



## **PREFAZIONE**

**L** *il Potere di Guarigione della Paura* parla della lotta con un angelo, un angelo chiamato Paura. La via alla libertà consiste nel ricevere la benedizione che solo quest'angelo può impartirci. Tra le mani avete un libro che può aiutarvi a trovare tale libertà, affinché possiate essere davvero vivi sino in fondo.

La prima volta che udii la storia di Giacobbe e l'angelo ero molto piccola. Era uno dei tanti racconti biblici che il mio adorato nonno – un rabbi ortodosso e appassionato studioso di Cabala – mi raccontava. Il nonno la presentava così: Giacobbe stava viaggiando da solo, quando l'oscurità lo costrinse a fermarsi per mangiare qualcosa e dormire fino all'alba. Il posto gli era sembrato abbastanza sicuro, ma così non era. Nel buio della notte si accorse che braccia muscolose lo avevano afferrato e lo schiacciavano a terra. Il buio era tale che egli non riusciva a vedere l'aggressore, ma ne sentiva la forza. Anche Giacobbe però era molto robusto, per cui cercò di liberarsi. Senonché il suo aggressore era almeno altrettanto forte e finirono con il rotolarsi al suolo tutta la notte.

Infine, la notte cessò e alle prime luci dell'alba Giacobbe si accorse di aver lottato contro un angelo. Quando il sole sorse, l'angelo abbandonò la presa e cercò di andarsene, ma Giacobbe lo tratteneva. «Lasciami andare», disse l'angelo a Giacobbe, «è spuntata la luce». Ma Giacobbe lo teneva fermamente. «Non ti lascerò andare fino a quando non mi

avrai dato la tua benedizione», disse. L'angelo si dimenò, ma Giacobbe non lasciava la presa. E così l'angelo dovette impartire a Giacobbe la propria benedizione.

Da bambina, tutto ciò per me non aveva senso. Giacobbe aveva lottato tutta la notte per liberarsi, perché non aveva lasciato che l'angelo se ne andasse? Io avrei fatto così. Inoltre, da amante degli angeli, non capivo come qualcuno potesse non vedere la differenza tra un angelo e un nemico. Ma il fatto più strano di tutti era che un nemico finiva con il darti la sua benedizione. Le mie domande facevano ridere il nonno. «La gente confonde sempre un angelo con un nemico», mi disse. «Giacobbe non lascia andare l'angelo prima di aver ricevuto la sua benedizione, perché è quest'ultima a rendere libero Giacobbe».

Mi ci vollero anni per comprendere questo racconto. All'epoca mi tenevo ben stretta alle mie paure. Pensavo che l'unico modo di stare al sicuro fosse avere paura.

Di fatto, la mia famiglia promuoveva la paura di noi bambini. Dopo essere stata morsa da un cane randagio e aver dovuto subire una serie di dolorose punture antirabbia, sviluppai una fobia per tutti gli animali. I miei genitori incoraggiavano questa paura, convinti che mi avrebbe tenuto al sicuro. Il risultato fu che la mia paura degli animali si trasformò velocemente in fobia.

Avevo 27 anni quando arrivai in California per proseguire la mia formazione medica. All'inizio vivevo con degli amici che avevano molti bambini e un grande cane pastore i cui denti gialli mi terrorizzavano. Gli amici provarono a dirmi che il cane era buono e innocuo, ma non avevo il coraggio di affrontare le mie paure. Nelle settimane in cui fui ospite in quella casa, tutta la famiglia fece in modo che ci fosse sempre una porta tra me e quel cane. Di notte, però, il cane vagava libero per la casa e io tenevo la mia stanza chiusa a chiave.

Un mattino mi alzai presto perché avevo bisogno di usare il bagno. Erano le sei del mattino, troppo presto perché il resto della famiglia fosse in piedi, quindi ero intrappolata nella mia camera da letto. Ma se qualcun altro si fosse già alzato?... Aprendo cautamente la porta, fui contenta di sentire Bridget, la bambina di 4 anni, cantare in salotto. Se riuscivo a raggiungerla prima che il cane mi trovasse, avrebbe potuto farlo uscire. Nonostante la mia paura, percorsi in punta di piedi il corridoio e socchiusi la porta del salotto. Bridget non stava canticchiando tra sé e sé. Il cane pastore era sdraiato sullo stomaco insieme a Bridget, che nella sua piccola vestaglia rosa gli stava lavando i denti con dentifricio e spazzolino, cantando: «Ti chiederai dove se ne sarà andato il giallo dei tuoi denti dopo che li avrai lavati con Pepsodent». La bocca del cane era piena di schiuma e la sua coda sbatteva con tanta forza che faceva un tonfo sul pavimento. Feci un respiro profondo e scoppiai a ridere.

In un batter d'occhi mi ero liberata da una paura che mi aveva paralizzato per più di vent'anni. In quel momento seppi che non avevo paura degli animali che vivevano nel mondo, ma di quelli che vivevano nella mia mente. La mia paura non mi aveva tenuto al sicuro dagli animali, mi aveva solo separato dal loro amore. Più tardi, quando trovai il mio appartamento, salvai un grande gatto rosso. Da quel momento, vivo sempre con qualche animale. Quel momento nel salotto risale a cinquant'anni fa: da allora sono stata benedetta da un angelo tutti i giorni.

Molti credono di non avere il coraggio di affrontare le proprie paure, ma forse hanno più coraggio di quanto pensino. Se hai molte paure, ci vuole coraggio anche solo per parlare con uno sconosciuto, rispondere al telefono, andare al mercato a comprare il pane o parlare a voce alta. Come un muscolo che venga usato giorno dopo giorno, il coraggio cresce se viene usato. Un giorno, quando attingerai delibe-

ratamente al tuo coraggio perché in ballo ci sarà qualcosa di davvero importante, ne scoprirai il potere e la forza per la prima volta.

Un'altra cosa che scoprirai, leggendo *Il Potere di Guarigione della Paura*, è che sorprendentemente il coraggio non è l'opposto della paura. L'opposto della paura è la gioia. Avevo creduto che la gioia fosse la stessa cosa della felicità, ma la prima è molto più durevole della seconda. La capacità di provare gioia sembra venire da una relazione incondizionata con la vita, la capacità di aprirsi e affrontare tutto ciò che è. Si tratta di un'apertura che ci porta oltre il desiderio di controllare la vita, fino alla capacità di celebrare quest'ultima. Ci sposta da una relazione antagonista con la vita a quell'esperienza del mistero e della meraviglia che è al cuore della vita. Alla fine può guarirci.

In ognuno c'è un luogo che va al di là delle preferenze per i risultati, della mentalità vittoria/sconfitta e della paura che di essa si nutre. *Il Potere di Guarigione della Paura* ci dà la possibilità di fidarci della vita, portandoci a capire che forse perdere è impossibile, a meno che non si smetta di giocare. Questo meraviglioso libro parla di come comprendere e ricevere la benedizione contenuta nelle paure, riconoscendone il potere di guidarci verso la guarigione e la libertà, per poter vivere con gioia. Non c'è alcun essere vivente che non possa venire guarito da ciò.

RACHEL NAOMI REMEN, M.D.  
autrice del bestseller *Kitchen Table Wisdom*  
e *My Grandfather's Blessings*  
Mill Valley, California, 2014