sei Passi di Inner Bonding®**

Rick venne da me perché, per la quarta volta in due anni, aveva creduto di trovare la sua anima gemella, ma tutte le volte era finita allo stesso modo: lei lo aveva lasciato dopo pochi mesi. Aveva seguito diversi seminari ed aveva lavorato con parecchie terapeute/i, tuttavia ecco che stava ancora una volta ripetendo lo stesso schema. Rick aveva scoperto uno dei miei libri sul processo dell'Inner Bonding, e lo aveva letto dall'inizio alla fine in una notte. Venne da me due giorni dopo, eccitato ed entusiasta perché aveva scoperto la causa delle sue difficoltà. "Ho sempre attribuito alle mie fidanzate la responsabilità delle mie emozioni. Invariabilmente, quando percepiscono il mio bisogno, mi lasciano. Sapevo ciò che stavo facendo, ma non sapevo come evitare di farlo. Ora so come fare, grazie al tuo libro, e vorrei una sessione terapeutica con te per consolidare ciò che ho appreso."

Facemmo pratica del processo di Inner Bonding per tutta la durata della sessione. Poi, dopo un anno intero in cui non si fece più sentire, mi contattò per dirmi che si stava per sposare! "Inner Bonding ha cambiato la mia vita," mi disse. "Sono così grato di aver scoperto questo processo e di poterlo praticare da solo. Funziona davvero! Voglio solo dirti grazie!"

Ne fui deliziata.

**Benvenuta/o** al nostro corso introduttivo ai Sei Passi dell'Inner Bonding. Questo corso ti darà gli strumenti base per il processo di Inner Bonding. Inner Bonding è un processo che, qualora sia

praticato consistentemente, guarisce le paure, le credenze limitanti, la rabbia, la vergogna, la solitudine, la depressione, l'ansia, i comportamenti dipendenti e i problemi relazionali. Inner Bonding ti fornisce gli strumenti per prenderti cura di te stessa amorevolmente, per condividere il tuo amore con altre/i e per renderti forte a sufficienza per assumerti la totale responsabilità delle tue emozioni e del tuo comportamento.

- Sei in grado di stare centrata, col cuore aperto e nel tuo potere personale quando qualcuna/o ti sta sgridando o biasimando?
- Sei in grado di renderti immune alle critiche, al giudizio ed al rifiuto?
- Sei capace di non abbandonare te stessa quando il comportamento altrui è controllante, soffocante o fagocitante?
- Sei bloccata nella sindrome della resistenza? Cioè vuoi fare dei cambiamenti ma non sei costante in merito alla tua alimentazione, all'esercizio fisico, all'essere sempre in ritardo, allo spendere, nelle faccende domestiche e/o nell'accumulare oggetti?
- Sei in grado di mantenerti sufficientemente amorevole con te stessa e con le altre/i, anche quando gli altri/e si stanno comportando "male"?
- Sei stanca di leggere libri, di partecipare a seminari e gruppi di studio, di provare terapie che non danno i risultati duraturi che avresti sperato?

Inner Bonding è un processo che, giorno dopo giorno, ti porta verso il potere personale, la scoperta delle tue passioni e dello scopo della tua vita ed il loro adempimento. Ti dà gli strumenti per creare pace e gioia tutti i giorni della tua vita. Per quanto sia profondo il pozzo in cui sei caduta, sia personalmente che nella relazione con il tuo compagno/a, Inner Bonding ti fornirà gli strumenti per venirne fuori. Avrai risultati immediati, non appena inizierai a praticare il processo. È un processo che *funziona sempre*, basta che tu lo metta in pratica.

Iniziamo con il definire sei termini, che dovrai conoscere bene prima di usare i Sei Passi.

## **Guida Spirituale**

Inner Bonding è un percorso di guarigione basato sulla spiritualità, non sulla religione. Non abbiamo bisogno di credere in Dio per praticare Inner Bonding, ma dobbiamo invece imparare ad accedere alla guida che è disponibile per noi, sia che la si sperimenti fuori da noi oppure dentro di noi, o ancora come la parte più alta di noi stesse/i. Imparare ad accedere a questa guida superiore è parte della pratica di Inner Bonding.

Quando usiamo il termine "Dio" ci riferiamo all'energia dell'amore incondizionato, della verità, della saggezza, della pace e della gioia che è disponibile per ognuna di noi nel reame spirituale invisibile, nel momento in cui impariamo ad accedervi. "Dio" si riferisce alla nostra personale esperienza del divino – una persona, una luce, una presenza, un'energia, o la natura. Usiamo i termini "Dio", "Spirito" e "Potere Superiore" in modo intercambiabile. Quando usiamo il termi-

ne “guida spirituale” ci stiamo riferendo alle informazioni che arrivano attraverso la nostra mente (piuttosto che dalla nostra mente), dalla nostra personale esperienza di Dio, Dea, Gesù, Buddha, un angelo custode, uno spirito guida, un/una mentore, un direttore o direttrice, un’insegnante, un santo/a, un’amata/o deceduta, persona o animale, un essere immaginario, una luce, una presenza, un’energia oppure la parte più alta di noi stesse/i.

## Intento

Il nostro intento è ciò che governa il nostro modo di pensare, di sentire e di comportarci. Esso è una forza potente e creativa, è l’essenza del libero arbitrio. Il nostro intento è il nostro più profondo desiderio, la nostra motivazione primaria, il nostro obiettivo primario, la nostra priorità più grande *in ogni dato momento*. Esistono soltanto due intenti primari:

- Imparare ad amare noi stesse e gli altri/e, anche in presenza di paura e dolore.
- Proteggerci dalla paura e dal dolore attraverso comportamenti di controllo e dipendenza, ed evitare in questo modo la responsabilità per le nostre emozioni ed azioni.

Quando il nostro intento è quello di imparare ad amare, noi siamo disponibili ad affrontare le nostre paure ed a sentire le nostre emozioni dolorose per poter poi nutrirle compassionevolmente o cercare di capire in che modo potremmo essere noi stesse/i a crearle e conseguentemente scoprire come comportarci diversamente, in modo da stare meglio. Lo scopo più profondo, in questo contesto, è quello di diventare una persona umana più amorevole, iniziando da noi stesse/i. Quando ci apriamo ad imparare a riconoscere le nostre paure e le nostre credenze e ad individuare ciò che ci dà gioia, ci avviciniamo all’amore. Quando l’intento è quello di imparare, imparare l’amore diventa molto più importante di proteggerci contro la paura. Quando il nostro intento è imparare l’amore, il nostro desiderio più profondo è di trovare pace, sicurezza, amabilità e valore attraverso una connessione interna con l’amore incondizionato, disponibile al livello spirituale.

Quando il nostro intento è quello di proteggerci dalla paura e dal dolore, e di evitare la responsabilità delle nostre emozioni, ecco che invece il nostro desiderio più profondo consiste nel trovare sicurezza, pace, amabilità e valore attraverso cose esteriori, quali le attenzioni, l’approvazione, il sesso, le sostanze, le cose e le attività. Quando crediamo che altre persone siano responsabili per come ci sentiamo, ecco che tenderemo di controllarle al fine di sentirci al sicuro e di valore attraverso di loro.

In ogni momento, ognuna/o di noi sceglie il proprio intento, tra il tentare di sentirsi al sicuro esternamente controllando gli altri/e e le nostre stesse emozioni, oppure il creare sicurezza all’interno imparando come amare noi stesse e gli altri/e. Mentre le scelte altrui possono influenzarti, nessuno all’infuori di te ha alcun controllo sopra il tuo intento. Nemmeno una Forza Superiore ha il potere di controllare il tuo intento, perché questo equivarrebbe a negare il

tuo libero arbitrio. In ogni dato momento tu puoi scegliere ciò che è più importante per te, e parimenti in ogni momento hai l'opportunità di cambiare idea.

C'è da fare una importante distinzione tra *l'intento di sapere* e *l'intento di imparare*. L'intento di sapere proviene da quella parte di noi che vuole sapere cosa fare e come fare per farlo "bene" al fine di avere il controllo sull'ottenimento di ciò che vogliamo: attenzione, approvazione e via dicendo. Le persone possono addirittura diventare dipendenti dall'acquisizione di informazioni, perché pensano che ciò darà loro più controllo. Avere l'intento di imparare significa che non dobbiamo sapere cosa fare. Abbiamo soltanto bisogno di imparare ad aprirci ad una fonte di guida superiore, e saremo direzionate al meglio. La guida che ci insegna cosa è davvero amorevole per noi stesse e per le altre/i è sempre disponibile, quando impariamo come accedervi. Parte della pratica di Inner Bonding consiste nell'imparare come accedere a questa guida potente e saggia.

## **Il Sé Profondo**

Il nostro Sé Profondo è il nostro vero Sé, o essenza, la parte della nostra anima che esiste all'interno del nostro corpo. Può essere utile immaginare il sé profondo come una bambina brillante e luminosa, la luce naturale interiore che è una espressione individualizzata dell'Amore Divino. Questo aspetto di noi è naturalmente senza età, è sempre stato e sempre sarà, e si evolve attraverso le nostre esperienze di vita. Il nostro sé profondo contiene i nostri doni e talenti unici, la nostra saggezza e la nostra intuizione, la nostra curiosità e il senso della meraviglia, la nostra giocosità e spontaneità, e la nostra capacità di connetterci agli altri/e. È un aspetto non ferito, intatto dell'anima. Non è possibile farle del male. Non fu mai toccata da alcun abuso che noi possiamo aver sofferto. Al contrario, il sé profondo stava nascosto e al sicuro. Sta aspettando di essere recuperato attraverso un processo di guarigione. Grazie a questa parte intatta, integra di ognuna di noi, la guarigione può avvenire. La guarigione sarà manifesta nel momento in cui avremo recuperato questo aspetto di noi stesse, quando conosceremo profondamente e valorizzeremo ciò che noi siamo veramente, figlie/i dell'amore incondizionato che è Dio/Dea. La pratica di Inner Bonding conduce al ritrovamento del sé profondo.

Quando uso il termine "Bambina Interiore", mi riferisco al sé profondo. Il sé profondo quasi sempre comunica con noi attraverso le nostre emozioni.

La nostra Bambina Interiore è un sistema infallibile di guida interiore. Ci fa sapere attraverso le emozioni cosa è bene e cosa è male per noi, cosa è giusto e cosa sbagliato. Le sensazioni che possiamo sentire arrivare naturalmente dal sé profondo sono la gioia, la pace e l'amore che, come adulte, sono il risultato dell'essere amorevole verso noi stesse e verso gli altri/e. Il sé profondo possiede anche le naturali emozioni di tristezza e dolore (per esempio a causa della disumanità con cui le persone si trattano l'un l'altra), la solitudine (quando non abbiamo nessuna/o con cui condividere l'amore), l'angoscia ed il crepacuore dovuti alla cattiveria delle

persone con cui ci relazioniamo oppure ai vari tipi di perdita, il lutto dovuto alle perdite, l'impotenza verso le scelte altrui, l'indignazione dovuta alle ingiustizie, come anche la paura per i pericoli reali e presenti – la risposta “combatti o fuggi”. Questi sentimenti profondi esistenziali devono essere curati e nutriti con profonda compassione.

Le emozioni che scaturiscono dalle false credenze e dal comportamento non amorevole del sé ferito – in contrapposizione ai sentimenti esistenziali, cioè provenienti dalla vita – sono ansia, depressione, rabbia, dolore, solitudine, bisogno, vuotezza, miseria, senso di colpa, vergogna, paura (di una minaccia percepita, piuttosto che di un pericolo reale), e così via. Queste emozioni vogliono farci capire che siamo fuori pista col comportamento e con il pensiero, ed hanno bisogno di essere esplorate attraverso Inner Bonding.

*Tutte* le nostre emozioni sono una forma di guida interiore, sia perché ci informano se ciò che stiamo pensando e facendo sia giusto o sbagliato per noi, oppure avvisandoci quando abbiamo bisogno di nutrire noi stesse compassionevolmente. Ci informano se una data persona è aperta o chiusa, se è pericolosa o sicura. La sensazione di oppressione allo stomaco come reazione alla rabbia minacciosa di qualcuno ci dice qualcosa di importante, come allo stesso modo anche la sensazione di sicurezza che sentiamo quando qualcuno si comporta in modo veramente altruistico. La nostra ansia, la rabbia o la depressione potrebbero raccontarci che stiamo abbandonando e rifiutando noi stesse, mentre la pace e la gioia ci fanno capire che siamo state amorevoli con noi stesse.

Avere fiducia in queste emozioni e scoprire cosa ci vogliono dire ci aiuterà ad assumerci la responsabilità personale delle nostre emozioni.

## **Il Sé Ferito**

Può essere d'aiuto immaginare il sé ferito come una bambina/o ferita che ha imparato ad essere un'adulta non amorevole. Il nostro sé ferito è spesso una immagine specchio di una od entrambe le nostre genitrici/ori. Anche se forse abbiamo detto “Non sarò mai così”, il nostro sé ferito potrebbe aver imparato ad agire ed essere proprio come la nostra mamma e/o nostro padre. Un altro termine per definire il sé ferito è “ego”.

Contrariamente al sé profondo, che è un aspetto emotivo di noi, il sé ferito è un aspetto mentale. È alloggiato in una parte del cervello inferiore chiamato amigdala. L'amigdala è la sede della nostra risposta di tipo “combatti o fuggi” allo stress e alloggia le nostre false credenze, quelle che spesso innescano la risposta allo stress.

Il nostro sé ferito è l'aspetto che contiene le paure, le false credenze ed i comportamenti di controllo che sono la risultante del non aver ricevuto l'amore necessario da bambine, e dagli abusi fisici, emotivi e/o sessuali oppure dalla trascuratezza subita. Queste false credenze e questi comportamenti di auto-abbandono ora ci causano dolore, nella nostra vita adulta, ma quando eravamo bambine/i erano l'unico modo per sentirci al sicuro. Erano il nostro meccanismo di sopravvivenza.

Il nostro sé ferito può avere qualsiasi età, in qualsiasi dato momento, a seconda di che età avevamo quando abbiamo imparato una data falsa credenza, o una dipendenza o una modalità di controllo.

Il sé ferito è l'aspetto di noi che usa il cibo, le droghe o l'alcool per intorpidire la paura, la solitudine, il crepacuore e l'impotenza verso altre persone o situazioni. Inoltre, il sé ferito ha sempre paura di essere rifiutato/abbandonato ma anche, nello stesso tempo, di essere inghiottito/soffocato/controllato. In altre parole, il sé ferito teme di perdere sé stesso e di perdere gli altri/e, perché non sa come gestire il rifiuto senza prenderlo sul personale, e nemmeno sa tracciare appropriati limiti e confini per evitare di essere fagocitato. Attraverso la rabbia, il biasimo, la resistenza, la condiscendenza o la ritirata, il sé ferito spera di proteggersi e controllare ciò che teme. Tutte le parti del sé ferito necessitano di guarigione, e possono essere guarite soltanto attraverso la compassione, l'accettazione, la verità e l'amore incondizionato.

Praticamente quasi tutte le attività possono essere usate a mo' di protezione contro il dolore. Dipende dal nostro intento. Per esempio, la meditazione può essere usata come mezzo per connettersi con una fonte spirituale ed imparare come amare, oppure può essere usata per bearci ed evitare di prenderci la responsabilità per le nostre emozioni. Vi sono molte persone che hanno meditato per anni senza minimamente migliorare la qualità della propria vita perché hanno usato la meditazione come mezzo per evitare il dolore piuttosto che come un modo per imparare. Allo stesso modo, leggere la Bibbia può essere un modo per aiutarci ad aprire il cuore e muoverci verso l'amabilità e verso il desiderio di imparare, oppure può essere usata come un anestetico, una dipendenza, un modo per evitare noi stesse/i e la nostra paura. Quando la Bibbia è usata in questo modo, diventa spesso uno strumento per controllare gli altri e Dio, per fare in modo che Dio ci ami di più oppure che ci dia un premio.

Sicuramente né gli antichi ebrei e nemmeno Gesù vedevano questo testo sacro come mezzo per manipolare e controllare.

L'istinto di protezione chiude il cuore al fine di evitare le emozioni dolorose esistenziali: solitudine, crepacuore, lutto, tristezza e impotenza sugli altri/e. Ma chiudere il cuore per proteggerci da queste emozioni dolorose ci lascia sentendoci sole/i interiormente, e questa terribile solitudine porta poi il nostro sé ferito a tentare di controllare e manipolare al fine di ottenere amore che poi possa far cessare le dolorose emozioni di solitudine e vuoto interiore. Potremmo tentare di avere controllo sul ricevere amore attraverso la critica, il biasimo, il silenzio, mollare e arrendersi. Potremmo evitare il dolore attraverso il ritirarsi, la resistenza, intorpidirsi con il cibo, le droghe, l'alcool, la TV, il gioco, il sesso e così via. Più tentiamo di avere controllo sull'amore che riceviamo e sull'evitare il dolore, peggio ci sentiamo e più ancora lo facciamo per tentare di sentirci meglio. Riuscite a vedere che circolo vizioso si crea attraverso il rifiuto e l'abbandono di noi stesse/i?

Una delle più grandi false credenze del sé ferito è che noi, come ego separate/i e tagliate/i fuori dal Potere Divino, possiamo avere potere su noi stesse/i ed altre/i. Noi possiamo, in certa misura, controllare il comportamento altrui (ma non le loro emozioni), ma non senza violare noi

stesse/i e gli altri/e. Il sé ferito acconsente a violare il Sé profondo e gli altri/e per ottenere questo controllo. Violiamo gli altri/e attraverso un comportamento controllante: rabbia, biasimo, giudizio, condiscendenza, ritirarsi e violenza. Ogni volta che violiamo noi stesse/i e gli altri/e, stiamo agendo con il nostro sé ferito.

## **False credenze**

Le nostre false credenze sono le bugie che abbiamo imparato e che ci causano paura, ansia e dolore innecessari. Possiamo facilmente individuare quando una credenza è falsa, perché ci causerà paura, ansia, depressione, vergogna oppure altre penose emozioni ferite. Conseguentemente, ci proteggiamo contro la paura, l'ansia ed il dolore causate dalle nostre false credenze annegando dentro le nostre molte dipendenze, oppure nelle modalità di controllo di noi stesse/i e degli altri/e.

È il nostro sé ferito che ha assorbito le false credenze, molte delle quali sono state da noi adottate quando eravamo molto piccole/i. Una falsa credenza è una credenza relativa a noi stesse/i, o gli altri/e, o il mondo, l'Universo o Dio/Dea, il Potere Superiore che ci impaurisce e ci fa sentire impotenti. Le nostre false credenze sono le conclusioni che abbiamo tratto su noi stesse/i, gli altri/e, Dio/Dea e il mondo come risultato delle nostre difficili esperienze infantili. Le nostre credenze, false e auto-limitanti, sono la causa di molte delle nostre pene *e anche* di molti dei nostri comportamenti che ci causano pena. Ad esempio, se a causa delle nostre esperienze infantili siamo arrivate/i alla conclusione (falsa) che siamo cattive/i, non amabili o non meritevoli, generalmente ci comporteremo come se ciò fosse vero. Il nostro comportamento conseguente, tipo la rabbia o il ritirarsi, che è finalizzato a proteggerci dal rifiuto o dalla sopraffazione che temiamo, potrebbe di fatto risultare in un rifiuto da parte degli altri/e, che era esattamente ciò che ci aspettavamo. Questo ovviamente ci ferisce e riafferma la nostra falsa credenza di non essere degne/i di essere amate/i. Inoltre, l'atto stesso di scegliere di andare in protezione invece che nell'amore è di per sé un abbandono del nostro Sé Profondo e riafferma ulteriormente la nostra credenza di non essere meritevoli. Finiamo dunque per sentirci rifiutate/i dagli altri/e perché in realtà stiamo rifiutando noi stesse/i senza saperlo.

## **L'Adulta/o Amorevole**

L'Adulta/o Amorevole è il veicolo attraverso cui lo Spirito di amore e compassione che sperimentiamo come Dio/Dea si manifesta con il pensiero e le azioni. È l'emissario di Dio/Dea, che riceve amore, verità e potere dallo Spirito e poi mette in atto l'azione amorevole al nostro maggiore vantaggio.

Molte/i di noi non hanno ancora un'Adulta/o Amorevole potente e connessa con lo Spirito, che sa come nutrirci e proteggerci davvero e come amare gli altri/e senza tentare di controllarli. Molte/i di noi non hanno un'Adulta Amorevole che sappia stabilire appropriati limiti e confini

contro la nostra tendenza a farci del male con comportamenti dipendenti. E nemmeno abbiamo un'Adulta Amorevole che sappia porre dei limiti amorevoli contro la tendenza a fare del male agli altri/e o a che gli altri ci facciano del male. Tutto questo a causa del fatto che non abbiamo avuto dei modelli validi sul come essere Adulta/o Amorevole. Se i nostri genitori/trici e i loro genitori ancora prima non sapevano prendersi amorevole cura di loro stesse/i, non potevano farci da modello in questo senso. Ecco il motivo per cui la maggior parte della gente non sa come prendersi amorevole cura di sé stessa nel confronto con la rabbia, il biasimo o il giudizio altrui.

Abbiamo, tuttavia, la possibilità di praticare un processo di guarigione che crea una potente Adulta/o Amorevole. Se non avete modelli di ruolo per un comportamento amorevole, non disperate. Tutte e tutti possiamo imparare come accedere alla nostra guida Superiore come modello per le azioni amorevoli. Se deciderete di continuare a perseguire Inner Bonding, potrete imparare come accedere a questa guida.

Fino a che saremo nel processo di sviluppare l'Adulta/o Amorevole, il sé ferito sarà al comando, con l'intento di controllare. Vi sono due circostanze in cui risulta più facile decidere di aprirci ad imparare. Una è quando soffriamo molto e ci rendiamo conto che le nostre protezioni non funzionano più per fornirci la sicurezza, la pace e la gioia di cui abbiamo bisogno. L'altra è nel momento in cui ricordiamo che siamo venute su questo pianeta per amare e per evolvere la capacità di amare. La memoria della missione della nostra anima risiede all'interno del nostro Sé profondo. Lo Spirito prova tutti i giorni a ricordarci della nostra missione animica, nella speranza di evitarci di dover sempre toccare il fondo per poter cambiare il nostro intento. Coloro che imparano a sentire la voce dello Spirito possono poi aprirsi all'apprendimento dell'amore.

Di seguito un breve sommario dei Sei Passi di Inner Bonding.

**Passo Uno:** Diventare coscienti delle nostre emozioni. Decidere che vogliamo il 100% della responsabilità per noi stesse/i e per le modalità con le quali potremmo essere noi a causare la nostra sofferenza, e per creare noi stesse/i la nostra pace e la nostra gioia.

**Passo Due:** Scegliere l'intento di imparare ad amare noi stesse/i e gli altri/e. Nel fare questa scelta il cuore si apre, si permette all'Amore Divino di entrare e si crea l'Adulta/o Amorevole.

**Passo Tre:** Dialogare compassionevolmente con il nostro Sé Profondo per scoprire come stiamo trattando noi stesse/i e cosa stiamo dicendo a noi stesse/i che causa la sofferenza. Dialogare con il nostro sé ferito, esplorando le false credenze e i comportamenti che ne derivano, che sono la causa della nostra sofferenza. Esplorare i nostri doni e le nostre qualità e scoprire cosa porta gioia al nostro Sé Profondo.



**Passo Quattro:** Dialogare con la nostra Guida Spirituale, per scoprire le verità profonde e le azioni amorevoli di cui abbiamo bisogno.

**Passo Cinque:** Mettere in atto l'azione amorevole individuata nel Passo Quattro.

**Passo Sei:** Valutare l'efficacia dell'azione amorevole appena intrapresa.

Questi passi sono, di fatto, una mappa stradale potente per guarire le false credenze che ci limitano nella nostra vita personale e lavorativa. Le lezioni successive saranno più dettagliate per quanto riguarda questi sei passi.



Lezione 2 del corso gratuito di Margaret Paul e Erika Chopich sui Sei Passi di Inner Bonding®

## Lezione 2

### Passo Uno di Inner Bonding

*Scegli di essere consapevole delle tue emozioni. Accetta di prenderti la responsabilità delle modalità con le quali causi la tua stessa sofferenza, scegli di nutrire la tua parte ferita profonda, e di creare la tua pace e la tua gioia. Fai uso di terapie somatiche (basate sul corpo) per accedere alle tue emozioni.*

Non possiamo iniziare un viaggio senza la *volontà* di farlo. In assenza della volontà di fare qualsiasi cosa per guarire il nostro sé ferito, non potremo iniziare il viaggio della guarigione e dell'evoluzione dell'anima. "Fare tutto ciò che serve" significa che siamo pronte/i a sentire, comprendere e prenderci la totale responsabilità per tutta la gamma delle nostre emozioni: da paura, rabbia, dolore, vergogna, depressione, solitudine e crepacuore a sicurezza, valore, amabilità e gioia. Volontà significa anche che siamo pronte/i a vedere che siamo responsabili di molte delle nostre emozioni, diventando consce/i che le stiamo creando noi con i nostri pensieri, credenze e azioni.

Volontà significa che abbiamo deciso di guardare in faccia le nostre paure, i nostri demoni, la nostra Ombra, quella che nascondiamo a tutte/i. Significa anche smettere di nasconderci a *noi stesse/i*; in altre parole, smettere di negare il dolore in cui siamo immerse. Volontà significa essere pronte/i ad imparare ad *amare* invece che *ignorare o giudicare* le nostre emozioni dolorose. Volontà significa che siamo pronte/i a chiedere aiuto alla nostra Guida superiore, e ad altre/i che possano veicolare l'Amore Divino fino a noi, per aiutarci a guarire. Significa che abbiamo ammesso a noi stesse/i che non riusciamo a trovare la sicurezza che cerchiamo senza la guida spirituale, che siamo pronte ad invitare lo Spirito nel nostro cuore perché ci nutra e ci guidi. Significa che abbiamo abbracciato il viaggio, il sacro privilegio di imparare l'amore.

Quando diciamo alle persone che hanno bisogno di sentire il loro dolore, spesso ci dicono: “Che cosa c’è di strano in questo? Io sento il mio dolore sempre!” Ma c’è un mondo di differenza tra il sentire il dolore ed avere la *volontà* di sentirlo al fine di imparare da esso. Non c’è guarigione nel semplice sentire ed esprimere il nostro dolore. Possiamo piangere ed arrabbiarci in eterno, ma se non abbiamo la volontà di prenderci la responsabilità del nostro dolore vi rimarremo per sempre imprigionate/i.

A volte le persone rispondono: “Perché? Perché sentire il mio dolore? A che scopo?” Credono che sentire dolore, specialmente il dolore dell’infanzia, sia una perdita di tempo. “Perché piangere sul latte versato?” argomentano. “perché non possiamo semplicemente cercare la gioia ed evitare il dolore?” La risposta è: perché il tuo dolore ti sta dicendo che sei fuori pista nel tuo pensare e comportarti, che stai andando nel senso opposto sull’autostrada della vita. Inoltre, la gioia e il dolore risiedono nella stessa zona del cuore.

Quando mettiamo un coperchio al nostro dolore e lo chiudiamo dentro, mettiamo un coperchio anche alla nostra gioia. Scegliamo di vivere una vita emotivamente rachitica.

Il dolore è la modalità con la quale la tua Bambina/o Interiore ti informa del fatto che non ti stai comportando in linea con il tuo sommo bene, o che hai bisogno di nutrire te stessa/o compassionevolmente e fare delle azioni amorevoli per te stessa/o. Il dolore è anche il tuo insegnante in altri modi. Per esempio, se stai segando un pezzo di legno e malauguratamente ti affetti il dito, il dolore fisico che sperimenti ti dice di smettere di segare! La stessa cosa è vera anche per il dolore emotivo: ti sta dicendo di smettere di pensare o di fare quella cosa che ti causa il dolore. Se non fai attenzione al tuo dolore emotivo continuerai a pensare e fare cose che ti causano il dolore. E in più, svilupperai meccanismi insani e pericolosi per *non* sentire il dolore emotivo: dipendenze da sostanze, persone, manipolazioni, attività e cose.

Prova a farti questa domanda: quando ti viene voglia di abbuffarti, mangiare zucchero, bere alcool, usare droghe, fumare, biasimare, colpire o pacificare o resistere a qualcuno, scappare, accendere la TV, giocare d’azzardo, fare shopping, masturbarti usando la pornografia, chiedere sesso alla tua compagna o agire compulsivamente in qualsiasi modo, che cosa stai provando, a livello emotivo? Ti senti ansiosa, paurosa, arrabbiata, depressa, vergognosa, colpevole, dolorante, sola, rifiutata, impotente, col cuore spezzato, triste, immeritevole? Ti rivolgi alle tue dipendenze per distrarti dalle tue emozioni dolorose? Sei disponibile ad aprirti ad imparare da queste emozioni invece di bloccarle usando un comportamento dipendente?

L’idea di andare a sentire il tuo dolore emotivo da lungo tempo soppresso potrebbe spaventarti molto. La verità è che sei in grado di occupartene, qualora tu imparassi le modalità, che sono una parte preponderante del processo di Inner Bonding. La tua paura di quelle emozioni è basata su alcune credenze relative al dolore che hai acquisito durante l’infanzia, credenze che sono false ora che sei un’adulta. Diamo ora un’occhiata ad alcune di queste.

## **False credenze relative al dolore**

Quando eravamo molto piccole/i, non potevamo di certo occuparci del nostro dolore da sole/i. I

nostri giovani corpi erano troppo piccoli per sopportare la grande energia del dolore fisico ed emotivo, per cui, a meno che non avessimo genitori/trici amorevoli che ci aiutassero nei momenti di dolore, abbiamo imparato molte modalità per intorpidirci e resistere al dolore. In qualità di adulte/i con corpi cresciuti, possiamo ora fronteggiare la grande energia del dolore emotivo, se impariamo come fare. Molte/i di noi non se ne rendono conto. E nemmeno ci rendiamo conto che non siamo più vittime. Adesso abbiamo delle opzioni che non avevamo quando eravamo più giovani. Possiamo imparare ad accorgerci dei nostri pensieri e comportamenti che danno origine al dolore ed entrare in contatto con la verità. Possiamo lasciare una situazione penosa, ne siamo in grado. Possiamo chiamare un'amica o una terapeuta che ci aiutino, ed imparare a connetterci con l'Amore e la Compassione Divine: tutte cose che non potevamo fare nella nostra infanzia.

Quali credenze hai per quanto riguarda il tuo dolore? Prova a vedere se ti risuonano queste:

- Non sono in grado di far fronte al mio dolore. È troppo grande per me. Impazzirò oppure esploderò in mille pezzi e morirò per causa sua.
- Se mi apro al dolore questo non finirà mai, un pozzo senza fondo, senza uscita. Meglio tenerci sopra un coperchio ben chiuso.
- Non ha senso sentire il mio dolore.
- Nessuno vuole sentire il mio dolore. Se mi apro al dolore, finirò per essere lasciata sola.
- Sentire e mostrare il mio dolore è un segno di debolezza e mi porterà ad essere rifiutata.
- Sentire il mio dolore mi rende troppo vulnerabile ad essere controllata dagli altri/e.

Per poter andare oltre queste false credenze, dovrai essere disponibile a testarle, a provare che sono false. E per poterle testare dovrai resistere all'urgenza di intorpidire il tuo dolore con le dipendenze (che includono le dinamiche di controllo). Vedi, fino a che non smetti di intorpidirti davanti al dolore non saprai che sei in grado di sentire il tuo dolore senza impazzire e senza morire, che il tuo dolore non è senza fine e che, di fatto, può essere una fonte di informazione e di forza piuttosto che di debolezza.

In tutti questi anni in cui abbiamo lavorato con persone nel dolore non abbiamo mai visto nessuna di loro morire, esplodere o impazzire dopo essersi aperte al dolore. Non abbiamo mai incontrato nessuno la cui pena fosse senza fine. E nemmeno è vero che le persone si suicidano dopo aver sentito il loro dolore, qualora siano disponibili ad imparare come guarirlo, e qualora chiedano l'aiuto appropriato. Non è il fatto di aprirsi al dolore o di imparare ad affrontarlo con amore che causa pensieri suicidi, è invece lo stare nel dolore senza nessun aiuto né interno né esterno che provoca tendenze suicide. Il suicidio potrebbe essere una modalità del sé ferito per evitare di prendersi la responsabilità del fatto di essere la causa del proprio dolore emotivo. Un'Adulta/o Amorevole non penserà mai di uccidere una bambina/o, che è proprio ciò che molti atti suicidi rappresentano: uccidere la Bambina/o Interiore distrutta dal dolore. Quando ci apriamo alle emozioni, imparando e guarendo le nostre sofferenze, e quando impariamo come trattare e rilasciare il dolore profondo, non esiste più il bisogno di evitarlo.

Alcune persone hanno un dolore talmente profondo originato da abusi infantili che non saran-

no in grado di sopportare di aprirsi ad esso fino a quando non avranno acquisito un'Adulta/o solida, amorevole e connessa spiritualmente. Inner Bonding è un poderoso processo che permette di sviluppare quell'Adulta/o al meglio. Non è auspicabile che tentiate di aprire da sole/i il dolore profondo degli abusi gravi. Se sospettate di avere della sofferenza sepolta profondamente, o se non siete riuscite/i a sentire il vostro dolore nonostante una genuina volontà di sentirlo, è imperativo per voi chiedere aiuto terapeutico durante la pratica dei Sei Passi di Inner Bonding. Nonostante Inner Bonding sia un processo di auto-aiuto, questo non significa che dobbiate farlo da sole/i. Potrebbe essere che una parte della manifestazione della vostra Adulta/o amorevole stia proprio nel chiedere aiuto in caso di necessità.

Proprio adesso, provate a focalizzarvi nell'interno del vostro corpo, prendendovi cura delle sensazioni fisiche interiori. Respirate dentro alle sensazioni dolorose, abbracciandole con compassione profonda. C'è tensione? Chiusura? Agitazione, vuoto, solitudine, tristezza, angoscia, crepacuore? State sedute/i insieme alle vostre emozioni, fate loro compagnia mentre vi avvicinate al prossimo aspetto del Passo Uno di Inner Bonding.

## **Vogliamo prenderci la responsabilità per le nostre emozioni**

Tutte/i noi abbiamo due tipi di emozioni dolorose: i dolori delle ferite, che causiamo noi con i nostri pensieri e le nostre azioni, e le sofferenze esistenziali, che risultano dalla vita.

Emozioni come rabbia, ansia, stress, depressione, offesa, colpevolezza, vergogna, frustrazione, vuotezza e solitudine sono emozioni ferite che provengono dai nostri pensieri ed azioni. Le emozioni dolorose quali angoscia, impotenza, crepacuore, solitudine esistenziale, lutto, dispiacere per le persone che fanno male ad altre persone, oppure indignazione per le ingiustizie sono emozioni dolorose esistenziali profonde.

Vogliamo prenderci la totale responsabilità di imparare in che modo stiamo creando le nostre emozioni ferite e come nutrire le nostre emozioni profonde? Se realmente lo vogliamo, possiamo passare al Passo Due di Inner Bonding. Se non vogliamo, potremmo invece esplorare cosa ci trattiene dal desiderare di prenderci quella responsabilità. Siete profondamente devote/i a qualcuno che, dal di fuori, vi porti via il dolore e vi faccia felice? Siete davvero convinte/i che qualcun altro possa farlo meglio di voi? Avete paura di non farcela? Di essere inadeguate e di non essere in grado di accedere alla vostra guida e di imparare a fare le azioni amorevoli? Queste sono solo alcune delle false credenze che forse vi mantengono bloccate nel vittimismo.

Giusto per il tempo di questo corso... forse potrai decidere di volerti prendere, temporaneamente, la responsabilità, solo come se fosse un esperimento!

La prossima lezione vi aiuterà ad iniziare a comprendere come imparare dalle vostre emozioni.



Lezione 3 del corso gratuito di Margaret Paul e Erika Chopich sui Sei Passi di Inner Bonding®

## Lezione 3

### Passo Due di Inner Bonding

*Scegli l'intento di imparare ad amare te stessa/o e gli altri/e. Nel fare questa scelta il cuore si apre, permette all'Amore Divino ed alla Compassione di entrare e ti fa diventare la tua Adulta/o Amorevole. Usa qualsiasi tipo di meditazione, o di pratica spirituale, o qualunque altra cosa che ti aiuti ad arrenderti e apra il tuo cuore all'intento compassionevole di scoprire le modalità con le quali stai causando le tue emozioni ferite, e che ti faciliti il compito di nutrire le tue emozioni dolorose profonde.*

Dopo che siamo diventate/i consapevoli delle nostre emozioni dolorose e scegliamo consciamente di prenderci la responsabilità di esse, possiamo scegliere di scoprire quali sono i pensieri e/o le azioni che facciamo che sono la causa delle nostre emozioni dolorose, e cosa sta succedendo riguardo ad una persona o ad un evento che ci causa profonde emozioni dolorose esistenziali. Il sapere questo ci permetterà di fare nuove scelte, più amorevoli verso noi stesse/i. È l'atto di scegliere l'intento di imparare l'amore che libera la tua volontà individuale e permette allo Spirito di entrare nel tuo cuore, facendoti diventare una Adulta/o Amorevole. Non possiamo aprirci all'apprendimento se non nelle vesti di una Adulta/o Amorevole curiosa e compassionevole, e non possiamo essere una Adulta/o amorevole se non ci arrendiamo alla guida divina. Arrenderti e lasciare andare il tuo volere individuale, abbandonare il controllo sui risultati delle cose ed invitare la presenza dell'Amore Divino e della compassione nel tuo cuore sono i risultati della scelta di imparare dalla tua guida spirituale le modalità per amare la tua Bambina/o Interiore e te stessa/o di conseguenza.

Molte persone si sentono a disagio con la parola "arrendersi", o "resa", per cui ora parleremo un po' di cosa è, e cosa non è, l'arrendersi. La resa non è un atto di acquiescenza, ma un invito diretto al tuo Potere Superiore ad usare il tuo essere come un veicolo di amore, compassione e

verità. Resa non significa che si rinuncia alle cose che sono importanti per noi. Non significa che non abbiamo degli obiettivi personali e che stiamo semplicemente ad aspettare che cosa Dio/-Dea farà per noi e con noi. E nemmeno significa mollare il nostro libero arbitrio o rinunciare alla nostra vita “normale” per fare una vita ascetica.

Arrendersi significa che lasciamo andare i pensieri che esercitano il controllo dalla mente programmata e permettiamo allo spirito di mettersi alla guida in modo che noi, in qualità di Adulte/i Amorevoli, possiamo *abbracciare* il nostro sé ferito piuttosto che *essere* il nostro sé ferito. Significa aprire il tuo corpo, la tua mente, il tuo cuore e la tua anima alla presenza ed all’azione della tua guida spirituale. Arrendersi significa lasciare andare l’attaccamento al risultato ed aprirsi ad un eccitante viaggio di scoperta.

L’idea di scegliere di imparare ad amare suona di una semplicità estrema, tuttavia farlo non è sempre facile. Per poter lasciare entrare l’Amore Divino nel nostro cuore, il nostro desiderio di imparare ad amare deve essere più forte del nostro desiderio di proteggerci contro il dolore del rifiuto, dell’impotenza, della solitudine, dell’angoscia, del crepacuore, del lutto, dell’essere fagocitate/i, o di qualsiasi altra cosa temiamo. Dobbiamo decidere che amare è più importante per noi di qualsiasi altra cosa, anche più importante di essere controllate/i, ferite/i o manipolate/i dagli altri/e.

Anche quando dici di volere abbandonare il controllo e lasciare andare l’attaccamento ai risultati, il biasimo e la rabbia e lo squallore possono presentarsi ed interferire. Quando ti senti vittimizzata/o, potresti non essere consenziente ad aprirti allo Spirito ed apprendere cose su te stesso/a perché non vuoi credere al fatto che potresti essere tu a causare il tuo dolore, o di essere tu l’unico responsabile in grado di gestire compassionevolmente il tuo dolore. Fino a che ti focalizzi sul biasimare il tuo passato, gli altri o Dio, non avrai nessun potere sul tuo dolore. Come abbiamo visto nel Passo Uno, anche se le tue esperienze infantili ti hanno causato tanto dolore ed hanno creato le tue false credenze ed i risultanti comportamenti, queste credenze e questi comportamenti sono ora indubbiamente *tuo*i. I pensieri che provengono dalle tue credenze, e non il passato, sono i responsabili della maggior parte del tuo dolore attuale.

### **Come fare ad aprirti, quando sei in chiusura: Ponti verso l’apprendimento.**

Quando ti trovi bloccata/o nella rabbia, nel biasimo, nella depressione o nel torpore del tuo sé ferito, hai bisogno di trovare un ponte che ti permetta di arrivare ad uno stato di apertura all’apprendimento. I ponti sono una delle cose che puoi fare per aprire il tuo cuore. Di tutti i ponti a tua disposizione la preghiera, e specialmente una preghiera di gratitudine, è probabilmente il ponte più potente. La preghiera può prendere diverse forme, quali il dialogo, la meditazione, la recitazione o il canto. A te la scelta. Alcune persone hanno scoperto che la ripetizione di una semplice preghiera di gratitudine durante tutta la giornata le aiuta a stare aperte all’apprendimento.

La generosità è un altro ponte verso l’apertura del cuore. Molte persone si focalizzano su come

*ottenere* ciò che vogliono o su come evitare di essere ferite/i. Ma una delle vie più veloci per uscire da un cuore chiuso è chiedere alla nostra guida: “Cosa posso *dare* a me stessa e agli altri/e?”. Nel momento in cui fai questa domanda in maniera sincera, senza attaccamento al risultato, il tuo cuore si aprirà e l’Amore Divino irromperà, proprio come l’aria irrompe nei tuoi polmoni nel momento in cui prendi un respiro. Questo accade perché la propria natura di Dio/-Dea è abbondante, incondizionata e sempre presente per noi quando chiediamo aiuto.

Tutto cambia quando decidiamo di percorrere la vita pensando a ciò che possiamo dare e come, invece di ciò che possiamo prendere o evitare le cose che temiamo. Per esempio, se stai andando ad una festa nella quale non conosci nessuno, potresti crearti parecchia ansietà preoccupandoti di come puoi fare in modo che le persone ti apprezzino, oppure di come puoi evitare di sentirti sola. Tuttavia, se entri dentro pensando: “Cosa posso dare? Posso dare alle persone il mio sorriso, il mio interesse, la mia accettazione e il mio senso dell’umorismo”, ti sentirai alla grande. Nel momento in cui decidi di dare, il tuo cuore si apre e lo Spirito ti riempie di amore e pace.

Come possiamo essere certe/i che tutto questo sia vero? Molte/i di noi temono che anche se ci apriamo non accadrà nulla, che nessun Potere Divino ci si mostrerà. Il problema risiede nel fatto che il sé ferito non crede che ci sia qualcosa per noi nel reame spirituale invisibile, e crede che se smettiamo di controllare per ottenere ciò che ci serve finiremo per essere molto sole/i. Le nostre paure di essere rifiutate e di sentirci sole, di essere controllate da un Potere Superiore o addirittura di morire di solitudine e impotenza (emozioni che provengono dall’infanzia) potrebbero essere talmente grande da impedirci di aprire il cuore e di sperimentare la presenza del Potere Superiore. Fino a che non saremo pronte a fare un “salto di fede” e ad aprire il cuore all’intento di apprendere ad amare, non conosceremo il Divino.

Se ti senti troppo bloccata nelle tue ferite per poter pregare dal cuore, oppure se non credi nella preghiera, avrai bisogno di provare altri ponti che ti possano aprire il cuore all’apprendimento dell’amore. Questi includono:

- ascoltare musica
- fare una passeggiata
- stare nella natura
- parlare con un’amica/o
- leggere cose spirituali
- scrivere un diario
- disegnare o altre forme d’arte, scultura o collage
- ballare
- partecipare ai dodici passi dei gruppi di supporto (AA)
- giocare con una bimba/o o con un cane
- Essere abbracciata da una persona amorevole
- Permetterti di piangere
- Rilasciare la rabbia da sola urlando e colpendo un cuscino.



Se deciderai di proseguire l'apprendimento di Inner Bonding, potrai imparare un potente processo in tre passi per rilasciare la rabbia ed imparare da essa, un processo che permette di rilasciare la rabbia senza rovesciarla sulle altre persone.

## **Esplora le tue buone e valide motivazioni**

C'è un altro aspetto, essenziale, inerente all'intento di imparare: è importante che tu sia certa/o che esistono delle buone e valide motivazioni per le tue presenti emozioni e comportamento. Queste ragioni e motivazioni risiedono nelle tue esperienze infantili di disconnessione dall'amore, le quali hanno creato le tue paure e le false credenze che generano le paure. Il fatto di comprendere che esistono delle buone ragioni per le tue emozioni e comportamenti è esattamente l'opposto del giudicarti. Significa essere compassionevole con te stessa. La tua Bambina Interiore (il sé ferito) non potrà aprirsi se percepisce che tu sei giudicante e vergognosa delle sue emozioni e del suo comportamento. E se la tua Bambina Interiore non si apre a te, non sarai in grado di apprendere ciò che **stai facendo o pensando** che causa il tuo dolore.

Vi *sono* momenti in cui *dobbiamo* esprimere dei giudizi sulle cose, ma c'è una grande differenza tra il giudizio inteso come discernimento su cosa sia il tuo massimo bene e il giudizio inteso come condanna. Se tu ti avvicinassi ad una bambina qualsiasi e chiedessi: "Come ti senti?" in tono di condanna, la bimba non si sentirà al sicuro nel darti una risposta onesta. Ma se formuli la stessa domanda in tono compassionevole, la bambina probabilmente ti risponderà. La stessa cosa vale per la tua Bambina Interiore. La compassione è il risultato naturale della comprensione del fatto che abbiamo delle buone ragioni per le nostre emozioni e comportamenti. Non possiamo essere giudicanti e compassionevoli allo stesso tempo. Accettare il fatto che tutte e tutti abbiamo sempre delle buone ragioni per le emozioni ed i comportamenti che mettiamo in atto ci porterà fuori dal giudizio e dentro al cuore aperto della compassione.

Un vero intento di apprendimento non è focalizzato sul risultato, come ad esempio quello di liberarti dal dolore oppure quello di cambiare te stessa per trovare un compagno/a. L'unico obiettivo che cerchiamo quando siamo in un veritiero intento di apprendimento è quello di diventare un essere umano più amorevole. Se hai un obiettivo diverso da questo, il tuo intento non è veritiero. Essere in un vero intento di apprendere significa che vogliamo apprendere ad amare, punto!

Se sceglierai di proseguire nell'apprendimento di Inner Bonding, imparerai molte cose che ti aiuteranno a mantenere un intento consistente di imparare, sia all'interno di te stessa che con le altre persone.



Lezione 4 del corso gratuito di Margaret Paul e Erika Chopich sui Sei Passi di Inner Bonding®

## Lezione 4

### Passo Tre di Inner Bonding

*Dialoga compassionevolmente con la tua Bambina Interiore, scopri i tuoi pensieri e le false credenze e i comportamenti che ne risultano, che sono la causa delle tue emozioni dolorose e ferite. Aperti ad esplorare ciò che è successo durante la tua crescita, che ha generato la tua solitudine, l'impotenza e il crepacuore verso gli altri, e le conseguenti false credenze. Abbraccia con compassione le tue emozioni dolorose profonde. Puoi anche esplorare i tuoi doni e ciò che apporta gioia alla tua Bambina Interiore e al tuo Sé Profondo.*

Nel Passo Tre apriamo le nostre braccia a tutti gli aspetti di noi stesse, I nostri aspetti feriti e il nostro Sé Profondo. Nonostante uno degli obiettivi di Inner Bonding sia di integrare tutte le parti di noi stesse, abbiamo prima bisogno di separare le varie parti del sé ferito per guarirle individualmente. Alla fine, l'energia di queste parti si riunirà al nostro Sé Profondo ed alla nostra Adulta Amorevole. Gran parte dell'immensa energia che prima veniva usata per proteggerci ed evitare sarà libera di essere usata per giocare e creare (attività del Sé Profondo) e per fare delle azioni amorevoli per noi stesse (il ruolo dell'Adulta Amorevole).

Più saremo in grado di operare dal nostro Sé Profondo e dall'Adulta Amorevole, prendendoci cura di noi stesse e poi condividendo il nostro amore con le altre persone, più diventeremo connesse, integrate e gioiose.

Puoi vedere questo processo come un'esplorazione dentro ai vari strati di te stessa. Accogli, piuttosto di giudicare o condannare, qualsiasi cosa si affacci. Quando comunichi con la tua

Bambina Interiore arrabbiata, ferita, impaurita, ansiosa, intontita, colpevole, vergognosa, bisognosa o depressa, accogli ed abbraccia quelle emozioni, qualsiasi cosa esse siano. Il tuo compito è di accogliere lei o lui dentro al tuo avvolgente ed amorevole abbraccio, di andare incontro alle tue emozioni invece di allontanartene, in questo modo puoi imparare ciò che stai pensando o facendo che causa quelle emozioni dolorose. Chiedi alla tua Bambina Interiore cose del tipo:

- “Cosa ti sto dicendo o facendo che ti fa sentire ansiosa (o depressa, arrabbiata, vergognosa, e così via)?”
- “Sei arrabbiata con me?”
- “Ti sto forse deludendo o non mi prendo cura di te? In che modo?”
- “Come ti senti quando ti nutro con cibo spazzatura (o droghe, o alcool, o spendo inutilmente, ecc.) come risposta al tuo sentirti sola, ferita, annoiata, ansiosa, depressa o arrabbiata?”
- “Cosa vuoi veramente da me quando ti senti male?”
- “Di cosa hai bisogno proprio adesso?”
- “In che modo ti abbandono? Cerco di rendere gli altri responsabili di te? Ti giudico? Ignoro le tue emozioni e bisogni e non ti ascolto? Ti sminuisco? Ti intontisco con sostanze o attività?”

Ricorda, le emozioni non sono mai sbagliate o cattive. Tutte le emozioni che provi sono lì per delle buone ragioni, e usando il dialogo del Passo Tre di Inner Bonding in maniera gentile, con grande compassione, sarai in grado di scoprire le informazioni che queste emozioni ti stanno cercando di comunicare.

Nel Passo Tre esploriamo, con amore, compassione e curiosità, non solo le nostre emozioni, ma anche tutte le false credenze, i comportamenti e le memorie ad esse correlate. Per alcune persone è molto utile usare una bambola o un orsetto di pezza come surrogato della Bambina Interiore; possiamo abbracciare l'orsetto e confortarci quando emergono le emozioni dolorose. È meglio parlare a voce alta, o scrivere. Entrambe le modalità rallentano il processo, così sarai in grado di sentirlo.

Una volta che avrai capito cosa dici a te stessa e come ti tratti, potrai dialogare con i vari aspetti del tuo sé ferito, come anche con le varie età, dalla bambina piccola all'adolescente. Dialogherai con il tuo sé ferito riguardo le false credenze che causano il tuo comportamento di auto-abbandono, il quale a sua volta dà origine alle tue emozioni dolorose e ferite.

Un breve esempio: Una donna, durante un seminario intensivo di Margaret Paul, decise di lavorare con lei, ma si sentiva molto ansiosa.

**Adulta:** Cosa ti sto dicendo o facendo che ti fa sentire così ansiosa?

**Bambina:** Mi stai dicendo che devo fare bene questa cosa, ma io non so come. Mi stai dicendo che se non la faccio bene gli altri mi giudicheranno ed io sarò rifiutata.

**Adulta:** Sì, ti stavo dicendo questo. Come ti senti quando ti dico questo?

**Bambina:** Sento che tu non mi amerai se non faccio tutto giusto e se non provo che sono meritevole. Mi sento che devo sempre provare che sono brava a te ed a tutti gli altri. Continui a dirmi che non devo essere ridicola.

**Adulta:** Per cui, certamente che ti senti ansiosa. Wow! Dico spesso a me stessa queste cose, ed ho sempre pensato che la mia ansia provenisse da altre persone. Sono io che la produco!

Ora, parlando con il sé ferito:

**Adulta:** Ci dev'essere una buona ragione per cui continui a dire alla bambina che deve fare tutto giusto. Cosa stai tentando di controllare o di evitare di sentire, quando ti focalizzi sul fare tutto giusto?

**Sé ferito:** Voglio che le persone ci apprezzino.

**Adulta:** Per cui credi che possiamo controllare il modo in cui le persone ci percepiscono facendo le cose giuste?

**Sé ferito:** Sì.

A questo punto, in un processo di Inner Bonding, andremmo al Passo Quattro (prossima lezione) e chiederemmo al nostro Sé Superiore se questo è vero.

Possiamo anche dialogare con il nostro Sé Profondo quando sperimentiamo emozioni profonde dolorose, facendo compagnia a noi stesse con compassione in presenza di solitudine, lutto, sofferenza, angoscia, crepacuore, impotenza verso gli altri e verso gli eventi e le difficoltà che tutte/i affrontiamo nella vita.

Nel Passo Tre puoi anche dialogare con il tuo Sé Profondo riguardo le cose che ti piace fare, esplorando i tuoi doni innati, le passioni ed i talenti, cosa ti dà gioia e qual è la tua vera missione, quella che soddisfa la tua anima.

## **Suggerimenti per un dialogo efficace**

Un aspetto molto importante del dialogo con le tue parti ferite è quello di capire chi sta facendo le domande: è la tua Adulta Amorevole o il tuo sé ferito? Sei veramente dentro all'intento compassionevole di apprendere ad amare (l'Adulta Amorevole) oppure le domande provengono dalle tue paure e dalle tue ferite? Vuoi sapere in che modo stai causando il tuo dolore (la tua Adulta Amorevole) oppure stai solo tentando di liberartene? Non riceverai risposte accurate e utili se è il tuo sé ferito a chiedere. Questo è il motivo per cui è imperativo fare il Passo Uno e il Passo Due prima di iniziare il dialogo.

Quando inizi, è meglio dialogare con la tua Bambina Interiore a voce alta oppure per iscritto, onde evitare di perderti dentro al tuo sé ferito. Una traccia scritta o registrata del tuo dialogo potrebbe anche venirti utile più tardi, quando vorrai rivedere i tuoi passi iniziali. Dopo circa un anno di dialogo regolare, scritto o parlato, la maggior parte delle persone riescono a dialogare in silenzio.

Ti ha sorpreso il fatto che abbiamo parlato di un anno? Inner Bonding non è un processo veloce. Deve diventare un modo di vivere. È una modalità per creare e mantenere una connessione costante con il nostro sé più profondo e con il Sacro, e infine con gli altri/e. Mentre cresciamo e la vita prosegue, incontriamo sempre più sfide. Possiamo usare il processo dei Sei Passi per elaborarle, sia quelle piccole che quelle grandi. Alcune di queste sfide porteranno alla superficie delle vecchie sofferenze legate agli eventi dell'infanzia, e abbiamo la possibilità di usare i Sei Passi anche con questo tipo di situazioni. Mentre impariamo Inner Bonding, ci impossessiamo di uno strumento che possiamo poi usare ancora e ancora, per affrontare tutte le sfide della vita in modo potente, saggio e amorevole.

## Ascoltare le risposte

Quando sei pronta per ricevere le risposte della tua Bambina Interiore, porta la tua attenzione al corpo. Le risposte arriveranno dal profondo attraverso il tuo corpo, non attraverso la tua mente.

Non reagirai con comportamenti dipendenti se ricorderai di fare il Passo Tre ogni volta che senti all'interno qualsiasi cosa che non sia pace e pienezza. Al contrario, sarai in grado di trovare ciò che cerchi veramente dialogando con la tua Bambina Interiore. Potresti chiedere: "Che cosa stai *veramente* cercando, o di cosa hai *davvero* fame?" Il sé ferito cerca sempre di afferrare una soluzione rapida: vestiti nuovi, cibo, sesso, brandy, cocaina. Ma se abbracci ed ascolti le tue emozioni, puoi scoprire ciò che la tua Bambina Interiore *veramente* desidera e necessita.

Naturalmente, la risposta è sempre "Amore e connessione". La tua Bambina Interiore desidera sperimentare l'Amore Divino che arriva a lei/lui dal tuo cuore, la casa dell'Adulta Amorevole. Riuscirai a riempire il vuoto, la fame e la solitudine che sperimenti soltanto quando imparerai a veicolare l'amore Divino incondizionato verso te stessa. Fino a quando non ti dedicherai alla questione della tua solitudine e del tuo vuoto interiori, la solitudine ed il vuoto che hai sempre riempito con le varie dipendenze, non potrai sentirti meno sola, nemmeno quando sei con gli altri, e così anche per quanto riguarda l'angoscia e il crepacuore. Ti sentirai sola e solitaria fino a quando non avrai guarito la tua solitudine, la tua separazione dallo Spirito. Usando il Passo Tre potrai scoprire le paure e le false credenze che ostacolano la ricezione dell'Amore Divino.

Spesso le persone ci dicono che hanno dialogato con la loro Bambina Interiore ma sembra che nulla si smuova. Quando chiediamo loro di mostrarci esattamente ciò che hanno fatto, scopriamo invariabilmente che non hanno ancora deciso che vogliono la responsabilità delle loro emozioni, o che non si sono prese/i il tempo di aprirsi all'apprendimento invitando la compassione nel loro cuore. Pensano di essere aperte/i perché fanno domande alla loro Bambina Interiore, ma il tono delle loro domande è brusco, annoiato, giudicante o imbarazzato. Allora noi ricordiamo loro gentilmente di tornare al Passo Uno e Due.

Se la tua Bambina Interiore ancora rifiuta di parlare con te, per ora va bene così. Procedi e salta al Passo Quattro. Col tempo, quando avrai sviluppato una solida ed amorevole Adulta, il tuo sé

ferito e il tuo Sé Profondo si apriranno a te.

Se deciderai di perseguire l'apprendimento di Inner Bonding più in profondità, la lettura di "Guarire la tua solitudine" (*Healing Your Aloneness*), *Inner Bonding*, "Devo rinunciare a me stessa per essere amata da Dio?" (*Do I Have To Give Up Me To Be Loved By God*), e "Dieta per la connessione divina" (*Diet For Divine Connection*) ti aiuterà ad ottenere le capacità necessarie per un dialogo efficace. Anche entrare a far parte della nostra comunità in qualità di membra è uno strumento potente che ti potrà supportare nel processo di guarigione ed apprendimento.



Lezione 5 del corso gratuito di Margaret Paul e Erika Chopich sui Sei Passi di Inner Bonding®

## Lezione 5

### Passo Quattro di Inner Bonding

*Dialogare con la nostra Guida Spirituale, individuando la verità e l'azione amorevole verso la nostra Bambina Interiore.*

Non appena avrai compreso quali dei tuoi pensieri, false credenze ed azioni danno origine alle tue sofferenze, sarai pronta a sapere la verità su quelle false credenze ed a scoprire quale nuova azione amorevole hai necessità di fare per te stessa. Questa informazione ti arriverà attraverso un dialogo con la tua Guida Spirituale.

### Accedere al Regno dello Spirito

Tutta la materia fisica vibra ad una specifica frequenza. Questo fatto è stato confermato dalla scienza. Il regno spirituale esiste ad una frequenza più alta, ad una vibrazione più alta di quella del regno terreno. Un modo per comprendere la "frequenza" è quello di immaginare una stanza piena di gente che si scambia amore e gioia. Questa stanza ha una leggerezza, una frequenza alta, mentre una stanza piena di persone arrabbiate e in tensione ha una sensazione di pesantezza, una "bassa frequenza".

Al fine di poter accedere alle alte frequenze del regno dello spirito, dobbiamo alzare la nostra stessa frequenza vibratoria. Vi sono numerose modalità per alzarla. Prima, tuttavia, dobbiamo veramente avere l'intento di apprendere dalla nostra guida spirituale la capacità di amare noi stesse e gli altri. Quando abbiamo un intento puro e vero di imparare l'amore, la nostra frequenza

vibratoria si alza automaticamente. L'intento di imparare ad amare è lo strumento più potente per alzare la frequenza. Nessuna delle azioni che suggeriamo qui sotto alzerà la tua frequenza vibratoria in assenza di questo intento. Invece, in presenza di questo intento, le seguenti azioni possono aiutare ad alzare ulteriormente le frequenze.

- *Entra in uno stato immaginativo.* L'immaginazione è già in sé uno stato di altra frequenza. È essenziale accettare di entrare in stato immaginativo ed avere fiducia nella nostra immaginazione, se vogliamo essere in grado di connetterci con la nostra guida spirituale. Le prime volte che utilizzi questa modalità per connetterti, potresti sentirti un po' strana, quasi come se stessi fingendo. Tuttavia, man mano che ti prendi il rischio di fidarti di quello che "fingi", scoprirai che arriva attraverso di te dallo Spirito piuttosto che a te dalla mente.
- *Mantieni il tuo corpo libero da spazzatura.* Il tuo corpo è un sistema energetico. Se la tua energia corporea è intasata di droghe, alcool, nicotina, caffeina, zucchero, cibi industriali che si trasformano in zuccheri nel corpo, cibi pesanti, quantità eccessive, cibi contenenti pesticidi, conservanti, dolcificanti artificiali, alimenti provenienti da allevamenti che usano antibiotici e ormoni e modificazioni genetiche, o qualsiasi delle migliaia di sostanze chimiche che vengono aggiunte ai cibi, la tua frequenza vibratoria è bassa.
- *Prega.* Una preghiera di gratitudine sincera e una richiesta di aiuto al Divino per guarire i blocchi che ci impediscono di amare rialza le frequenze vibratorie.
- *Canta.* Preghiere ripetitive (come il rosario), canti e mantra ti aprono a più alte frequenze, come anche il canto in generale.
- *Danza.* Movimenti rapidi e ripetitivi, come le danze dei nativi americani al suono dei tamburi ed altre forme di danza espressiva ti possono aprire la porta verso frequenze più alte. Anche suonare il tamburo ottiene lo stesso risultato.
- *Stai nella natura.* La frequenza vibratoria della città è molto più bassa di quella della natura. Stare tra gli alberi e i fiori, vicino ad un fiume, un ruscello o un lago, oppure al mare, nel deserto o su una montagna alza le frequenze vibratorie.
- *Ascolta musica classica o spirituale.* Bach, Vivaldi, Handel e Mozart, come anche Kitaro, Taizé, il canto gregoriano e i mantra indiani. Da sempre, attraverso le epoche, la musica è stata usata per innalzare le frequenze vibratorie.
- *Fai attività creative,* quali la pittura, il disegno, la fotografia, la ceramica o la scrittura. La tua immaginazione creativa innalza le frequenze vibratorie.
- *Usa incensi, aromaterapia, fai lo "smudging", la salvia o l'artemisia.* Gli incensi sono usati da secoli per innalzare le frequenze e per invitare la presenza dello Spirito. La pratica dello "smudging" usa il fumo di alcune erbe, quali salvia, artemisia, pino, cedro e lavanda per



purificare le energie nelle stanze e per innalzare le vibrazioni. Lo smudging è usato da migliaia di anni dagli indigeni americani e in tutto il mondo.

## **Connessione con la tua Guida Spirituale**

Che cosa significa dialogare con la tua Guida Spirituale? Significa, naturalmente, molte cose per molte persone diverse. La nostra spiritualità è individuale, come lo siamo noi. Alcune persone riescono a dialogare con Dio direttamente, qualsiasi sia il loro concetto di Dio: una persona, un'energia o semplicemente luce. Altre persone dialogano con un maestro personale, oppure un Maestro Asceso, una figura religiosa come un santo, una guida o un angelo custode; poi anche un amato congiunto defunto, un amico/a o un animale; un animale totem o anche un'immagine di una parte più alta di noi stesse/i. Anche le bambine/i possono contattare la loro guida immaginando un coach o una fata madrina.

Se non hai alcuna connessione con nessun tipo di guida spirituale personale, puoi immaginare una parte di te stessa più vecchia e più saggia, il tuo Sé Superiore. Se ti sembra difficile aprirti alla tua immaginazione e creare questa guida, prova ad utilizzare i libri di Inner Bonding, le registrazioni, visualizzazioni, i seminari e gli intensivi che sono a disposizione, possono esserti utili ad apprendere come accedere a questa guida, come anche può servire lavorare personalmente con le facilitatrici/ori di Inner Bonding, al telefono o su Skype.

Se pratichi il dialogo con la tua guida spirituale, o con chiunque o qualsiasi cosa ti sembri amorevole e confortevole, facendo domande ed "immaginando" le risposte, alla fine scoprirai, attraverso la tua stessa esperienza, che un'essere spirituale ti sta davvero aiutando e guidando. Svilupperai una relazione con questa essere di luce e ti accorgerai che le risposte alle tue domande arriveranno sempre più facilmente. Ti accorgerai inoltre di non essere mai sola. Se immaginerai la tua guida in qualsiasi forma, con la intenzione di imparare ad essere una persona più amorevole, e manterrai il tuo corpo pulito e sano, avrai accesso al conforto, al potere, all'amore, la compassione, la pace, la gioia e la saggezza che è disponibile per te.

Immaginare un'essere di luce, o la luce stessa, che ti circonda di amore può energizzarti e portarti grande conforto. Stare connessa con lo Spirito è come essere connessa con una infinita sorgente di potere. È la differenza tra il tentativo di rischiare la via con una piccola torcia a pile, oppure con una grande lampada inserita in una presa di corrente industriale. Il nostro sé ferito è esausto a furia di andare a batteria. Dobbiamo soltanto inserire la spina nella infinita fonte di energia che è Dio per energizzare la nostra essenza.

## **Abbi fiducia nel processo, e le risposte arriveranno**

L'Universo è ricolmo di energie di amore e verità. Contiene tutte le informazioni che esistono ed ha tutte le risposte a tutte le nostre domande. Il fatto che questa energia non sia visibile non

significa che non ci sia. Quando accendiamo la TV le figure si presentano, anche se non possiamo vedere le onde che arrivano attraverso l'etere. Noi siamo come le TV. Siamo ricevitori, e il nostro intento di apprendere è l'interruttore. Quando facciamo una particolare domanda ci sintonizziamo su quel particolare canale.

Spesso, quando lavoro con le persone, le sento dire: "Non so come fare a prendermi cura della mia Bambina/o Interiore. Non so come essere un'Adulta/o Amorevole". È vero. Molte/i di noi non sanno come fare, perché non abbiamo avuto nessuno che lo facesse per noi. Non abbiamo avuto modelli. La buona notizia è che non abbiamo bisogno di sapere come fare, dobbiamo soltanto essere consenzienti a chiedere. Ecco perché il Passo Quattro include il chiedere alla nostra guida spirituale quale azione amorevole possiamo intraprendere.

Fare domande alla nostra guida, a Dio o al nostro Sé Superiore riguardo alla veridicità delle nostre credenze e riguardo alle azioni amorevoli migliori da fare per la nostra Bambina Interiore porterà delle risposte, anche se a volte non immediate. Le risposte potrebbero comparire nella nostra mente quando meno ce le aspettiamo. Potrebbero arrivare attraverso un sogno oppure parlando con un'amica, durante la meditazione o mentre siamo in doccia. Sotto forma di parole, o immagini o emozioni. Potremmo aprire un libro e trovare la nostra risposta, oppure incontrare qualcuna/o che ci dice proprio esattamente ciò che avevamo bisogno di sentire. Ma, in qualsiasi forma vi arrivino le risposte, sappiate che illumineranno la strada del vostro prossimo passo.

Quando chiediamo con sincerità: "Cosa è vero di questa credenza?" e "Qual è la migliore Azione Amorevole in questa situazione?" noi apriamo il canale per il quale questa informazione ci arriverà. Da tempo ci viene detto: "Chiedi e ti sarà dato"; se proviamo ci accorgeremo che funziona veramente!

## **Passi Tre e Quattro: esempi del processo del dialogo**

Il seguente breve dialogo fu scritto da Samuel, che era sottosopra per il fatto di aver ricominciato a fumare dopo essersi da poco sposato. Non aveva fumato per parecchio tempo, era molto innamorato di sua moglie Ariel e, proprio per il fatto che si sentiva molto amato da lei, era davvero perplesso davanti al fatto di aver improvvisamente ricominciato a fumare.

Adulto Amorevole: Perché hai ricominciato a fumare? Sono sicuro che c'è una buona ragione. Non mi sto prendendo cura di te, in qualche modo? Mi piacerebbe proprio sapere dove sta il problema!

Bambino Interiore: Mi sento molto ansioso. Fumo perché sono molto teso ed ansioso.

Adulto Amorevole: Per che cosa ti senti ansioso?

Bambino Interiore: Vorrei proprio essere sicuro di fare felice Ariel. Sembra così felice quando sono con lei, per cui sto con lei tanto, e quindi non ho tempo di fare le altre cose che voglio o devo fare. E non ho più tempo per stare solo con me stesso.

Adulto Amorevole: Bene, e quindi ti sentiresti meglio se passassimo più tempo da soli?

Bambino Interiore: Non lo so. Ho paura che Ariel non sia più felice, e questo mi spaventa.

Adulto Amorevole: (parlando ora con il sé ferito) Vorresti dire che ti senti responsabile della felicità di Ariel?

Sé ferito: Sì. Non siamo insieme per farci felici a vicenda? Papà faceva in modo che mamma non si sentisse mai sola. Era sempre disponibile per lei. Mamma diventava rabbiosa e scontrosa quando papà non c'era nel momento in cui lei lo voleva lì.

Adulto Amorevole: E tu credi che anche Ariel sia così?

Bambino Interiore: Non lo so, ma ho paura che lo sia.

Adulto Amorevole: Vuoi che facciamo anche noi lo stesso, come papà era con mamma?

Bambino Interiore: Non lo so. Mi sento in trappola. Amo Ariel, ma detesto non essere in grado di fare ciò che desidero fare.

Adulto Amorevole: Sembra quasi che sto facendo diventare i sentimenti e i desideri di Ariel più importanti dei nostri, mi sto prendendo cura della sua Bambina Interiore invece di prendermi cura di te/me, e questo ti rende molto ansioso. Posso immaginare che l'atto di fumare possa essere una scusa per stare un po' da solo. Ho rinunciato ad alcune cose che sono importanti per noi, come andare in palestra, e dopo fumo quando l'ansia sale a causa di ciò. Per cui, chiedo al mio Potere Superiore quale sia l'azione amorevole più efficace per me stesso.

Potere Superiore: Pianifica del tempo per andare in palestra e per stare da solo con te stesso. Devi pianificare questo tempo durante la giornata, proprio come pianifichi il tempo per il lavoro e per il sonno, e quello per stare con Ariel. Se non lo pianifichi non accadrà.

Adulto Amorevole: E come affronto la mia ansia se Ariel sarà triste o agitata quando io farò questo? Ho il diritto di prendermi cura di me stesso se lei è agitata?

Potere Superiore: Le emozioni di Ariel sono una sua responsabilità. Il tuo benessere è una tua responsabilità. Tu hai il diritto e la responsabilità di prenderti buona cura di te stesso. Puoi essere amorevole verso Ariel, ma lascia che lei si faccia carico delle sue emozioni.

Adulto Amorevole: Cosa faccio se lei si arrabbia con me, oppure se diventa scontrosa come mamma?

Potere Superiore: Prenderti buona cura di te stesso è un comportamento amorevole, sia per te che per lei. Continua a ripeterti che sei amorevole verso te stesso e verso Ariel quando ti prendi cura di te stesso. Puoi aprirti ad imparare insieme a lei, esplorando il conflitto insieme a lei, ed entrambe apprenderete moltissimo.

Adulto Amorevole: Per cui, se inizio di nuovo a fare esercizio fisico e mi prendo del tempo per stare da solo con me stesso e nel frattempo continuo a ripetermi che questo è amorevole per me e anche per Ariel, forse posso stare dentro a questa ansia senza fumare. E quando lei diventerà arrabbiata o scontrosa, dovrò ricordare a me stesso di tutto questo, che sono amorevole e che non sono responsabile delle sue emozioni e che devo lasciare che se le gestisca da sé, oppure offrirle di esplorarle insieme a lei. Mi sembra una buona cosa, ma suppongo che dovrò provare per vedere se e come funziona.



Lezione 6 del corso gratuito di Margaret Paul e Erika Chopich sui Sei Passi di Inner Bonding®

## Lezione 6

### Passo Cinque di Inner Bonding

*Fare l'azione amorevole che abbiamo imparato nel Passo Quattro.*

La guarigione consiste nell'uscire dal nostro sistema di false credenze per entrare in un vissuto di verità. Guarire è muoversi oltre il giudizio ed arrivare alla compassione verso tutte le nostre emozioni. Guarire è fare le azioni amorevoli nel nostro interesse. La ricerca della verità interiore attraverso la nostra guida spirituale (Passo Quattro) è essenziale per guarire le false credenze, tuttavia non è sufficiente. E nemmeno è sufficiente capire e lasciare andare il nostro dolore antico e la nostra paura. Fino a quando noi, in qualità di Adulte/i Amorevoli, non mettiamo in atto le nuove azioni amorevoli nell'interesse della nostra Bambina Interiore, nulla cambia veramente, nulla guarisce. Ad esempio: se vostra figlia venisse da voi e vi dicesse che le vostre grida la impauriscono, e voi ascoltaste e comprendeste ma non faceste alcun passo per cambiare il vostro comportamento, la vostra bambina interiore si sentirebbe non ascoltata. E non amata. Allo stesso modo, se la vostra Bambina Interiore è affamata di amore, compassione, connessione, attenzione, sani limiti e confini, la fine di una situazione intollerabile di lavoro, un corpo in forma e sano oppure semplicemente di divertimento, e voi ascoltate e capite ma non agite, la vostra Bambina Interiore continuerà a sentirsi non amata, non amabile, sola ed insoddisfatta. Ed il vostro sé ferito continuerà a proteggervi da queste penose emozioni utilizzando tutte le svariate dipendenze a disposizione.

Potresti dirti la verità per tutto il giorno, oppure guardarti allo specchio ed affermare più e più volte che sei una bellissima e fantastica figlia della Dea, ma se non tratti te stessa alla stregua di una bellissima e fantastica figlia della Dea, la tua Bambina Interiore non crederà alle tue affer-

mazioni. Le parole hanno ben poco significato senza l'azione. Una Adulta Amorevole mette in pratica le azioni in favore della sua Bambina Interiore.

Se ti ritrovi spesso a non mettere in pratica le azioni amorevoli, sappi che anche questo va bene. La capacità di iniziare a fare le azioni amorevoli arriva quando scegliamo di *osservare*, piuttosto che *condannare* noi stesse, di essere compassionevoli con noi stesse, per esempio quando scivoliamo e indulgiamo in comportamenti dipendenti. Tutto ciò è parte integrante del Passo Cinque, perché l'atto di osservare te stessa, in maniera non giudicante, mentre scegli l'intento di proteggerti e controllare piuttosto che amare è di per sé già un'Azione Amorevole.

Non possiamo fare scelte nuove se prima non osserviamo noi stesse fare le scelte attuali. Non saprai mai che puoi scegliere di imparare l'amore fino a quando non osservi te stessa scegliere di stare nel controllo. Non puoi scegliere di amare il tuo sé ferito fino a quando non ti accorgerai del tuo sé ferito. Se non sei intenzionata ad osservare te stessa, senza giudicarti, mentre agisci le false credenze del tuo sé ferito, non riuscirai a fare nuove scelte.

Fare le azioni amorevoli significa imparare ad amare sia il Sé Profondo che il sé ferito, lasciando andare il giudizio ed accettando le parti di te stessa arrabbiate, ferite, vergognose ed impaurite con amore e compassione, comprendendo che il tuo sé ferito ha fatto sempre del suo meglio per prendersi cura di te e farti sentire al sicuro, con gli strumenti che aveva. L'azione amorevole significa comprendere ed avere compassione di tutte le parti di te stessa che hai odiato e giudicato come inadeguate, non amabili e non meritevoli. Avrai guarito le tue false credenze quando avrai imparato ad essere amorevole con il tuo sé ferito ed a fare le azioni amorevoli guidata dallo Spirito.

Fare l'azione amorevole può anche voler dire abbracciare le emozioni dolorose profonde della vita con grande compassione piuttosto che evitarle attraverso le dipendenze.

Ed infine, se farai le azioni amorevoli ti sentirai immune alla critica e potrai muoverti oltre la paura del rifiuto, mentre impari a non prendere sul personale il comportamento altrui. L'azione amorevole porta, inoltre, a superare la paura di essere controllata o fagocitata dagli altri, insegnandoti a porre sani limiti e confini in favore di te stessa.

Eccoti alcuni esempi di azioni amorevoli che potresti intraprendere, con l'aiuto della tua guida spirituale.

- Allontanarti amorevolmente dal comportamento altrui che senti non amorevole nei tuoi confronti, del tipo chiudere la telefonata quando qualcuno va avanti per ore a parlare di sé, oppure prendere le distanze dal tuo compagno quando lui o lei ti sta giudicando o biasimando.
- Scegli di imparare l'amore insieme ad una persona importante per te, aprendoti alla cura ed alla connessione, evitando di ritrarti, di arrabbiarti e di giudicare quando lui o lei è alterata.

- Leggi libri sulla salute, sulla nutrizione e sull'esercizio fisico, e stabilisci una nuova modalità di mangiare e di fare esercizio.
- Arrischiati a fare qualcosa che desideri fare, come seguire un corso o andare in vacanza con un'amica/o, anche se il tuo partner non è d'accordo perché si sente minacciato.
- Impara a definire il tuo valore e la tua amabilità piuttosto che dare questa responsabilità ad altri/e.
- Inizia il processo che ti porterà ad essere in grado di lasciare un lavoro che odi o che non è appagante.
- Prendi nota dei giudizi che infliggi a te stessa, senza giudicarti perché ti giudichi.
- Scegli di esprimere gratitudine sempre, durante il giorno.
- Focalizzati sulla gentilezza e sulla buona predisposizione verso gli altri/e.
- Pratica la presenza nel momento attuale invece di ruminare sul passato o sul futuro.
- Occupati delle tue emozioni durante tutto il giorno, provando a stare nel Passo Uno di Inner Bonding per tutto il tempo.

Frequentemente, fare l'azione amorevole verso te stessa significa essere disposta a rischiare di perdere qualcosa: una relazione, un lavoro, il potere sugli altri. Tutto si riduce a questo: sei disposta a continuare a perdere te stessa dentro le tue dipendenze per proteggerti e mantenere il controllo, oppure sei disposta a rischiare di perdere qualcuno o qualcosa per guadagnare il tuo vero sé, la tua libertà, la missione della tua anima, la tua dignità, il rispetto di te stessa, l'integrità, il potere personale, la passione e la connessione col Divino? Sei disposta a perdere il tuo senso del sé per evitare il dolore, o sei disponibile a guardare in faccia il dolore per poter ripristinare poi il tuo vero sé ed evolvere la tua anima?

Non esiste una risposta "giusta" per queste domande. Non sei brutta e cattiva se non te la senti di affrontare il dolore della perdita, il crepacuore e la solitudine che potrebbero accadere se fai l'azione amorevole verso te stessa. Ciò che è più importante, all'inizio, è accettare che il tuo dolore attuale è magari la risultante delle tue azioni protettive e del tuo abbandono di te stessa, e che non se ne andrà fino a che tu non sarai disponibile a rischiare di sentire il dolore della perdita e della solitudine risultanti dal lasciare andare il "controllo". Ed hai anche bisogno di accettare che non sperimenterai la luce e la grazia dell'Amore Divino fino a quando non sarai disponibile ad accettare i rischi coinvolti.

Fare le azioni amorevoli ti dirige verso l'uscita dalla dipendenza emotiva e dentro alla libertà emotiva, fuori dal conflitto relazionale e dentro alla possibilità di connessione relazionale, intimità e gioia.



**Lezione 7 del corso gratuito di Margaret Paul e Erika Chopich sui Sei Passi di Inner Bonding®**

## **Lezione 7**

### **Passo Sei di Inner Bonding**

*Valutare l'efficacia della nostra azione.*

Dopo avere messo in atto le azioni amorevoli, avrai bisogno di valutare se esse hanno efficacia nella tua vita. Prima di tutto chiedi a te stessa che tipo di emozione stai provando. Ti senti più felice, meno sola, più connessa con il Sé, con gli altri/e, con la Divinità? La tua vergogna interiore, cioè la sensazione di essere internamente cattiva, difettosa e non meritevole, sta diminuendo? Ti senti più libera e meno paurosa? Sei meno interessata a cercare sostanze o situazioni di dipendenza fisica od emotiva? Hai un maggiore senso di potere personale e di autostima? Ti senti più giocosa, più creativa? Ridi di più? Sei più compassionevole? Più intuitiva? Più onesta?

Qualora le risposte al tuo auto-test di valutazione ti mostrino che la guarigione non sta avvenendo, torna indietro al Passo Quattro e chiedi alla tua guida spirituale di aiutarti a scoprire un'altra azione amorevole. Per esempio, forse la tua Bambina Interiore ha bisogno di più tempo con te, più tempo in devozione – preghiera, oppure necessita che tu chieda aiuto. Magari ha bisogno di essere sostenuta da qualcuna/o che possa immettere amore incondizionato nel tuo essere, per aiutare la guarigione del non essere stata trattata in questo modo da bambina. Oppure... la tua Bambina Interiore potrebbe necessitare di divertirsi di più insieme ad altre persone, o, al contrario, aver bisogno di più tempo da sola per coltivare passioni e hobby.

Ecco alcune domande che tu, in qualità di Adulta Amorevole, puoi rivolgere alla tua Bambina Interiore. Assicurati di ascoltare attentamente le risposte!

- Ti senti amata, da me?
- Senti un senso di sollievo?
- Senti che puoi fidarti di me, della mia capacità di essere presente per te e di non cadere nell'auto-indulgenza nel momento in cui si manifesti l'urgenza di ricadere nelle dipendenze?
- Senti di poterti fidare di me, quando vuoi essere in grado di non fare del male ad altre persone nel momento della rabbia?
- Senti di poterti fidare di me per stabilire sani limiti e confini verso gli altri/e? Oppure hai ancora paura che io mi arrenda a loro o che permetta loro di violarti ed approfittarsi di te?
- Ti senti al sicuro interiormente, oppure ti senti ancora sola ed impaurita?
- Sono io che definisco il tuo valore e la tua amabilità, oppure lascio ancora che siano altre persone a definirti?
- Senti un profondo senso del tuo valore che non viene messo in dubbio dalla disapprovazione altrui, oppure hai ancora paura del rifiuto?

Quando valuti le tue azioni, non guardare solo a come ti senti *nel momento attuale*. Agire con modalità dipendenti, come mangiare troppo (o troppo poco) oppure scaricare la rabbia su qualcuno/a, fa generalmente sentire bene al momento, il che è esattamente ciò che deve fare una dipendenza. Spesso, quando fai un'azione amorevole del tipo di eliminare gli zuccheri o il cioccolato o la caffeina, o smettere di bere e di usare droghe o di fumare, di non usare il sesso in forma dipendente, oppure di smettere di prenderti la responsabilità per qualcun altro, o di scaricare la rabbia su qualcuno, al momento ti senti malissimo. Il tuo sé ferito si sente impaurito se gli togli una stampella, o se si sente deprivato di qualcosa che di solito gli fornisce piacere momentaneo, oppure si sente terrorizzato al pensiero del rifiuto e della solitudine. Le tue forme di dipendenza hanno sempre funzionato per farti sentire meglio al momento, per cui quando smetti entrerai quasi sicuramente in un periodo in cui ti sentirai molto peggio. Potresti rifuggire attraverso il tirarti indietro sia fisico che emotivo. Spesso ciò che funziona a breve termine ti mina nel lungo termine, mentre ciò che funziona nel lungo termine potrebbe non darti belle sensazioni nel breve termine.

Anche se le azioni amorevoli potrebbero non farti sentire *bene* al momento, se sono fatte per il tuo sommo bene sentirai perlomeno che sono giuste. Sperimenterai un senso di giustizia interiore quando agirai in armonia con la tua anima. Vi è un senso di leggerezza, libertà e potere che scaturisce dal prenderti buona cura di te stessa, anche quando è difficile, pauroso o doloroso all'inizio.

Quando valuterai le tue azioni con la tua Bambina Interiore, devi accertarti di stare parlando al tuo Sé Profondo e non al tuo sé ferito. Il tuo sé ferito ti dirà molto spesso che stai facendo un



errore quando rinunci ad una dipendenza molto apprezzata. Il tuo sé ferito razionalizza molto sui motivi per cui vuole mantenere le dipendenze, specialmente se cominci già a sentire i sintomi della mancanza di sostanze fisiche oppure di situazioni emotive. Potrebbe dirti cose di questo tipo:

- La vita è troppo corta per rinunciare a questi piaceri. Dove sta il punto? Perché non godere la vita mentre posso? E allora, anche se davvero sto bruciando anni della mia vita? Ne vale la pena.
- Oh, questa roba qui non funziona. Forse questo non è il modo migliore per iniziare una alimentazione sana. Desidero proprio quella ciambella! Comincerò a mangiare sano da domani. Un giorno in più di cibo spazzatura non mi farà poi così male.
- La vita non ha senso senza sigarette. Mi piace così tanto fumare! Non tutti coloro che fumano sviluppano il cancro ai polmoni, per cui a che pro sopportare questo inferno? In ogni caso, per me lo stress di non fumare è peggio delle sigarette.
- L'ansia e il senso di colpa che sento quando non cedo a mio marito è troppo forte, e lui odia quella situazione. Probabilmente finirò per trovarmi da sola se continuo così.

Se cedi a queste razionalizzazioni e ti arrendi al sé ferito, stai dando alla tua Bambina Interiore un'azione rappacificante piuttosto che ciò che le serve davvero. La stai forzando ad accontentarsi dell'illusione di nutrimento piuttosto che il vero senso di gioia e benessere che proviene dall'Amore che l'Adulta Amorevole può darle, con l'aiuto dello Spirito, sottoforma di azioni amorevoli.

E questa è la linea finale: se ti guardi dentro per valutare la tua azione amorevole e trovi che ti senti ancora genuinamente, non momentaneamente, depressa, impaurita, ferita, arrabbiata o impotente, allora hai bisogno di tornare indietro e dialogare con la tua guida spirituale (Passo Quattro) per capire cos'altro ti serve fare riguardo una particolare situazione. Questo processo potrebbe durare giorni, settimane e a volte anche mesi (in situazioni difficili) prima che tu riesca a scoprire l'azione amorevole che funziona per te riferita ad una particolare situazione. Forse potresti aver bisogno di cercare aiuto professionale.

## **Praticare tutti i Sei Passi**

Quando avrai fatto i Sei Passi di Inner Bonding per un po' e sarai riuscita a veicolare l'amore ed a fare le necessarie azioni per dare alla tua Bambina Interiore ciò che le serve, sempre più spesso sentirai una meravigliosa leggerezza dell'essere, un senso di pienezza nel cuore e la gioia che scaturisce dalla tua anima. Questo è uno stato di grazia. La paura a poco a poco diminuisce e viene rimpiazzata da pace e gioia nel processo di apprendimento. La divorante sensazione di solitudine e di vuoto interiore che aveva portato ai comportamenti dipendenti non esiste più, dal momento che stai in contatto con la tua Bambina Interiore e soddisfi i suoi bisogni profondi di amore e connessione con lo Spirito. Sentirai spesso una sensazione di vitalità, completezza ed

integrazione.

Gradualmente, l'esperienza di separazione dal Sé e dagli altri che ti addolorava così tanto diminuirà, e sentirai un senso di unità con te stessa e gli altri. Ti ritroverai a non desiderare più di comportarti in modi che feriscono te stessa o gli altri, scoprirai la tua integrità. Sperimenterai una fiducia profonda in te stessa e nella tua guida spirituale. E ti renderai conto che non hai più bisogno di sforzarti di credere in Dio, perché ora *conosci* Dio.

Non sperimenterai più gli altri in termini di "noi" e "loro". Non vi è giudizio, nessun nemico/a. Nessuno è lasciato fuori, nessuno è meno di te o più di te, indipendentemente dal genere, dall'identità sessuale, razza, religione o percorso spirituale. Arriverai a comprendere che tutte le modalità di apprendimento dell'Amore sono valide e tutte le strade che hanno l'intenzione di unirvi a Dio portano davvero a Dio.

Quando agisci in qualità di Adulta Amorevole non devi più aspettare che qualcuno riempi i tuoi vuoti. Non ti senti più sola. Hai la completa libertà di riempirti di amore e pace in ogni momento tu lo desideri. Non devi più aspettare che qualcuno arrivi a fare le azioni amorevoli per te. Sei liberissima di fare quelle stesse azioni tu stessa. Da bambine non avevamo questa libertà. Avevamo bisogno che altre persone ci riempissero e agissero al posto nostro. Quando non lo facevano, forse ci siamo bloccate nel pensiero di aver bisogno che gli altri facessero questo per noi o che farlo noi per noi stesse fosse egoistico o troppo oneroso, e non siamo riuscite a capire che prenderci la totale responsabilità per noi stesse è il più delizioso privilegio e la più grande libertà.

Quando avrai imparato ad assumerti la responsabilità delle tue emozioni, la strada sarà aperta per creare relazioni sicure e sacre. Le lotte di potere che esistono nella maggior parte delle relazioni escono dalla scena mentre impari a lasciare andare il tentativo di controllo sull'altro/a e ti assumi la responsabilità di te stessa. I conflitti si risolvono in modo sano, quando impari i potenti strumenti di risoluzione dei conflitti che sono disponibili per te non appena deciderai di seguire Inner Bonding. Scoprirai che tutte le tue relazioni migliorano, sia che la tua famiglia, le tue amicizie o il/la tua partner imparino anche loro Inner Bonding oppure no. Inoltre, se hai figlie/i, mentre diventi un modello amorevole di comportamento responsabile per te stessa, le tue figlie/i impareranno naturalmente ad essere anche loro personalmente responsabili. Siamo in grado di scegliere di provare a crescere una generazione di bambine/i sane imparando, attraverso la pratica di Inner Bonding, a diventare Adulte Amorevoli e personalmente responsabili!

**Per entrare a far parte della Comunità di Inner Bonding:**

**<http://www.innerbonding.com/register.php>**

**Per informazioni su SelfQuest®: <http://selfquest.com>**

**Per iscriverti ad un workshop, ad un gruppo di supporto telefonico, per una sessione Skype o telefonica o per un seminario intensivo, chiama 888-646-6372 (888-6INNERBOND).**