

I SEGRETI CHE CI SEPARANO DALL'INCONSCIO E DALL'ANIMA

Nelle vite delle persone talvolta ci sono segreti che provengono da ferite ancora aperte e non elaborate subite nell'infanzia: piccoli grandi traumi in famiglia, al lavoro, a scuola. Questi silenzi o "non detti" sono spesso ammantati di colpa e vergogna. Si tratta di segreti scomodi e ingombranti che arrivano a condizionare pesantemente la vita di una persona, alimentandone insicurezza e sfiducia. Possono avere origine da situazioni diverse: maltrattamenti, abusi, aborti, mobbing, ma anche tradimenti, gelosie, rifiuti, amori proibiti, crudeltà e violenze contro di sé e contro gli altri, morti accidentali, suicidi, promesse non mantenute, manipolazioni, errori che non riusciamo a perdonarci, desideri disapprovati, interessi sessuali disapprovati, gravidanze indesiderate. Quando questo accade gli istinti si indeboliscono e il soggetto, spesso in preda a conflitti interni e confusione, non riesce a vivere pienamente rischiando di perdere la direzione nella vita. In questi casi gli istinti feriti si intorpidiscono e generano immobilità, inaridimento, congelamento dei sentimenti, energia depressiva (che invece di scorrere e manifestarsi all'esterno si ripiega su se stessa). L'istinto creativo si affievolisce. La persona vive nello sconforto con un senso di inferiorità e impotenza appresi.

Ecco perché chi porta un segreto è una persona esausta e confusa. La sua visione si offusca, come pure la percezione degli eventi: la voce istintuale, la voce dell'anima, la parte profonda di sé si affievoliscono progressivamente nel tempo fino a tacere. E l'energia vitale rimane intrappolata.

Così si generano zone inerti nella psiche come isole dove alberga il segreto: zone separate dalla consapevolezza: creando sbarramenti dentro di sé per mettere a tacere, dimenticare e non sentire. La parte ferita può estendersi sempre più via via nel tempo. Come gettare una rete nera su parte della psiche: il silenzio dilaga, mentre si teme di rivelare il segreto perché esporrebbe al giudizio dell'altro.

Reprimere il materiale taciuto circondato da questi sentimenti allontana le altre parti dell'inconscio vicine alla zona del segreto: ecco allora malinconie e collere misteriose e improvvise e intermittenti, reazioni apparentemente inspiegabili, tensioni fisiche, somatizzazioni. L'energia aggressiva venendo repressa non sa attingere a tutte le risorse nell'inconscio, anzi, spesso si traduce in un atteggiamento ipercritico e autocritico senza fine.

La buona notizia è che per quanto sfiduciati e stanchi possiamo essere, non è mai troppo tardi per svelare il segreto e rompere il silenzio: dando loro voce, le ferite vive cominciano a rimarginarsi.

Talvolta sono i sogni a dare voce a paure e conflitti che si agitano in noi. Per esempio in sogno capita di essere in balia di un pericolo che non si riesce ad evitare, o di tentare di scappare senza muoversi, di urlare senza che esca la voce. Altre volte si è soli in casa e si sente aggirarsi fuori qualcuno e all'improvviso ci si accorge che quel qualcuno è in casa con noi. Oppure quando nei sogni appare un "uomo nero" o un assassino: forse personificazione di un atteggiamento crudele verso di sé o espressione di una parte rabbiosa in noi che non possiamo o non riusciamo a riconoscere e tanto meno esprimere. Un sogno simile potrebbe avvertire ad esempio una donna di essere troppo compiacente o acquiescente o ingenua.

E' del tutto normale che certe ferite e lutti si protraggano nel tempo: quando il segreto non viene confidato il lutto può durare anche tutta la vita; come se i segreti interferissero con la naturale funzione auto-cicatrizzante della psiche.

D'altro canto c'è in ognuno di noi un atavico bisogno di condividere ciò che proviamo, di essere compresi dall'altro: ogni relazione ci aiuta a stabilire un contatto con la nostra anima e con le nostre parti profonde. Il confronto può essere generativo: è un vero e proprio "ponte" per ritrovarsi altrove.

Molte ferite della psiche fanno parte dell'esperienza dei più. E nulla è oltre i confini del perdono. Allora serve ascoltarci ed osservarci. Aprire i sensi, accorgerci dei sentimenti e delle emozioni che proviamo. Per curare le ferite da dentro bisogna imparare la compassione di sé, fino a toccare il proprio dolore e attraversarlo. E' per questa via che potremo attingere al potere naturalmente nascosto in noi alimentando la nostra natura istintiva e intuitiva (che va nutrita e protetta). La natura selvaggia e istintuale in noi è una forza molto profonda capace di superare gli ostacoli, se solo ci crediamo e impariamo a "stare con quello che emerge" prendendocene cura con pazienza e amore.