

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 cocchiamo 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.