

**Guarire
l'Umanità**

**il Tempo, il Tocco,
la Trasmissione della parola**

Richard Cohen, M.A.

Traduttrice
Viviane Giampiccoli

SabaothBooks
Milan, Italy

Edizione italiana, SabaothBooks—marchio registrato appartenente alla
Sabaoth Cooperativa
Sociale, Via privata Rosalba Carriera, 11, 20146 Milano
ISBN 979-12-80087-38-6

Distribuito da Sabaoth Cooperativa Sociale. Editore e distributore per
l'Italia. Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può
essere riprodotta e trasmessa in qualsiasi forma o mezzo elettronico o
meccanico, compresa la fotocopiatura, la registrazione o qualunque altro
sistema di recupero delle informazioni, senza l'autorizzazione scritta
dell'Editore.

Titolo originale: Healing Humanity: Time, Touch and Talk
Copyright © 2020 Richard Cohen.

Titolo in italiano: Guarire l'Umanità: Tempo, Tocco, Trasmissione della
Parola

Responsabile di Sabaoth Books—Angela Vieira
Coordinamento traduzione di Diana Aliotti

Correzione bozze di Francesca Levini e Liliana Ermosini
Impaginazione italiana di Richard Cohen
Ideazione e realizzazione: Lisa DeSpain
Distribuito dalla www.sabaothshop.com

Dedicato a...

Dedico questo libro a Dio: mi hai dato la vita e me l'hai salvata più e più volte.

Dedico questo libro alla mia fedele e affettuosa moglie Jae Sook e ai nostri tre fantastici figli adulti: Jarish, Jessica e Alfred.

Dedico questo libro a tutti gli incredibili ispiratori, uomini e donne di Dio, senza i quali quest'opera non sarebbe mai stata pubblicata: il pastore John e Trina Jenkins, il vescovo Alfred e Susie Owens, il pastore Keith e Vicki Battle, il pastore Ron e Brenda Crawford.

Un ringraziamento speciale ai miei cari amici Phillip Schanker e Mary Hamm per la loro preziosa assistenza nelle diverse revisioni del manoscritto. Entrambi hanno svolto un lavoro incredibile e non potrò mai ringraziarli abbastanza. Un ulteriore ringraziamento agli altri lettori di bozze: Lily Oliveri, Kari Clewett, Xan Woolsey, ShehabEldeen Elhawary, Pilar Schanker, Caleb Brundidge, Wenda Fry e Jae Sook Cohen.

Dedico questo libro a te, caro lettore. Desidero lavorare con te fianco a fianco e col cuore in mano per guarire il mondo attraverso tre componenti straordinarie: il Tempo, il Tocco e la Trasmissione della parola.



Indice

Introduzione.....	7
Prologo.....	17
Il Tempo, il Tocco, la Trasmissione della Parola.....	20
IL TEMPO.....	23
L'autoguarigione.....	26
La guarigione all'interno della famiglia.....	107
La guarigione nella comunità.....	126
IL TOCCO.....	129
L'autoguarigione.....	137
La guarigione all'interno della famiglia.....	212
La guarigione nella comunità.....	229
LA TRASMISSIONE DELLA PAROLA.....	241
L'autoguarigione.....	243
La guarigione all'interno della famiglia.....	257
La guarigione nella comunità.....	275
Conclusioni: Il tocco finale.....	283
Suggerimenti di lettura.....	299
Sessioni di guarigione all'interno della famiglia.....	301
Biografia dell'autore.....	303
Foto dell'autore nel monastero di Montserrat.....	306



Introduzione*

.....
*“È più facile formare bambini forti che aggiustare
uomini rotti” —Frederick Douglass*
.....

Il Tempo, il Tocco e la Trasmissione della parola (o TTT): questa triade è l’anello mancante che vi aiuterà a soddisfare i vostri bisogni fondamentali di appartenenza, di legame e di connessione, aiutandovi a diventare la persona che siete veramente destinati ad essere.

Quando ho detto a uno dei miei amici che stavo scrivendo un libro su come guarire il mondo attraverso il tocco sano, mi ha detto: “Richard, alle persone non passa nemmeno per la testa di aver bisogno del tocco sano!”

Al che ho risposto: “Vero, ed è quello che spero di dimostrare loro, che questa è una verità fondamentale che scorre nelle vene di ogni bambino, adolescente e adulto sulla faccia della terra”.

Robert Bly ha scritto: “Il nostro emerge attraverso la ferita”. E per cominciare, condividerò solo alcuni semplici fatti sulle mie

* In tutto il libro sono presenti molti concetti psicologici ed esercizi. Per una maggiore comprensione di questi principi di guarigione e per ulteriori approfondimenti, rimando all’elenco delle opere di consultazione alla fine del libro.

GUARIRE L'UMANITÀ:
IL TEMPO, IL TOCCO E LA TRASMISSIONE DELLA PAROLA

ferite. Quando avevo cinque anni, mio zio, illustre rappresentante della NFL (National Football League americana), mi ha trasformato nel suo partner sessuale per quasi un anno, insegnandomi a compiacerlo, mentre lui usava il mio corpo per il suo piacere.

Mio padre, Samuel Cohen, era un veterano della Seconda Guerra Mondiale, il cui plotone di Marine contribuì ad issare la bandiera a Iwo Jima. Dopo aver visto i suoi compagni massacrati a destra e a sinistra, tornò a casa e cominciò a bombardarci con la sua ira e la sua rabbia quasi ogni giorno della mia infanzia. Mi sentivo come se fossi cresciuto in guerra: a quei tempi, c'era poca conoscenza del disturbo da stress post-traumatico (PTSD).

Mio fratello era più grande di me di quasi cinque anni. Neal era il principale destinatario dell'ostilità di mio padre, ma poi proiettò la sua rabbia e il suo dolore su di me, picchiandomi fisicamente per tutta la nostra infanzia. Io cercavo di reagire, ma la differenza di corporatura ha sempre fatto di me un perdente.

Mia sorella maggiore Lyd era la pupilla di mio padre e, ai suoi occhi, non sbagliava mai. Mia madre era inorridita dalla rabbia di mio padre e non sapeva dove nascondersi. Dato che ero il più piccolo, la mamma mi teneva in braccio mentre piangeva di dolore per la sua esistenza apparentemente senza speranza. Percepivo la sua estrema sofferenza, ma non sapevo cosa fare: occuparmi del suo dolore, o affrontare il dolore che provavo io? Mamma non è mai stata una persona sicura per me.

Negli anni '50, la nostra famiglia, che apparteneva alla borghesia ebraica medio-alta dei dintorni di Filadelfia, doveva assomigliare, dall'esterno, alla serie di Ozzie e Harriet. Tuttavia, dietro le porte della tipica famiglia americana sembrava di essere in guerra.

Avevo tre cose in cui rifugiarmi: 1) ballare in strada sotto i lampioni quando tutti dormivano, 2) correre nudo sotto la pioggia, di notte, in un campo che si trovava dietro casa nostra, e 3)

GUARIRE L'UMANITÀ:
IL TEMPO, IL TOCCO E LA TRASMISSIONE DELLA PAROLA

di più, diventare violenti, dipendenti dal sesso e/o da sostanze stupefacenti e trascorrere una vita vuota senza sapere il perché. L'insoddisfazione dei bisogni di base che creano il legame d'amore nelle prime fasi dello sviluppo del bambino rischia di generare una vita di deprivazione, a meno che qualcuno non intervenga per aiutarli, offrendo loro il dono di un tocco sano. E non preoccupatevi se i vostri figli sono già grandi. Vi proporrò molti esercizi per la guarigione della famiglia e l'utilizzo di un tocco sano.

Non ho menzionato gli altri due temi importanti del libro, il Tempo e la Trasmissione della parola. Nella sezione sul Tempo, imparerete le capacità di cambiamento della vostra esistenza per diventare più forti e più sereni nella vostra vita personale e professionale. La padronanza di queste capacità avrà un impatto notevole sul vostro senso di benessere e di successo in tutte le relazioni. Ho incluso anche tutte quelle preziose abilità terapeutiche che ho acquisito negli ultimi trent'anni: vi aiuteranno a risparmiare tempo nel vostro viaggio di guarigione.

Nella sezione sulla Trasmissione della parola, imparerete a condividere e ad ascoltare in modo efficace, imparando ad esprimervi in modo più sicuro in tutte le relazioni, sia all'interno che all'esterno della vostra famiglia. Inoltre, imparerete a capire come i diversi stili di personalità influiscono sulle nostre relazioni intime. Grazie a questa importante conoscenza, acquisirete un maggiore senso di comprensione e rispetto per le diverse personalità di coloro che condividono la vostra vita sia familiare che lavorativa. Ciò che un tempo era fonte di contesa, ora diventerà senso di meraviglia e di apprezzamento. "Ah! Ecco come intende la vita!"

Per queste ragioni il libro è diviso in tre sezioni: il Tempo, il Tocco, la Trasmissione della parola (TTT). Ogni sezione è divisa in tre sottocategorie: Autoguarigione, Guarigione all'interno della famiglia e Guarigione nella comunità. Dopo aver scritto quattro

INTRODUZIONE

frequentare la chiesa evangelica, la domenica mattina, con la nostra governante Ofelia—una donna che consideravo più mamma della mia stessa madre.

Oggi, io e mia moglie frequentiamo almeno due chiese—una cattolica, che è la nostra parrocchia locale e una chiesa afroamericana (di questo parleremo più avanti). Mentre frequentavo l'Università di Boston, ballavo in una compagnia afroamericana creata da un ex ballerino di Alvin Ailey. Ero l'unico bianco in una compagnia di neri! Tutti si sedevano nella piazza di Harvard dopo le prove a lamentarsi del bigottismo razziale negli anni '60 e '70. Potevo capire il loro dolore, eppure una parte di me urlava dentro: "Ma voi non avete idea di cosa vuol dire crescere in una zona di guerra in Greenhill Lane al n. 15, a Filadelfia e provare sentimenti omosessuali in famiglia e in comunità".

Mentre frequentavo l'Università di Boston negli anni '70, ho avuto un compagno per tre anni. È stato grazie a lui che sono arrivato a credere in Cristo. E ciò è stato l'ennesimo allontanamento dalla norma della famiglia ebrea Cohen e dalla comunità ebraica. Ho celebrato il Bar Mitzvah e sono stato confermato nella nostra sinagoga locale. Eppure, ancora, nel mio cuore, coltivavo il sogno di sposare una donna e di avere dei figli. Non è stata la religione, la società, i miei genitori o la pressione sociale a far nascere questo concetto nella mia anima. Era un sogno profondamente radicato nel mio cuore fin dall'infanzia. E provare sentimenti sessuali per gli uomini rappresentava un ostacolo al raggiungimento del mio obiettivo.

La terapia, la mia fede e l'amore di diversi uomini e donne straordinari mi hanno aiutato a risolvere le mie indesiderate attrazioni omosessuali. Mi sono riconciliato con i miei genitori, ho sofferto il dolore dell'abuso sessuale e ho imparato a ricevere il vero amore dagli altri. Oggi sono sposato con la mia bellissima moglie Jae Sook dal 1980 e abbiamo tre fantastici figli adulti. I sogni si avverano!

GUARIRE L'UMANITÀ:
IL TEMPO, IL TOCCO E LA TRASMISSIONE DELLA PAROLA

Sono psicoterapeuta dal 1989 e ho aiutato migliaia di persone, coppie e famiglie in tutto il mondo. Ho anche formato più di 6.000 psicoterapeuti, psichiatri, counselor, allenatori, sacerdoti e dirigenti di ministeri pastorali.

Allora perché un uomo che ha avuto partner omosessuali ed è ora sposato con una donna e ha tre figli adulti vuole scrivere un libro su *Guarire l'Umanità: il Tempo, il Tocco, la Trasmissione della parola*? In parole povere, sono profondamente consapevole degli effetti dannosi derivanti dalla privazione del tocco e dall'uso improprio del tocco e dei suoi molteplici aspetti secondari. Questi problemi relativi al tocco riguardano la vita di milioni di uomini e di donne in tutto il mondo, per i quali il sesso è diventato un sostituto dell'amore e dell'affetto genuino.

Vedo chiaramente come il mondo potrebbe essere trasformato attraverso un sano legame tra genitori e figli, un maggiore utilizzo del tocco sano tra i membri della famiglia, gli amici, i colleghi di lavoro e tutti coloro che fanno parte della nostra vita.

Le ricerche dimostrano che un tocco sano aumenta il nostro senso di benessere generale, riduce lo stress, stimola la felicità, migliora la salute, aumenta la produttività sul lavoro e crea aspettative future positive.

(Tratto da: <https://www.khca.org/files/2015/10/8-Reasons-Why-We-Need-Human-Touch-More-Than-Ever.pdf>).

Nelle pagine che seguono, leggerete il mio “manifesto” per cambiare il mondo attraverso la triade Tempo, Tocco e Trasmissione della Parola (TTT) . L'8 gennaio 1997, Dio mi ha dato l'idea per questo libro che si è rivelato un progetto mondiale; da quel giorno, ha interamente occupato la mia mente, il mio cuore, il mio corpo e il mio spirito.

Oggi è il momento perfetto per la sua pubblicazione. Siamo bombardati da rivelazioni che coinvolgono grandi produttori di

INTRODUZIONE

Hollywood, personaggi politici, magnati degli affari e leader religiosi riguardanti abusi e soprattutto l'abuso sessuale di uomini, donne, adolescenti e bambini. Allo stesso tempo, giovani disturbati entrano nelle scuole e nei luoghi pubblici e uccidono compagni di scuola, insegnanti e passanti innocenti. Ma chi ha la soluzione? I movimenti #MeToo e #TimesUp sono un inizio incoraggiante, ma costituiscono poco più di una reazione impulsiva ad una situazione che dura da secoli. Qual è la soluzione? Chi aiuterà gli uomini e le donne colpevoli di aver commesso questi atti di violenza e di abuso e chi aiuterà i bambini, gli adolescenti e gli adulti che ne sono vittime?

Noi lo faremo, insieme! E vi mostrerò come. Sono un ex sopravvissuto ad abusi sessuali, un ragazzo che una volta viveva una vita omosessuale ed ora è sposato (che ci crediate o no, io e mia moglie ci siamo sposati insieme a 2.100 coppie al Madison Square Garden—ebbene sì, ero uno dei cosiddetti 'Moonies' che abbiamo poi lasciato nel 1995), e per un breve periodo, mentre frequentavo l'università negli anni '70, sono stato un prostituto. Volevo capire cosa cercavano le persone. E ciò che ho trovato si è rivelato piuttosto semplice: Tempo, Tocco, Trasmissione della Parola.

Non cercavano veramente sesso, ma volevano essere abbracciati, ascoltati e amati. Non sono solo una persona fuori dagli schemi, ma mi chiedo: "quali schemi?"

Tutte queste esperienze di vita, unite al fatto di essere uno psicoterapeuta di successo da oltre trent'anni, mi hanno permesso di capire il lato oscuro della natura umana e il modo per giungere alla libertà e alla vera intimità. Vi mostrerò la via per realizzare i vostri desideri più profondi in un modo bellissimo e amorevole. Accompatemi in questo viaggio e vi prometto che sperimenterete la bellezza, l'amore e la gioia che esistono nel profondo del vostro cuore e della vostra anima.

GUARIRE L'UMANITÀ:
IL TEMPO, IL TOCCO E LA TRASMISSIONE DELLA PAROLA



“Recenti ricerche nel campo delle neuroscienze hanno dimostrato che il tocco amorevole non è un aspetto facoltativo dell’educazione dei bambini, anzi, è essenziale per il loro sviluppo; la mancanza di tocco danneggia non solo i singoli individui, ma tutta la nostra società. Il tocco amorevole rilascia ormoni quali l’ossitocina e la dopamina, mentre i neonati che non sono stati toccati hanno un aumento dei livelli del cortisolo, l’ormone dello stress” (Braun, Ellen C. “Touch Hunger”, 15 maggio 2007. Tratto da: <http://raisingsmallsouls.com/touch-hunger/#respond>).



È facile unire le persone contro un nemico comune, ad esempio, durante le guerre, gli attacchi terroristici o gli scandali di abusi sessuali. Risulta invece abbastanza difficile unire le persone per una causa positiva. *Si cambia o attraverso una crisi o grazie ad una scelta consapevole.* Quest’ultima strada è la più difficile ed è la meno percorsa.

Quando è stata l’ultima volta che qualcuno vi ha toccato senza implicazione sessuale, vi ha guardato negli occhi, vi ha visto per quello che siete veramente e vi ha tenuto in braccio? Quando? Tutti bramiamo l’intimità. Siamo nati con il bisogno del contatto di pelle, e la maggior parte di noi è grandemente affamato d’amore.

Spesso, la gente fa sesso solo per provare un po’ di contatto e di intimità. E ci godiamo un momento di contatto quando andiamo dal barbiere, dal parrucchiere, dal chiropratico, dal medico, dall’infermiera, dal massaggiatore e da altri ancora.

Alcuni si collegano online per vedere filmati porno in internet e masturbarsi, mentre altri usano le app per prendere appuntamenti

INTRODUZIONE

per fare sesso, come Tinder e Grindr per citarne solo alcune. Negli ultimi anni, in preparazione alla stesura di questo libro, ho fatto ricerche indagando su un mondo sotterraneo. Ho trovato una sottocultura di uomini e donne—molti dei quali sono sposati—che prendono appuntamenti per un momento di piacere, solo per essere abbracciati, e nella maggior parte dei casi uomini, che lo fanno solo per evadere, e che poi non riescono a perdonarsi a causa del senso di colpa.

Dobbiamo introdurre un cambiamento radicale di paradigma nella nostra cultura e nel mondo: il TOCCO SANO GUARISCE. Ditelo più e più volte: IL TOCCO SANO GUARISCE. Come dice la canzone di Nickolas Ashford e Valerie Simpson: “Allunga il braccio e tocca la mano di qualcuno, rendi questo mondo un posto migliore, se puoi”.

Possiamo e dobbiamo invertire questo stato di cose cambiando l'equazione ma purtroppo le soluzioni non vengono mai dall'interno del sistema. Albert Einstein disse: “Nessun problema può essere risolto dallo stesso livello di coscienza che lo ha creato”. Nel suo libro intitolato “*First Break All the Rules*” (*Prima infrangi tutte le regole*), l'autore Marcus Buckingham afferma: “I grandi leader non esitano ad infrangere praticamente ogni regola ritenuta sacra dal buonsenso comune.” Diamo prova del meglio di noi durante una crisi, venendo in aiuto ai nostri simili, uomini e donne in difficoltà. Eppure, sembriamo dare il peggio di noi in tempi normali: questa è l'occasione per un cambiamento radicale di paradigma. È il momento del TTT: per essere abbracciati, ascoltati e amati.

Ci sono centinaia di libri sulla genitorialità e la guarigione, e purtroppo pochi contengono parole sull'importanza di un tocco sano. Eppure il tema del tocco è così ‘toccante’ direi, anche quando coinvolge noi e i nostri figli. Alcuni di noi stanno crescendo bambini ‘emotivamente distaccati’ che potrebbero masturbarsi

INTRODUZIONE

libri, voglio rendere questo libro più snello, pieno di strumenti pratici per la guarigione, di storie incredibili di trasformazione, di disegni, grafici e foto per semplificare le competenze di base che trasformano la vostra vita, la vostra famiglia e la comunità.

Vi avverto, ripeterò i concetti chiave molte volte in tutto il libro. Più li leggerete, maggiore sarà la probabilità che questi concetti chiave entrino nella vostra psiche.

Inoltre, questo è un manuale con molti esercizi. Per ottenere il massimo beneficio suggerisco di fare il maggior numero possibile di questi esercizi. Che si tratti o meno di un problema particolare o di una questione irrisolta, gli esercizi vi aiuteranno a risolvere in modo sereno ogni aspetto della vostra vita emotiva, mentale, fisica e spirituale.

Il cambiamento non avviene solo attraverso la lettura, ma anche attraverso la *pratica* ripetuta. Infine, quando avrete finito di leggere il libro, spero che ricomincerete dall'inizio. Vi prometto che ad ogni lettura imparerete ancora nuove lezioni d'amore che dureranno per tutta la vita. E se avete una relazione, perché non fare gli esercizi insieme al vostro/a compagno/a? Favorirà maggiore comprensione, amore ed intimità.

Quindi, per riassumere, questo libro è la Fase Uno per promuovere la comprensione del nostro innegabile bisogno di Tempo, di Tocco e di Trasmissione della parola su base regolare. In conclusione, condividerò con voi una visione entusiasmante sulla Fase Due: la creazione di centri TTT in tutto il mondo.



Prologo

C'era una volta..... Oh sì! Il mondo era bello... vi sarebbe piaciuto. Gli alberi erano pieni di frutta fresca e matura, il profumo dei fiori selvatici riempiva l'aria. Due persone dall'aspetto splendido—un bell'uomo e una bella donna—camminavano sulla superficie della terra, mangiavano e bevevano allegramente; giorno dopo giorno, si divertivano ad esplorare il loro mondo insieme. Ah! E ho dimenticato di dire che erano entrambi nudi e senza vergogna.

La loro vita piena di divertimento consisteva nel passeggiare, correre ed esplorare la natura selvaggia; ogni giorno era una festa dei sensi, lavoravano senza stress, interagendo con la natura. Erano vivi! Erano liberi! Semplicemente, godevano dei molti piaceri che Dio aveva creato appositamente per loro.

Ed erano completi; erano in contatto con se stessi, l'uno con l'altra e con la terra; erano in comunione con la natura e condividevano il loro giardino con innumerevoli e bellissimi animali; provavano ciò che Dio provava e condividevano liberamente con Lui e tra loro. Non c'erano muri attorno ai loro cuori e nessuna barriera attorno alle loro menti; la razza, la religione, la politica, l'industria, l'intrattenimento, l'educazione, non erano di loro interesse; anzi, in realtà, non esistevano. La bella coppia respirava aria fresca, pulita, pura, mentre vagava, senza vestiti e disinibita, per tutto il Paradiso.

BIOGRAFIA DELL'AUTORE

Time, Touch & Talk
P.O. Box 2315, Bowie, MD 20718
Tel. (301) 805-5155 / Fax (301) 805-0182
Email: TTT@TimeTouchandTalk.com
www.TimeTouchandTalk.com

Foto dell'autore nel monastero di Montserrat



La stesura della bozza del libro TTT nel monastero di Montserrat, vicino a Barcellona, in Spagna, nel mese di febbraio 2018. Mentre scrivevo il libro, ho ascoltato le registrazioni del Coro dei ragazzi di Montserrat per oltre un anno.