

# Riprenditi l'anima: come guarire le tue ferite più profonde e rinascere in questa vita

## Riprenditi l'anima: come guarire le tue ferite più profonde e rinascere in questa vita

Riprenditi l'anima: la Fenice era un uccello mitologico  delle dimensioni di un'aquila, rosso, arancio e piumaggio di colore giallo, con un tono brillante come se fosse circondato da un incendio, il becco tagliente e artigli. Questo uccello è stato consumato dal fuoco ogni 500 anni e dalle sue ceneri rinasce sempre.

Molti anni fa, per me, questo simbolo ha cominciato ad avere molto significato, la semplice espressione "risorgere dalle ceneri come una fenice" mi suggerisce la bellezza che qualcosa o qualcuno che sembrava in un certo senso "morto", ancora una volta riemerge in tutto il suo splendore.

So che molti pensavano al termine resilienza (molto di moda in questo momento), e sì in effetti, in psicologia si chiama resilienza. E' quella capacità di resistenza psicologica alle avversità; e la capacità di superarle, e utilizzare queste avversità per diventare più forte. I grandi uomini hanno una straordinaria capacità di cadere mille volte e altre mille volte e alzarsi di nuovo.

Io davvero non riesco a ricordare quante persone ho visto cadere dall'alto verso il profondo abisso, ma ho anche visto

molti di loro fuori da quel baratro. Ho visto morti e nascite, resurrezioni, ma se qualcosa ha attirato la mia attenzione è stata la manifestazione che tutti gli esseri umani hanno della stessa Fenice; la capacità di morire e rinascere dalle nostre ceneri, la capacità di andare avanti, uscire da quelle profonde cavità oscure che nessuno di noi a un certo punto avrebbe voluto caderci. Io non parlo fisicamente del morire, no! Ma piuttosto della capacità che ha l'anima umana di superare se stessa e di brillare quando l'oscurità la circonda.

Noi non siamo nati per una sola vita, rinasciamo ogni giorno, andiamo verso la vita, rinasciamo dopo un grande dolore, rinasciamo quando si finisce una fase della vita per ricominciare, rinasciamo quando non molliamo mai, dal dolore stesso di rivivere, noi rinasciamo ogni giorno, abbiamo deciso di affrontare con coraggio tutto questo.

Credo che tutti, ma proprio tutti, sempre nella vita, abbiamo passato un po' di tempo in situazioni dolorose, abbiamo vissuto la "notte oscura dell'anima". Ma se analizziamo e ricordiamo "quei momenti", troviamo che a volte quelli difficili circostanze hanno avuto un curioso effetto su di noi. E' stato un momento di evoluzione, rinnovamento e avere una nuova direzione.

Anche se doloroso, a volte è necessario andare verso il basso in "aree oscure" per riformulare le situazioni e cercare le parti perdute di noi stessi. Così impariamo ad affrontare le nostre paure e la morte. Come ho detto, non intendo la morte fisica, ma le perdite o le morti simboliche che esistono nel processo vitale di ogni essere umano.

Più di quanto la gente almeno una volta abbia sentito parlare di esperienze difficili (una malattia, un incidente, un licenziamento di lavoro, un divorzio o un crepacuore), che ci dicono come questa battuta d'arresto sia importante, ed è stata la migliore cosa che potesse capitarci nella vita. Essi

hanno assunto, accettato, appreso e sono riemersi da quelle situazioni da un altro punto di vista, con un'altra forza.

Beh, siamo tutti una Fenice, moriamo e rinasciamo, come a sua volta nasce e muore la notte con la nascita del giorno. Stiamo imparando che l'anima è un ciclo, impariamo e abbiamo chiuso il ciclo con tutte le esperienze che acquisiamo. Mentre lasciamo il posto a un nuovo ciclo, a cose nuove.

[Leggi l'estratto del libro!](#)

