



Io-governo/ parti interne

L'io-governo ha il compito di ascoltare e rispettare le parti interne, comprese quelle più infantili, immature e facilmente spaventate, ma non di assecondarle, obbedire ad esse o farsi ricattare. Se fa così, abdica alla sua funzione e il paese va alla rovina.

(NB: i bambini, per loro natura, sono incapaci di sopravvivere da soli. Per questo sono cronicamente in uno stato di paura e di allarme, a meno che non abbiano a disposizione una persona vicino che funga da base sicura e li accudisca. Lo stesso vale per le parti infantili nell'adulto: esse hanno bisogno di una base sicura interiorizzata, che le tranquillizzi con la sua presenza e incoraggiamento. Con il tempo, i bambini crescono e così le parti infantili. Ma la crescita necessita di amore. Chi si autocritica, in realtà distrugge la base sicura interna, e alimenta lo stato di allarme nelle parti infantili (vedi pdf "Criticismo"). Il super-io, o genitore critico interiorizzato, costituisce quindi nello stesso tempo un sintomo e un blocco alla crescita).

Come un buon genitore, l'io-governo pratica l'ascolto amorevole, non giudicante, rassicurante, ma non abdica alla sua funzione di guida, né tantomeno si fa spaventare o preoccupare da ciò che le parti infantili dicono o sentono (spesso le parti infantili comunicano attraverso le sensazioni del corpo).

In caso contrario, da governo parlamentare sano, si trasforma in governo di assemblea, caotico, senza direzionalità e potere. Ciò alimenta insicurezza, ansia, paura, terrore, ecc. Il paese è in balia di coloro che urlano più forte, dei più prepotenti o immaturi.

Domanda chiave: come fa l'io-governo a distinguere se le voci interne, se le sensazioni ed emozioni, e il conseguente sequestro emozionale (via diretta tra amigdala e ipotalamo, bypassando la neocorteccia), derivano da parti infantili, che vanno semplicemente rassicurate, ma non assecondate, e non da un'analisi dei dati attuali di realtà, ai quali bisogna prontamente rispondere?

Il test è semplice: le parti infantili provocano allarme, angoscia, senso di urgenza e improcrastinabilità, vittimismo, lamento, drammatizzazione, visione tragica, insopportabilità, e quindi un bisogno impellente di uscire dalla situazione.

Questa reazione sarebbe sensata solo di fronte ad un grave pericolo attuale di tipo fisico (un cane sta per aggredirci, un treno sta per arrivarci addosso ecc.).

Pertanto ogni buon governo sa che, in caso di sequestro emozionale, l'unica sana politica è quella di non decidere proprio nulla, ed aspettare che il fenomeno passi, in modo da calmare il paese e riprendere il timone della nave. Se inizia ad agire in stato di allarme, le sue azioni saranno distruttive, in quanto prive di visione.

Se comincia a ragionare su ciò che sta succedendo nel paese, egualmente si infogna in un'analisi senza fine e senza costrutto (eccellente occasione per praticare il pensiero ossessivo, che è un NON PENSIERO). E' inutile analizzare i pensieri di un ubriaco o di un drogato, come è inutile analizzare i pensieri collegati a paure immaginarie infantili. Il sequestro emozionale priva temporaneamente il governo della possibilità di vedere con chiarezza (il sequestro è segno di temporanea disattivazione dell'io adulto). E' come se sul vetro dell'automobile ci fosse finito un giornale. L'unica cosa sensata è fermarsi, scendere dalla macchina e togliere il giornale prima di ripartire.

Solo se dispone di tale chiarezza, e quindi della capacità di decontaminarsi, il governo diventa affidabile. Non importa quanti sequestri emozionali avvengano, e neppure la loro durata. Se il governo impara a non dare peso a questi fenomeni, a non portarvi attenzione preoccupata ed energia, se impara a considerarli come una febbre momentanea o un malore fisico temporaneo, fa ciò che c'è da fare: rimane tranquillo, e aspetta che la bufera passi.

Se impara a fare questo, presto il paese sarà liberato da questi attacchi, in quanto essi sono in gran parte cagionati e rinforzati proprio dall'atteggiamento preoccupato, critico o repressivo del governo (il problema è la soluzione tentata).

Un genitore sano, di fronte ad una paura immaginaria di un figlio (non collegata alla presenza di un pericolo fisico attuale), la vede per quello che è: la paura di un bambino. Quindi, non si spaventa, né si arrabbia, né pretende che la paura passi immediatamente, ma rimane tranquillo, ascolta con empatia, sta vicino al figlio e gli parla in modo rassicurante. E' tutto ciò di cui il bambino ha bisogno per risentirsi presto al sicuro.

Se il genitore si impaurisce, si irrita o si arrabbia, rifiutando la paura del bambino, criticandolo o biasimandolo, il bambino imparerà presto ad aver paura della propria paura (in quanto evento che lo espone alla collera del genitore), creando così le condizioni ottimali per sviluppare una struttura fobica o fobica-ossessiva.

Inoltre: un governo sano sa di non essere sufficiente. Ha bisogno a sua volta di una guida, una guida nei principi universali, che ispirino la sua condotta. Tali principi sono contenuti nel nucleo profondo di ogni essere umano, nella sua anima o vero sé. Compito del governo è ascoltare la voce del vero sé, chiedere consiglio ogni volta che non ha chiaro che cosa fare.

Il contatto con la propria "anima" o vero sé crea una base sicura molto profonda, genera pace e serenità, dalla quale soltanto può scaturire una visione non distorta della realtà.

E' importante che il governo adulto abbia ben chiaro che non solo le parti immature, ma lui stesso può perdere la corretta visione.

Il contatto con l'anima richiede un atto di profonda umiltà. "Sia fatta la Tua volontà, non la mia". Questa è la fine dell'EGO.

Un buon governo deve sapere che l'EGO non molla facilmente la presa, e che ritornerà all'attacco tutta la vita. L'EGO è un eccellente ipnotista, in grado di distorcere la realtà a suo piacimento.

Compito del governo è credere all'anima e diffidare dell'EGO.

Inoltre: un governo sano è al centro di relazioni sane e affidabili, cui può chiedere feedback, aiuto, sostegno, in periodi di difficoltà e di crisi. Non solo il bambino, ma anche l'adulto, ha bisogno di un a base sicura (vedi pdf. "il modello BEERIA"). La richiesta di

aiuto è cosa ben diversa dalla pretesa, dal ricatto, dalla lamentela (racket), che sono inquinanti collegati all'EGO. La richiesta di aiuto è reale quando il governo pratica le qualità dell'essere: umiltà, fiducia, gratitudine, empatia. In tal modo il governo è in contatto con il sé. La sua è una richiesta ecologia e sana, l'unica che può condurre ad una soluzione ("Non io, ma la tua fede ti ha salvato").

Ecco alcuni comportamenti molto semplici, che il governo adulto sano può adottare di fronte ai sequestri emozionali:

- ripetersi che ogni attacco emozionale ha una durata limitata, e così come è sorto, dopo un po' passa, a meno che non si faccia qualcosa per mantenerlo (questo vale anche per gli attacchi di panico)
- aspettare senza agire, e senza allarmarsi del fatto di essere in allarme
- praticare la preghiera o la meditazione
- praticare la terza posizione percettiva
- svolgere un'attività fisica aerobica, che riduce i pensieri di tipo ossessivo
- considerare il sequestro come una febbre momentanea che toglie lucidità e visione
- portare attenzione al proprio respiro, e gentilmente iniziare a praticare una respirazione diaframmatica, contando al proprio interno, visualizzando i numeri ecc.
- ripetersi alcune parole chiave, come "vado verso la calma, la serenità. Io mi calmo e vado verso la pace" ecc.
- richiamare alla mente la propria base sicura (costellazione dei compagni di viaggio, dei mentori ecc.), utilizzare le àncore
- praticare giornalmente il contatto con l'anima, o sé superiore, inseminare nell'inconscio frasi o parole chiave di tipo evolutivo
- praticare il contatto con la base sicura, costellazione di compagni di viaggio ecc. Chiedere feedback, consultarsi, chiedere aiuto, non dal bambino (racket), ma dall'io-governo adulto

Mauro Scardovelli

Note

Le convinzioni irrazionali subconscie (comprese quelle culturalmente condivise e apparentemente adulte, o addirittura scientifiche), se molto radicate, funzionano come istinti: condizionano e sovradeterminano la percezione e il comportamento, in modo automatico ed inconscio. Agiscono sulle emozioni e sulle sensazioni. Nella misura in cui ne siamo inquinati, viviamo nella coazione, nell'ipnosi, non nella libera scelta. Un leader evolutivo ha il compito di purificare il proprio mondo interno, la propria politica e cultura interna, da questi residui regressivi di superstizione, anche attraverso un'analisi metaculturale di questi contenuti. Per conoscere davvero se stessi, è importante conoscere la storia delle idee filosofiche, delle strutture economiche e politiche degli ultimi cinquecento anni (Fromm, Fuga dalla libertà). Ad esempio, la comprensione dello spirito americano e della differenze con lo spirito europeo (cfr. Rifkin, Il sogno europeo, Mondadori), e dei relativi punti di forza e di debolezza, consente di prendere le distanze e disidentificarsi da eventuali costrutti personali, che inconsapevolmente ne ricalcano gli aspetti negativi. In tal modo il governo verrà liberato da spinte di copione di tipo culturale, non meno potenti di quelle genitoriali, in quanto giornalmente e ipnoticamente rinforzate dal sistema di informazione di massa a cui tutti siamo esposti. Il presupposto è che gran parte delle idee che hanno guidato l'umanità sono state partorite da élite in competizione tra loro, e interessate a mantenere o ad allargare il potere dominio sulle masse (cfr. l'idea di stato-nazione, di proprietà privata esclusiva, di libero mercato, ecc.) (Cfr. ad es. Serge Latouche, Come sopravvivere allo sviluppo; Id., L'invenzione dell'economia). Neppure l'ideologia democratica, apparentemente più moderna e condivisibile, è immune da tale contaminazione.