



## Sofferenza e resistenze

(riflessioni e commenti, in termini di PNL umanistica,  
prendendo spunto dal libro di Eckhart Tolle, Il potere di adesso)

1. Il primo tipo di dolore necessario da attraversare per raggiungere il sé è quello connesso alla rinuncia della propria immagine, di persona innocente, buona, affidabile, generosa, che fa parte della famiglia, condividendone gioie e dolori.

Quando noi ci stacciamo dal corpo di dolore dei nostri genitori, dobbiamo attraversare il momento di sofferenza connesso al fatto di essere percepiti come traditori (immagine) e il senso di colpa connesso alla perdita di innocenza (Hellinger). Finché siamo nell'illusione, colludiamo con l'idea di essere davvero colpevoli, anche se oggettivamente non lo siamo. Abbiamo paura del giudizio dell'altro, che proviene dalla sua mente, perché anche noi siamo nella mente e quindi pratichiamo il giudizio. Ciò che davvero temiamo, quindi, è il giudizio negativo su noi stessi.

La tecnica dell'essenza del genitore ha lo scopo di porre fine a questa illusione, ed entrare in contatto con la realtà: il conflitto esiste solo tra i copioni e non tra le essenze o anime di genitori e figli. Contattando l'essenza, si scioglie il doppio legame, si scioglie lo scontro tra racket del genitore e contro-racket del figlio: fine del conflitto.

Ogni genitore che non vive nello stato dell'essere, e quindi vive in lotta con la propria anima, genera necessariamente un doppio legame nel figlio: le richieste del suo copione sono inconciliabili con quelle della sua anima. E il figlio di solito sceglie di seguire le richieste del copione, tradendo a sua volta se stesso. Perché questa scelta? E' una scelta di appartenenza, che da bambini significa sopravvivere. Il copione del genitore, a livello emotivo, si esprime ad un livello più incisivo e forte dell'anima: è responsabile delle emozioni distruttive (racket) che, generando minaccia, hanno un'impatto più forte ai fini della sopravvivenza.

Le emozioni distruttive urlano, l'anima sussurra.

L'anima, che è radicata nell'essere, può essere ascoltata e vista solo nel raccoglimento e nel silenzio. Ecco perché abbiamo creato una società tanto rumorosa.

2. Rinunciare all'immagine significa riconoscere l'ombra, ciò che non vogliamo assolutamente vedere di noi, ciò che rifiutiamo e disprezziamo. Ciò di cui ci vergognamo (debolezza, codardia, incapacità, stupidità) o per cui ci sentiamo in colpa (bassezza, sfruttamento, falsità, cattiveria, vendicatività) o semplicemente non apprezziamo (competitività, egocentrismo, arrivismo). Di queste cose siamo consapevoli solo raramente e superficialmente, e anche in quei casi troviamo sempre una giustificazione, non ce ne assumiamo la responsabilità, attribuiamo la colpa ad altri, al passato, ai genitori, alla società ecc. L'ombra presuppone egoismo, falsità, inganno, disonestà, aggressività nostra, proiettata sugli altri (struttura narcisistica e paranoide di fondo).

In sé quindi è molto dolorosa da ammettere (finché siamo nel dominio della mente giudicante), anche perché è tutta una vita che combattiamo per avere ragione, per giustificarci e far credere la nostra versione dei fatti: si tratta quindi di compiere un atto di profonda umiltà, dire “mi sono sbagliato, ho mentito”.

L'ombra si scioglie come un fantasma solo quando portiamo in essa la luce della consapevolezza non giudicante. Ma nel momento in cui il fantasma compare, prima di dissolversi, crea molta paura e minaccia, perché il non giudizio è una conquista progressiva. In altri termini, quando guardiamo al fantasma, ancora non siamo liberi dal giudizio. Di qui l'acutizzarsi delle resistenze. La paura si scioglie solo se si ha il coraggio e la fede di guardare davvero fino in fondo, allenandosi a praticare la consapevolezza risanante. Allora il fantasma prima o poi appare per quello che è: un'illusione maligna.

Per inciso, il fatto di tirarsi indietro (resistenza) nel momento in cui siamo vicini a vedere l'ombra, dalla mente giudicante è a sua volta percepito come un atto di codardia. Questo aggrava la situazione ogni volta che rinviando di guardare fino in fondo. Per questo le terapie tendono ad avere effetti limitati, specie se non credono nel sé superiore come vera natura dell'essere, presente da sempre in ciascuna persona.

Entro in una stanza buia, con la pila intravedo qualcosa, mi fa paura, spengo la pila e trovo qualunque scusa per andarmene. Solo sopportando la paura e il dolore connesso alla quota di giudizio ancora presente, cercando l'interruttore e accendendo la luce (cioè intensificando il non giudizio), l'ombra si rivela nella sua illusorietà, e posso liberarmi definitivamente.

3. Altro dolore necessario da attraversare è quello connesso all'abbandono degli attaccamenti: attaccamento a sogni, desideri, aspirazioni, nella misura in cui sono contaminati dall'Ego (Tolle, Il potere di adesso).

Il mancato abbandono indurisce la nostra forma psicologica, l'involucro dell'io (Ego), e così crea un forte senso di separatezza. Il mondo intorno a noi - e specialmente gli altri essere umani - giungono ad essere percepiti come minacciosi. Nasce l'ineluttabilità inconsapevole di distruggere gli altri attraverso il giudizio, così come nasce la necessità di competere e dominare (origine di tutte le emozioni distruttive). Perfino la natura diventa nostra nemica (ad esempio, il nostro corpo quando non corrisponde ai desideri dell'Ego), e le nostre percezioni ed interpretazioni sono governate dalla paura.

La malattia mentale che chiamiamo “paranoia” è soltanto una forma lievemente più acuta dello stato di inconsapevolezza ordinario, che consideriamo normale.

*La struttura paranoide manifesta è soltanto una forma lievemente più acuta dell'ordinario stato di coscienza condiviso (struttura paranoide latente, che produce l'oceano di insoddisfazione e paura).*

*La nostra psicologia, con l'accento posto sull'individuazione/ separazione, favorisce non tanto il costituirsi di un IO SANO (interdipendente, radicato nell'essere, pacifico, naturalmente cooperativo), ma di un EGO (indipendente, separato, in preda alla paura di essere attaccato, continuamente impegnato a difendere i confini e a dare battaglia). EGO significa narcisismo e paranoia latente, alimentati dal masochismo generico (ricerca del proprio male, fuga dalla felicità, per mantenere l'identità fondata sul corpo di dolore).*

*Questo è l'errore fondamentale della visione del mondo alimentata dal sistema economico ormai dominante in tutto il pianeta, sistema che porta ad una strumentalizzazione e mercificazione di tutti i rapporti, e quindi ad una competizione generalizzata, fatta passare come motore del progresso (Serge Latouche, Come sopravvivere allo sviluppo) (cfr. file "Karma ideologico ed economia"). Tale visione, salvo eccezioni, è implicitamente condivisa - o non sufficientemente contrastata - dalla psicologia dominante.*

*Non si tratta quindi di portare una lieve correzione di rotta, ma di invertirla di 180°. Di qui la necessità di una psicologia radicale e rivoluzionaria, che riporti l'uomo alle sue radici di solidarietà e appartenenza, e non asseconi l'illusione di una crescita continua, che porta alla distruzione dell'ambiente e delle comunità (Helena Norberg-Hodge, Il futuro nel passato, Arianna Ed.). Una psicologia quindi che non tema il giudizio dell'establishment, che non ne cerchi l'approvazione e il sostegno, ma vada dritta per la strada indicata dai grandi maestri.*

NB.

Le resistenze irrigidiscono non solo la nostra psiche, ma anche il nostro corpo fisico. In tal modo riducono libero flusso di energia vitale necessario ed essenziale per il suo funzionamento sano.

### **Accettazione come fine delle resistenze.**

Domanda: che cosa è che dobbiamo accettare così come è? Dobbiamo abbandonare i nostri sogni e i nostri progetti? Dobbiamo accettare anche situazioni negative, distruttive, che ci producono sofferenza?

No, ciò che occorre accettare totalmente, senza riserve, è quel minuscolo frammento chiamato qui ed ora, il momento presente, non la situazione complessiva, che magari necessita ragionevolmente di essere cambiata.

Se la mia macchina si impantana, ciò che devo accettare è il fatto in sé, senza etichettarlo o giudicarlo in alcun modo. Ciò significa riconoscere ed accettare il momento presente, senza rifiuto, senza negatività emotiva, quindi senza resistenza. Accettiamo l' "essere" di questo momento. Allora intraprendiamo un'azione e facciamo tutto ciò che è necessario per tirarci fuori dal fango. L'azione positiva, sostenuta da emozioni positive, è molto più efficace dell'azione negativa, che nasce dalla collera, dalla disperazione e dalla frustrazione.

Finché non otteniamo il risultato desiderato, continuiamo a praticare l'abbandono astenendoci dall'etichettare l'adesso, cioè astenendoci dal farci dominare dalla mente e dall'Ego.

Quindi occorre distinguere tra abbandono e rassegnazione. "Va bene, mi rassegno ad essere impantanato nel fango": è rassegnazione. La rassegnazione non è abbandono, ma passività che porta alla depressione. Non è necessario accettare una situazione di vita spiacevole, o ingannarci e dire che non vi è niente di male. Questo alimenta la fede negativa.

## **Io sano / Ego**

La funzione di un IO SANO è in primo luogo funzione di consapevolezza risanante: vedere le cose interne ed esterne per quelle che sono, senza giudizio (vedi pdf "Contemplazione"). L'IO SANO è ben diverso dall'EGO, con cui normalmente viene confuso. L'EGO deriva da identificazione con la mente giudicante. L'IO SANO è espressione della totalità, e quindi del sé. Si tratta quindi di due stati di coscienza molto diversi.

La seconda funzione è di volontà: volontà di bene, che si traduce in volontà di integrare ciò che è stato separato.

L'EGO separa e fa ammalare (questa è l'origine delle nostre scissioni: più c'è EGO, più ci sono fratture e conflitti); l'IO SANO integra, connette, riunisce e fa guarire.

L'EGO si nutre di conflitti e dolore; l'IO SANO scioglie i conflitti e porta armonia e serenità di fondo.

L'IO SANO, come governo che ricostruisce il paese dopo la guerra cui l'ha condotto l'EGO, ha bisogno di know how, tecniche, capacità. PNL umanistica è costruita per fungere da consulente all'IO SANO per il suo progetto di ricostruzione.

## **Conoscenza**

La conoscenza necessaria per competere è senza fine, non basta mai, così come le armi non bastano mai. Se si rallenta, se si ferma la produzione di conoscenza, altri avranno il sopravvento. La mente è interessata alla conoscenza competitiva, spacciandola come conoscenza necessaria. Essa non produce soluzione vera dei problemi, ma contribuisce ad alimentare la sofferenza.

La conoscenza per sviluppare le qualità dell'essere è poca, come le foglie nelle mani del Buddha. Può essere acquisita solo se la mente tace e si acquieta. La via è la meta.

Per acquisire questa conoscenza, è necessario saper vedere la falsità della conoscenza basata sugli inquinanti dell'EGO: avidità, orgoglio, arrivismo, paura, ecc. Occorre imparare a disimparare, a lasciar andare l'attaccamento al potere e ai privilegi connessi alla conoscenza competitiva.

## **Azioni**

Le azioni necessarie a competere sono senza fine. Nella competizione è valido il detto: chi si ferma è perduto. Altri gli passeranno avanti. Di qui il bisogno compulsivo di agire senza posa, il superlavoro, l'iperattività. Di qui la crescente complicazione della vita moderna.

Le azioni necessarie per "essere" sono poche ed essenziali. Non sono conciliabili con l'iperattività, con il frastuono e la confusione. Richiedono silenzio, pace, raccoglimento.

### ***La forza della gentilezza***

*Ferrucci, Mondatori*

*La furia ci fa perdere noi stessi, ma siamo così abituati ad andare in fretta che non ce ne accorgiamo più. Un gruppo di trasportatori messicani portavano a mano varie apparecchiature per alcuni studiosi*

*che dovevano svolgere ricerche in luoghi poco accessibili. Ad un certo punto tutti i trasportatori si fermarono assieme, senza dire nulla. Gli scienziati si stupirono, poi si irritarono, quindi si infuriarono. Perché non si andava più avanti? Qui si stava perdendo tempo. I messicani sembravano in attesa di qualcosa. Poi d'un tratto si rimisero di nuovo in moto. Uno di loro spiegò agli scienziati che cosa era successo: "Eravamo andati troppo veloci e ci eravamo lasciati indietro l'anima. Ci siamo fermati per aspettarla".*

## **Durezza**

Chi è duro con se stesso, è duro anche con gli altri, almeno a livello sottile. La superficie può essere accogliente, ma la profondità è tesa. Il suo campo energetico ne è influenzato, ed influenza l'ambiente circostante.

Chi è nella mente, è duro e competitivo, anche se professa a parole i valori dell'essere. Finché è la mente a dominare, impronta di sé l'intera persona, anche a livello fisico: essa non potrà mai essere davvero rilassata, e quindi neppure serena, dolce ed accogliente.

Per sciogliere la durezza occorre uscire dagli inganni della mente, osservarne il lavoro e le sue conseguenze. Occorre comprendere a fondo l'errore di base, il falso libretto di istruzioni che viene oggi fornito dalla società ai suoi membri.

## **Abitudini**

Spesso cadiamo nell'illusione che sia la forza delle abitudini ad impedirci di cambiare. Certo, esiste un fondo di verità in quest'affermazione, ma è assai più piccolo di ciò che riteniamo. Credere alla forza delle abitudini come ostacolo al cambiamento va visto perciò come una forma di resistenza (giustificazione).

Se ho imparato a sciare con uno stile scorretto, di fronte ad un maestro che mi insegna la tecnica giusta, farò certamente fatica ad imparare, ma non nutro dubbi sull'importanza di acquisirla se voglio davvero sciare bene. Quindi metterò tutta l'energia in questa direzione, specialmente se sciare bene per me è molto importante.

Invece, quando si tratta di fare un cambiamento personale, ad esempio riguardante le abitudini disfunzionali che producono stress, sofferenza e malattia, di solito qualcosa al nostro interno sottrae energia alla decisione presa, cioè produce una serie di resistenze che rendono la cosa particolarmente impegnativa. E' l'EGO che resiste al cambiamento. Non vuole cambiare in meglio perché ciò significa produrre meno sofferenza. L'EGO si nutre di sofferenza (Tolle, Il potere di adesso): più c'è sofferenza innecessaria, più l'EGO, come partito, acquista voti. E' la ben nota logica del tanto peggio tanto meglio.

Questa logica è talmente inverosimile che, finché inconsciamente ci identifichiamo nell'EGO, ci rifiutiamo di vederla, e quindi cerchiamo qualsiasi altra giustificazione più plausibile.

Consciamente crediamo di cercare il nostro bene, non il nostro male. Questo ci sembra del tutto ovvio ed indiscutibile. Sappiamo che questo è nella natura delle cose: cercare il piacere, fuggire al dolore. Eppure dobbiamo arrenderci all'evidenza che negli esseri umani questa legge di natura, almeno nei tempi brevi, non trova affatto piena applicazione. Anche se sembra incredibile, l'essere umano teme il piacere, e spesso ricerca proprio il

dolore. In sostanza, dobbiamo ammettere che oltre alla struttura narcisistica e paranoide, ci accomuna anche la struttura masochistica latente.

Se non fosse così, come esseri intelligenti, impareremmo presto a lasciar andare ciò che ci fa soffrire. Nel buddismo si parla di rinuncia necessaria. Rinuncia a che cosa? Alle condizioni (comportamenti, atteggiamenti, attaccamenti, avversioni ecc.) che procurano sofferenza.

Perché non vi rinunciamo? Perché, nonostante la nostra intelligenza, non vediamo affatto il rapporto di causa effetto tra queste condizioni e la conseguente sofferenza. Non vedere il nesso di causa effetto, ed attribuire la sofferenza ad altre cause, significa ignoranza. Ma l'ignoranza, ripeto, non è semplicemente un non sapere, che può essere superato dall'esposizione al sapere. Occorre rendersi conto che esiste un vero e proprio

### **rifiuto alla conoscenza**

quella conoscenza che ci potrebbe liberare, e che i maestri hanno insegnato infinite volte. Superare questo rifiuto è possibile solo dopo che siamo diventati pienamente consapevoli di esso. Fino ad allora ne siamo completamente dominati (vedi pdf "Resistenze alla conoscenza").

Finché siamo nell'ignoranza, siamo soggetti ad una sorta di ipnosi (l'ipnosi dell'EGO), che ci mette fuori strada, e ci induce a trovare sempre nuovi modi per ottenere piacere, modi compensativi che in realtà producono altra sofferenza, in quantità via via maggiore. Dal momento che non abbiamo successo nel ridurre la sofferenza, creiamo ogni sorta di analisi e teorie, spesso assai complicate, per giustificare il nostro fallimento. Su queste teorie illusorie, socialmente condivise, basiamo i nostri sforzi individuali e collettivi per ottenere i cambiamenti che desideriamo.

*Mauro Scardovelli*