



Christian Junod e Evelyne Faniel

RIFLETTERSI NELLE RELAZIONI



CONOSCERE E
MIGLIORARE
SE STESSI
USANDO
GLI ALTRI
COME SPECCHIO



**Christian Junod
Evelyne Faniel**

RIFLETTERSI NELLE RELAZIONI

**Conoscere e migliorare
se stessi usando
gli altri come specchio**

 **EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO**

Indice

| | |
|---|-----------|
| Prefazione..... | 7 |
| Introduzione | 11 |
| 1. Accogliere tutti i nostri aspetti per avere il coraggio di essere noi stessi fino in fondo | 12 |
| 2. Il mondo esterno, riflesso del nostro mondo interiore..... | 13 |
| 3. La vita come un gioco!..... | 14 |
| 4. Come trarre il meglio da questo libro?..... | 16 |
| Capitolo 1 - Chi ha in mano il mio telecomando?..... | 17 |
| 1. La metafora del telecomando..... | 18 |
| 2. Tre modi di vivere la vita: tre livelli di coscienza | 20 |
| Capitolo 2 - Chi ci impedisce di essere "l'amore della nostra vita"? | 33 |
| 1. Amore condizionato e amore incondizionato | 34 |
| 2. La grande paura | 35 |
| 3. Il culto della perfezione | 36 |
| 4. L'immagine della strobosfera | 37 |
| 5. Ogni nostra faccia ha il suo posto | 38 |
| 6. La metafora della cassetta degli attrezzi | 40 |
| 7. Lo specchio, l'ombra e la proiezione | 42 |
| 8. Che cos'è un effetto-specchio? | 45 |
| 9. Un'importante distinzione..... | 47 |
| 10. Perché attiriamo certe persone/situazioni nella nostra vita? ... | 49 |
| 11. Il legame tra l'ombra e l'autostima | 51 |
| Capitolo 3 - Alla scoperta delle vostre facce nascoste attraverso la vostra storia | 53 |
| 1. Il dualismo bene/male | 57 |
| 2. L'educazione | 60 |
| 3. Le ferite dell'infanzia | 63 |
| 4. Il contesto del concepimento e della nascita | 68 |
| 5. I bisogni e le emozioni che reprimiamo..... | 71 |

| | |
|-------------------------------------|----|
| 6. La paura della nostra luce | 73 |
| 7. Le credenze | 77 |
| 8. La genealogia | 80 |

Capitolo 4 - Scoprire le facce nascoste attraverso le relazioni con gli altri.....83

| | |
|---|-----|
| 1. La credenza popolare | 85 |
| 2. Come individuare una relazione specchio? | 85 |
| 3. La relazione genitori/figli | 86 |
| 4. Il rapporto di coppia..... | 93 |
| 5. I rapporti di lavoro | 99 |
| 6. Il rapporto con i personaggi pubblici..... | 103 |
| 7. Conclusione | 106 |

Capitolo 5 - Scoprire le varie facce di sé attraverso altre forme di proiezione.....107

| | |
|---|-----|
| 1. La relazione con il materiale | 108 |
| 2. L'atteggiamento alla guida | 111 |
| 3. La relazione con il denaro | 115 |
| 4. La relazione con il lavoro..... | 119 |
| 5. I tifosi di sport | 124 |
| 6. La relazione con le ideologie | 126 |
| 7. La relazione con gli animali domestici | 128 |
| 8. La relazione con le nazioni | 130 |
| 9. Le dipendenze | 131 |
| 10. Le ombre in azienda | 133 |

Capitolo 6 - Le soluzioni per reintegrare le facce nascoste 139

| | |
|--|-----|
| 1. Prima fase della guarigione: vedere | 141 |
| 2. Seconda fase della guarigione: trasformare | 143 |
| 3. Volete saperne di più su questo insolito processo?..... | 155 |

| | |
|----------------------|-----|
| Conclusione | 161 |
| Appendice 1..... | 165 |
| Appendice 2..... | 167 |
| Ringraziamenti | 169 |
| Bibliografia..... | 171 |

Prefazione

Innanzitutto ci tengo a congratularmi con gli autori per la chiarezza e la semplicità delle parole di questo libro. È una vera e propria mappa per imparare a muoversi, a trovare la propria strada nei meandri delle relazioni. È inoltre una miniera di tesori che permette una comprensione degli schemi comportamentali ripetitivi scoperti nella nostra vita o nei rapporti con gli altri.

In effetti, non andiamo incontro al mondo o all'altro senza filtri, né come se avessimo sotto gli occhi un foglio bianco, bensì ci andiamo con il nostro passato e con tutta la storia narrata dentro di noi. Ciò che vediamo nell'altro, nel mondo, nella società ecc. è il risultato di filtri, di credenze presenti in noi. Fintanto che non prendiamo coscienza di cosa è in gioco, la vita ce lo ripresenta, per cui noi continuiamo a vivere le stesse esperienze dolorose e a soffrire. Come ci suggeriscono gli autori in questo libro, allorché vediamo nell'altro le stesse parti d'ombra o di luce possiamo prendere coscienza di cosa accade dentro di noi. È il primo passo verso una soluzione. La libertà deriva dal riappropriarsi di tutte queste parti proiettate all'esterno di noi, per scoprire la persona che siamo davvero.

Per quanto mi riguarda, si tratta di una parte del percorso. E di certo non la meno rilevante. Tuttavia, esiste un'altra parte, altrettanto importante, che consiste nel ricollegarsi alla propria

vera natura. Questo libro ne parla ricorrendo al concetto di “sé”. Mi piacerebbe soffermarmi sopra per un istante, come un preambolo alla lettura e ai processi cui ci invita il libro.

Il sé, che in genere io chiamo “presenza” o “io sono”, è ciò che spesso denominiamo altresì “Dio”, “vita” o “universo”. È quella forza invisibile e indescrivibile che talvolta ci spinge ad agire per poi chiederci come siamo riusciti a farlo e che spesso ci porta a un’apertura verso qualcosa di più grande di noi all’opera. È ciò che ci sostiene, che ci accompagna quando tutto crolla, che ci guida quando ci siamo persi.

Per me il fatto stesso che stiate leggendo questo libro è opera di quel “qualcosa di più grande di noi”. Tutto è “opera” sua. Noi siamo opera sua.

Della presenza che siamo, di quell’entità invisibile, innominabile, intoccabile, conosciamo l’esistenza in maniera intuitiva, ma fin troppo raramente ci soffermiamo per riconoscerla e scoprirla abbastanza da viverla nella quotidianità, nel tutto.

Ne parlo qui perché, per quanto mi riguarda, si tratta dello specchio supremo. Tutto nel mondo, tutto nell’universo infatti ci conduce sempre a una certezza, l’unica vera certezza: io sono. Il fatto stesso che “tutto ciò ci sia” implica che per esserne cosciente anch’io devo esserci. Questo pertanto automaticamente prova, per pura deduzione, che io esisto ancor prima di qualsiasi comparsa, che io sono cosciente di tutto.

Fermatevi per un breve momento e rifletteteci sopra.

Vedete cosa accade automaticamente nel vostro corpo, le vostre sensazioni. Se volete, potete anche chiudere gli occhi per meditare un istante e prestare attenzione a ciò che vive, da solo, senza che facciate alcunché. È assai probabile che prenda piede un rilassamento mentale, fisico ed emotivo. Rimanete in questa sensazione. Avvertitela e lasciatela pervadere l’insieme del vostro corpo.

Vedete inoltre che non avete fatto nulla per conseguire questo rilassamento. Vi siete semplicemente fermati per tornare al principio stesso del tutto: l'esistenza, la coscienza che precede qualunque cosa.

Ve ne parlo perché, secondo la mia esperienza personale ma anche come coach del benessere, lo spazio che si genera con la presenza consente di distaccarsi in maniera sana dall'identificazione in tutti i nostri condizionamenti psicologici e quindi offre una maggior facilità ad abbandonarsi a questa esplorazione.

Tutte le varie sfaccettature che incontrerete non dipendono né da una vostra scelta né da un vostro errore; fanno parte dei nostri condizionamenti di esseri umani. E su tutti questi condizionamenti noi non abbiamo il controllo. In effetti, non abbiamo scelto i nostri genitori che ci hanno messo al mondo, né il paese, la lingua, le circostanze della nascita o i nostri antenati. Eppure, tutto ciò compone l'essere umano che siamo oggi e influenza ogni decisione e ogni scelta.

Dato che stiamo parlando di relazioni specchio, vorrei compiere un passo che permetta anche una posizione migliore per osservare l'insieme dei nostri condizionamenti e trasmettere una comprensione oggettiva delle loro origini.

Immergersi in questo libro mantenendo un collegamento con se stessi e avendo ben chiara questa comprensione mette in moto una discesa ancora più piacevole, da come la vedo io, negli abissi del nostro inconscio, una discesa che, come gli autori suggeriscono, consente di vivere la totalità dell'essere umano che siamo e di trovare pertanto l'armonia in noi come pure, inevitabilmente, attorno a noi.

Ricollegandovi a quella che è la vostra essenza e muniti di questo libro, eccovi pronti per la più grande e bella avventura della vostra vita: l'incontro con voi stessi, sotto tutti i vostri aspetti.

Vi occorrerà inoltre una grande dolcezza verso di voi, perché tutto ciò che scoprirete è il risultato di condizionamenti attuati ben prima della vostra nascita e di sofferenze vissute anche nell'infanzia, che si tratti delle vostre ombre o delle parti luminose non espresse. Oggi hanno bisogno di essere udite, accettate, affinché viviate la totalità di ciò che siete e la esprimiate senza più alcuna paura. Il mondo ha bisogno di voi! Ciascun essere è unico. E niente sarebbe uguale se ne mancasse anche solo uno.

Già mi sento felice per il senso di serenità che scoprirete tornando qui ogniqualvolta possibile, in questo spazio senza nome, come pure per tutti i cambiamenti che il libro vi invita a vivere. Vi accolgo e vi accompagno con tutto il mio essere lungo questo splendido cammino di profonda intimità con voi stessi che vi accingete a percorrere.

Buon viaggio!

Armelle Six

Introduzione

Vi è mai capitato di sentirvi profondamente irritati da una persona, dai suoi comportamenti, dal suo modo di essere senza sapere bene perché? Ci sono negli altri certi tratti caratteriali che stimolano il vostro fastidio o che addirittura vi risultano insopportabili (i “so tutto io”, i “chiacchieroni”, i bugiardi, gli egoisti, gli adulatori, i lassisti, i rigidi ecc.)? Avete la tendenza a incontrare immancabilmente nella vostra vita certi tipi di persone (manipolatori, bugiardi, disonesti, egoisti, invadenti) oppure certi contesti (ingiustizia, abbandono, tradimento, furto, aggressione)? Le vostre scelte di vita sono spesso guidate dall’opinione altrui? Avete davvero il coraggio di occupare il vostro posto nella vita? Vi permettete di esprimere ciò che provate, di staccarvi dall’opinione altrui e di vivere i vostri sogni? Sfruttate appieno i vostri talenti e le vostre doti?

Se credete che la vita sia soltanto un susseguirsi di pure coincidenze senza alcun significato, chiudete questo libro. Al contrario, se avete voglia di capire quello che ogni esperienza rivela di voi e sognate di essere voi stessi fino in fondo, senza paura e senza remore, proseguite nella lettura. Rischiate di scoprire cose sbalorditive, magari scomode in certi momenti, ma soprattutto appassionanti, perché vi parleranno di voi!

La vita è un immenso terreno dove esplorare noi stessi, nella quale ciascuna esperienza rappresenta una splendida opportu-

nità di vederci per chi siamo davvero, al di là delle maschere che indossiamo, dei ruoli che interpretiamo e dei condizionamenti che derivano dalla nostra educazione e dalla nostra cultura.

1. ACCOGLIERE TUTTI I NOSTRI ASPETTI PER AVERE IL CORAGGIO DI ESSERE NOI STESSI FINO IN FONDO

Noi esseri umani siamo sulla terra per imparare a esprimere fino in fondo chi siamo e a viverlo liberamente. Affinché sia possibile, dobbiamo accogliere le varie parti di noi stessi, così da compiere le nostre scelte e agire in uno spazio di serenità, anziché in maniera reattiva o per l'influenza di emozioni quali la paura o la collera. Se nella vita ci succede di prendere decisioni o di agire con calma, ci sono senz'altro anche situazioni in cui ciò (ancora) non accade. Queste situazioni spesso **riflettono conflitti** vissuti dentro di noi, nella fattispecie **quando ci troviamo alle prese con aspetti che reprimiamo**.

Come sottolinea Deepak Chopra, * *“la pace è una realtà del nostro cuore prima ancora di essere una realtà nel mondo”*;** è pertanto necessario e persino vitale sfruttare le opportunità che la vita ci offre per conoscerci meglio e fare pace con le parti di noi che rifiutiamo, che non vogliamo vedere. In altre parole, **fintanto che avremo conflitti interiori, vivremo tensioni all'esterno**, segno che non ci troviamo pienamente in armonia

* Di origini indiane e nazionalità americana, Deepak Chopra è medico endocrinologo, pensatore, conferenziere e scrittore di successo, i cui temi sono costituiti dalla spiritualità e dalla medicina alternativa.

** Sovracopertina del libro di Arun Gandhi, *Legacy of Love*, Gandhi Worldwide Education Institute, 2003.

con ciò che siamo. La **bella notizia** è che abbiamo la capacità di influenzare il nostro modo di vivere la vita, riappacificandoci pian piano con il nostro essere interiore, creando così più unità e pace in noi e attorno a noi.

Oltre ad avere relazioni più serene e armoniose e a vivere come desideriamo, scoprire e accogliere tutte le parti di noi consente di sbarazzarsi delle tensioni interne, fonti di stress, e contribuisce pertanto a una miglior salute. Un ottimo motivo in più per osservarci, con dolcezza e benevolenza, attraverso lo specchio delle nostre esperienze di vita!

2. IL MONDO ESTERNO, RIFLESSO DEL NOSTRO MONDO INTERIORE

Senza dubbio anche voi, come noi, vorreste meno guerre, meno violenza, meno conflitti nel mondo e probabilmente sempre più esseri umani che rispettino la natura, che accettino le differenze degli altri ecc. Gandhi ci ha invitato a contribuire con la celebre citazione: “*Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo*”. In altre parole, se creiamo la pace dentro di noi questa si manifesterà in maniera naturale all'esterno.

La nostra società odierna mostra numerosi segni di squilibrio. Guerre, violenza, malattie, crisi economica, povertà e burnout sono solo alcuni esempi di cupa attualità. Quest'attualità è la conseguenza del non accettare le nostre ombre: il mondo esterno è il riflesso del nostro mondo interiore. Ne siamo certi. Quest'affermazione può sembrarvi del tutto falsa o addirittura insopportabile. Eppure...

Non trascorriamo forse la maggior parte del tempo a biasimare o addirittura a voler cambiare ciò che è al di fuori di noi

(gli altri, la società, la politica ambientale, i paesi in guerra), a lottare contro ciò su cui non abbiamo davvero potere, anziché **portare la pace nell'unico luogo in cui siamo onnipotenti: il nostro mondo interiore?**

Portare la pace dentro di noi? Che pace dovremmo portare? Non parliamo di conflitti o di tensioni che magari viviamo con i vicini, con i familiari, il coniuge, un collega, un automobilista, la giustizia o il governo. La violenza di cui parliamo è assai più sottile, subdola. Proviene dai nostri conflitti interiori, dalle parti di noi che rifiutiamo, che neghiamo e che soffochiamo. Per esempio, come ci trattiamo quando viviamo quelli che consideriamo fallimenti? Li accogliamo con compassione e benevolenza oppure accusiamo noi stessi di averli vissuti? E come agiamo quando una parte di noi chiede un cambiamento mentre un'altra si aggrappa a ciò che conosce? Diamo loro attenzione e le ascoltiamo fino in fondo entrambe, con dolcezza e senza giudizi, oppure ne privilegiamo una a scapito dell'altra? Analogamente, consentiamo a tutte le parti del nostro essere (la creatività, la fantasia, il nostro animo di bambini, la spensieratezza, l'audacia ecc.) di esprimersi appieno oppure le reprimiamo?

3. LA VITA COME UN GIOCO!

Il percorso che consiste nel vivere ogni esperienza come uno specchio di noi stessi ci ha aiutati a prendere coscienza di quelle parti in noi che non volevamo vedere, ad accettarle e a farci pace. Ci ha altresì permesso di vivere ogni evento in maniera assai più distaccata, consapevole e soprattutto serena. Sebbene non possiamo scegliere gli eventi che viviamo, il gioco della vita consiste nello scegliere in ogni istante il modo in cui li vivremo.

Oggi, **quando viviamo una tensione, una contrarietà o un conflitto, ci prendiamo innanzitutto il tempo di accogliere le nostre emozioni.** Poi, con una “lente d’ingrandimento”, ci mettiamo alla ricerca della parte nascosta in noi che si manifesta attraverso la situazione. Ci vogliono alcuni minuti e a volte anche alcuni giorni. Quando scopriamo e accogliamo questa parte che soffocavamo, avvertiamo immancabilmente un senso di serenità. In quel momento il conflitto alla base della presa di coscienza perde gran parte del suo impatto su di noi. Il processo si è dimostrato talmente liberatorio e potente nel modo di vivere la nostra esistenza che siamo davvero entusiasti all’idea di condividere queste scoperte. Sono il frutto dei nostri percorsi di vita e anche delle nostre esperienze di accompagnamento in qualità di coach e formatori.

Peraltro, il nostro percorso ci ha spesso dimostrato che, nel mondo dello sviluppo personale, il rischio è di prendere il lavoro su di sé così seriamente da trasformarlo in un dogma. Per evitare estremismi del genere, vogliamo aggiungerci una gioia infantile: partire alla scoperta di sé come se si trattasse di una caccia al tesoro e stupirsi del risultato delle proprie ricerche.

Questo libro è un invito a vivere **ciascun evento come un potente rivelatore**, come uno specchio attraverso il quale potete imparare di più su voi stessi, conoscere parti di voi fino a questo momento sconosciute e farci pace, accettare e amare appieno tutti gli aspetti della vostra umanità, trovando il coraggio di essere voi stessi fino in fondo.

La nostra intenzione è di guidarvi in questo meraviglioso viaggio nel cuore di voi stessi, con fluidità, chiarezza e leggerezza. Infatti, **esplorare la vita attraverso l’effetto-specchio** può davvero diventare **un’avventura appassionante alla scoperta della nostra umanità.**

4. COME TRARRE IL MEGLIO DA QUESTO LIBRO?

Questo libro è stato concepito come uno strumento **per aiutarvi a prendere coscienza dei vostri aspetti nascosti** (che chiamiamo anche “ombre”), farvi pace e reintegrarli. Contiene parti teoriche, numerosi esempi ed esercizi pratici. Non va letto tutto d’un fiato, bensì usato per accompagnarvi, passo dopo passo e al vostro ritmo, nella scoperta della vostra umanità.

Citiamo numerosi esempi personali o tratti dal nostro lavoro con gli altri per... farvi da specchio. Naturalmente abbiamo modificato i nomi e talvolta il sesso delle persone descritte. Pertanto, non arrivate troppo in fretta alla conclusione che un determinato comportamento sia tipicamente femminile o maschile.

Vi inviteremo regolarmente a fermarvi e a rispondere alle domande poste per rendervi più consapevoli di ciò che ha luogo nella vostra vita. La maggior parte del libro ha lo scopo di acuire la coscienza di chi siete e dei freni che vi impediscono di vivere appieno la vostra esistenza.

L’ultimo capitolo offre **spunti di trasformazione**. Prendetevi il tempo di mettere alla prova quello che proponiamo, prima di proseguire la lettura.

Vi ricordiamo che siete gli attori del vostro personale sviluppo. Il vostro impegno sarà il miglior alleato per un cambiamento profondo e duraturo. Imparate dunque a darvi fiducia: nessuno conosce meglio ciò che va bene per voi!