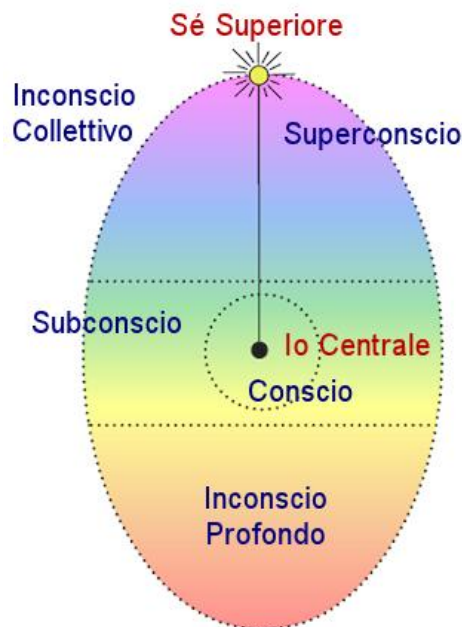




## PSICHE ED EMOZIONI

Per conoscerci a fondo, per imparare a gestire le nostre reazioni emotive e per attingere al potenziale superiore della nostra coscienza è fondamentale conoscere quella che potremmo chiamare l'**Anatomia della Psiche**. Col termine "psiche" si è soliti indicare quell'**insieme strutturato di funzioni mentali, affettive, emozionali ed istintive** che vanno a contrapporsi alla dimensione corporea e fisica del nostro organismo. Se il corpo si può ben delimitare e studiare analiticamente, definire la psiche risulta più complesso; ogni **mappa** sarà solo un'approssimazione funzionale, più o meno utile a seconda di ciò che vogliamo indagare, ma non costituirà, in nessun caso, uno schema rigido ed assoluto. Questo è bene tenerlo presente nella trattazione che segue.

Una mappa della psiche molto utile, ai nostri fini di crescita personale, è quella ideata dallo psicologo italiano **Roberto Assagioli** (1888-1974), fondatore della **Psicosintesi**, conosciuta come "**Ovoide Assagioliano**" o "**Uovo di Assagioli**". Questo schema, semplice e geniale allo stesso tempo, può aiutarci a comprendere meglio le dinamiche interiori e relazionali.



Nell'Uovo di Assagioli la psiche è definita con un ovoide suddiviso in quattro aree principali: al centro vi è il "**Conscio**", subito attorno all'area centrale vi è il "**Subconscio**" (o *Inconscio Medio*), al di sopra il "**Superconscio**" (o *Inconscio Superiore*), al di sotto il "**Inconscio Profondo**" (o *Inconscio Inferiore*). Il tutto naviga all'interno dell'oceano illimitato dell'**Inconscio collettivo**". Il punto centrale rappresenta l'**Io** (o **Sé personale** o **Ego**), ciò **che sente, pensa, vede e sperimenta i vari stati della psiche**. La stella al vertice indica, invece, il **Sé**, la dimensione trascendente dell'essere umano, l'unica in grado di unificare veramente tutte le varie componenti psichiche. Le linee di delimitazione sono tratteggiate per indicare la permeabilità e la comunicazione tra le varie aree; è importante notare che il conscio comunica solo col subconscio e che non ha accesso diretto alle altre zone.

- **Conscio** - E' la **coscienza attiva**, **quella parte della nostra psiche che, in questo momento, sta pensando, parlando, leggendo, ricordando**. Assagioli la paragona ad un palcoscenico su cui si avvicendano i vari personaggi (che Assagioli definisce come *subpersonalità*) che provengono dal retroscena, a cui poi ritornano.
- **Subconscio** - E' quella porzione della psiche **dove vengono archiviate le informazioni che sono facilmente accessibili con un'operazione volontaria di richiamo** (ad es. una nozione geografica, il colore delle pareti di casa, un numero di telefono)
- **Inconscio profondo** - Corrisponde alla nozione di **inconscio freudiano**. **Qui risiedono le pulsioni arcaiche ed istintuali ed è dove vengono memorizzate le esperienze rimosse** perché giudicate non integrabili con l'idea che abbiamo di noi stessi.
- **Superconscio** - Da quest'area provengono le **intuizioni e le ispirazioni superiori, artistiche, filosofiche e scientifiche**, ed anche **gli slanci altruistici e gli stati di illuminazione ed estasi**. E' la sede delle qualità più elevate dell'animo umano.
- **Inconscio Collettivo** - Così definito da **Carl Gustav Jung**, è **quel mare energetico, emozionale e mentale in cui è immersa la nostra psiche** e che ci mette in comunicazione con l'intero bagaglio esperienziale umano. Secondo Assagioli: "*Gli esseri umani non sono isolati, (...) possono talvolta sentirsi psicologicamente 'soli', separati, ma la concezione esistenzialistica estrema della invalicabile 'solitudine' dell'individuo non è vera né psicologicamente né spiritualmente*".



Assagioli (nella foto a sinistra) paragonava l'essere umano ad una **ninfea, immersa nel fango** (cioè la natura istintiva basale, da vedersi come elemento fertile e vitale) ed in grado di esprimere **la sua vera bellezza solo alla sommità del suo percorso di sviluppo**. In questo percorso l'essere umano dovrebbe, per prima cosa, imparare a conoscere i suoi vari aspetti per poterli utilizzare con efficacia e realizzare in seguito una crescita di tipo verticale, portandosi dall'**Io (personale)** al **Sé (transpersonale)**. Più ci eleviamo e più la nostra visione diventa globale, armonica e realmente consapevole. In questo processo si viene a realizzare una progressiva **disidentificazione** dal nostro piccolo io, le cui pulsioni abitualmente ci governano (invece di essere noi a governarle). A questo proposito, un'interessante affermazione usata nella **Psicosintesi** è: *"Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo. Io ho delle emozioni, ma non sono le mie emozioni. Io ho dei pensieri, ma non sono i miei pensieri. Io sono un Centro di Pura Autocoscienza"*. Il **Centro di Pura Autocoscienza** è, appunto, il **Sé**, la Vera Essenza, meta finale del **Viaggio della Vita**!

## LA PIRAMIDE DEI BISOGNI DI MASLOW

Preciso subito che, prima di pensare ad un'eventuale meta ultima di natura spirituale (che a qualcuno potrebbe proprio non interessare o vedere troppo lontana), è comunque importante soddisfare i bisogni e le necessità più "terra-terra". Lo psicologo americano **Abraham H. Maslow** ha proposto, nel 1954, uno specifico ordine dei bisogni. Nei suoi studi Maslow ha verificato che i bisogni primari vanno soddisfatti prima che possano nascere, o che possano realizzarsi, quelli dei livelli successivi. Non è una gerarchizzazione strettamente rigida, ma **aiuta a comprendere come sia necessario occuparsi di tutti gli aspetti del nostro essere**. Per chi già sente una grande aspirazione spirituale, questo schema aiuta a comprendere come sia perfettamente sano e legittimo sentire di volersi occupare del proprio benessere economico o comunque di cose più materiali.



- **Bisogni fisiologici:** aria, acqua, cibo, riparo, sonno, sesso. Sono esigenze di sopravvivenza.
- **Bisogni di sicurezza:** senso di protezione e tranquillità. Sicurezza del corpo, della salute, della famiglia, dell'occupazione, dell'accesso alle risorse.
- **Bisogno di appartenenza e di amore:** necessità di sentirsi parte di un gruppo, cooperare, essere amati ed amare. Amicizia, famiglia, intimità sessuale.
- **Bisogno di stima:** essere rispettato, apprezzato ed approvato, bisogno di sentirsi competente e produttivo. Autostima.
- **Bisogno di autorealizzazione:** realizzazione delle proprie aspirazioni e della propria identità, nella società e nel gruppo.
- **Bisogno di trascendenza:** impulso andare oltre se stessi, per partecipare di una realtà più vasta, cosmica e divina. Trovare il significato ultimo dell'esistenza. *Questo livello è stato aggiunto in seguito allo schema.*

In alcune versioni della **Piramide di Maslow** tra i "bisogni di stima" e quelli "di autorealizzazione" vengono posti altri due livelli: **bisogni di conoscenza** (sapere, apprendere cose nuove, sentirsi competente e produttivo, ecc...) e **bisogni estetici** (ricerca di armonia e bellezza, apparenza, forma estetica, ecc...). I primi livelli - fino al bisogno di stima - sono "bisogni di **mancanza**" mentre le necessità più elevate sono "bisogni di **crescita**". Va da sé che fino a che siamo in uno stato di necessità più vitale (sopravvivenza fisica, materiale, emozionale, ecc...) non si è portati ad ascoltare i bisogni superiori (le "**meta-necessità**": verità, bontà, bellezza, giustizia, completezza, perfezione, benessere, ricchezza, semplicità, armonia, autonomia).



*La successione dei bisogni secondo Maslow, da quelli più basilari ed arcaici ai più elevati*

## LE SUBPERSONALITA'

Quando si utilizza il pronome personale “io” ci si prefigura di avere una nostra identità psichica, il cosiddetto **ego** (“io” in latino). Nel dire: “Io sono così...”, “Io faccio questo...” oppure “A me piace...”, “A me non piace...”, ci illudiamo di avere una personalità specifica e che sia questa personalità a contraddistinguerci. Ebbene, questo non solo è un errore, ma è un vero e proprio inganno che porta a problemi enormi nella comunicazione interpersonale e intrapersonale (all’interno di noi), capaci di generare stati di nevrosi e psicosi. **Nessuno ha UNA sola personalità, ma tutti abbiamo MOLTE personalità** (o sfaccettature di personalità, le cosiddette “**subpersonalità**”) anche in netta opposizione tra loro. E’ uno stato del tutto naturale che va solo conosciuto e gestito. **Arrivare ad avere un Io Centrale in grado di coordinare e gestire tutte le molteplici subpersonalità è un traguardo, non è affatto un punto di partenza!**



*Come nelle “ruote cromatiche” utilizzate nella Teoria dei Colori, le subpersonalità costituiscono l’insieme delle possibili espressioni della natura umana attorno ad un punto centrale neutro.*

**Ciascuno di noi possiede una sfaccettatura di personalità per ogni ambiente e persona che frequentiamo** (la famiglia, il lavoro, gli amici intimi, la relazione di coppia, le relazioni formali, ecc...). L’Io centrale dovrebbe essere neutrale e gestire al meglio tutto questo “affollamento” interno, invece **il più delle volte si dimentica di essere il “Gran Coordinatore” e lascia spazio ad un aspetto della personalità**, che varia a seconda delle situazioni. Da questo punto di vista **la Vita è una grande commedia, in cui le subpersonalità sono gli attori, l’Io è il regista e il Sé superiore è l’autore.**

**Pirandello** (nella commedia “Uno, nessuno e centomila”) afferma, giustamente, **che è illusorio pensare di essere personalità immutabili, perché ciascuno di noi racchiude in sé tanti personaggi.** Di fatto in ognuno di noi coesistono tutti quei modelli di personalità che possiamo ritrovare anche all’esterno, alcuni dei quali apprezziamo e altri che detestiamo.



*La multiformità dei ruoli incarnati da ciascun personaggio dei Puffi è un simbolo degli archetipi di personalità presenti in noi.*

In un percorso di crescita personale dovremmo prendere atto non solo di questa molteplicità di aspetti dell’io, ma anche che **in ciascuno di noi esistono tutti gli aspetti che possiamo veder rappresentati negli altri.** Chiaramente gli aspetti interiori che abbiamo rifiutato e rinnegato in noi non sarà piacevole neppure vederli all’esterno. E’ questo che porta alle **dinamiche conflittuali** con gli altri; senza renderci conto che stiamo solo rispondendo emozionalmente a che non ci piace di noi stessi! E’ il cosiddetto **Meccanismo dello Specchio**, che dopo vedremo in maniera più approfondita.

**Perché fissiamo alcune subpersonalità e ne rinneghiamo altre?** La ragione risiede nel fatto che tutti noi abbiamo bisogno di attenzioni per sopravvivere da piccoli e se non riusciamo ad averle in maniera positiva (con le cosiddette “**carezze positive**”, cioè *apprezzamenti, baci, coccole, carezze propriamente dette*) cercheremo di ottenerle in modalità distorta (con le cosiddette “**carezze negative**” cioè *rimproveri, urla, schiaffi, violenze fisiche e psichiche*) e fisseremo i comportamenti corrispondenti, quelli che ci portano tali attenzioni.

**Il modello caratteriale che alla fine riterremo “vincente” (e che oggi causa la maggior parte dei nostri problemi) diventa un vero e proprio copione di vita**, che manterremo per lo più invariato anche in età adulta. Mettere mano a questo copione, anche se può averci creato una vita infernale, è una delle cose più difficili che si possano fare, perché si tratta di rimettere in discussione tutte le sicurezze su cui abbiamo costruito la nostra intera esistenza e quindi il senso della nostra identità. Per andarvi oltre è necessaria una vera e propria **morte e rinascita!**

La disciplina che forse approfondisce meglio questo aspetto della psiche umana è il **“Dialogo delle Voci”** (“Voice Dialogue”). Il Dialogo delle Voci è stato ideato dagli psicologi americani **Hal Stone** e **Sidra Stone** negli anni '70 e prevede un contatto diretto - tramite una messa in scena - delle nostre molteplici voci interiori. Le parti di noi con cui ci siamo identificati costituiscono le cosiddette **Voci Primarie** mentre quelle in cui non ci riconosciamo formano le **Voci Rinnegate**, che lungi dall'essere silenti cercheranno di farsi spazio in tutti i modi possibili, attraverso la relazione con gli altri, i sogni, le malattie e le situazioni di disagio.

Ad ogni **sé primario** con cui abbiamo scelto di esprimerci (*sé responsabile, sé introverso, sé indeciso, ecc...*) corrisponde un **sé rinnegato** complementare (*sé irresponsabile, sé estroverso, sé audace, ecc...*). La cosa preoccupante è che **la maggior parte delle persone ignora del tutto questa costellazione interiore di stati d'animo e non è quindi in grado di gestirli né di riconciliarli**. Ecco di seguito un elenco non esaustivo dei vari aspetti interiori che TUTTI noi trasportiamo!

## ELENCO DI VOCI INTERIORI

**Sé attivista** - combattivo ↔ **Sé ozioso** - rilassato - svaccato  
**Sé critico** - disprezzante ↔ **Sé tollerante** - non giudicante  
**Sé scorbutico** - musone ↔ **Sé burlone** - spiritoso  
**Sé responsabile** ↔ **Sé irresponsabile**  
**Sé adulto** ↔ **Sé bambino**  
**Sé serio** - severo ↔ **Sé allegro** - giocoso  
**Sé orgoglioso** - presuntuoso - arrogante ↔ **Sé umile** - dimesso  
**Sé leader** ↔ **Sé subalterno**  
**Sé normativo** - autoritario ↔ **Sé affettivo** - accogliente  
**Sé malvagio** - cattivo - meschino ↔ **Sé amorevole** - buono - compassionevole  
**Sé aggressivo** - rabbioso ↔ **Sé pauroso** - remissivo  
**Sé prevaricante** ↔ **Sé sottomesso**  
**Sé potente** - forte ↔ **Sé impotente** - debole  
**Sé aguzzino** - dittatore ↔ **Sé martire** - votato al sacrificio  
**Sé sadico** ↔ **Sé masochista**  
**Sé coraggioso** - intraprendente ↔ **Sé codardo** - pavido  
**Sé violento** ↔ **Sé mite**  
**Sé razionale** - intellettuale - ponderato ↔ **Sé intuitivo** - sensibile - istintivo  
**Sé arido** - sterile ↔ **Sé creativo** - artistico  
**Sé distruttivo** - negativo ↔ **Sé creatore** - positivo  
**Sé disarmonico** - brutto - disgustoso ↔ **Sé armonico** - bello - piacevole  
**Sé goffo** - impacciato - incapace ↔ **Sé abile** - aggraziato - capace  
**Sé sereno** - equilibrato - centrato ↔ **Sé ansioso** - emotivo - perturbabile  
**Sé radicato** - fisso ↔ **Sé volubile** - incostante  
**Sé libero** - padrone di sé ↔ **Sé dipendente da** - assuefatto  
**Sé introverso** - riservato - chiuso ↔ **Sé estroverso** - comunicativo - espressivo  
**Sé onesto** - retto ↔ **Sé imbroglione** - furbastro  
**Sé sincero** ↔ **Sé bugiardo**  
**Sé apprezzabile** ↔ **Sé deplorabile**  
**Sé grezzo** - egoista ↔ **Sé generoso** - altruista  
**Sé menefreghista** ↔ **Sé salvatore** (“crocerossina”)  
**Sé conformista** ↔ **Sé ribelle**  
**Sé conservatore** ↔ **Sé progressista**  
**Sé distaccato** - osservatore ↔ **Sé coinvolto** - partecipe  
**Sé saggio** - consapevole ↔ **Sé stolto** - incosciente  
**Sé auto-responsabile** ↔ **Sé vittima**  
**Sé riflessivo** ↔ **Sé impulsivo**  
**Sé materialista** - coi piedi per terra ↔ **Sé spirituale** - mistico  
**Sé freddo** - rude ↔ **Sé romantico** - sentimentale  
**Sé bramoso di potere** ↔ **Sé distaccato dal potere**  
**Sé intelligente** - acuto ↔ **Sé stupido** - ritardato  
**Sé signorile** - fine - garbato ↔ **Sé rozzo** - “ignorante” - bifolco  
**Sé rispettoso** - educato ↔ **Sé irrispettoso** - impertinente  
**Sé ordinato** - meticoloso ↔ **Sé disordinato** - sprecioso  
**Sé moralista** - virtuoso ↔ **Sé depravato** - peccaminoso  
**Sé pudico** - frigido ↔ **Sé sensuale** - lussurioso  
**Sé misurato** - sobrio - moderato ↔ **Sé ingordo** - vorace - senza limiti  
**Sé colpevole** - “senso di esclusione da” ↔ **Sé meritevole** - “senso di appartenenza a”  
**Sé sicuro** - abile - capace ↔ **Sé inadeguato** - insicuro - incapace  
**Sé vincente** ↔ **Sé fallito**  
**Sé triste** - infelice - cupo ↔ **Sé felice** - gioioso - spensierato  
**Sé disfattista** - disilluso - sfiduciato ↔ **Sé entusiasta** - ottimista - fiducioso  
**Sé eterosessuale** ↔ **Sé omosessuale**

I sé rinnegati abitano nel nostro inconscio (l'inconscio inferiore è sede di quelli “negativi” e il Superconscio è sede dei sé considerati “positivi”), **ciascuno di essi aspetta l'occasione di emergere per vedere finalmente ascoltati i propri bisogni**. L'opportunità di emergere gli viene offerta quando nell'ambiente esterno compare una persona che incarna una delle energie che abbiamo cercato di rimuovere.

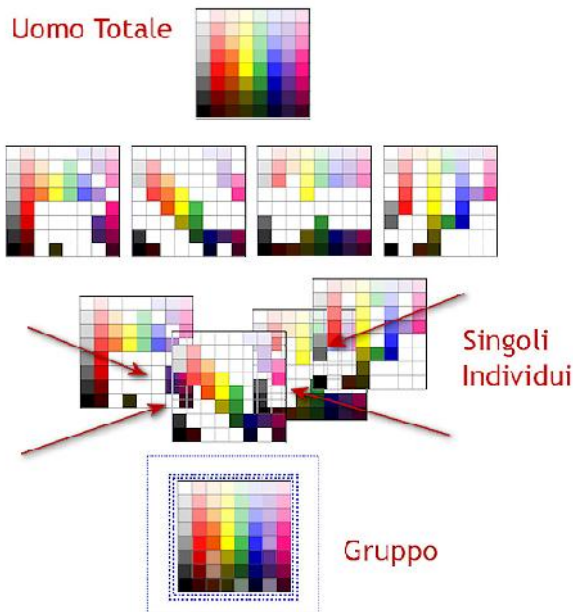
## L'OMBRA E IL MECCANISMO DELLO SPECCHIO

Ricapitolando quanto appena detto, possiamo affermare che **ogni essere umano è composto da una molteplicità di aspetti** (*subpersonalità* o *sé* o *voci interiori*) e che le nostre caratteristiche psichiche dipendono da quali di questi aspetti abbiamo deciso di incarnare e quali no. Questa scelta avviene in modo per lo più inconscio, ad un **livello prelogico** (cioè prima di sviluppare il pensiero logico-razionale) e generalmente entro i 3-6 anni di vita.

Al di là di quello che manifestiamo o meno, è bene chiarire che **in noi albergano TUTTI i possibili stati psichici presenti in ogni altro essere umano** (dalla rabbia alla compassione, dall'omosessualità al moralismo) e che per ciascuno di questi stati esiste una specifica subpersonalità. **Non è possibile trovare fuori di noi qualcosa che non è in noi**, semplicemente perché in noi c'è tutto! La differenza tra gli esseri umani risiede semplicemente in quali aspetti sono stati espressi e nella misura della loro espressione.

**“Non esiste qualità che possa riconoscere esteriormente che non esista anche dentro di me, per quanto meravigliosa od orribile mi possa sembrare!”**

All'interno di un **gruppo** ampio e composito si ritrovano **tutti i vari aspetti dell'“essere totale”** (c'è la *persona razionale e quella più emotiva, c'è il ribelle e la persona affidabile e così via*). L'interazione con gli altri ci permette di prendere coscienza delle parti che abbiamo rinnegato (la cosiddetta **“Ombra”**, nella definizione di Carl Gustav Jung) e ricomporre - proprio come in un puzzle - la nostra totalità. **Ecco perché le persone che ci danno fastidio sono preziose quanto quelle che più ammiriamo!**



Così come tutti noi siamo **fisicamente** composti dagli stessi organi e ciò che ci differenzia è solo la loro espressione in qualità e quantità (*una struttura ossea e muscolare può essere più o meno sviluppata e ciò crea delle forme corporee diverse, una differente attività delle ghiandole endocrine genera un differente metabolismo, ecc...*), allo stesso modo **ogni individuo è composto psichicamente dagli stessi attributi presenti in tutti gli altri** ed è solo la maggiore o minore espressività delle varie qualità psichiche che genera le nostre differenti personalità. In noi quindi coesistono, anche se in stato latente, sia la possibilità di generare i miracoli più straordinari che quella di effettuare i crimini più efferati. **Non esiste atteggiamento che possiamo notare all'esterno che non esista anche in noi!**

**N.B.** So di essere ripetitivo, ma ribadisco più volte questo punto perché potrebbe essere una chiave di volta per la tua vita!

In **negativo** rifiutiamo di identificarci con quelli aspetti che riteniamo per noi troppo brutti ed indegni ed in **positivo** rifiutiamo di identificarci con quegli aspetti che consideriamo, per noi, troppo belli ed elevati. **Tutto ciò che abbiamo rinnegato genera poi una risposta emozionale nel momento in cui lo incontriamo negli altri**: maggiore è la reattività e più abbiamo respinto nell'inconscio, inferiore o superiore, quella determinata specificità dell'essere.

Nell'**Inconscio Inferiore** risiedono le qualità rimosse che giudichiamo **NEGATIVE**, verso cui percepiamo disprezzo e repulsione quando le riconosciamo all'esterno. Ovviamente le giudichiamo perché pensiamo di non possederle (potremmo dire, ad es.: *“lo non sono così malvagio!” - “lo non sono affatto un bugiardo!” - ecc...*).

Nell'**Inconscio Superiore (Superconscio)** alloggiato le qualità rimosse giudicate **POSITIVE**, che incontrate negli altri determineranno in noi attrazione ed ammirazione, ed anch'esse non sappiamo di possederle (ad es. potremmo dire: *“lo non sono così amorevole!” - “lo non sono così saggio!” - “lo non sono così paziente!” - ecc...*).

- Se la qualità rinnegata è considerata negativa proietteremo sulla persona o sull'evento che ce la rimanda: **irritazione, fastidio, intolleranza, disgusto, rabbia o odio**.
- Se la qualità rinnegata è considerata positiva proietteremo sulla persona o sull'evento che ce la rimanda: **simpatia, attrazione, stima, ammirazione, adorazione o amore**.

Le componenti interiori rinnegate, positive o negative che siano, continuano comunque a lavorare dentro di noi e a produrre degli effetti per richiamare la nostra attenzione. Poiché abbiamo deciso di non dargli ascolto direttamente, l'energia da loro messa in moto la percepiremo **come se ci arrivasse dall'esterno!** Un po' come se tirassimo distrattamente delle palline contro un muro e nel momento in cui ci rimbalzano addosso dicessimo: **“La smettete per favore di lanciarmi addosso delle palle!?”**. Il meccanismo è detto di **“negazione-repressione-proiezione”**.

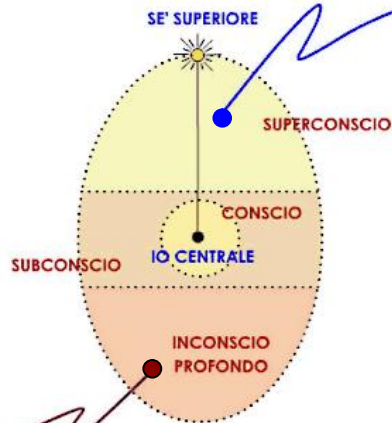
E' indispensabile comprendere il modo in cui è strutturata la nostra psiche, riconoscere le nostre proiezioni e finalmente iniziare ad reintegrare l'ombra! Preciso che **una volta che abbiamo riconosciuto di possedere un certo attributo psichico non significa affatto che lo dobbiamo manifestare**. In tutti noi esiste un potenziale assassino, così come una persona violenta; il fatto di riconoscerlo non significa che andremo a togliere la vita a qualcuno o che sfogheremo della violenza sugli altri, anzi... magari potremmo evitare di esplodere in modo incontrollato un giorno ed evitare di fare del male a noi stessi e a chi ci sta intorno.

**Prima di giudicare qualcuno per come è, ricordati sempre che quella persona potresti essere tu!**



## SPECCHIO IN NEGATIVO

Le qualità in questione possono essere, ad esempio, cattiveria, falsità, violenza, assassinio, abominio, bruttezza, deformità.



## SPECCHIO IN POSITIVO

Le qualità in questione possono essere, ad esempio, coraggio, pazienza, bellezza, saggezza, bontà, realizzazione spirituale.

*Un'immagine del nostro rimosso, quindi delle zone d'ombra, localizzato sull'Ovoide Assagioliano.*

Tutti noi abbiamo la necessità di specchiarci negli altri per riconoscervi le nostre attitudini sopite, i nostri talenti inesplorati ed i nostri difetti rimossi, **altrimenti non scopriremmo mai la nostra totalità!** Possiamo riflettere sul fatto che **se non esistessero gli specchi non conosceremmo neppure il nostro volto:** per osservarci realmente abbiamo dunque bisogno di punti di vista esteriori!

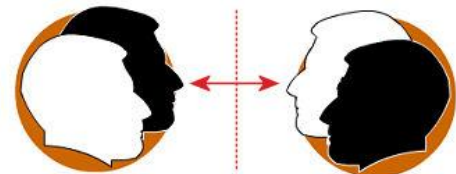
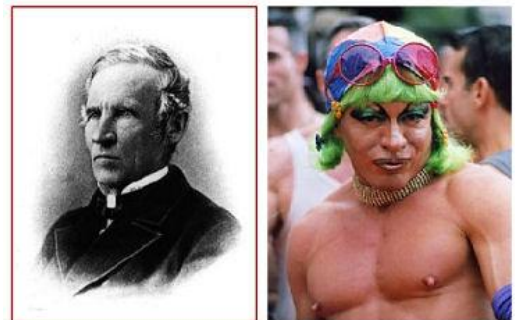
Più le nostre relazioni sono intime e più il meccanismo dello specchio è attivo, in quanto le parti che vediamo specchiate ci risuonano con più forza. Molte coppie creano una relazione tra due personalità che, non essendo né consapevoli, né autoresponsabili, **prima o poi tenderanno inevitabilmente ad entrare in collisione e a proiettarsi le colpe uno sull'altro**, senza comprendere che si stanno facendo semplicemente da specchio!

Il meccanismo dello specchio si attiva **quando abbiamo represso un determinato aspetto della nostra Anima e semplicisticamente pensiamo che non ci appartenga** ed anche quando **esprimiamo noi stessi quella determinata caratteristica e non ce ne rendiamo conto.**

Il primo caso è bene evidente nel **maschio macho** o nell'**individuo moralista** che disprezza il **gay manifesto**; in pratica cerca solo di esorcizzare quella parte latente di omosessualità che a livello biologico esiste in ogni individuo (*ovviamente la persona gay di cui sopra disprezzerà il moralista, che a sua volta non è altro che un aspetto rinnegato di sé*).

Il secondo caso è quello della **persona assillante e logorroica** che non sopporta però chi attacca bottone con lei, oppure della **primadonna** che non sopporta quando sono gli altri a mettersi in mostra. Più spesso coesistono entrambi gli aspetti: **frequentemente ciò che ci dà fastidio rimanda ad un aspetto represso di noi e, allo stesso tempo, evidenzia un'attitudine che agiamo senza esserne troppo consapevoli.**

Chi conosce questi meccanismi può prendere la decisione di uscire da questi schemi reattivi inconsci e vivere ad un livello più elevato di consapevolezza!



La soluzione sta nel processo di **inversione della proiezione**. La domanda da porsi, infatti, è: *“Come posso invertire il senso della mia proiezione?”*. Quando **giudichiamo o colpevolizziamo** qualcuno possiamo essere certi che il gioco dell'Ombra è in atto e che stiamo imputando all'esterno qualcosa che ci appartiene, altrimenti ne prenderemmo semplicemente atto ma senza esserne emozionalmente toccati. Se vogliamo affermare la verità dietro le apparenze dobbiamo invertire le nostre affermazioni: *“Il mondo mi rifiuta”* → *“Una parte di me vuole rifiutare gli altri”* - *“Non sopporto le ingiustizie!”* → *“Una parte di me vuole essere ingiusta!”* - *“Odio le persone false!”* → *“Una parte di me vuole essere falsa!”* - *“Non sopporto chi tradisce”* → *“Una parte di me vuole tradire”*. Invertendo il senso della proiezione ci riappropriamo di quelle parti di noi stessi che avevamo escluso. Lo stesso meccanismo è valido, ovviamente, anche per l'**Ombra positiva**, cioè per quegli aspetti luminosi che non riconosciamo in noi.

- “A chi non ha familiarità con la proiezione questo meccanismo inizialmente sembra sconcertante e talvolta ridicolo, in quanto implica l'idea che quei tratti che più ci disturbano negli altri debbano essere riconosciuti come aspetti di noi stessi. Quest'idea di solito incontra un'opposizione aspra e risentita. Eppure, fece notare Freud, la negazione violenta è il segno della proiezione.”
- “L'alienazione di certi aspetti del sé comporta due principali conseguenze. In primo luogo non avvertiamo più che tali aspetti ci riguardano, e quindi non possiamo utilizzarli, trasformarli, soddisfarli: il nostro campo d'azione risulta così drasticamente ridotto e frustrato. In secondo luogo, tali aspetti sembrano appartenere all'ambiente – avendo proiettato la nostra energia all'esterno, essa sembra ritornare a noi come un boomerang. Avendola perduta dentro di noi la ‘vediamo’ nell'ambiente, da dove essa minaccia la nostra esistenza.”
- “Le nostre critiche più aspre nei confronti degli altri sono soltanto pagine ripudiate di autobiografia.”
- “Quando una persona proietta le proprie qualità positive e la sua autostima su di un'altra persona è come se abbandonasse alcuni dei suoi beni e li vedesse in un altro.”

Da: **“Lo Spettro della Coscienza”** di Ken Wilber (Ed. Crisalide)

## AUTORESPONSABILITA' DELLE EMOZIONI

Dai concetti che possiamo apprendere dalla “**Legge di Attrazione**” e dal “**Reality Transurfing**” sappiamo di essere noi ad attrarre e manifestare ciò su cui allineiamo pensieri ed emozioni; siamo i creatori della nostra vita. Dalle conoscenze relative al “**Perdono Assoluto**” sappiamo che le dinamiche interpersonali non sono altro che un’opportunità di crescita per ogni persona coinvolta (“*Sebbene io possa non sapere cosa, perché o come, ora comprendo che tu ed io abbiamo ricevuto esattamente ciò che avevamo scelto inconsciamente e che stiamo realizzando una danza di guarigione reciproca!*”). Dalle conoscenze che derivano dalla conoscenza della **struttura della psiche** e delle **dinamiche emozionali** sappiamo che in ognuno di noi albergano i medesimi attributi psichici che possiedono tutte le altre persone e che quando ritroviamo negli altri un qualche attributo rimosso, positivo o negativo, questo genera una reattività emozionale.

A questo punto dovremmo essere d'accordo sul fatto che **siamo gli unici e soli responsabili delle nostre emozioni e stati d'animo nei confronti di tutto ciò che ci accade!**

So che è un concetto difficile da accettare, perché **una volta accettato NON possiamo più giocare a fare le vittime**, gioco in cui siamo abilissimi e che impegna gran parte del nostro tempo. Eppure, **la verità è che siamo sempre e solo noi i responsabili della nostra vita e la fonte delle emozioni con cui la coloriamo!**

**Osho** ritengo che abbia saputo spiegare mirabilmente questo concetto nel libro “**Cogli l'attimo**” (Ed. Feltrinelli):

*“Se sorge dell'odio per qualcuno, o dell'amore, che cosa facciamo? Lo proiettiamo sull'altra persona. Se provi dell'odio per me, nel tuo odio ti dimentichi completamente di te stesso: io divento il tuo oggetto. Tu proietti il tuo amore o il tuo odio o qualunque altra cosa su di me. Ti dimentichi completamente del centro interiore nel tuo essere: l'altro diventa il centro! Questa tecnica [N.d.R. l'esercizio di meditazione e presenza che sta esponendo] suggerisce di non proiettare sull'altra persona. Ricordati che sei tu la fonte di quell'emozione, o di quel sentimento.*

**Io ti amo. La sensazione ordinaria è che tu sia la fonte del mio amore. In realtà le cose non stanno così: io ne sono la fonte. Tu sei soltanto uno schermo sul quale io proietto il mio amore.**

*Tu sei semplicemente uno schermo, io proietto il mio amore su di te e dico che sei la fonte del mio amore. Questa è una finzione: sono io che raccolgo la mia energia d'amore e la proietto su di te. In quell'energia proiettata tu diventi degno d'amore, per qualcun altro potresti non esserlo, per qualcun altro potresti essere assolutamente odioso. Come mai? Se sei tu la fonte dell'amore, tutti dovrebbero provare amore per te. Ma tu non ne sei la fonte; sono io che proietto l'amore, di conseguenza tu diventi degno d'amore; qualcuno proietta odio, per cui diventi odioso. E qualcun altro non proietta nulla, è indifferente, potrebbe addirittura non degnarti di uno sguardo. Che cosa accade? Noi proiettiamo i nostri stati d'animo sugli altri.*

*Ecco perché se sei in Luna di miele con la tua amata, la Luna sembra splendida, è un portento, è meravigliosa. Sembra che l'intero mondo sia diverso. In quella stessa notte, per il vostro vicino questa luna incredibile potrebbe non esistere affatto: suo figlio è morto, per cui la stessa luna è triste, intollerabile. Ma per voi è incantevole, ammaliante. Come mai? Il tutto è dovuto alla Luna, ne è la fonte, o la Luna non è forse solo uno schermo su cui voi proiettate voi stessi?”*

Quando guardiamo un film portiamo la nostra attenzione verso lo schermo su cui il film è proiettato, ma **il film non è sullo schermo è nella pellicola alle nostre spalle**. Se il muro potesse essere tolto noi non avremmo più il nostro schermo e potremmo pensare che il film non ci sia più, in realtà il film non si è mosso, è solo venuto meno lo schermo su cui era proiettato. Allo stesso modo **se una persona amata ci lascia non porta via il nostro amore, porta solo via lo schermo su cui lo proiettavamo**, mentre **se una persona ci irrita sta solo ponendoci di fronte il giusto schermo su cui poter proiettare la nostra indignazione!**

Vediamo un altro esempio: se una persona è offensiva ed ingiuriosa sembrerebbe naturale rispondere con rabbia, eppure se lo stesso comportamento venisse rivolto ad un essere saggio ed illuminato (*pensiamo a Gesù o al Buddha*) non scatenerebbe in lui alcuna reazione rabbiosa o violenta. Questo perché **l'altro non è mai la fonte del nostro stato d'animo**, la fonte è sempre dentro di noi. **L'altro colpisce la fonte e la fa risuonare, ma se dentro non c'è alcun rimosso che possa manifestarsi non ci sarà alcuna reazione emozionale negativa**; se colpisci un Buddha ne uscirà solo compassione!

Ecco la storia del Maestro Zen **Lin-tsi** (riportata da Osho nel libro “**Cogli l'attimo**”): *“Quando ero giovane, mi affascinava andare in barca. Avevo una piccola barca e da solo me ne andavo sul lago; rimanevo lì per ore a meditare sulla calma del lago. Un giorno ero rilassato ad occhi chiusi ed una barca vuota sospinta dalla corrente colpì la mia. I miei occhi erano chiusi per cui pensai che qualcuno mi fosse venuto addosso e mi arrabbiai, poi aprì gli occhi e stavo per assalire con furia quell'uomo, ma mi resi subito conto che la barca era vuota. A quel punto rimasi paralizzato – su chi potevo riversare la mia rabbia?”*

Per Lin-tsi quella barca diventò a quel punto l'opportunità di cogliere l'errore che sta dietro al proiettare sugli altri le proprie emozioni e poté così guardare dentro se stesso e ritrovarsi. **Se ci muoviamo verso la fonte delle emozioni ritroviamo noi stessi!**

Sapendo tutte queste cose adesso saremo in grado di non arrabbiarci più o di non lamentarci della vita? No, probabilmente continueremo ancora a farlo, ma adesso abbiamo una bussola per iniziare a riflettere sui nostri comportamenti e stati d'animo e, progressivamente, potremo vedere con più distacco le nostre reazioni emotive, fino ad arrivare, un giorno, a padroneggiarle!

