

## La notte che precede il canto

*Ti sceglierà, ti disarmerà con le sue parole e ti controllerà con la sua presenza. Ti delizierà con la sua intelligenza e i suoi progetti. Ti farà stare bene, ma dovrai sempre pagare il conto. Ti sorriderà e ti ingannerà e ti spaventerà con i suoi occhi. E quando avrà finito con te, ti abbandonerà e porterà con sé la tua innocenza e il tuo orgoglio. Ti ritroverai più triste, ma non più saggio, e ti chiederai a lungo cosa e' accaduto e dove hai sbagliato. E se un altro come lui busserà alla tua porta, gli aprirai?*  
(dal libro *La psicopatia*, Robert Hare)

Sono una sopravvissuta. Sopravvissuta agli abusi narcisisti che hanno incrociato il mio cammino. L'incontro con un narcisista perverso ti cambia l'esistenza, per sempre. Ti lascia ferita, umiliata e stordita. Ti segna l'anima. Eppure quella ferita può guarire. Possiamo usarla come carburante per accendere nuove e luminose scintille, per noi stesse e per gli altri. Può diventare il faro delle notti buie che ancora verranno. Può diventare il nostro custode, un "memento" che impedirà nuovi incontri patologici in futuro. Può addirittura essere motivo di aiuto per chi vive ancora l'incubo di una vita al fianco di un narcisista patologico. Non è bello dare un'etichetta, mai. Tuttavia il narcisista è un uomo pericoloso per gli altri e come tale va conosciuto, e riconosciuto. Ha un modo di essere e agire che devasta chi gli vive accanto, trasformando le giornate in incubi orrendi. È un vampiro energetico che usa la luce degli altri per cibarsi. Vive nelle tenebre. E non può, non vuole uscirne. Per farlo dovrebbe conoscersi, tirare giù la maschera "buona e bella" e vedere il lupo dietro l'agnello. Non conosce il suo vero Sé, vive una finzione che usa per accalappiare le vittime. Non amo questa parola, vittime. A me piace chiamarle sopravvissute. Perché di fatto è così, si sopravvive alla morte. Non c'è solo la perdita dell'innocenza (non saremo mai più così idealiste, dopo l'incontro con lui), l'assassinio dei sogni, l'attentato al nucleo di ciò che siamo, la scomparsa della salute. Molte donne si sono suicidate, altre sono impazzite.

Il fiore del male è apparentemente bellissimo. Ma è un fiore velenoso. Un fiore carnivoro. Questo fiore è un assassino. Il narciso non va colto, mai. E neanche annusato. Correte via, se lo incontrate. Non diventate sue vittime, anzi sue prede. La parola vittima ci traduce come esseri fragili, ci toglie potere, capacità di azione sugli eventi. Invece siamo forti, fortissime. Dobbiamo essere oneste: la danza perversa con un narcisista chiede il coinvolgimento di due persone. Eravamo con lui, e dobbiamo chiederci quali ferite ha agganciato. Se prendiamo la responsabilità della vita nelle nostre mani, allora saremo in grado di vedere le nostre ferite più antiche, il sangue non cicatrizzato che ha attratto il vampiro. Non è stata colpa nostra. Mai. Ma siamo noi a doverci occupare della guarigione. Siamo sopravvissute. Proprio come i reduci di una guerra, abbiamo bisogno di tempo, di cure, di balsami.

All'inizio non volevo scrivere, per non dare ancora energia all'uomo che mi ha quasi uccisa. Invece la scrittura, come sempre nella mia vita, è diventata necessità di trasferire sulle pagine bianche ciò che avevo sperimentato, compreso, trasformato.

È stata davvero una lotta fra il Bene e il Male. Perché il male esiste. E corrompe l'anima. Crediamo di vederlo solo nei film, di leggerlo in un romanzo, o fra le pagine di un testo religioso. Il male invece è fra noi. Vive, respira, ci cammina accanto. È la nube invisibile che odora di zolfo mentre incrocia il nostro cammino, è il soffio freddo che ci sveglia con un brivido in

una calda notte d'estate. Alcune donne hanno potuto vivere tutto lo strazio, e la "banalità", del male. I sopravvissuti a un abuso narcisistico parlano spesso di incontro con il demonio e, per certi versi, è proprio vero. Tuttavia nelle tradizioni antiche, riprese anche da Jung, i riti di iniziazione servivano proprio a confrontarsi con l'ombra perché la sua conoscenza permetteva di elevare la luce, favorendo un "salto della coscienza". Lo stesso Jung parla di integrazione dell'ombra come di un passaggio necessario per l'individuazione del Sé. Potremmo chiamarlo anche "salto quantico" rifacendoci alle recenti scoperte della fisica quantistica, appunto, che avvicina sempre più la scienza ai fondamenti delle antiche tradizioni spirituali. Nel mondo delle scienze sacre, dell'astrologia, della danza, delle cosmogonie, il macrocosmo corrisponde al microcosmo, e tutto è sempre interconnesso, collegato da vibrazioni energetiche che emettono la stessa frequenza. Ciò che sta in alto, sta in basso, e ciò che sta dentro, sta fuori. Oggi, la sapienza di questo corpus antico che unisce filosofia, matematica, geometria e astronomia, teologia e politica, è stata riscoperta grazie anche a una scienza sempre più vicina ai misteri arcaici di un tempo, figli del sacro espresso attraverso la natura, maestra delle leggi sottili che governano ogni cosa del mondo.

Siamo energia. Tutto è energia. Come esseri umani abbiamo il potere di influenzare le cose, siamo creatori della realtà che ci circonda, dobbiamo smetterla di pensarci passivi. Per la fisica quantistica sia la luce sia le particelle che costituiscono gli atomi sono costituite da minuscoli pacchetti di energia, i quanti, di duplice natura: ondulatoria e corpuscolare, esattamente come le particelle subatomiche che formano la materia. Si manifestano solo con l'atto dell'osservazione, solo quando qualcuno li osserva, li testimonia, interagendo con loro. Fino a quel momento esistono come potenziale sotto forma di campi energetici, che contengono in loro tutte le possibilità. Tramite l'osservazione una particella prende vita occupando una di queste possibilità. L'universo è formato da campi e da particelle, noi siamo formati da campi e particelle, e questi campi e particelle esistono come materia quando osservati, ed esistono, virtuali, quando non "visti". Dunque l'Universo è un modello di energia vibrante, nessuno dei suoi componenti possiede una realtà indipendente.

E questa realtà non è qualcosa di neutrale ed esterno, questa realtà è in qualche modo creata, influenzata e modificata da noi.

In queste direzioni sono andati anche Heinz Von Foerster che ha combinato fisica e filosofia indicando nell'uomo il costruttore e l'ordinatore della realtà, e Gregory Bateson, che nel suo "Verso un'ecologia della mente" raduna gli studi che, grazie alla sua formazione che somma biologia, antropologia, psicologia, etologia, evidenziano sempre, fra l'altro, l'interazione fra l'uomo e l'ambiente ponendo l'accento sulla "struttura che connette", considerata elemento fondante della realtà. James Hillman nelle sue speculazioni filosofiche e psicanalitiche trova nelle narrazioni il codice mitologico e archetipico che origina la visione dell'uomo. Oggi scienziati come Bruce Lipton, con il suo "La biologia delle credenze", indicano nella fisica dei quanti il modo per cambiare la propria narrazione, lavorando sulla sovrascrittura dei programmi inconsci che determinano la risposta esterna in un ambiente che in realtà, in primis, è interno. Il Thetahealing segue la stessa, identica, strada. Le persone con cui ci leghiamo, il nostro sistema di credenze conscio e subconscio, il mondo come specchio. Nulla è casuale. Già Freud riconosceva che noi incontriamo solo "persone che già esistono nel

nostro subconscio". Rimane un pioniere d'eccezione, Freud, per quanto alcune teorie sembrano superate. E, nonostante gli sforzi per seminarlo, la sua figura gigantesca ritorna, ritorna sempre. Questo non vuol dire che ci meritiamo di incontrare uno psicopatico sul nostro cammino, o che siamo come lui... significa invece domandarsi perché lo abbiamo incontrato. Robert Hare nel suo "La psicopatia" dichiara che incontrare uno psicopatico può capitare a chiunque (capitò anche lui), tuttavia il mio percorso formativo mi ha portato a integrare l'esperienza personale non solo con la psicologia, lo yoga, la Mindfulness e lo studio delle scienze sacre ma anche con le leggi universali che informano questo strano, magico mondo.

E a un certo punto del mio cammino ogni cosa ha trovato una collocazione perfetta, mostrandomi il disegno e la via.

Tutto combaciava, ogni incontro, ogni studio, ogni esperienza che aveva preceduto il canto della farfalla, suggerendomi solo alla fine, che è un altro inizio, il senso del viaggio fino a quel momento vissuto. Ero sempre andata nella stessa direzione migrando fra discipline e passioni che solo apparentemente erano diverse fra loro. È così che la psicologia, la psicanalisi, il Thetahealing, lo yoga, la Mindfulness, le scienze sacre, la scrittura, la letteratura, la filosofia, i saggi sulla fisica dei quanti, le fiabe e le leggende si sono prese per mano e hanno danzato in cerchio rivelandomi l'unione dietro la complessità. Avevo girato tantissimo, vagabonda affamata di conoscenza, per muovermi in una spirale tracciata sempre intorno allo stesso segno.

Quella con il narcisista è un'esperienza tremenda nella quale o si sopravvive o si muore. Siamo state vittime? No, di nuovo, no. So che la rinuncia alla parola vittima è difficile per alcune di voi. È una parola "calda", accogliente, che ci offre protezione sistemando tutto il male all'esterno mentre noi, impotenti, non potevamo fare nulla. Ma questa è anche la parola che ignora la verità della non casualità dell'universo, riconosciuta, oggi, anche dagli psicologi e dagli scienziati. Pronunciate la parola a voce alta, con gli occhi chiusi. Ascoltate la sensazione interna, cosa vi dice? La narrazione della vittima rischia di porvi in una sorta di infanzia tardiva, in cui delegate agli altri il potere di decidere, di privarvi della luminosa capacità di introspezione, del potere, della forza. Accade perché nella coscienza collettiva, che ci condiziona, la vittima è debole, la vittima piange, la vittima dà solo la colpa all'esterno senza comprendere i processi interiori che hanno determinato la relazione con il carnefice, la vittima è bianca, il nero sta fuori e mai dentro di lei, la vittima è passiva, è capace solo di chiedere aiuto a chi può salvarla dai mostri malvagi. Non è vero, non è così.

Ma il peso della parola vittima trascina con sé queste valenze.

Hanno una qualità energetica, le parole.

Possiedono una densità e una vibrazione. Per questo dobbiamo sceglierle e usarle con cura. Partecipano alla formazione della nostra realtà, e la influenzano. Molte vittime preferiscono passare la vita senza più guardarsi dentro, certe di aver trovato il colpevole di tutti i mali. Ma nessuno di noi è solo puro, innocente. Siamo fatti anche di ombre, e sono quelle che dobbiamo guardare se vogliamo avanzare. Solo conoscendo la nostra ombra saremo esseri umani integri, e consapevoli.

La vittima ha sempre bisogno del carnefice, è il suo contrappunto, l'altro suo volto, uguale e opposto, è la componente della diade che replica e perpetua il gioco della polarità. Finché esiste lei esiste un carnefice, ma se si sottrae allora al carnefice non resta altro che estinguersi. Sfuggendo alla diade attraverso il rifiuto del ruolo togliamo forza e significato ai predatori.

Sciogliere il legame duale e abbracciare la propria esistenza rifiutando di sentirsi vittima aiuta a percorrere il sentiero giusto, per quanto difficile possa sembrare all'inizio. Se non si riesce a uscire dal trauma ci si ripiega, sfiorando, oppure si vestono gli abiti del carnefice per risarcire il danno avvenuto, perpetuandolo su altri innocenti.

Adesso, a occhi chiusi, pronunciate la parola guerriera. Ascoltate l'effetto sulla psiche e sul soma. È una qualità maschile, attiva, di fuoco. È quello il fuoco che ci serve per bruciare i veleni e trasformarci. Noi sopravvissute, noi guerriere, per diventare farfalle dobbiamo accettare la responsabilità della cura delle nostre ferite, e non solo di quelle del tempo presente. Non siamo responsabili della ferita ma della sua guarigione. Guarire è una scelta che ci chiede il recupero del nostro potere.

E non possiamo permetterci atteggiamenti infantili rifugiandoci nell'odio, nella condanna, nella convinzione che "il brutto" si trovi solo all'esterno.

Non dobbiamo evitare di vedere anche le nostre ombre, quelle che si sono alleate con il narcisista che ci ha massacrato.

Il confine tra colpa e responsabilità è un varco sottile,

l'acrobata lo attraversa leggero impugnando il manubrio della giustizia il cui equilibrio impedirà la caduta. La giustizia ci chiede di non accanirci solo verso l'esterno trascurando le parti di noi che si sono agganciate al dramma, è solo guardando quelle parti che saremo protette da nuove cadute, perché andando incontro a noi stesse, accogliendo l'ombra e la luce, contando le sbucciature, le fratture, le ustioni, prendendo in braccio il bambino che siamo state sfiorando con amore il suo oro negato, riconoscendo la strega e l'alchimista, la fata buona e l'orco cattivo, potremo contattare il vero Sé immune al flusso dolente del tempo. Più guardiamo fuori, meno vediamo dentro. Più coccoliamo la vittima, più cacciamo via la guerriera che tornerà nel bosco nascosto. Se la vittima smette di essere vittima impone un cambiamento anche al carnefice che gli è speculare. Da lontano, il predatore annuserà il cambiamento, lo spostamento di forze che avviene in chi si alza smettendo un nome che non è solo un nome, un indizio, una categoria, ma è energia nella forma, e quello spostamento sarà intuito, nella sua vibrazione diversa, anche a distanza. Allora in quel momento la bestia urlerà la sua fame, attaccando la luna. Per ogni vittima che si spoglia dei suoi vestiti tristi scegliendo l'armatura dorata c'è un carnefice orfano di quella parola, sostanza, energia, che gli permette di sopravvivere sentendosi potente, e superiore. La vibrazione dell'essere viene sempre modificata attraverso la scelta, anche quella del lessico. Le parole sono energia, hanno molto potere, per questo nei secoli sono state custodite con attenzione, esaltate, nascoste, rinnegate. Scegliamo con attenzione le parole che imprimono qualità alla nostra essenza invisibile.

Anni di vicinanza con chi ha avuto la mia stessa esperienza, studi, forum, gruppi di aiuto ecc. mi hanno confermato che, se si ha il coraggio di andare a guardare, si trova la ferita sulla quale il narcisista ha lavorato. L'ha fiutata, riaperta, l'ha fatta sanguinare con la sua ferocia, l'ha usata contro di noi. Le sue prede non sono sempre dipendenti affettive, è vero, ma anche dietro donne forti e indipendenti possono nascondersi forme reattive che hanno il compito di coprire ferite.

Il viaggio agli inferi in cui si viene gettati dalle grinfie di un narcisista patologico, specie se di grado maligno, è qualcosa di orribile che squarta l'anima. È un abuso nascosto, come dice saggiamente Shannon Thomas. Fuori non si vede nulla. Non ci sono segni né fratture. Eppure c'è la

disintegrazione della persona nella sua essenza. Non è facile immergersi in questo inferno, eppure è necessario per salvarsi non solo la vita, ma anche l'anima.