

ANTONIO ORIGGI

# L'INCONSCIO PER AMICO

ciò in cui credi  
può accadere

Edizioni



AMRITA

NUOVA EDIZIONE  
RIVEDUTA  
E AGGIORNATA

---

## Fare incontrare le due vie

Viviamo in un'epoca in cui siamo continuamente spinti verso il cambiamento. La spinta a cambiare e a migliorarci è innata nell'essere umano ed è presente a tutti i livelli del nostro vivere. Vogliamo migliorarci sul piano sociale: cerchiamo di crescere professionalmente e culturalmente, cerchiamo un lavoro migliore, cerchiamo di guadagnare di più. E questo è normale. Ma in questa epoca la tendenza al cambiamento sembra aver subito una forte accelerazione: siamo continuamente indotti anche ad *avere* di più. Cerchiamo di avere l'auto più bella, l'orologio all'ultima moda, abiti firmati, quando possiamo permettercelo; e se non ne abbiamo la possibilità economica aumenta il senso di inadeguatezza: ci sentiamo emarginati. Alcuni arrivano addirittura a fare debiti per appagare il bisogno di avere: e di avere non il necessario, ma ciò che è superfluo, e che ci gratifica nel confronto con gli altri.

Certo, non siamo tutti così, ma se ci guardiamo attorno, questa è la realtà in cui viviamo quotidianamente.

La spinta al cambiamento è ancora più forte sul piano personale. Oggi si spendono cifre enormi per il benessere e la ricerca della bellezza: acquistiamo creme antirughe per avere una pelle sempre giovane e morbida; usiamo lampade solari per essere sempre abbronzati, anche in pieno inverno; sono all'ordine del giorno gli interventi di chirurgia estetica: ci facciamo il lifting per eliminare i segni del tempo dal nostro viso, ci facciamo gonfiare le labbra per sembrare più sensuali, le donne si rifanno il seno per essere più attraenti, gli uomini vanno in palestra e si fanno depilare per apparire come statue di Apollo.

Non stiamo dicendo che non sia giusto curare il proprio corpo: stiamo cercando di capire qualcosa di più profondo. Ci chiediamo se questa ricerca esasperata della bellezza sia qualcosa di naturale o provenga da un'insoddisfazione che ci è stata indotta.

E tutti questi cambiamenti ci hanno resi più felici? Se guardiamo i nostri rapporti umani, se osserviamo quanti matrimoni falliscono anche dopo poco tempo, se notiamo i tantissimi siti di incontri creati su Internet per i single, se osserviamo quanto lavorano gli studi degli psicologi, verrebbe da dire che la risposta è "no". Stiamo andando verso un mondo di single e i più non sembrano così felici di esserlo.

Sorge allora spontanea una domanda: esiste una correlazione tra la spinta sempre più forte a cambiare e un'insoddisfazione che sembra sempre più diffusa? Esiste un legame tra spinta al cambiamento e soddisfazione personale? La crescita di questa spinta al cambiamento ha a che fare con il nostro modello di sviluppo economico e tecnologico?

Ricordo con un sorriso quando ero ragazzo e i miei genitori ripetevano a me e alle mie sorelle che loro, alla nostra età, si divertivano molto di più di quanto ci divertivamo noi. A dire la verità li sento ripetere ancora le stesse frasi nei confronti dei nipoti.

È certo che l'innovazione tecnologica ha portato enormi benefici al progresso e al vivere dell'umanità: il progresso ha migliorato lo stile e la qualità della nostra esistenza, è cresciuta l'aspettativa di vita, possiamo curare malattie che fino a pochi decenni fa mietevano vittime; l'innovazione tecnologica ci permette di viaggiare, di conoscere popoli e culture che prima potevamo avvicinare solo tramite i libri, e ha consentito l'accesso alla cultura e alla conoscenza a tutte le fasce della società. Non stiamo dunque criticando la tecnologia, bensì affermando qualcos'altro: stiamo cercando di scoprire se il nostro modello di sviluppo economico, insieme ai suoi innumerevoli effetti positivi, abbia anche aumentato la competizione, l'insoddisfazione per ciò che siamo e la spinta al cambiamento di cui parlavamo prima.

Questa società ha creato modelli sociali ed estetici che siamo spinti ad imitare per non sentirci esclusi e respinti. Ma proprio qui sta il problema: perché siamo spinti ad imitare quei modelli? Perché ci sentiamo esclusi se non li adottiamo?

Sembra che la competizione indotta da questa società abbia

fatto emergere un'insicurezza latente, un'insicurezza interiore che è sempre esistita, ma che in una società più statica e poco competitiva veniva sedata dallo status sociale acquisito, che sembrava sufficientemente appagante: un lavoro sicuro, un marito o una moglie, un tetto sulla testa.

Le continue sollecitazioni che ci pervengono oggi, soprattutto dalla televisione, ci mettono a confronto con modelli di successo che sono lontani da noi, ma che siamo indotti ad imitare. Vogliamo essere forti e muscolosi o magre e bellissime come veline (e "velini"! ). Vorremmo tutte le cose meravigliose che ci vengono sbandierate davanti ogni istante dalla pubblicità: auto nuovissime, vestiti griffati, occhiali all'ultima moda; vorremmo anche la donna più bella o l'uomo più attraente. Ed ecco sorgere come dal cappello di un prestigiatore tutta una serie di corsi, di seminari, di scuole che ci dicono come possiamo cambiare, come raggiungere la felicità, come guadagnare tanti soldi in poco tempo. E tutti hanno nomi altisonanti: *Master in leadership*, *Personal trainer*, *Master practitioner*, *Training group*. Tutto è *marketing*.

Ma questi corsi non ci dicono come eliminare le cause dell'insoddisfazione. Non ci aiutano a comprendere ed interrompere il circolo vizioso che ci porta sempre a cambiare per colmare quello che sembra un vuoto interiore.

Pensiamo di eliminare l'insoddisfazione col cambiamento, e specificatamente con un cambiamento che coincide con un "avere di più", per essere più attraenti, ma non funziona. Non funziona così. Sembra che la spinta al cambiamento e la risoluzione delle cause dell'insoddisfazione siano due strade parallele destinate a non incontrarsi mai.

Dedicarsi solo alla prima via, la spinta a questo bizzarro concetto di "automiglioramento", porta risultati provvisori, e alla lunga ritorna più forte di prima l'insoddisfazione perché gli stimoli alla competizione sono continui e ci sarà sempre qualcuno più bello, più ricco, più giovane, più famoso. Chi si occupa di marketing lo sa bene: si deve spostare sempre più avanti l'obiettivo da raggiungere, si devono sempre proporre modelli di eccellenza da imitare, migliori di quelli appena uguagliati.

D'altra parte rinunciare alla soddisfazione dei desideri, che sono la spinta a cambiare, può essere altrettanto negativo. Mi

vengono in mente coloro che si buttano in una pseudo-spiritualità, spesso fatta di estremizzazioni, per sfuggire alle tentazioni del mondo, alle pulsioni e ai desideri della personalità; pulsioni che però, non venendo integrate, rischiano alla lunga di riemergere più forti di prima e in alcuni casi provocando anche danni all'interessato e agli altri. Sono estremamente rari i casi di persone in grado di vivere una vita monastica nella contemplazione e nella gioia. Bisogna avere una grande maturità ed un grande equilibrio interiore.

Eppure, la spinta a cambiare va ascoltata ed affrontata in ogni caso, con maturità emotiva e saggezza; fa parte del gioco della vita e non può essere negata *tout court*. Affronteremo l'argomento dei desideri nel capitolo dedicato al Superconscio: per ora ci limitiamo a riconoscerne l'importanza nel processo di sviluppo di una personalità integrata.

È dunque possibile armonizzare queste due vie? È possibile farle incontrare, fare in modo che non si escludano a vicenda? È possibile vivere in questa società e appagare i desideri della personalità affrontando contemporaneamente i propri bisogni più profondi, che ne sono la causa?

A mio parere, elaborando una "via di mezzo", una via maestra che non sia radicale, la risposta può essere «Sì».

La ricerca spasmodica dell'appagamento dei desideri, o la fuga dal mondo dettata dalla paura di affrontare le pulsioni più nascoste, in un modo o nell'altro portano alla delusione o alla frustrazione. La soddisfazione dei desideri ha a che fare con la personalità dell'essere umano, potremmo dire anche con la parte più istintuale; la ricerca delle cause dell'insoddisfazione ha invece a che fare con la sua parte più saggia. Una via di integrazione non può che dare, almeno inizialmente, il giusto peso a queste due componenti dell'essere umano. Possiamo muoverci nella direzione di soddisfare i nostri desideri, di cambiare, di creare una realtà concreta ed esterna che ci appaghi, e contemporaneamente possiamo andare più a fondo dentro di noi, indagando sulle cause di quell'insoddisfazione che non è solo nostra, ma che condividiamo con tutta l'umanità.

Attraverso questa strada possiamo comprendere piano piano le cause dell'insoddisfazione "vera", profonda, e arrivare a scioglierle. Più ci muoviamo in questa direzione, più i nostri desideri

cambiano di qualità, fino al momento in cui la spinta ad agire non è più dettata dai bisogni della personalità, ma diventa un movimento spontaneo dell'essere, libero dai condizionamenti, dai confronti, dalla competizione.

Per arrivare a questa condizione però occorre imparare a conoscerci, ossia conoscere tutti gli elementi che ci compongono e che influenzano in un modo o nell'altro il nostro vivere. Abbiamo bisogno di scoprire dove risiedono gli ostacoli che ci impediscono di essere in pace e le pulsioni che ci spingono a non essere mai appagati. Abbiamo bisogno di sapere quanto più possibile su di noi in modo da interpretare nel modo giusto ogni attività interna, e di imparare a conoscere e ad utilizzare gli strumenti utili per intraprendere questo percorso.

---

## Io conscio, Inconscio e Superconscio

Non vogliamo affrontare questo tema usando termini complicati: non siamo tutti filosofi o psicologi. Vogliamo solo cercare di analizzare insieme i nostri comportamenti, di capire da dove provengono, di comprendere noi stessi. È come se aprissimo una finestra verso di noi, per guardare e riconoscere ciò che abbiamo “sotto il naso” per tutta la vita, ma che spesso non riusciamo a vedere.

Conoscere con lucidità e onestà ciò che siamo, dove risiedono le pulsioni e le spinte al cambiamento, è il primo passo per trasformare quegli aspetti di noi che non ci piacciono, che non riteniamo più utili per noi stessi e per i nostri rapporti con gli altri. Ma è solo il primo passo: da qui parte il processo d'integrazione che deve necessariamente prendere in considerazione anche la nostra capacità di conoscere gli altri e di stabilire dei sani e corretti rapporti basati su una maturità emotiva. Conoscere ed accettare noi stessi e gli altri sono le basi per una crescita personale e per elevarci verso la nostra parte più saggia.

Analizzeremo ciò che siamo, i nostri atteggiamenti consapevoli e quelli non consapevoli. Avremo a che fare quindi con l'Io conscio, con l'Inconscio e anche con la nostra parte più saggia, quella che è stata chiamata prima in psicologia e da lì nel linguaggio comune “Superconscio”.

Per molti questi termini sono già noti: si incontrano spesso nelle letture, sui media, nei discorsi. Per qualcuno però forse non sono così scontati ed è opportuno fare dunque chiarezza sui termini che useremo.

1. **L'Io conscio** rappresenta la coscienza di esistere. Affermare: «Io sono Luigi» significa sostenere consapevolmente la pro-

pria identità: e l'Io conscio è appunto colui che afferma la propria identità. Ad esso afferisce l'attività razionale e consapevole dell'essere umano. *Cogito ergo sum*, "penso dunque sono", rappresenta la sintesi di questa entità. Io sono consapevole, penso consapevolmente, sento consapevolmente, scelgo e agisco consapevolmente: queste sono le caratteristiche dell'Io conscio, la parte della nostra coscienza di cui siamo direttamente consapevoli.

Non dobbiamo confondere l'Io conscio con l'ego, che è una struttura psichica formata da una combinazione di Inconscio, Io conscio e Superconscio. Descriveremo meglio il concetto di ego dopo avere definito le tre componenti primarie dell'essere umano.

2. **L'Inconscio** è la nostra parte nascosta. Nessuno sa in realtà quali siano tutti i suoi contenuti: di certo vi sono memorizzati tutti i ricordi e le istanze emotive di una persona fin dalla primissima infanzia.

Alcuni distinguono tra Inconscio e Subconscio, dove il Subconscio rappresenta la parte del nostro Inconscio che sappiamo di avere: praticamente quella parte che è più vicina alla coscienza e che riusciamo con qualche sforzo a far riaffiorare. Il Subconscio è molto più accessibile, in quanto precede lo stato conscio di un individuo, mentre l'Inconscio è indagabile solo attraverso metodi quali il sogno, l'associazione libera delle idee e l'ipnosi.

Per spiegare meglio la differenza tra i due vi racconto un episodio che risale al mio primo giorno di asilo, un episodio che ho sempre ritenuto superficiale e di cui, scherzando con gli amici, andavo anche fiero. Avrò avuto circa tre anni e il pomeriggio del primo giorno di asilo, anziché aspettare che mi venisse a prendere mia madre, me ne andai con una bimba più grande di me. Avevo dimenticato l'episodio fino a che un giorno se ne parlò in casa e mi vennero in mente alcuni particolari: ricordai la bambina con cui "scappai", ricordai la zona dove abitava, e qualche altro dettaglio. Tutti questi ricordi erano contenuti nel Subconscio e, parlandone, riuscii ad andare indietro nel tempo e a ricordarli. Detto così sembrava un episodio simpatico, e quando capitava di parlare con gli amici della nostra infanzia lo raccontavo orgoglioso e sostenevo,



ridendo, che già a tre anni correvo dietro alle sottane ed esercitavo un certo fascino sul mondo femminile.

Poi un giorno durante una seduta di ipnosi scoprii la verità, che era molto meno affascinante. Quella bimba era più grande e decisamente più sveglia di me. Non volendo andare a casa da sola, mi prese per mano e mi disse di accompagnarla. Io, sprovveduto ed ingenuo, la seguii, ma una volta arrivati a casa sua lei entrò e si chiuse la porta alle spalle lasciandomi solo e abbandonato in mezzo alla strada. Non avevo la più pallida idea di come tornare a casa mia, e trattenendo il pianto e la paura cercai di tornare verso l'asilo. Fortunatamente la storia finì bene e venni trovato poco dopo da mia madre venuta a cercarmi.

Il motivo per cui mi allontanai dall'asilo, ma soprattutto il trovarmi solo e abbandonato in una zona che non conoscevo, furono un piccolo trauma che avevo rimosso nell'Inconscio, nella parte della memoria più nascosta, e non sarei mai riuscito a ricordarlo se non avessi sperimentato quella seduta di ipnosi.

Per i fini che ci poniamo, però, la distinzione tra Inconscio e Subconscio non ci interessa. Ciò che ci interessa è sapere che i contenuti rimossi, siano essi nell'Inconscio o nel Subconscio, rappresentano le credenze che condizionano la nostra vita. Che questi contenuti, poi, si trovino in una parte di noi che viene chiamata Inconscio piuttosto che Subconscio, in questo momento non fa alcuna differenza. La cosa importante è intenderci sui termini e, dato che non riteniamo necessaria una distinzione fra le due entità, utilizzeremo per pura comodità il termine Inconscio per identificare tutti i contenuti della memoria di cui non siamo immediatamente consapevoli. Definiremo inconscie anche le spinte e le pulsioni che non riusciamo a controllare.

Nell'Inconscio viene registrato tutto ciò che percepiamo con i sensi fisici: se ad esempio entriamo per pochi secondi in un locale, l'Io conscio ricorderà solo alcuni degli oggetti che vi si trovavano (ad esempio solo quelli che hanno attirato la nostra attenzione in base al gusto personale), ma nell'Inconscio verranno registrati tutti gli elementi su cui si è posato il nostro sguardo, anche solo per una frazione di secondo.

Sappiamo di usare solo una minima parte del nostro cervello;

quali potenzialità si nascondono in quella massa molle racchiusa nella nostra scatola cranica? Che poteri abbiamo che ancora non conosciamo?

Ad esempio, la parte meno conosciuta del cervello è forse il cervelletto. È grande un decimo del volume totale dell'encefalo, eppure contiene più della metà dei neuroni cerebrali. E, incredibilmente, sembra che l'unica (o la predominante) facoltà riconosciuta al cervelletto sia quella di gestire l'equilibrio della mobilità, cioè la capacità di stare diritti mentre camminiamo: pare un po' poco, non credete?

Da alcune recenti ricerche si sta però intravedendo una certa corrispondenza tra cervelletto e Inconscio: Piergiorgio Strata, un neuroscienziato dell'Università di Torino, ha recentemente scoperto che le paure derivanti da un trauma sono trattenute da una proteina che è presente esclusivamente nel cervelletto<sup>1</sup>. Purtroppo per la scienza, più si va nel piccolo, più si parla di energie, e più si fa fatica a trovare delle corrispondenze sul piano fisico.

Una delle peculiarità della mente inconscia è che quest'ultima non distingue tra un evento realmente accaduto ed un evento immaginato. Questa caratteristica è molto importante e ci servirà più avanti quando tratteremo della riprogrammazione dell'Inconscio. Per l'Inconscio vivere una certa situazione o immaginarla è lo stesso e reagirà emotivamente nello stesso modo. Vi è mai capitato di ricordare un evento particolarmente esilarante e di mettervi subito a ridere mentre lo richiamavate alla memoria? Oppure di immaginare un evento particolarmente doloroso e triste e sentire subito sgorgare le lacrime dagli occhi? Questa caratteristica della mente rappresenta una via estremamente utile per comunicare con l'Inconscio; di questo però tratteremo nel prossimo capitolo.

Infine, l'Inconscio ha proprietà enormemente più elevate della mente conscia. Pensate: può gestire contemporaneamente migliaia di eventi e milioni di "bit" di informazioni al secondo, rispetto al numero estremamente limitato che la mente conscia può gestire.

1 Cfr. intervento del prof. Strata al Convegno internazionale sul Cervello tenutosi a Roma nel 2004.