

La Libertà di Essere Se Stessi



Dott. Fabrizio Romagnoli
Psicologo Psicoterapeuta

psicologofabrizioromagnoli.com

La Maschera

La maschera è **l'immagine dietro la quale tutti noi tendiamo a nasconderci** e con la quale ci muoviamo nel mondo sperando di non essere scoperti

La maschera ci permette di **evitare di fare i conti** con le nostre frustrazioni, la mancanza di soddisfazione, le nostre paure, le nostre rabbie e i nostri dolori

La maschera diventa pertanto **essenziale alla nostra sopravvivenza**, ma cela dentro di sé **un conflitto tra il bisogno di controllo** e la **libertà**

Potremmo dire che la maschera **crea modi ingegnosi che ci permettono di non dover fare i conti con noi stessi**

La maschera è l'insieme dei nostri meccanismi di difesa, che se da un lato **ci permette di illuderci di avere tutto sotto controllo** dall'altro **si trasforma in una prigione**

Tutti noi abbiamo bisogno di una maschera per presentarci al mondo, **ma la differenza sta nella rigidità con cui la portiamo** e nella **sua adattabilità ai nostri nuovi bisogni e alla realtà che ci circonda**

Una conseguenza delle nostre maschere è quella di **creare conflitti esterni per poter evitare di dover fare i conti con i nostri conflitti interni**

Il meccanismo di difesa alla base di questo processo è la **Proiezione**. Proiettiamo sull'altro un nostro conflitto interno e **chiediamo all'altro di risolverlo per noi riproponendo nella relazione** con l'altro lo stesso nostro conflitto interno

La principale conseguenza di questa esteriorizzazione del conflitto interno è quella di **non assumerci la responsabilità** delle nostre scelte e di **incolpare gli altri** di ciò che siamo e di ciò che facciamo **o di incolpare noi**, ma un noi sbagliato che ci permette comunque di non assumerci le responsabilità

Dietro una Maschera

Primo strato

E' uno strato **molto sottile, dove tutto è positivo, ma allo stesso tempo falso**. E' lo strato che **contiene tutte le nostre maschere**. Magari dentro stiamo piangendo, ma in questo strato continuiamo a sorridere. E' uno strato dove **il bene e il male sono separati** e crediamo che esistano i buoni e i cattivi

E' il mondo ideale dove sarà sufficiente sconfiggere il male per far trionfare il bene, il nostro bene ovviamente. Questo strato se mantenuto nel tempo **ci porta ad entrare in conflitto con gli altri diversi da noi**, perché la loro diversità ci costringe a dover fare i conti con quella parte che la nostra maschera cerca di nascondere e con il tempo **si trasforma in una prigione per noi ma anche per gli altri** che sono bersaglio delle nostre proiezioni

Secondo strato

L'illusione e l'ideale svaniscono e affiorano *paura, rabbia e odio*. Il secondo strato è uno strato *negativo, ma anch'esso falso* come il primo. Questo strato è *più spesso e denso del primo* ed è lo strato *più difficile da affrontare* perché per affrontarlo occorre dover *attraversare tutta quella immondizia che abbiamo accumulato* negli anni non abbiamo mai voluto farci i conti

Terzo strato

E' lo *strato di accettazione del dolore* dove possiamo *fare pace con noi stessi*, con le nostre imperfezioni, i nostri difetti, i nostri fallimenti, le nostre insoddisfazioni e indirettamente con le imperfezioni e difetti di chi ci sta accanto. Da questo strato *raggiungiamo noi stessi*, chi siamo veramente e ciò che sentiamo importante per noi e per la nostra vita

Primo Canto dell'Inferno

**Nel mezzo del cammin di nostra vita
mi ritrovai per una selva oscura,
ché la diritta via era smarrita.**

**Ahi quanto a dir qual era è cosa dura
esta selva selvaggia e aspra e forte
che nel pensier rinova la paura**

Le Origini della Maschera

Freud chiama **Super Io** quell'istanza che si contraddistingue dall'Io e dall'Es

Lo scopo del Super Io o Giudice Interiore è quello di proteggerci dai cambiamenti sia interni che esterni e lo fa *mantenendo e difendendo lo status quo*, valutando le nostre esperienze in termini *di buono e cattivo, giusto e sbagliato, ma ci allontana da ciò che realmente siamo e dalla realtà che ci circonda* perché entrambe sono in continuo cambiamento e trasformazione

L'Es, invece, sono *le nostre pulsioni* il nostro sentire

L'Io è *la nostra maschera* che cerca di compensare le richieste dell'Es e del Super Io e quindi, come Arlecchino, è *servo di due padroni*. L'Es e il Super Io

Più il nostro Giudice Interiore sarà rigido più il nostro Io e di conseguenza le nostre maschere saranno rigide e costanti nel tempo

Quando e Come nasce il Giudice Interiore

Si origina principalmente durante **i nostri primi anni di vita** quando siamo **completamente dipendente dall'ambiente per sopravvivere**

Durante questa fase la mancanza di continuità e di armonia, creerà delle emozioni negative che, se non elaborate o peggio mal elaborate da chi si prende cura di noi, saranno viste come dei **pericoli per la nostra sopravvivenza**

Per far fronte a questi pericoli **reprimiamo nell'inconscio** tutti quei **comportamenti giudicati inaccettabili o per i quali rischiamo di essere puniti**, umiliati e isolati

A questo punto **per poter mantenere nell'inconscio questo materiale represso *il nostro giudice interiore obbligherà il nostro «Io» a creare delle maschere*** che permettano di nascondere le emozioni negative considerate pericoloso per la nostra sopravvivenza

Nella fase adulta invece il Giudice Interiore non è altro che ***l'interiorizzazione di quelle figure genitoriali*** che si sono prese cura di noi nei nostri primi anni di vita

Questa interiorizzazione ci permette di **evitare la perdita dei genitori e del loro amore**, ma ci tratta **come se fossimo ancora quei bambini completamente dipendenti**, incapaci di sopravvivere e bisognosi di una giuda

Da una parte, quindi ci permette di **sopravvivere nella vita quotidiana**, ma dall'altra ci **limita la possibilità di vivere e di crescere** controllando le nostre azioni, le nostre emozioni e i nostri pensieri

Come se all'età che abbiamo ci **vestissimo ancora con gli abiti che vestivamo da bambini**.

Inevitabilmente ci vanno stretti e ci portano a sentirci insoddisfatti

Nella dinamica interna con il nostro Giudice Interiore di volta in volta ***ci schieriamo o con il Giudice o con il Bambino***. Questo schierarsi prende il nome di **Identificazione**. Questa reazione avviene spesso in maniera automatica, inconscia e ***crea una divisione ed un conflitto dentro di noi***

Per evitare questo conflitto il nostro «lo» crea delle maschere che ci rinchiudono in **prigioni fatte di azioni, pensieri e comportamenti che si ripetono**

Abbiamo la sensazione di ritrovarci sempre **nelle stesse situazioni spiacevoli che abbiamo già vissuto**, lasciandoci un senso di impotenza e costrizione che ***generano rabbia, malcontento, risentimento e depressione***

Le funzioni del Giudice Interiore

Mantenere lo Status Quo

Questo avviene attraverso una **divisione netta tra ciò che è accettabile e ciò che non lo è.**
L'attivazione del materiale represso crea una sensazione di ansia

Questa ansietà è la risposta di anticipazione del pericolo perché *nel passato impulsi e azioni associate furono percepite come pericolose a causa delle reazioni dell'ambiente* quali disgusto, rifiuto, punizione, abbandono, umiliazione, giudizio, critica, minacce, senso di colpa e vergogna

Nell'adulto questa azione del Giudice interiorizzato **contiene inevitabilmente energia aggressiva rivolta verso noi stessi** o maniera **diretta**, attraverso ordini, comandi e ammonizioni, **o indiretta**, attraverso la manipolazione e il farci sentire in colpa

Dare una stabile Immagine di Sé

La Maschera è molto di più di una semplice maschera sociale. **Include anche la percezione interiore di noi stessi e l'immagine del nostro corpo**

Finiamo con l'attaccarci alla nostra immagine arrivando a **pensare che essa sia ciò che siamo realmente**

Quando interagiamo con la realtà attraverso questa maschera non siamo **completamente a contatto con la situazione presente**. Le nostre percezioni, i nostri comportamenti e le nostre relazioni **sono condizionate dal materiale represso dalla maschera** e quindi saranno **meno efficaci** e nello stesso tempo **più reattive, più forzate**

Fissare Rigidi Limiti

Attraverso i suoi giudizi il giudice interiore **crea uno stato di costante dualità** dove ogni cosa è divisa in buona e cattiva

In ogni dualità si forma una linea di confine oltre la quale non è ammesso andare ed inevitabilmente ogni linea di confine diviene un **fronte di guerra**

Ogni volta che ci avviciniamo alla linea di confine scattano **l'ansia e l'intervento del Giudice** che farà di tutto per **riportarci nel territorio del conosciuto** e ritenuto accettabile

Questi confini sono delle vere e proprie **formazioni energetiche** che si manifestano **nel nostro corpo** e **condizionano la nostra percezione**

Sopravvivere o Vivere ?

Il Giudice risponde alla necessità di sopravvivere e ha al suo interno l'immensa energia dell'istinto di sopravvivenza

Questo comporta quindi una mancanza di fiducia nella nostra capacità di rispondere in maniera creativa e originale alle situazioni che la vita ci propone e *ci porta a ri-presentare comportamenti del passato*

Il come deve essere prende il posto del come è o del come sono

Sopravvivere è la capacità di mantenere in funzionamento biologico del nostro sistema corporeo, mentre Vivere è la capacità di creare il nostro presente e di esserne artefici

Sopravvivere è espressione della nostra **Animalità**, vivere è il culmine della nostra **Umanità**

Se la sopravvivenza occupa il posto della nostra umanità, anche quando non c'è minaccia, *la nostra vita quotidiana sarà dettata e rinchiusa dentro una rete di pregiudizi e comportamenti meccanici che da una parte ci danno sicurezza, ma dall'altra ci costringono a re-agire*. Dove re-agire vuol dire *agire nello stesso modo del passato*

ERICH FROMM

(Il coraggio di essere 1980)

“L'uomo crede di volere la libertà. In realtà ne ha una grande paura. Perché? Perché la libertà lo obbliga a prendere delle decisioni, e le decisioni comportano rischi”

Fare la cosa Giusta

Siamo spesso impegnati a fare la cosa giusta. **Non solo**, ma anche di fare **la cosa giusta che ci permette di sentirci bene** e di essere riconosciuti e apprezzati dagli altri

Questo desiderio è intrinsecamente umano. Ma la vera domanda è **giusta per chi?**

Il criterio è definito dal nostro **Giudice Interno** e quindi dai nostri genitori interiorizzati

L'unico modo per uscire da questa dinamica è quindi quello **uscire dalla nostra zona di comfort e di sicurezza** dove ci sentiamo protetti ma **che soffoca i nostri reali bisogni**

Cosa Vuol Dire

Vuol dire Crescere oltre le dinamiche del passato. Capire come quelle dinamiche ci tengono rinchiusi in uno stato infantile

Vuol dire Imparare a difenderci dagli attacchi del nostro Giudice Interiore senza essere risucchiati nel continuo conflitto tra bambino e genitore

Vuol dire assumerci la responsabilità delle nostre scelte e quindi *non più dettate dalle dinamiche del passato, ma basate sulla nostra capacità di sentire nel presente*

Vuol dire domandarmi Cosa ci guadagno ad attaccarmi alla solita dinamica con il mio Giudice Interiore?

Come Fare

Riconoscere che ciò che proviamo ha valore. Noi abbiamo valore

Superare la paura della nostra sopravvivenza che ci fa accettare la tirannia del Giudice Interiore e suoi giudizi sul nostro valore in base alle dinamiche del nostro passato dove eravamo dipendenti dai nostri genitori per sopravvivere e abbiamo imparato a nascondere ciò che siamo

Lasciare andare il rigido controllo di ciò che ci accade *andando verso ciò che desideriamo* e *accettando ciò che è presente come punto di partenza senza giudizi, assumendoci la responsabilità delle nostre scelte e facendoci carico degli eventuali rischi o cadute* lungo il nostro percorso

Smettere di combattere questa estenuante battaglia con il nostro Giudice Interiore e quindi indirettamente con i nostri genitori perché tutto questo ci consuma solo energia e non ci rende liberi di essere noi stessi

Come smettere di Combattere

Diventare consapevoli dei nostri meccanismi di difesa abituali, osservando come il nostro Giudice Interiore ci attacca e come noi agiamo a suoi attacchi

Disidentificazione e Autoidentificazione. Disidentificarsi dal nostro “Io” sotto attacco che si identifica o con il Giudice o con il Bambino e Autoidentificarsi con il nostro sentire nel momento presente

Riconoscere quando si è sotto attacco attraverso i sintomi. Senso di colpa, Ansia, Sensazioni di sentirsi sotto pressione, sminuti, incapaci, contrazioni energetiche, tensioni al corpo, rabbia improvvisa, sensazione di scomparire o di congelamento, shock, confusione ...

Creare lentamente uno spazio tra Sé e gli attacchi. Decidendo di non rispondere agli attacchi con le solite modalità del passato

Dobbiamo innanzitutto imparare a osservarci, sentirci, senza fare niente per cambiare immediatamente le cose

Cosa Comporta

Comporta fare i conti con il bisogno di attaccamento alla propria immagini interiori, ai nostri pregiudizi e alle emozioni ad esse associate, a una certa visione della realtà

Comporta fare i conti con la paura di non essere amati, di non essere accettati, riconosciuti, con la paura della solitudine, con la paura di crescere, con la paura di assumersi le responsabilità delle nostre azioni e con il desiderio di essere salvati

Comporta di trovare una relazione Adulta con il nostro Giudice smettendo di essere trattati come dei bambini

Comporta non il distruggere il nostro giudice interiore, ma di *estendere i suoi confini* sfidando la sua rigidità *e accettando quel terzo strato* dal quale la maschera ci protegge, che è lo strato dell'accettazione del dolore che è parte della nostra esistenza

Potremmo dire che **il Primo strato è la Maschera, il Secondo la Selva** selvaggia e aspra e forte che nel pensier rinova la paura, **il Terzo strato** con l'accettazione del dolore ci riconnette a **chi siamo veramente**

Di cosa abbiamo Bisogno

Abbiamo bisogno della Volontà che ci da una chiara determinazione ed *impegno a voler conoscere noi stessi*. *Ci da anche la fiducia di continuare a stare presenti* nella nostra esperienza dandoci tempo e spazio

Abbiamo anche bisogno della Forza. Quella forza, che il nostro Giudice fino ad ora ha rivolto contro di noi, e che va rivolta invece nell'imparare a conoscere per poi gestire i suoi attacchi. *Senza entrare nel merito dell'attacco cioè del contenuto* perchè ritorneremmo a identificarsi con il bambino o con il giudice. Potremmo dire che abbiamo bisogno di **Forza non di Reattività**

Abbiamo bisogno della Compassione per noi stessi che ci permette di riaprire le ferite che si nascondono sotto le nostre maschere

Il giudice che ci mantiene bambini ci da la sicurezza, ma ci toglie la nostra vita, la nostra gioia, la nostra sessualità, la nostra creatività

Barattiamo i nostri desideri, i nostri bisogni per un'illusione di sicurezza di non essere feriti quando è la sicurezza stessa a ferirci allontanandoci da noi stessi

Quando Siamo Liberi

Non Siamo soli

Semplicemente Siamo



[Clicca qui per il Video](#)

Dott. Fabrizio Romagnoli

Psicologo e Psicoterapeuta

psicologofabrizioromagnoli.com