



Alberto Porro

LA DIPENDENZA

Nuovi punti di vista

La paura non è reale. L'unico luogo in cui può esistere è nei nostri pensieri del futuro. E' un prodotto della nostra immaginazione che ci fa temere cose che non esistono nel presente e forse non esisteranno mai. E' quasi una forma di follia. Il pericolo è reale, ma la paura è una scelta.

Film - *After earth*

PREMESSA

Per comprendere meglio cosa è la dipendenza bisogna analizzare in particolare quello che è l'esistenza di ogni essere umano. Ognuno di noi vive la sua infanzia subendo una "educazione" (o per meglio dire *addomesticamento*), che ha lo scopo di permetterci di integrarci meglio nella società. Tale educazione ovviamente dipende dalle esperienze più o meno dolorose subite dai nostri genitori e dai nostri antenati.

A fin di bene padre e madre cercano di aiutarci ad adattarci all'ambiente sociale - morale - religioso, e nel fare ciò usano i mezzi che sono stati loro insegnati e che a loro volta hanno subito durante la loro infanzia.

Tutti abbiamo fatto esperienza dell'attenzione che ci dedicavano i nostri genitori quando eravamo in grado di fare bene qualcosa: una lode, magari un premio, e tutto finiva lì. La loro considerazione si spegneva in un attimo. Se invece non eravamo capaci di fare qualcosa che loro ritenevano utile o addirittura indispensabile per la nostra vita futura, la loro attenzione era concentrata e persistente.

Come solitamente insegno nei corsi, proviamo a guardare queste esperienze di bambino dal punto di vista dell'animale, ossia del Cervello rettiliano istintivo. Il cucciolo vuole attenzione, ne ha bisogno per sopravvivere ed è sempre alla sua ricerca. Se per qualche motivo si sente in pericolo, questa necessità diventa ancora più impellente.

Le esperienze infantili che ognuno di noi ha fatto: uscire di casa, il nido, l'asilo (ora chiamata scuola dell'infanzia), la relazione con altri bambini o con le maestre, sono state esperienze drammatiche e terrificanti, almeno nelle prime fasi, incomprese dagli adulti che, ovviamente, non vedevano alcun pericolo per il bambino.

In questa situazione, ottenere l'attenzione dei genitori diventava di primaria importanza. Aspiravamo ad averli vicini, sempre a nostra disposizione, volevamo la certezza che non ci avrebbero abbandonati.

In queste condizioni fare qualcosa che attirava la loro attenzione era di fondamentale importanza. Quindi se a casa facevamo bene qualcosa, non ottenevamo abbastanza considerazione, se invece eravamo incapaci, la loro attenzione era decuplicata. Eravamo salvi!

Ecco quindi che abbiamo costruito i nostri programmi cerebrali basandoci sul fatto che:

1. se sapevamo fare bene qualcosa ottenevamo scarsa attenzione e considerazione, per cui il pericolo aumentava;
2. se non sapevamo fare bene qualcosa, l'attenzione era certa e aumentava la sensazione di sicurezza ed il pericolo diminuiva.

Così nel nostro cervello istintivo si è costruita l'immagine che il nostro obiettivo per sopravvivere era di imparare a fare le cose che creavano molta difficoltà, mentre bisognava tralasciare le cose che sapevamo fare bene. Un fallimento!

Crescendo tale impronta biologica o *imprinting* non scompare affatto, ma si ripresenta ogni volta che ci sentiamo in difficoltà. Ci concentriamo sulle imprese impossibili e faticosissime, anziché esprimerci senza fatica mettendoci a fare cose che sappiamo fare benissimo.

Esprimendoci in termini biologici possiamo dire che :

- se faccio cose che non so fare, fatico enormemente e soffro, ottenendo scarsi risultati, ma ho maggiori possibilità di sopravvivere (= vivo)
- se faccio cose che so fare bene, con poca fatica e ho piacere nel farlo, ottenendo risultati eccellenti o ottimi, le mie possibilità di sopravvivere diminuiscono (= muoio)

Paradossale vero?

COME COMPRENDERE

Rendiamo le cose ancora più complicate. Se, oltre ai punti già descritti prima, aggiungiamo il "**progetto-senso**" che ogni bambino ha, il livello di sofferenza cresce enormemente. Ora vi spiego di cosa si tratta.

Ogni bambino quando viene al mondo risveglia un'attesa inconscia dei genitori: desiderano un bambino che sia maschio o femmina, che prenda l'azienda del padre, che sposi un uomo ricco, che migliori le sorti della famiglia, che tenga insieme papà e mamma che sono in conflitto, che sostituisce un fratello morto, ecc.¹. Questo "progetto-senso" è il basamento di ogni individuo. Negli animali il "progetto-senso" è quello relativo alla specie: un genitore controlla che il cucciolo abbia tutto ciò che serve per rispondere al progetto della specie; se ne risponde si attiverà per proteggerlo, nutrirlo e farlo diventare grande, se non ha queste caratteristiche verrà abbandonato o ucciso. Allo stesso modo il bambino dell'*Homo sapiens* pensa: "*devo rispondere al progetto che mi hanno dato i genitori, altrimenti non mi faranno sopravvivere*". Ma il progetto parte dal momento in cui il bambino viene al mondo (o probabilmente anche in gravidanza), quando non dispone ancora degli strumenti fisici e biologici per poter aderire ad esso. Come faccio a tenere insieme papà e mamma che litigano? Come faccio a prendermi la responsabilità di una azienda? Come posso sostituire un bambino morto che ha fatto tanto soffrire i miei genitori?

Pertanto ognuno di noi si trova a fare i conti con un problema ancora più grave del precedente: se non rispondi al "progetto-senso" sono morto, ma sono impossibilitato a risponderne perché non ne sono capace. Come faccio a sopravvivere?

L'unica soluzione è quella di non fare affidamento sui propri genitori, in questo modo non ci si trova obbligati a rispondere al progetto-senso. Ma quale bambino può sopravvivere senza affidarsi ai propri genitori?

Entriamo quindi in quella che chiamo "esistenza conflittuale", cioè in un equilibrio instabile tra ciò che dobbiamo fare e non riusciamo a realizzare, ma che ci garantisce la sopravvivenza, e ciò che ci piace fare e riusciamo a eseguire, ma mette a rischio la nostra vita. Bello vero?

¹ L'argomento è spiegato in dettaglio nel volume: "Dalla psicologia alla biologia transgenerazionale. Oltre la Nuova Medicina di Hamer", che si trova sul sito dell'Associazione Metamorphosis (www.kismetmeta.org)

LA DIPENDENZA

L'esistenza di ognuno di noi è quindi appesa ad un filo, e soprattutto spesso è condannata alla sofferenza e all'infelicità. Le ragioni le ho spiegate benissimo nei paragrafi precedenti:

1. se agisco secondo il mio piacere non sopravvivrò,
2. se agisco seguendo il mio dolore sopravvivrò.

Ma ovviamente vogliamo agire seguendo il nostro piacere, e non con dolore come ci guida a fare il nostro programma. Perché mai dovremmo essere infelici?

Cerchiamo sempre a tutti i costi di seguire ciò che ci rende felici e ci appaga, che sappiamo fare bene, che non ci costa alcuna fatica. Ma il nostro istinto, il nostro Cervello rettiliano animale, che ha a cuore la nostra sopravvivenza, ce lo impedisce. Vuole farci sopravvivere quindi ci porterà lontano dalle cose che sappiamo fare bene e ci spingerà verso il "progetto-senso" impossibile da realizzare.

Cosa facciamo allora? Vogliamo allontanarci dalla sofferenza, ma allo stesso tempo questo ci allontana anche dalla nostra sopravvivenza mettendoci in uno stato di allerta e di tensione fortissima. Come ogni animale che si trova in pericolo di sopravvivenza, il sistema di difesa entra in azione portando l'individuo in allarme con fortissimo stato di eccitazione o simpaticotonia. L'organismo si mette in condizioni di prepararsi ad un attacco aumentando il battito cardiaco, mettendo in tensione i muscoli, aumentando lo stato di attivazione del Sistema Nervoso, portando il sangue ai muscoli e sottraendolo agli organi digestivi. Insomma è la gazzella che si prepara all'attacco del leone.

Ma quanto tempo si può stare in queste condizioni? Quanta energia viene spesa per prepararsi alla fuga o alla difesa?

Se continuo a cercare tutte le volte una situazione che mi rende felice ma mi mette in pericolo, io devo sempre stare all'erta e il mio corpo consuma una montagna di energia attivando tutti i meccanismi di difesa.

Alla fine la soluzione si trova: la *dipendenza*. Essa crea nell'individuo uno stato di simpaticotonia fortissima e libera una enorme quantità di endorfine. Viene perseguita quando un individuo vuole vivere in contrasto con il suo progetto-senso; vuole vivere felice, ma così facendo sa che morirà e pertanto il sistema biologico farà circolare una enorme quantità di endorfine, come succede all'animale ormai quasi raggiunto dal predatore.

La fine dell'effetto endorfinico crea uno stato di ansia e di paura profondissimi, che richiedono di nuovo un aggancio alla dipendenza.

TIPI DI DIPENDENZA

Ognuno di noi è dipendente da qualche cosa: sostanze, emozioni, esperienze, oggetti, pensieri, stati d'animo, affetti, persone, ecc. Non esiste un essere umano senza dipendenze, perché siamo tutti stati "addomesticati" allo stesso modo, anche nelle differenti culture e località geografiche.

Analizziamo in dettaglio i tipi di dipendenza.

Dipendenza da sostanze

Tutte le sostanze psicotrope, in misura maggiore o minore, servono ad aumentare la forza del sistema nervoso, accelerando i tempi di reazione e mettendo l'individuo in uno stato di *trance*, che permette di non soffrire se il predatore lo raggiunge. Crea un forte stato di simpaticotonia e favorisce l'allontanamento dalla realtà diminuendo la sensazione di dolore anche fisico.

La sigaretta, quella che si fuma oggi, è stata inventata durante la guerra. E' piena di sostanze tossiche che aumentano la simpaticotonia a livello esagerato e permettono di avere l'impressione di essere in grado di affrontare qualunque cosa.

Le droghe tirano fuori l'energia da ogni individuo in maniera sproporzionata, permettendogli di affrontare l'emergenza, ma la consumano troppo rapidamente senza dare il tempo di ricaricarla. Il corpo quindi diventa sempre più debole e richiede, per rispondere adeguatamente alla paura, una sempre maggiore quantità di sostanza, fino a che non ha più forza e muore.

Man mano che procede l'uso di queste sostanze, la paura aumenta e con essa anche la rabbia. L'interazione sociale diventa sempre meno importante, se non nella misura in cui può favorire l'uso della sostanza.

Dipendenza da cibo

Sembrerebbe una dipendenza completamente differente da quella precedente, ma in realtà è solo un po' meno intensa. Il dipendente ricerca cibi "spazzatura" o tossici, perché questi inducono gli stessi effetti della sostanza psicotropa, anche se in misura un po' minore, incrementano la simpaticotonia, che a sua volta aumenta la capacità di risposta e la velocità. Ma come nel caso delle droghe, anche questa tipologia di cibo consuma progressivamente energia accrescendo la dipendenza. Difficile che una persona dipendente cerchi o voglia insalata o verdure; molto più facile che ricerchi cibi raffinati, con additivi e conservanti, fortemente stimolanti, che gli danno la forza di mantenere lo stato di tensione. La società produce queste sostanze perché sa che vengono usate, e molto.

I bambini che non sentono la forza dei propri genitori rifiutano le verdure e cercano cibi come farinacei, dolci, carni, che aumentano notevolmente la loro energia, che può essere spesa subito e aumenta la loro possibilità di sopravvivenza.

Dipendenza da emozioni create da assembramenti di persone

La ricerca disperata di esperienze che portino ad un carico emotivo molto elevato sono molto diffuse. In questo caso è una ricerca di piacere e appagamento che nascondono un desiderio di attenzione e protezione. Per soddisfare questo bisogno si ricercano ambienti con tante persone che danno nello stesso tempo il senso di protezione e permettono di nascondersi; esempio discoteche, ritrovi pieni di gente (fiere, feste, centri commerciali), ambienti sociali specifici. Spesso questa

dipendenza è accompagnata dall'uso di alcolici (o anche droghe) che hanno lo scopo di anestetizzare nel caso in cui, in mezzo alla folla, ci fosse un pericolo. Infatti la folla è un vantaggio, ma anche un pericolo; la si ricerca, ma si è inconsciamente consapevoli che il pericolo è maggiore. Dove c'è un branco prima o poi arriverà il predatore....

Dipendenza da stati limite

Ci sono alcune persone che ricercano disperatamente esperienze che li mettano in costante pericolo di vita; l'alpinismo, lo sci, il paracadutismo, l'arrampicata senza protezioni, il parapendio che vengono portati all'estremo rischio. In quelle condizioni il corpo sa che le possibilità di morte sono molto elevate e si protegge liberando una enorme quantità di endorfine che anestetizzano e fanno sentire onnipotenti. Una sensazione bellissima, ma che dura poco... se sopravvivono. Così bisogna ripetere l'esperienza superando quel limite e rendendola sempre più rischiosa e pericolosa, ed è molto probabile che, prima o poi, il limite venga superato.

Dipendenza dalla corsa

Parto dal tipo di corsa più frequente, quella a piedi, ma il ragionamento può essere trasposto a qualunque altro genere di corsa: in auto, in moto, in bicicletta o con altri mezzi. Essa deve avere la caratteristica di durare molto e portare l'individuo ad uno stato di stanchezza estrema.

La corsa in natura non esiste negli animali se non quando devono fuggire da un predatore o procurarsi il cibo con difficoltà. I filmati degli animali li vedono spostarsi anche per lunghe distanze ma mai correndo, al limite ad un trotto lento, fermandosi spesso a mangiare o a riposarsi. La corsa persistente ha un solo scopo: la fuga da un pericolo o raggiungere il cibo. In entrambi i casi si deve fare presto. Più la corsa dura a lungo, più il cervello istintivo interpreta che le possibilità di sopravvivenza diminuiscono; cresce la stanchezza ma il cacciatore è ancora alle calcagna e il pericoloso fa sempre più vicino. Il cervello istintivo indurrà pertanto una forte produzione di endorfine per far sì che, se si viene raggiunti dal predatore, non si soffra e si entri in uno stato di trance.

La corsa procura infatti uno stato di benessere così intenso, che non si vede l'ora di ricominciare. Si trovano in giro persone che corrono sotto la pioggia, sotto la neve, con il freddo intenso, con il caldo torrido, e tutti non riescono a smettere perché dà loro un benessere incredibile. Ma è il benessere di chi sta per morire...

Dipendenza dal collezionismo

Il collezionismo è una dipendenza, qualunque sia l'articolo di collezione. Lo è perché la ricerca dell'oggetto è un forte induttore emotivo. E' come se il collezionista fosse il predatore e l'oggetto che creca la preda. Infatti l'individuo in modalità "caccia", aumenta il suo stato energetico e concentra la sua attenzione verso l'obiettivo; deve attingere a tutte le sue energie per poter raggiungere la preda. Non può sbagliare perché altrimenti non avrà cibo e le sue forze diminuiranno. Quindi parte in uno stato di grazia e se raggiunge l'obiettivo se lo potrà gustare, se

non lo raggiunge dovrà ricominciare. E così via, all'infinito.

Questa è l'unica dipendenza dove le energie vengono richieste e consumate per raggiungere una preda e non per scappare da un predatore.

Dipendenza affettiva

E' una dipendenza molto problematica perché coinvolge tutte le paure e tutte le aspettative di un individuo. Un bambino è normale abbia una dipendenza affettiva, perché il suo genitore o gli individui del suo "branco" sono gli unici che lo proteggono e non lo uccideranno. Per un adulto questo tipo di dipendenza implica il fatto che si è rimasti bambini e si ha bisogno di protezione.

Per capire meglio che cosa implica una dipendenza affettiva bisogna riprendere il concetto di protezione. Un cucciolo sa che i propri genitori o gli adulti intorno a lui lo difendono. Lo possono fare con le carezze o con gli schiaffi, in modo piacevole o doloroso, ma in ogni caso quel gesto equivale ad una protezione. Il cucciolo lo capisce e lo accetta. In passato i genitori usavano le cinghiate o il battipanni per "salvaguardare" i propri figli, ed era considerato normale; la violenza fisica era considerata una via per educare i figli. Il cervello rettiliano animale leggeva in questo comportamento una "protezione" e lo accettava.

Fatte queste premesse possiamo arrivare ai casi limite di dipendenza affettiva, che non riescono ad essere giustificati razionalmente.

Una ragazza è dipendente dal padre o dallo zio che abusano di lei. Una moglie è dipendente dal marito che la picchia e la segrega in casa. Un coniuge è dipendente dalla gelosia del suo compagno o compagna, che lo limitano e lo controllano. Un coniuge è dipendente dall'altro anche se lo/la tradisce in continuazione. Sono alcune esempi, ma se ne possono trovare molti altri, con sfumature più o meno gravi.

Tutte queste dipendenze possono essere lette come "bisogno di protezione". Una femmina che si sente in pericolo sa che se trova un maschio che la difenda si sentirà al sicuro. Un modo che ha per farlo agire in questo modo è concedersi sessualmente. Razionalmente non lo farebbe mai, ma sappiamo che il cervello che comanda quando ci troviamo in situazioni di emergenza è quello animale.

Una donna che percepisce un pericolo per sé e i figli, sceglie un uomo rabbioso e violento, perché questo aumenta le loro possibilità di sopravvivenza. Poco importa se ogni tanto questa violenza si scatena su di lei e sui suoi cuccioli.

La gelosia, che rovina la vita sia a chi la opera che a chi la subisce, è una forma di controllo; non è piacevole, ma garantisce protezione, perché chi la subisce sa che l'altro è sempre sulle tue tracce.

Il tradimento è una forma di controllo. Chi tradisce si sente in colpa e diventa è più manipolabile. Chi viene tradito è vittima di questo comportamento e può controllare l'altro. In questo modo la relazione si basa sul controllo e manipolazione, che aumentano la sicurezza e garantiscono protezione.

La dipendenza affettiva è quindi una forma di controllo verso chi ti deve proteggere ed è gestita dal cervello animale, che non fa grande caso al dolore o al piacere, ma solo alla sopravvivenza. Qualunque azione fatta o subita è lecita se aumenta le possibilità di vita, tua o dei figli.

Dipendenza dal gioco

E' più frequente negli uomini che nelle donne, perché il denaro, per l'interpretazione del cervello animale, corrisponde al territorio. Colui che non è capace di conquistare un territorio, di ospitare al suo interno una femmina e dei cuccioli, è un maschio fallito. Non si tratta di una momentanea difficoltà economica, ma di un tratto del carattere dell'individuo. Pertanto il bisogno di guadagnare i soldi ha a che fare con il bisogno di avere un territorio, ma questo, in caso di vincita, non è suo e non lo sarà mai, per cui non sarà soddisfatto del denaro vinto. E anche se ottenesse cifre considerevoli, le sperpererà in breve tempo e tornerà al punto di partenza. E' come se un maschio, incapace di conquistare il territorio, chiedesse a qualcun altro di conquistarlo al posto suo.

Il problema quindi è il ruolo maschile e la capacità di usarlo in modo efficace.

Dipendenza dal dolore

Anche la sintomatologia può creare dipendenza. Sembra incredibile, ma il nostro Cervello rettiliano quando non riesce ad affrontare una situazione, si può distrarre con situazioni tutt'altro che piacevoli, come riuscire a mantenere alto il livello di dolore durante la giornata. Uno dei modi che abbiamo per comprendere se si tratta di dipendenza o altro è la semplice considerazione che il dolore scompare durante il sonno, e si riattiva immediatamente appena ci si risveglia.

Inoltre questi tipi di dolore non passano con nessun rimedio, sia omeopatico che allopatico, e nell'ipotesi che si riducano, nel giro di due o tre giorni al massimo ricompaiono, se non in quel luogo in un altro, mantenendo alto il livello di attenzione dolorosa.

Lavorare su questo tipo di dipendenza non è facile, perché è presente soprattutto negli individui che si sentono vittime di ingiustizie o che non pensano di meritarsi quella situazione e la vivono con estrema rabbia e impotenza. Cercano disperatamente un rimedio che li tiri fuori dal problema, ma non lo trovano mai. Perché ne sono dipendenti.

Solo la presa di coscienza di questa modalità permette di uscire dalla dipendenza stessa.

LE PASSIONI

La passione per qualunque cosa è una dipendenza. La parola *passione* significa in realtà due cose:

- interesse, piacere, movimento emotivo,
- dolore intenso.

Quindi con l'espressione "sono appassionato di" la persona nasconde un profondo stato di animo ambiguo che unisce il piacere al dolore.

DAL DIZIONARIO ETIMOLOGICO

Passione: sofferenza, pena; sentimento intenso e perturbante; ardente amore erotico; inclinazione viva, grande interesse

Etimologia dal latino *passio*, derivato di *passus*, participio passato di *pati* 'soffrire'.

La sorte di questa parola, così comune e potente, è davvero curiosa.

Il significato che l'etimo ci racconta, ancora presente in riferimenti culturali cristallizzati (pensiamo alla passione di Cristo), è quello di sofferenza, di pena, di grande dolore. L'intensità di questa dolorosa condizione interiore e il suo peso primario fra le affezioni dell'animo ha fatto sì che diventasse un'antonomasia con cui indicare una quantità di forti sentimenti, di sensazioni perturbanti - spesso definiti in contrapposizione alla ragione. Lo spirito del condottiero è incendiato da passioni indomabili, la collega maliziosa ci racconta della passione del suo ganzo, e le passioni spesso obnubilano la capacità di giudizio. A parte la specie erotica, che si è ricavata una nicchia di significato piuttosto netta, questo significato di passione sacrifica la precisione della descrizione del sentimento in favore del vigore: è troppo turbolento per poter essere osservato in maniera definita.

Usata estensione di significato è poi quella che trova nella passione l'inclinazione accesa, il vivissimo interesse - proiezione su un'attività o su un oggetto esterno di quell'energico sentimento di cui dicevamo testé. Seguire con determinazione la passione per la musica trasforma il roccettaro quindicenne in un musicista capace, dopo essermi scagliato sul buffet mi giustifico con la bocca piena dicendo che i pomodori secchi sono la mia passione, e la cura posata del giardiniere cela una disciplinata passione.

Forse è una parola così comune da parere inflazionata, da risultare quasi banale. Ma seguire e dominare l'intero corso del suo significato permette di arrivare a valle con una forza tutta nuova.

Testo originale pubblicato su: <https://unaparolaalgiorno.it/significato/passione>

La passione è quindi un profondo dolore, una paura, una mancanza di speranza e tutto ciò che verrà fatto per avvicinarsi all'oggetto del nostro interesse, serve solo ad allontanarci momentaneamente da queste emozioni di sofferenza.

Riflettendo sulle nostre passioni ci accorgeremo che non ne possiamo fare a meno, che siamo dipendenti da esse, perché allontanano il nostro dolore solo per un momento, ma in realtà lo mantengono e lo alimentano costantemente. Per questo le cerchiamo e le allontaniamo, in un movimento continuo. Esse prendono il sopravvento su di noi divorandoci e schiavizzandoci al loro servizio.

Passione per il sesso o le relazioni affettive, passione per il calcio, passione per la lettura, passione per l'esoterismo, passione per i viaggi, passione per il lavoro. Tutte situazioni che cerchiamo costantemente ma delle quali non possiamo fare a meno. Appena ottenuto un risultato, ci dobbiamo rimettere in moto per raggiungerne un altro, dimenticandoci di noi stessi e della nostra vita.

La passione non è necessariamente un male, lo è quando prende il sopravvento su di noi. Essa deve diventare un piacere, un appagamento, non una dipendenza. Ma per fare sì che avvenga, bisogna mettere in pace la propria vita e passare oltre al "progetto-senso".

CONCLUSIONI

Solo chi vive al di fuori del suo "progetto-senso" ha bisogno di crearsi dipendenze.

Chi vive all'interno del suo progetto-senso è tranquillo ma "infelice". Si accontenta di sopravvivere o vivere una vita senza tensioni. Non ha passioni o paure.

La soluzione è fare sì che il nostro cervello umano (la Corteccia) accetti il percorso del "progetto-senso" registrato nel cervello animale (Cervello rettiliano) e lo indirizzi verso una modalità piacevole di viverlo. In questo modo la dipendenza scompare perché non c'è più rischio di vita e l'esistenza può essere piacevole.

L'unica soluzione è **prendere il proprio posto nella vita**. Cioè accettare il proprio "progetto-senso" e farlo diventare il vero senso della nostra vita. Siamo nati con questo progetto, ce l'hanno dato i nostri genitori ed i nostri antenati. Quindi significa che siamo capaci di eseguirlo ed eseguirlo bene; e questo ci rende felici. Quello che da piccoli era un incubo, da adulti possiamo farlo diventare *il senso e il progetto* della nostra esistenza. Siamo stati allenati da subito ad affrontarlo, siamo bravissimi nel metterlo in atto. Questo ci renderà felici, ci darà un posto nella vita e sapremo eseguirlo senza tensione o fatica.

E' il progetto che ci è stato dato, è quello per cui siamo stati allenati. Realizziamolo. Siamo bravi a farlo. **Se ci rifiutiamo di viverlo saremo in uno stato di costante ansia e paura oppure rabbia e senso di colpa e vittimismo.**

Durante i test kinesiologici fatti ai clienti relativamente alla sofferenza, ho riscontrato queste risposte:

Soffro perché non posso aiutare tizio - NO

Soffro perché altri soffriranno - NO

Soffro perché non ho qualcuno vicino - NO

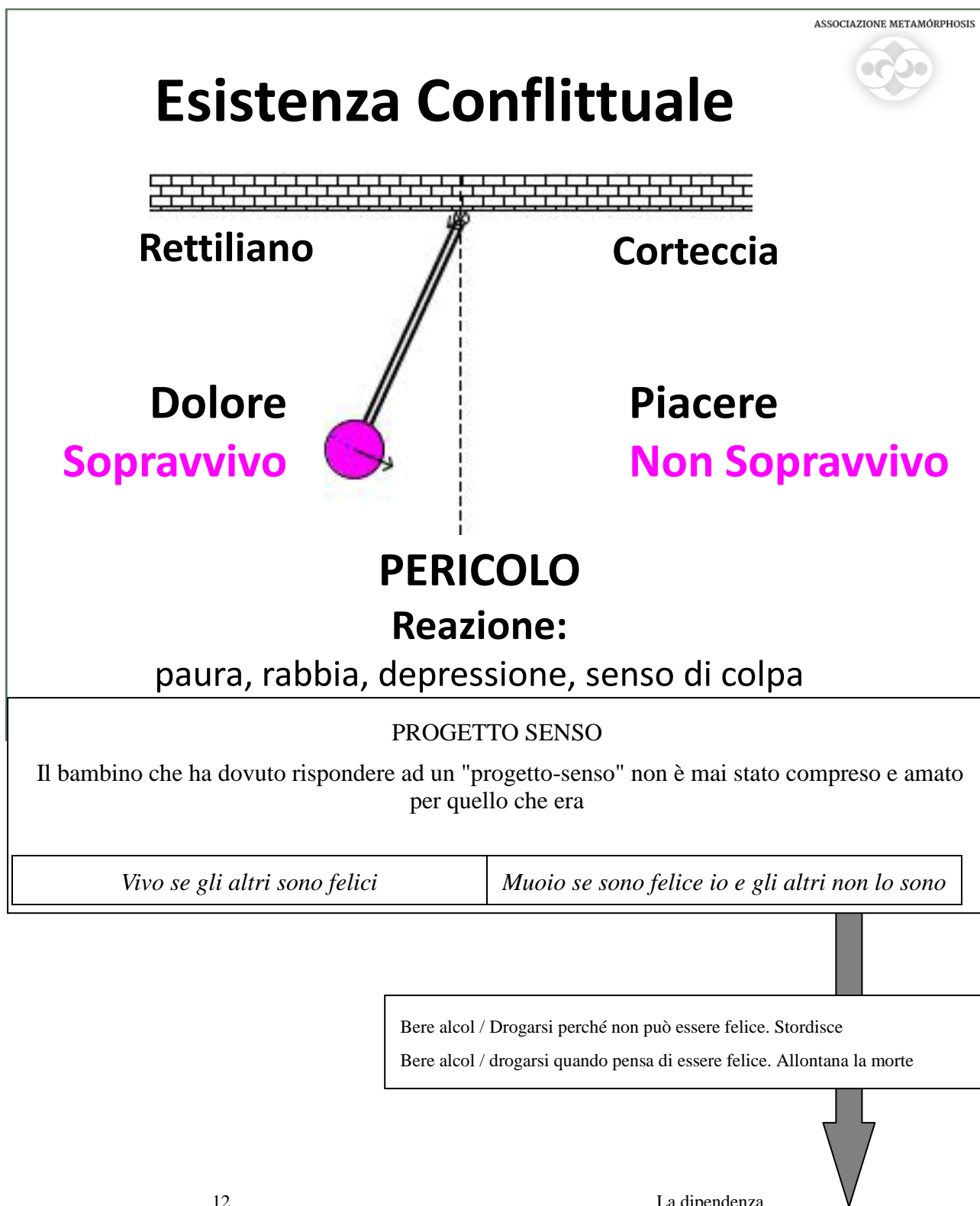
Soffro perché non ho il potere sugli altri - NO

Soffro perché la mia dote non viene riconosciuta - SI

Bisogna avere coraggio per essere semplici e mediocri.

Nulla di ciò che facciamo serve davvero agli altri, ma solo a noi stessi. Bisogna avere il coraggio di chiedere aiuto, ed ascoltare con attenzione ciò che ci viene detto, per scoprire il nostro vero problema.

Tutti gli individui vogliono solo che gli altri li vedano e si accorgano di loro. Allora chiedono e soffrono se non succede, ma non sono capaci di dare. Se si supera il bisogno di essere visti e quindi la paura ad esso legata, non si ha più bisogno di niente. Si vive e si **dona alle persone quello che ci rende felici**. Il lavoro, l'amore, le passioni se fatti nella dipendenza e paura servono per essere visti e si trasformano in dolore se non succede. Se invece li viviamo nella semplicità saremo felici di goderceli.



La **dipendenza** crea nell'individuo uno stato di simpaticotonia fortissima e libera una enorme quantità di endorfine. Viene perseguita quando un individuo vuole vivere in contrasto con il suo progetto-senso. Sa quindi che morirà e cercherà di riempirsi di endorfine, come l'animale ormai quasi raggiunto dal predatore. La fine dell'effetto endorfinico crea uno stato di ansia e di paura profondissimi che richiedono di nuovo un aggancio alla dipendenza.