



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

08/06/2024

## Sento dunque Sono

TERZA PARTE

Dott. Matteo Pigato

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.

## Sento dunque Sono

*Quando gli altri parlano di noi*



Dott. Matteo Pigato  
[www.matteopigato.com](http://www.matteopigato.com)

### VIAGGIO NEL SENTIRE: dove siamo?

#### Cosa vuole dire SENTIRE

“sento dunque sono” VS “penso dunque sono”

“sento dunque sono” VS “sono visto dunque sono”

A Scuola di Sentire: allenamento pratico

#### Da dove viene ciò che SENTO

Il sentire è soggettivo (esperienza)

#### Ostacoli al SENTIRE

Pregiudizio come rumore assordante

Proviene da me o dall'Altro?

### Il sentire è soggettivo.

Il comportamento umano dipende dalla nostra percezione del mondo e non dal mondo così com'è

Orientamento alla comprensione del comportamento e dei processi mentali in termini di realtà soggettive, costruite attivamente dalle persone.

**Le esperienze possono modificare la percezione del mio sentire.**

**strutturare la conoscenza del sentire**

“che cosa vuol dire questo per me”,

e non

“che cosa vuol dire questo in assoluto”

Il sentire è sempre presente, ma è costantemente annegato da emozioni troppo dense e da un forte rumore mentale che impediscono l'accesso ad esso.

La percezione del sentire cambia a seconda dello strato di **“rumore”** emotivo e mentale che si frappone fra la consapevolezza ed il sentire stesso.

IL PREGIUDIZIO è un RUMORE ASSORDANTE.

Sentirsi liberi dal pregiudizio

non eliminare il pregiudizio,  
ma sospenderlo.

## PREGIUDIZIO COME RUMORE ASSORDANTE

Sospensione del giudizio

Capacità di stare immobili

Ne ricordi, ne aspettative

Puri, senza preconcetti

Scegli una situazione emotivamente “scomoda”,  
“disturbante” o “stressante” con qualcuno

Sono...*(emozione)*...con...*(nome)*...perché.....

Quando vedo o parlo con...*(nome)*...mi fa sentire...*(emozione)*

Esempi:

Sono arrabbiato con mio figlio perché non mi ascolta

Quando parlo con mio marito mi fa sentire sbagliata

Mia madre non mi capisce

“Ciò che respingo lo accolgo in me pur senza accorgermene.

Ciò che accetto finisce nella parte della mia anima a me nota.

Ciò che rifiuto va nella parte della mia anima che non conosco”

(C. G. Jung)

Tutto ciò che ci irrita negli altri, può portarci a capire noi stessi”

(C. G. Jung)

E come facciamo a cercare la nostra Ombra per riconoscerla e onorarla?



### IL MONDO COME SPECCHIO

Nella vita di ogni giorno la nostra psiche cerca di indicarci dov'è la parte mancante di noi, quella rimossa... .. e ce la indica attraverso le persone che incontriamo e che ci ispirano positività e/o negatività.

**Proiezione:** dal latino proicere = **gettare fuori**

Per conoscere se stessi è necessario gettare lo sguardo sulla propria Ombra, il nostro lato più misterioso e nascosto.

Uno dei modi attraverso cui possiamo guardarvi è la **proiezione**: ciò che non riconosciamo come proprio, viene gettato all'esterno. La conoscenza di sé implica il riconoscimento di tutte le parti di sé, premessa indispensabile per una vita vissuta pienamente.

Le dinamiche dell'inconscio agiscono costantemente nelle nostre vite e la proiezione psichica è uno tra gli strumenti utilizzati, allo scopo di proteggerci da ciò che la nostra psiche recepisce come pericoloso.

La proiezione rientra tra i meccanismi di difesa: funzioni inconscie che agiscono nell'individuo davanti a situazioni percepite come dolorose o potenzialmente pericolose.

I meccanismi di difesa consentono di escludere dalla coscienza ciò che si ritiene inaccettabile. Una sorta di autoinganno che permette di gestire una carica emotiva sentita come troppo potente, fornendo dei canali da cui far defluire l'eccessiva ansia che ne deriva. Lo scopo dei meccanismi di difesa e, quindi, anche della proiezione è nelle nostre intenzioni inconscie, quello di proteggerci.

Osservare come funziona e agisce la proiezione, permette di aprire un nuovo spiraglio su noi stessi (fare luce nell'ombra).

“Se provate a indicare qualcuno tenendo la mano dritta davanti a voi, vi accorgete che un dito è puntato verso l'altra persona ma tre sono rivolte verso di voi: questo può servire a ricordarvi che quando denigriamo gli altri in realtà stiamo solo negando un aspetto di noi stessi”.

La proiezione è una delle difese psicologiche più importanti a cui l'individuo ricorre per autoprotettersi. Attraverso questo processo, l'individuo sposta da sé verso l'esterno propri sentimenti e affetti che non riconosce o rifiuta, attribuendoli ad altri. (Ciò che ci impedisce di vedere la trave nei nostri occhi e ci fa concentrare sulla pagliuzza che è negli occhi degli altri).

Ci ritroviamo a provare ostilità e irritazione per un comportamento altrui, quando in realtà stiamo osservando qualcosa che appartiene prima di tutto a noi stessi.

Utilizzando la proiezione, trasferiamo nostre parti inconscie sull'altro: mentre si giudica qualcuno per sue qualità e comportamenti, in realtà spesso stiamo proiettando aspetti di noi che non amiamo o apprezziamo.

Il meccanismo di difesa interviene per impedirci di contattare l'ansia che deriverebbe nel riconoscersi tali aspetti rifiutati e proteggerci da fastidiose verità.

L'inconscio di una persona è proiettato su un'altra persona, così che la prima accusa la seconda di ciò che trascura in se stessa.  
Questo principio è di una validità talmente generale e allarmante che ognuno farebbe bene, prima di prendersela con gli altri, a mettersi a sedere e considerare molto attentamente se il mattone non dovrebbe essere gettato sopra la propria testa.”

(C. G. Jung)

Jung definì la proiezione come un trasferimento inconscio, cioè inconsapevole e non intenzionale, di elementi psichici soggettivi su un oggetto esterno.

L'individuo vede in questo oggetto qualcosa che non c'è, o c'è solo in piccola parte (talvolta nell'oggetto non è presente nulla di ciò che viene proiettato).

Non sono soltanto le qualità negative di una persona a essere proiettate all'esterno in questo modo, ma in uguale misura anche quelle positive.

Il “vantaggio” della proiezione consiste nel fatto che ci si libera definitivamente (almeno in apparenza) di un conflitto penoso: ne divengono responsabili un'altra persona o circostanze esterne.

Siamo tutti esperti nell'uso della proiezione, un meccanismo di autodifesa che ci toglie dall'imbarazzo di doverci guardare dentro

Vediamo solo ciò che siamo.

Esempi:

Pensiamo a una persona che vede in qualcun altro (giudicandolo negativamente) un aspetto esuberante o troppo sessualmente intraprendente.

Può suggerire che una parte della sua ombra si trovi nell'espressione vivace o nella sfera sessuale audace dell'altro.

Un'invidia verso una persona di potere o che ha successo può suggerire un impulso di poteri non usati (oppure riconosciuti e messi nel sacco) ...

Ogni cosa, ogni persona che ci infastidisce o verso cui siamo attirati é, in qualche modo e quasi sempre, un riflesso di noi stessi, una cosa di noi che dobbiamo ancora sistemare, una parte che dobbiamo integrare e/o equilibrare.

### Come riconoscerla?

La chiave di lettura per riconoscere una proiezione è la **reazione emotiva**.

Quando ci si sente particolarmente coinvolti emotivamente (rabbia, invidia, frustrazione, ...) dovremmo riconoscere il campanello di allarme che ci avverte che ci troviamo di fronte a un meccanismo proiettivo.

A volte l'ambiente ci fornisce semplici "informazioni", ad esempio potremmo constatare che il Signor X è una persona con certe caratteristiche positive o negative.

Se il Signor X è però in grado di suscitarcì sentimenti di ostilità o irritazione, se cioè ci sentiamo emozionalmente coinvolti osservando un certo comportamento, ecco che molto probabilmente stiamo maneggiando del materiale proiettivo.

Ovviamente questo non significa che ciò che percepiamo nell'altro sia solo frutto della nostra proiezione. Le persone spesso offrono semplicemente dei "ganci", cioè delle determinate caratteristiche che ci permettono di attribuire all'esterno qualità che sono anche, ma non solo, nostre (il signor X può avere effettivamente le caratteristiche che gli attribuiamo, a prescindere da nostre eventuali proiezioni).

### SENTO DUNQUE SONO

Noi siamo anche ciò che abbiamo rimosso.

Non riconoscere le parti della personalità rimosse per convenienza, etica, bisogno d'amore ... equivale a non riconoscerci completamente e non vedere che potrebbero esserci **altri doni nascosti dentro di noi**.

La nostra autoconoscenza nasce dall'oscurità dell'inconscio.

Raggiungere la completezza, la luce completa attraverso il buio, è una formula di C. G. Jung:

**Io + Ombra = Sé.**

## **L'ALTRO È UN MAESTRO**

Gli altri possono rimandarci la nostra immagine riflessa: riuscire a vedere questi processi, ci permette di conoscere noi stessi.

Nulla è più semplice, a un primo sguardo, dell'allontanare da sé ogni tipo di responsabilità e farla ricadere sugli altri.  
La continua autodifesa lascia l'ombra indisturbata e ostacola la crescita.

**...a Scuola di Vita**

## **Alcuni pensieri utili per mettere luce nell'ombra proiettata:**

“Sono arrabbiato con mio figlio perché non mi ascolta”

“Quando parlo con mio marito mi fa sentire sbagliata”

“Mia madre non mi capisce”

**È proprio vero?**



**Alcuni pensieri utili per mettere luce nell'ombra proiettata:**

**RIGIRO: da ciò che è fuori da me a ciò che è dentro di me:**

“Sono arrabbiato con mio figlio perché non mi ascolta”

Io non ascolto me stesso

Io non ascolto mio figlio

Mio figlio mi ascolta

“Mia madre non mi capisce”

**RIGIRO: da ciò che è fuori da me a ciò che è dentro di me:**

Io non capisco me stessa

Io non capisco mia madre

Mia madre mi capisce

Tanto più il rigiro è emotivamente fastidioso tanto più è una verità interna (non riconosciuta).

È solo se ti ascolti dentro  
che senti davvero il mondo