

# ***Disidentificarci per conoscerci***

*Dubitare  
è l'inizio della saggezza.  
Carl Gustav Jung,  
Analisi dei sogni*

Noi non siamo le nostre esperienze. Abbiamo la tendenza a identificarci con le nostre esperienze ma non siamo nulla di tutto questo. Ho una professione, ma non sono la mia professione; ho uno status sociale ma non sono quello status; ho delle qualità e dei limiti, ma non sono né queste né quelli. «Sono incapace», «sono un buono a nulla», «sono poco intelligente», «sono malato» ecc. In questo semplice esempio, possiamo già notare come il termine «sono» sia utilizzato a sproposito. Il «sono» entra nella nostra identità, e per questo il suo utilizzo per descrivere noi stessi dovrebbe essere abolito. Posso dire che «ho una malattia», non che «sono malato», posso dire che «ho una o più incapacità», non che «sono incapace» ecc.

Se pensiamo che queste siano sottigliezze, ci sbagliamo: siamo abituati a definire la nostra identità attraverso etichette che poi sono molto pesanti da portare. Quando ci identifichiamo con un aggettivo, ad esempio, entriamo nella parte che quell'aggettivo ha stabilito per noi. Se, ad esempio, mi reputo «stupido», sarà molto più probabile che fatichi a capire qualcosa, in quanto non metterò in campo tutta la mia attenzione, ma avrò un'attitudine rinunciataria che mi penalizzerà a prescindere dalla mia effettiva capacità di comprensione.

Ogni etichetta che ci «appiccichiamo» ci definisce, non perché abbiamo quella determinata caratteristica, ma perché crediamo di averla. Ogni etichetta crea dei limiti: determina cioè il modo in cui vediamo il mondo. Generalmente siamo molto più propensi a crearci etichette limitanti piuttosto che potenzianti. Inoltre, il nostro bisogno inconscio di proteggere noi stessi porta a evitare tutte quelle esperienze che, per qualche motivo, ci risultano difficili e a restringere gradatamente il nostro campo di azione. Questo atteggiamento ci impoverisce enormemente.

Come possiamo dunque evitare tutte queste definizioni limitate e limitanti e ampliare il nostro campo di possibilità?

Il primo passo è individuare le nostre etichette e questo è un passo imprescindibile, perché non possiamo liberarci di qualcosa che non sappiamo di avere. Dobbiamo fare una sorta di inventario delle qualità che crediamo di avere, soprattutto quelle negative dal momento che sono queste ultime a limitarci, e poi, con pazienza, toglierle dalla nostra identità: noi non siamo i nostri limiti.

Teniamo conto che la maggior parte di queste etichette si sono depositate sulla nostra identità quando eravamo ancora bambini, non sono quindi in alcun modo giustificate, ma hanno creato un forte imprinting che ci condiziona anche col passare degli anni e che, anzi, col passare del tempo rischia di rinforzarsi ulteriormente.

Quando, infatti, ho una convinzione, interpreto le mie esperienze attraverso la lente di quella specifica convinzione. Se, ad esempio, credo di essere «sfortunato», noterò tutto ciò che non riesco a portare a termine, senza invece dar valore a tutto ciò che riesco a finalizzare. In altre parole non noterò ciò che va bene ma solo quello che va male. A ogni esperienza che reputerò negativa, non farò che convincermi ulteriormente di «essere sfortunato».

Quando abbiamo una convinzione è come se indossassimo degli occhiali del colore di quella convinzione e non avessimo più la possibilità di vedere le cose in modo neutrale.

Quando le nostre lenti hanno i colori dei limiti, la nostra vita è destinata a essere profondamente infelice. Per questo è tanto importante disidentificarci dalle etichette che abbiamo, consciamente o meno, posto sulla nostra identità, dalle convinzioni che ci portiamo dietro, dal nostro modo di interpretare la realtà. Siamo lo schermo bianco su cui si svolge il film della vita, non possiamo definirci perché siamo indefinibili, non possiamo limitarci perché siamo illimitati, non possiamo circoscrive-

re la nostra identità in una «tipologia» perché non siamo quella «tipologia». Potremmo dire che non siamo nulla e, contemporaneamente, siamo tutto. Se comprenderemo bene questo concetto e lo faremo nostro, impareremo a essere finalmente liberi: liberi di essere questo e quello, ma anche liberi di non essere né questo né quello.

(esercizio cinque)

## ***Ritornare a essere «interi»***

*È meglio essere saggi  
che buoni.  
Carl Gustav Jung,  
Anali si dei sogni*

Nessuno è perfetto, o sarebbe più corretto dire che ognuno di noi è perfetto così com'è, con le sue luci e le sue ombre. Il problema nasce perché noi ci vergogniamo delle nostre ombre e per questo tentiamo di nasconderele, del resto tutta l'umanità si comporta allo stesso modo. Mostriamo agli altri ciò che vogliamo che gli altri vedano di noi, e ci guardiamo bene dal mostrare loro ciò che giudichiamo sbagliato o indegno.

Diamo al mondo un'immagine falsata di noi stessi, o, perlomeno, un'immagine parziale. Questo avviene regolarmente anche nelle relazioni intime, ed è uno dei motivi per cui, quando ci si conosce meglio, nascono i problemi.

«Quella persona mi ha deluso», «si è dimostrata una persona diversa da quella che avevo conosciuto», «non la riconosco più»: queste sono alcune delle frasi che utilizziamo per manifestare la nostra sorpresa quando scopriamo l'ombra di qualcuno, ma, dal momento che anche noi abbiamo lati in ombra, è ingenuo pensare che gli altri non li abbiano.

Finché indosseremo maschere per celare al mondo la nostra vera identità, anche le nostre relazioni non potranno essere felici. Solo apprezzando e amando la persona nella sua interezza, le nostre relazioni potranno avere successo ed essere appaganti, ma per potere amare gli altri così come sono, dobbiamo essere prima in grado di amare noi stessi così come siamo. È infatti molto difficile accettare qualcun altro nella sua interezza, se noi per primi rifiutiamo aspetti della nostra personalità. Solo amando completamente noi stessi, potremo amare completamente un'altra persona e aver fiducia che questo rapporto duri nel tempo. La verità è che pochissimi di noi sono in grado di amarsi davvero ed è anche questo il motivo per cui le relazioni naufragano.

Riappropriarsi di ogni parte di noi è la condizione per poter ritrovare la nostra ricchezza. Finché offriremo al mondo e a noi stessi un'immagine parziale di ciò che siamo, non potremo vivere pienamente. Dobbiamo smettere di spaccare in due la nostra natura terrena, smettere di accettare solo un aspetto di noi e rinnegare l'altro. Così facendo ci distruggeremo.

Se dentro di noi rimarremo divisi non avremo mai pace, perché l'ombra rifiutata diventerà sempre più buia e densa.

(esercizio sei)