

Le proiezioni: il mondo esteriore come riflesso dello spazio interiore di Fabrizio Ruta

Un aspetto centrale per la comprensione di se stessi, delle relazioni e della realtà della vita è il tema delle proiezioni o transfert. Noi “proiettiamo” continuamente sugli altri le immagini interiori dell’infanzia e per questo motivo non vediamo le persone per quello che sono realmente, ma percepiamo solo una realtà deformata dai nostri antichi vissuti. Così, per esempio, quando incontriamo una persona autoritaria potremmo vedere in lei nostro padre, quando invece entriamo in una relazione d’amore si potrebbero riattivare vecchie esperienze vissute con nostra madre...

Per conquistare la totalità del nostro **Sé** occorre invertire il processo interrompendo le proiezioni. Quindi dobbiamo imparare ad integrare nell’**Io** (la parte cosciente della nostra personalità) le parti in “**Ombra**” (cioè gli aspetti di noi stessi di cui non siamo consapevoli e che normalmente proiettiamo sugli altri). Questo può essere riassunto nella formula:

$$\mathbf{IO + OMBRA = SÉ}$$

Quello che facciamo è quindi negare la nostra “ombra” (quelle parti presenti in noi che non ci piacciono) e addossarla agli altri attraverso l’accusa: “Tu sei cattivo! Tu mi vuoi fare del male! Tu mi odi...”.

Così accade che rimaniamo monchi di una parte del nostro essere e viviamo identificati solo nell’ego o personalità (che la Core-energetica definisce “maschera”). Passiamo quindi il nostro tempo a criticare e accusare gli altri e a difendere tutti i nostri comportamenti cercando di essere perfetti e giusti e di non sbagliare mai. Ma senza ombra ci trasformiamo nella peggiore specie di moralista:

IO (senza ombra) = essere nella maschera, essere moralista

... e le persone che ci circondano, la gente, gli altri diventano la personificazione di tutte le nostre peggiori paure:

ALTRI + nostra OMBRA proiettata su di loro = sbagliati, cattivi

Consideriamo ora le seguenti dicotomie poste ai due estremi **A** e **B**:

A (Maschera)

Moralista

Missionario

Astemio

Salutista

Pacifista (senza “se” e senza “ma”)

B (Sé Inferiore)

Cultore della pornografia

Ateo convinto

Alcolista

Goloso

Violento

Ugualmente, generalizzando e ricorrendo al lessico dei vangeli, possiamo trovare le due seguenti categorie:

- gli ipocriti, i farisei e i sepolcri imbiancati

A, la maschera

- i peccatori

B, Se inferiore

Siamo chiaramente portati a pensare che i missionari, i salutisti, i pacifisti ecc. siano migliori dei violenti o dei golosi ritenendo i primi più evoluti e sani ma, guardando più in profondità, ci possiamo facilmente rendere conto che il tema vissuto (o non vissuto) dalle persone poste ai due estremi A e B è lo stesso.

Per esempio, il moralista lotta contro la pornografia e il suo cultore la fruisce continuamente, però entrambi hanno posto al centro della loro attenzione il sesso. Il salutista si costringe a mangiare sano mentre il goloso segue solo il richiamo della sua pancia, ma entrambi sono ossessionati dal tema cibo e alimentazione. Il pacifista (senza rendersi conto della contraddizione) lotta e combatte per la pace (sic!).

Quindi la materia in questione è sempre la stessa ma le categorie poste sulla fila A lottano e rifiutano il tema proiettandolo sugli altri, mentre quelle poste sull'estremo B sono in contatto con il loro tema e lo vivono (seppur in eccesso). Per questo motivo, paradossalmente, queste ultime sono più vicine alla verità delle altre perché essendo consapevoli di avere un problema con il tema in questione non lo proiettano all'esterno sugli altri. La proiezione avviene quando per esempio il moralista accusa il

pornografo e si ritiene migliore di lui, il salutista guarda con disprezzo i mangiatori di carne incolpandoli di essere poco evoluti, e così via. Chi fa delle scelte sane che provengono dalle profondità della sua anima non giudicherà mai nessuno per le sue debolezze, non lotterà per imporre il suo punto di vista, non farà il missionario ma darà solo l'esempio con il suo stile di vita. Chi ha raggiunto un elevato grado di consapevolezza non si considererà migliore e non si innalzerà al di sopra dei suoi fratelli.

Ricorrendo al lessico della Core-energetica, possiamo affermare che il moralista, il missionario, l'astemio, ecc. sono nella maschera quando si credono nel "giusto", mentre il cultore della pornografia, l'ateo e l'alcolista sono nel Sé inferiore che è comunque più vero e più vicino al Sé superiore della maschera. È questo il motivo per cui Gesù preferiva la compagnia dei peccatori a quella dei religiosi del tempo; è finito anche in croce avendo come compagni di sventura due ladroni...

Il mondo intorno a noi è un fedele specchio della nostra vita interiore. Tutti i problemi, le difficoltà, i contrasti, come le gioie e le capacità creative che incontriamo sono solo una rappresentazione esteriore del nostro mondo intimo. Questo vuol dire che possiamo imparare a conoscere noi stessi, osservando il mondo circostante come se fosse uno specchio che ci rimanda fedelmente la nostra immagine reale. Le cose che ci accadono non sono eventi casuali, ma situazioni che ci aiutano a comprendere le nostre dinamiche interiori.

Un esempio concreto è il seguente. Se mentre siamo alla guida della nostra vettura, un automobilista indisciplinato ci supera da destra e questo fatto ci fa arrabbiare, vuol dire che anche noi ogni tanto ci comportiamo nella stessa maniera, non rispettando il codice della strada. Oppure desidereremmo farlo ma non ce lo concediamo mai e per questo scatta una reazione irata e incontrollata. Oppure potremmo chiederci: "In quale altro ambito della mia vita sono indisciplinato e non seguo le regole?".

Queste, come si diceva, si chiamano "proiezioni" perché ci comportiamo trasferendo le nostre immagini e pulsioni interiori sul mondo esterno e sugli altri. Esse si impressionano sugli avvenimenti obiettivi "colorandoli" con le nostre convinzioni.

Un altro esempio. Se siamo molto gelosi e accusiamo continuamente il partner di essere infedele non vogliamo vedere la profonda spinta al tradimento nascosta nella nostra ombra ma, poiché non accettiamo di vedere in noi questo aspetto, lo attribuiamo al nostro compagno. Per

questo motivo è più comodo proiettare sul partner l'infedeltà (o altre "colpe") che non prendersene la piena e diretta responsabilità. Tutto quello che ci disturba, ci tocca e ci spinge a fare delle crociate moralizzatrici mostra che esiste un tema irrisolto, un'ombra sepolta nell'inconscio.

Da tutto ciò ne consegue la nostra responsabilità diretta nella felicità e infelicità personali. Se riusciamo ad accettare il fatto che noi creiamo tutti i problemi che incontriamo sul nostro cammino, riceveremo in cambio il grande dono di poter contribuire attivamente al successo e alla gioia della nostra esistenza.

Diceva Catone: "Ti rivelerò un filtro amoroso senza unguenti, senza erbe, senza formule magiche: se vuoi essere amato, ama". E io aggiungo: "Ti rivelerò un filtro amoroso senza unguenti, senza erbe, senza formule magiche: amati, ama e sarai amato". Voglio chiudere l'articolo donandovi un altro pensiero sul quale riflettere: "Non ci sono colpevoli di quanto ci accade nella vita, ma solo fatti che ci appartengono".