

Riconoscere le proiezioni

*Si diventa sempre
la cosa che più si combatte.
Carl Gustav Jung,
Jung parla*

Quando non conosciamo e non accettiamo la nostra ombra la proiettiamo sugli altri. Vediamo e condanniamo nelle altre persone ciò che rifiutiamo e odiamo di noi stessi, e attraverso il giudizio severo ne prendiamo le distanze, senza renderci conto che stiamo contemporaneamente prendendo le distanze da una parte di noi.

Riconoscere le proiezioni è imprescindibile per conoscere la nostra ombra. Ogni singola accusa che formuliamo nei confronti degli altri parla di noi. Quando cioè scagliamo il nostro giudizio verso qualcuno stiamo prendendo le distanze da quella parte che è anche in noi.

Se, ad esempio, odio e condanno l'aggressività, dal momento che l'aggressività è anche dentro di me, questo significa che ho un pessimo rapporto con questa mia pulsione, che probabilmente tenderò a reprimere. Più cercherò di schiacciarla più rischierà di venir fuori in modo violento e distruttivo. Questo non significa, naturalmente, che l'aggressività in un'altra persona mi debba far piacere, ma significa che sarò davvero in equilibrio solo quando potrò osservarla senza essere coinvolto emotivamente, attraverso sentimenti di repulsione e condanna. L'intensità della repulsione verso qualcosa ci indica il grado di repressione che abbiamo operato in noi nei confronti di quella cosa.

Il segreto sta nel comprendere che tutto ciò che condanniamo negli altri in parte ci appartiene, e se sapremo accogliere anche questi nostri istinti senza giudicarli o prenderne le distanze, l'energia distruttiva contenuta in essi sarà disattivata. Riappropriarsi di questi aspetti di noi può sembrare in un primo momento doloroso, ma lì è la chiave della nostra felicità. Non possiamo essere felici se non integrando la nostra ombra. Non possiamo essere felici se non interi. E poi dobbiamo ricordare che anche gli altri proiettano su di noi le loro ombre. Spesso prendiamo sul piano personale critiche che ci vengono rivolte, mentre in realtà non riguardano affatto noi, ma l'individuo che le formula. Si tratta cioè della proiezione della sua ombra, la persona in realtà attacca e condanna ciò che rifiuta di se stessa. Imparare a riconoscere le proiezioni altrui significa anche smettere di sentirei sotto accusa e inadeguati. Quando, ad esempio, qualcuno insinua che siamo degli stupidi o degli incapaci, dobbiamo comprendere che sta parlando di se stesso, non necessariamente perché sia stupido o incapace davvero, ma perché a livello profondo - nell'ombra - c'è la sua paura di esserlo, se non nell'oggetto della discussione in un altro, ma questa auto-condanna è ugualmente presente, e ne prende le distanze proiettando su di noi quelle che sono fondamentalmente convinzioni su di sé.

La proiezione significa sempre «ho bisogno di prendere le distanze da questa parte di me», e la critica e la condanna significano lo stesso. Se diciamo a un altro che è un incapace lasciamo intendere che noi invece siamo capaci proprio perché lo giudichiamo, ma attenzione: se è vero che il giudizio negativo rivolto verso un'altra persona lascia intendere «io non sono così», è anche vero che dove c'è il bisogno di giudicare c'è anche il bisogno di prendere le distanze. Da cosa? Da ciò che a livello conscio o inconscio abbiamo paura di essere.

Giuseppe vuole essere fedele alla moglie, la ama teneramente, e giudica severamente le persone che cercano avventure fuori dal matrimonio. Quando vede una bella ragazza, Giuseppe si impone di abbassare lo sguardo, per rispetto alla sua compagna, dice. Ma più si comporta in modo rigido, più la vita sembra metterlo alla prova. Giuseppe incontra Carla, una ragazza che gli piace moltissimo anche fisicamente, inizia ad avere ricorrenti sogni sessuali con lei come partner, si sente profondamente in colpa per questo. Decide di non parlarne alla moglie, cosa che aumenta ulteriormente il suo senso di colpa. Un giorno, complice una situazione

particolarmente favorevole, Giuseppe e Carla si trovano insieme lontani da sguardi indiscreti, ed ecco che scoppia la passione, che sfocia in un amplesso senza freni. Giuseppe torna a casa annientato dal senso di colpa. Nei mesi successivi decide di non vedere più la ragazza ma si accorge con terrore che non riesce più a far l'amore con la moglie. Qualcosa è cambiato dentro di lui. La condanna verso se stesso è talmente forte che non gli consente di lasciarsi andare nel letto coniugale. Decide così di chiedere aiuto e, un po' alla volta, Giuseppe riesce a trovare un nuovo equilibrio, più naturale e stabile, imparando ad accettare se stesso e le proprie pulsioni senza giudicarle. Anche la sessualità all'interno del matrimonio riprende il suo corso. Ora Giuseppe non abbassa più lo sguardo quando passa una bella ragazza, né la guarda in modo ossessivo, semplicemente si permette di essere più naturale. Anche il suo giudizio nei confronti di altri adulteri si è addolcito, non per ipocrisia ma perché, avendone avuto esperienza in prima persona, ora sa che è molto difficile giudicare dall'esterno i sentimenti e le emozioni che si muovono quando una persona si trova coinvolta nella situazione in prima persona.

Quando c'è una condanna severa verso una persona o verso una determinata azione possiamo essere certi che c'è anche uno squilibrio in noi. La rigidità spesso è una sorta di auto-difesa, una presa di posizione contro ciò che in realtà temiamo. E se escludiamo a priori che qualcosa ci possa capitare, allora è molto probabile che la vita prima o poi ci dimostri il contrario.

Il nostro compito è accogliere la nostra ombra, amarla, sapere che non siamo né peggiori né migliori di nessun'altra persona al mondo, siamo tutti fundamentalmente uguali: esseri in cammino che di tanto in tanto sbagliano, non c'è nulla di male in questo, ma se non ci permetteremo di sbagliare, allora incorreremo in seri problemi. L'ombra non è negativa di per sé. Lo diventa solo se ne prendiamo le distanze, se non ce ne assumiamo la responsabilità e la lasciamo ingestita. Se invece viene armonizzata attraverso la nostra consapevolezza, diventa la chiave della nostra felicità.

Federica non sopporta le donne vestite in modo provocante, le trova volgari e stupide. Quando vede passare una ragazza con una minigonna non riesce a evitare il commento velenoso e gli appellativi poco gentili. Eppure Federica, pur avendo passato i cinquanta, è una persona molto moderna e non è certo una moralista. Indagando sulle possibili cause di queste sue reazioni esagerate, emerge qualcosa di molto interessante: anche lei portava vestiti provocanti quando era più giovane e ciò che Federica in realtà non sopporta non sono i mini-abiti delle ragazze, ma è di invecchiare. Essendo una gran bella donna attirava spesso gli sguardi della gente, mentre ora non avviene più. Federica, di fatto, non accetta che quell'epoca si sia chiusa per lei. Così proietta tutto l'odio per la sua età su quelle ragazze. Ma quell'odio non ha nulla a che fare con loro. Prendendo coscienza del vero obiettivo del suo odio, Federica ha potuto lavorare sulla causa reale del suo disagio e migliorare il rapporto con se stessa e la sua età.

Siamo così impegnati a notare tutto ciò che non va fuori di noi che ci rimane poca o nessuna energia per guardare dentro. Ma, attenzione, nella visione olografica tutto ciò che c'è fuori c'è anche dentro, nel linguaggio delle convinzioni vediamo solo ciò in cui crediamo, nella fisica quantistica, addirittura, tutto ciò che vediamo è una nostra creazione. Più ci arrabbiamo per dinamiche esterne, più le consideriamo sbagliate o ingiuste, meno le vediamo in noi, ma quelle stesse dinamiche sono presenti e ci lacerano: nella profondità di noi stessi le conosciamo e le odiamo, per questo proiettiamo fuori il nostro disgusto e la nostra disapprovazione.

Niente e nessuno ha il potere, di per sé, di toglierci la nostra pace interiore. Dunque se ci sono emozioni dolorose che si muovono in noi significa anche che abbiamo un problema: una ferita che duole e che ha bisogno di essere curata. Allora chiediamoci che cosa abbia riaperto questa ferita, quale dinamica abbia ancora bisogno della nostra attenzione, quale atteggiamento ancora insano stiamo sviluppando e come possiamo lasciarci tutto questo alle spalle definitivamente e per sempre.

L'obiettivo non è diventare perfetti: l'obiettivo è imparare ad amare noi stessi e gli altri senza condizioni, senza giudizio, senza condanna. Se imparassimo a non giudicare, a non catalogare, a non in-

casellare, a non etichettare tutto e tutti e a chiederci invece cosa ci porti di buono ogni esperienza, allora la vita assumerebbe tutto un altro sapore.

(esercizio sette)

Il nostro vero «bersaglio»

*La vita siete voi stessi,
e se la vita è difficile da sopportare
è perché è molto difficile
sopportare se stessi.
Questo è il fardello più grande,
la prova più grande.
Carl Gustav Jung,
Lo Zarathustra di Nietzsche*

La dinamica della proiezione ci insegna che il nostro vero bersaglio, anche se ben camuffato, siamo sempre e solo noi.

Clara ha forti risentimenti nei confronti della madre e delle sorelle. Clara è la terza femmina e, a suo dire, anche la meno graziosa. Essendo meno aggraziata nei lineamenti rispetto alle sorelle, già da piccolina aveva avuto più difficoltà ad attirare le attenzioni del mondo adulto. La madre di Clara, dal canto suo, aveva fatto di tutto per essere una buona madre per lei, ma la sensazione di Clara era che ci fosse disparità di sentimenti con le sorelle. Clara si era sempre sentita il brutto anatroccolo e, crescendo, le cose non erano migliorate. Con l'adolescenza Clara aveva preso qualche chilo in più, mentre le sorelle continuavano a essere slanciate e a poter indossare vestiti che invece lei doveva limitarsi a guardare nell'armadio, in quanto le sue forme non le consentivano di scambiarsi abiti con loro. Clara, osservando la realtà attraverso il suo filtro percettivo, vedeva le sorelle maggiori solidali tra loro, mentre lei si sentiva esclusa e rifiutata. Clara avrebbe desiderato comprensione e sostegno da parte della madre, ma questo, almeno nella sua percezione, non era avvenuto, così aveva proiettato tutta la sua rabbia sulla madre e sulle sorelle, incolpandole del suo disagio, mentre in realtà, lei per prima, stava vivendo un chiaro rifiuto di se stessa.

Quando ci poniamo come vittime della vita, degli altri e delle circostanze, c'è ben poco da fare per guarire le nostre sensazioni. È necessario assumersi la responsabilità per poter agire con efficacia su di noi. La condanna degli altri nasconde in realtà la non accettazione delle nostre fragilità e, in generale, di noi stessi. Più criticiamo gli altri, più siamo rigidi con noi. A volte criticare gli altri serve proprio per cercare di sentirci meno indegni di quanto invece ci percepiamo a livello profondo. Sminuendo gli altri cerchiamo di riqualificare noi stessi, ma questa strategia, spesso inconscia, non funziona assolutamente. Più andremo a caccia di debolezze altrui, più noteremo le nostre, più giudicheremo gli altri, più giudicheremo noi stessi, anche se potremo non renderci conto della correlazione. È bene chiarire subito una cosa: tutto questo non avviene perché c'è un qualche dio che ci punisce, ma perché non siamo in grado di avere due metri di valutazione diversi, uno per noi e l'altro per gli altri. Certo, in apparenza li abbiamo, eccome, ma profondamente dentro noi stessi, il metro di giudizio che utilizziamo per gli altri è uguale al nostro. Questo significa che diventando più

flessibili e amorevoli con gli altri, la prima persona che ne guadagnerà saremo noi. Solo se sapremo accogliere gli altri potremo imparare ad accogliere noi stessi e viceversa, non importa da dove iniziamo, se da noi o dagli altri, ma ciò che è importante è che comprendiamo che per avere una migliore qualità di vita non possiamo prescindere da questo.

Giorgio trova generalmente poco interessanti le persone e, fatta eccezione per un paio di amici, non ama frequentare nessuno. Questo suo atteggiamento lo ha portato a isolarsi sempre di più e a essere insoddisfatto. Quando gli viene chiesto se trovi se stesso interessante e se si piaccia, Giorgio assume un'espressione accigliata. Dopo qualche esitazione, confessa che lui non si piace affatto, pensa di avere moltissimi difetti che gli impediscono di avere un buon rapporto con se stesso. Sostiene di essere poco colto e con un'intelligenza che reputa poco brillante, in più ha qualche chilo di troppo che rende il suo fisico meno gradevole di qualche anno prima. La realtà è che la prima persona in assoluto verso cui Giorgio dirige le sue critiche è proprio se stesso.

Ecco un esemplare caso di proiezione. Ciò che critico negli altri, a un'analisi più approfondita, è in realtà ciò che non sopporto di me stesso. È importante sottolineare che Giorgio è contento di se stesso per molti altri aspetti, ma dà un grande peso a quelle che definisce le sue carenze. Inoltre, erroneamente crede che disprezzare queste sue mancanze sia d'incentivo per migliorare se stesso, ma il disprezzo è invece un potente deterrente nel raggiungimento degli obiettivi.

A volte il giudizio che emettiamo può essere apparentemente positivo, ma ugualmente dannoso. Questo avviene ad esempio quando ammiriamo qualcuno e lo poniamo su un piedistallo: apprezzare una persona è assolutamente sano, ma non lo è più quando la rendiamo superiore a noi.

Eleonora è una splendida ragazza, tuttavia non riesce a piacersi, né sotto il profilo fisico, né sotto quello caratteriale. Si giudica poco attraente e debole di carattere.

Quando parla di sé non fa che paragonarsi alle sue amiche, che lei trova più gradevoli esteticamente e dal carattere più deciso. L'esaltazione delle qualità delle altre ragazze è finalizzata a sminuire se stessa.

Ciò che Eleonora fa è confrontarsi con le amiche per trovare aspetti di lei che, a suo dire, non funzionano. È ovvio che Eleonora ha diverse qualità, anche fisiche e caratteriali, ma quelle sembra non vederle, quasi volesse sottolineare i suoi difetti e le sue mancanze. In questo caso, dunque, il giudizio di Eleonora è finalizzato a nutrire il suo senso di inferiorità. Per questo è tanto distruttivo. Se diamo energia a ciò che «funziona» in noi, invece di concentrarci su quelle che percepiamo essere le nostre aree di debolezza, troviamo più facilmente la strada della nostra realizzazione. È infatti difficile far fiorire noi stessi su un terreno altrui, cioè su quello che funziona negli altri e non in noi. Ognuno di noi ha talenti particolari e diversi da quelli di tutti gli altri: è proprio su questi talenti che dobbiamo concentrarci, invece di cercare di migliorare ciò che non è nelle nostre corde.

Immaginiamo per un attimo che una persona con il talento per la musica si metta a fare il pittore e una persona con il talento per la pittura si metta a fare il musicista, bene, è molto probabile che diventeranno due persone mediocri, ma se, invece, si dedicheranno a ciò che la loro inclinazione naturale suggerisce, allora il mondo si arricchirà di un bravo musicista e di un bravo pittore.

Quante volte invece noi cerchiamo di essere altro da ciò che siamo? Cerchiamo di sopprimere parti del nostro carattere che non ci piacciono, senza pensare che spesso proprio quelle parti nascondono dei doni, dei talenti che aspettano di essere scoperti e valorizzati.

(esercizio otto)