

Avikal E. Costantino

note sul giudice interiore

Il Giudice Interiore, anche chiamato Superego, e' una parte molto specifica della nostra struttura psichica che provvede regole, barriere morali, il codice etico e definisce quindi cio' che e' giusto e cio' che e' sbagliato.

Normalmente e' caratterizzata da aggressivita' e/o manipolazione ed e' attraverso la presenza di queste qualita' che e' possibile riconoscere quando il superego e' in azione.

Il superego e' fondamentalmente la introiezione di tutti i "dobbiamo" e "non dobbiamo" che abbiamo ricevuto dai nostri genitori e successivamente da altre figure di autorita'.

Il bebe' il cui ego comincia a formarsi nei primi anni di vita, viene in contatto con I genitori essenzialmente come "regolatori" nel processo di carico e scarico energetico. In questo processo il bimbo comincia a percepire a livello inconscio che vi sono cose che sono permesse e/o apprezzate dai genitori ed altre che sono proibite e/o rifiutate.

Per il bimbo la cosa piu' essenziale e' l'amore dei genitori: ancora piu' del cibo esso svolge la funzione di "nutrimento" del sistema psicosomatico.

Per tale motivo il bimbo e' estremamente sensibile a tutte le variazioni nella quantita' e qualita' di amore che riceve dai genitori.

Ben presto comincia ad accorgersi che dalle sue reazioni e comportamento dipende l'amore che riceve/ricevera' dalla madre e dal padre (soprattutto la madre nei primi mesi di vita).Cosi' un po' alla volta il bimbo riconosce cosa ottiene una risposta e cosa no.Impara anche che quando non c'e' risposta e l'amore non fluisce verso di lui egli vive un grande senso di mancanza, di scomparsa, di disperazione e solitudine. Il mondo letteralmente scompare e lui con esso. E' a quel punto che il meccanismo di sopravvivenza va in allarme e comincia a mandare il messaggio " se vuoi sopravvivere devi fare qualcosa, ora!"

TUTTO CIO' OVVIAMENTE AVVIENE A LIVELLO INCONSCIO E BASICAMENTE ENERGETICO.

A questo punto il bimbo comincia inconsapevolmente a tagliare delle parti di se' che provocano negazione d'amore nella madre.

Per esempio: prendiamo un bimbo che nel normale processo di carica e scarica della energia.tenda a piangere molto. Egli comincia a ricevere dai genitori in maniera diretta o indiretta e continuata nel tempo che piangere tanto non va bene; a questo punto il bambino comincia a spingere quella forma specifica di energia che si manifesta attraverso le lacrime e i singhiozzi giu' nell'inconscio attraverso la soppressione dei sintomi - tutto cio' col passare del tempo diverra' materiale inconscio represso.

Una volta cresciuto ogni volta che, in diverse circostanze, quel tipo di energia inizia a manifestarsi, una certa dose di ansieta' verra' sperimentata nell'ego. Di nuovo, automaticamente, il sistema va in allarme rosso, l'istinto di sopravvivenza scatta ed il sistema di

controllo formatosi - il superego - rifiuta la possibilita' di piangere o, ancora meglio, non permette neppure che tale possibilita' si manifesti a livello conscio.

Quest'ultimo appena descritto e' un processo totalmente inconscio.

Normalmente ci troviamo gia' immersi in esso quando ci accorgiamo dolorosamente che il superego e' in azione .

Normalmente ci sentiamo a disagio, proviamo senso di colpa e/o vergogna e, spesso c'e' una sostanziale contrazione enrgetica e tensione nel corpo. A volte andiamo in shock e perdiamo qualsiasi cognizione della realta' e senso di presenza. Non ci rendiamo veramente conto di cosa e' successo e come ci troviamo dove siamo...

Facciamo un altro esempio.

Incontro qualcuno da cui mi sento attratto; sperimento un accrescersi della quantita' energetica dovuto all'espansione del piacere nel sentirmi attratto.

Per esempio posso percepire eccitazione nel mio cuore e negli organi sessuali, nel ritmo del respiro e nella temperatura della pelle.

A questo punto una certa ansieta' si manifesta dall'inconscio.

Diciamo per esempio che ho una immagine interiore di me stesso per la quale mi definisco "timido", a questo punto il superego potrebbe dire:

"Lo sai che sei timido...se tiri fuori che lei ti piace lo farai al solito modo impacciato e lei ti rifiutera' e magari ti prendera' in giro con le amiche..."

quindi il superego sta fundamentalmente dicendo "...non sei capace di farlo...non hai cio' di cui c'e' bisogno...non vai bene come sei..."

A questo punto il meccanismo e' in movimento ed i risultati pressocche' scontati...o avviene un collasso energetico e la negazione di qualunque azione o l' azione intrapresa e' in partenza adombrata dalla quasi certezza di un fallimento.

Cominciamo quindi col notare che ogni volta che ci troviamo in una situazione in cui stiamo per sfidare i normali confini della nostra personalita' e la immagine interiore ad essa connessa, il superego si presentera' puntualmente.

Esso funziona come la polizia di frontiera, ha il compito di mantenere fuori tutto cio' che non si confa' con la immagine definita nella struttura psichica e formatasi attraverso il condizionamento genetico, familiare, sociale e religioso ricevuto e col quale, consapevolmente o inconsapevolmente, mi identifico. Ma ancora di piu' che tenere fuori cio' che e' fuori, tiene me dentro, dentro rigidi confini che proteggono lo status quo.

Quindi ogni volta che vorro' andare oltre I "miei confini" dovro' affrontare il mio superego o rispondere ad un suo attacco!!!

A questo punto impariamo come difenderci dal superego.

I passi da seguire sono I seguenti:

Il primo e' *riconoscere che il superego ci sta attaccando* perche' la maggior parte delle volte non ne siamo consapevoli se non quando l'attacco e' gia' avvenuto e concluso, normalmente quando e' venuto il momento di leccarci le ferite. Quindi la cosa piu' importante e' riconoscere l'attacco *mentre esso e' in atto*. Questo e' il passo piu' difficile. Siamo cosi' abituati and avere un costante dialogo interiore che commenta, valuta e giudica o manipola le nostre esperienze che

e' piuttosto arduo riconoscere che;"questa e' la mia esperienza in questo momento ed il movimento della mia energia e quest'altro e' cio' che il superego mi sta dicendo."

Il secondo passo consiste *nell'identificare con certezza (il che avviene attraverso la costante pratica ed attenzione), da dove viene l'attacco e specificatamente chi sta parlando* - e' mia madre, mio padre, o magari mia nonna o il mio fratello maggiore? Mettete ben in chiaro che chi sta parlando non e' la vostra voce ma soltanto la voce introiettata che vi diede quello specifico input 20 o 30 o piu' anni prima e che ancora state reagendo al trauma di allora. Una volta identificata la voce originaria vi sono varie forme per difendersi contro l'attacco.

Il terzo passo e' *imparare ad usare aggressione contro aggressione*. Cio' che facciamo e' usare aggressione protettiva contro l'aggressione distruttiva del superego. Per esempio diciamo cose come: "Mamma va al diavolo!" o "Basta! Non voglio piu' questa merda" o "Non mi interessa cio' che dici" e riportiamo la nostra attenzione dal dialogo interiore alla energia e le sensazioni che sono stati attaccati. Non dobbiamo mai infognarci in una discussione con il superego giacche' esso non opera sul piano razionale ma su quello inconscio ed in ogni caso e' comunque solo un programma che si ripete ad infinitum. Quindi se ci lasciamo prendere nella discussione finiamo col trovarci in un circolo senza fine.

Una volta che abbiamo imparato a rispondere all'aggressione con aggresione - il che, col tempo, si trasformerà in cio' che noi chiamiamo "forza essenziale"- il superego diverrà pian piano sempre meno onnipotente. A quel punto potremo usare strategie diverse che hanno piu' a che fare con l'osservare consapevolmente, la centratura, l'umorismo o la compassione.

Questo e' un processo a lungo termine, non avviene da un giorno all'altro.

La ragione per cui vogliamo fare questo tipo di lavoro non sta solo nel fatto che queste voci e le regole che comportano sono state create molti molti anni fa ed ancora controllano le nostre vite, ma soprattutto perche' la presenza del superego impedisce uno sviluppo organico della personalita'. Diviene quindi quasi impossibile cristallizzare, per poi trascendere, il nostro ego quando esso e' ancora rinchiuso nei panni che portava quando aveva due o tre anni.

Il superego e' divenuto da strumento di sopravvivenza l'agenzia interna che controlla ed impedisce ogni crescita reale al di la' della personalita' come noi la conosciamo ed esso la definisce. *In presenza del superego non e' mai possibile alcuna esperienza diretta di chi sono io. E' quasi impossibile andare alla sorgente di cosa e' l'ego quando siamo costantemente impegnati a correggerlo e controllarlo.*

Quindi il superego - che Osho chiama "coscienza" o "carattere" e' il primo passo. Allo stesso tempo e' un passo fondamentale perche' quando affrontiamo il superego ed impariamo a difenderci, impariamo anche ad abbattere gli stretti confini che esso difende e ad avere fiducia nella nostra capacita' di vivere senza regole esterne (anche se interiorizzate).

E quando cominciamo a distruggere i confini iniziamo anche ad entrare in contatto con una dimensione dello spazio totalmente diversa - sia spazio esteriore che interiore - per raggiungere finalmete quel momento sublime quando anche il confine primario - quello della nostra pelle - scompare e con esso la separazione tra dentro e fuori, qui e li', me e l'altro.

E quando non siamo piu' confinati dalle mura di questo stretto castello cominciamo ad espanderci in tutte le direzioni simultaneamente.

Il silenzio del superego ha a che fare con la incredibile esperienza di presenza e spazio infinito. Per la prima volta e' possibile cominciare a notare che cio' che compone questo universo e in cui tutto si manifesta e' il vuoto molto di piu degli oggetti che esso contiene. Quando i confini scompaiono c'e ' timore ma anche un incredibile senso di poter respirare per la prima volta. Durante il processo di scomparsa del superego comincia anche a manifestarsi parallelamente cio' che i mistici del Sufismo chiamano "il corpo di diamante" o "il corpo della conoscenza diretta". Esso incarna quella intelligenza diretta che sa in ogni circostanza cio' che e' giusto aldila' della dicotomia morale giusto/sbagliato.

Il superego, come abbiamo detto, e' derivato soprattutto dalla relazione con i genitori. Persone che hanno un forte superego sono normalmente persone con una ben definita personalita', nel senso di avere uno stabile set di regole etico/morali. In termini di sopravvivenza questo e' un aspetto positivo.

Per esempio in persone che hanno disturbi mentali si nota spesso un superego debole o supersviluppato.

Il confrontarci con il superego ci aiuta a rimuovere probabilmente l'ostacolo principale nell'identificazione col nostro passato e la nostra storia personale.

Il superego e' come la buccia di un seme che va rotta perche' la pianta possa crescere manifestando cosi' il proprio potenziale. Questo processo non e' ne' semplice ne' indolore. Ci sono molti mostri da incontrare.

Ed infine un'altro aspetto essenziale ha a che fare con il fatto che le nostre relazioni sono nella maggior parte dei casi relazioni tra superego ,insieme al riconoscere la presenza del nostro superego e la proiezione che di esso operiamo sui nostri partner, amici, la comune, dio, il maestro eccetera.

Citazioni sul superego

" Perche' non possiamo accettare noi stessi e gli altri cosi' come siamo?"

Perche' siamo stati condizionati a rifiutare non ad accettare. Tu sei stato condizionato a negare, a dire di "no". Non hai ancora imparato a dire "si". Tu sei stato condizionato a condannare. Tu sei stato condannato e lo stesso fai con gli altri. Siccome continui a condannare te stesso, devi fare lo stesso anche con gli altri. Non puoi fare altrimenti.

I tuoi genitori ti hanno ripetuto:"Ti sbagli, questo non e' giusto, non avresti mai dovuto farlo", e l'hanno ripetuto mille ed una volta. E tu allora hai raccolto un messaggio: che non sei stato accettato per cio' che sei ed amato semplicemente per il fatto di essere.

Se soddisfisi i loro desideri ti amano; il loro amore e' un affare. Se li segui come un'ombra allora ti apprezzano ed approvano. Se solo divieni un po' libero e cerchi di essere un individuo,sono contro di te -i loro occhi, il loro comportamento, tutto cambia. E ogni bambino e' cosi' indifeso, solo per sopravvivere deve divenire politico ed accettare tutto cio' che i genitori gli dicono...La tua mente e' una mente condizionata. Ecco perche' non puoi accettare te stesso e gli altri.

Ma esiste la possibilita'. Se tu capisci questa cosa -che tutto cio' e' solamente condizionamento- allora lo puoi lasciare andare, adesso! Non ti identificare con esso, questo e' l'unico modo. Non pensare che quello sei tu, ricordati che e' la voce della societa' che parla dentro di te. Non chiamarla la tua coscienza, non e' la tua coscienza. E' una pseudo-coscienza creata dalla societa'. E' un trucco, un trucco molto pericoloso. La societa' ha cacciato nella tua mente le sue proprie idee ed esse funzionano come la tua coscienza; di fatto esse non permettono alla tua vera coscienza di venire a galla e non permettono alla tua consapevolezza di assumere il comando della tua vita.

La societa' e' completamente politica. All'esterno ha posto la polizia ed il magistrato, all'interno ha posto la coscienza condizionata. Questa e' il poliziotto e il magistrato interiore. E non contenta di questa soluzione sopra di tutto ha messo dio, il giudice supremo. Quindi lui sta sempre osservandoti, addirittura quando vai al bagno. Qualcuno ti e' sempre appresso, non sei mai lasciato solo.

Lascia andare tutto cio', e' solo una idea nella mente a cui tu stai attaccato. Ti e' stata data da altri, e ti e' stata data cosi' presto che tu non ricordi. Ha una funzione politica, non religiosa. Religione vuol dire decondizionamento. Lo scopo della vera religione e' di renderti decondizionato, di liberarti da ogni condizionamento e di permettere che si manifesti cio' che tu sei potenzialmente.

Osho, La disciplina della trascendenza, vol.I, cap.6

"Osho, come si puo' sviluppare la coscienza, qualcosa che mi guidi nella vita di ogni giorno verso cio' che e' necessario al mio sviluppo?"

Steven,

Non c'e' alcun bisogno di sviluppare una coscienza. Cio' di cui c'e' bisogno e' consapevolezza non coscienza. Coscienza e' uno pseudo affare. La coscienza e' creata in te dalla societa'. E' un metodo sottile di schiavitu'. La societa' ti insegna cio' che e' giusto e cio' che e' sbagliato. Ed inizia ad insegnare al bambino prima che egli sia consapevole, prima che egli possa decidere per conto proprio cosa e' giusto e cosa e' sbagliato, prima che il bambino diventi consapevole di cio' che gli sta capitando... Il bambino non puo' a quel punto ancora operare alcuna distinzione tra cio' che e' reale e cio' che non lo e'. E cominciamo ad insegnargli cosa e' giusto e cosa e' sbagliato, lo stiamo condizionando. E lo condizioniamo in accordo con le nostre idee. Quindi tutte queste idee- di genitori, preti, insegnanti, politici, santi- si mescolano insieme dentro do lui. E diventano la sua coscienza.

Ed e' a causa di questa coscienza che egli non sara' mai capace di sviluppare la consapevolezza - perche' la coscienza e' pseudo consapevolezza. E se tu sei soddisfatto con cio' che e' fittizio non cercherai mai cio' che e' reale. E' molto ingannevole, il modo in cui abbiamo cresciuto i nostri figli e' molto ingannevole. E' orribile, violento e contro l'umanita'.

Questo e' il motivo per cui milioni di persone vivono senza alcuna consapevolezza. Prima che potessero crescere dentro la consapevolezza gli abbiamo dato giocattoli con cui giocare. E per tutta la vita continuano a credere che cio' e' tutto quello che e' necessario per vivere una buona vita. E per tutta la vita saranno premiati se seguono la coscienza e puniti se non lo fanno.

Essi saranno puniti dall'esterno ed anche dall'interno. Ogni volta che fai qualcosa che la tua coscienza ritiene sbagliata ti sentirai colpevole, soffrirai, sentirai dolore. Hai paura, tremi...l'ansietà compare. E la paura di perdere il paradiso e la paura di cadere nell'inferno... e con grande inventiva i santi hanno dipinto le gioie del paradiso e le pene dell'inferno. Questa e' la coscienza. La coscienza e' artificiale ed arbitraria. La coscienza e' necessaria perche' la societa' non vuole che tu sia intelligente. Quindi piuttosto che renderti intelligente ti da regole fisse di comportamento: fai questo, fai quello...Non c'e' bisogno, Steven, di sviluppare una coscienza. Cio' di cui c'e' bisogno e' di lasciare andare la coscienza e di sviluppare la consapevolezza. Abbandona tutto quello che ti e' stato insegnato da altri e comincia a vivere a tuo modo, cercando e cercando...

Si, all'inizio sara' difficile perche' non vi sono mappe. Le mappe sono parte della coscienza. Dovrai muoverti senza mappa, dovrai muoverti nell'incertezza, senza indicazioni. I vigliacchi non si sanno muovere senza indicazioni, senza mappe. E quando ti muovi con mappe ed indicazioni non puoi entrare in nuovi territori, continui a muoverti in cerchi. Continui a muoverti nel conosciuto non salti mai nello sconosciuto. Solo il coraggio puo' abbandonare la coscienza. Coscienza vuol dire tutta la conoscenza che hai. E consapevolezza vuol dire essere vuoto, totalmente vuoto, e muoversi nella vita con quel vuoto, vedere attraverso il vuoto - allora ogni azione ha una grazia tremenda.

E allora qualunque cosa fai e' giusta. Non c'e' la questione di cosa e' giusto e cosa e' sbagliato,perche' cio' che e' giusto oggi puo' essere sbagliato domani.E la conoscenza presa a prestito non aiuta mai.

Osho, Il pesce nel mare non ha sete, cap.11

Il superego e' la parte piu' strutturata e sviluppata della struttura psichica o ego. Diviene l'agenzia interna di regolazione, che contiene i codici morali adottati e sviluppati e gli standard di comportamento ed azione... L'individuo, in altre parole, impara ad approvare in se stesso cio' che i genitori approvavano e a disapprovare cio' che essi disapprovavano. Cio' che e' disapprovato viene per la maggior parte spinto fuori dalla mente conscia e relegato nell'inconscio e quindi questi meccanismi di difesa sono in ultima istanza forme di repressione...L'ego si relaziona al superego come il bambino si relazionava alle agenzie coercitive dell'ambiente - pauroso dei loro attacchi.

A.H.Almaas, Work on the superego, p.3

Come abbiamo visto precedentemente l'introiezione delle agenzie coercitive (padre, madre,etc.) e' l'unica maniera che l'ego dell'infante trova per proteggere se stesso ed evitare la furia e la soppressione delle agenzie coercitive esterne. L'ego non ha bisogno di questa agenzia coercitiva interna negli anni della maturita', ma continua ad agire come se ne avesse bisogno. Non piu' dipendente dai genitori, l'ego, la parte strutturata dell'anima, ha in realta' solo bisogno di consapevolezza nella eta' adulta, ma continua ad agire come se le regole del superego siano

ancore necessarie per la sopravvivenza... La nostra definizione del superego include tutte le influenze nella mente che obbligano abitudini compulsive nell'ego e che si basano su ogni valutazione, sia di buono o cattivo, giusto o sbagliato, superiore o inferiore... Il superego e' quella parte della persona che mantiene la repressione e combatte contro ogni cambiamento nello status quo... E' quel tiranno che mantiene lo status quo del condizionamento.

Ibid.,p.5

Quindi l'amore basato sul superego e' condizionale e mantiene lo status quo. Questo e' il tipo di amore con cui la maggioranza delle persone e' familiare. E' un amore che imprigiona invece che rendere liberi; e' una agenzia coercitiva. L'amore che ci rende liberi, amore che e' incondizionale, puo' essere sperimentato solo da colui che e' libero dalla influenza coercitiva del superego... Un buon modo per differenziare tra i due tipi di amore e' guardare alle loro conseguenze: uno ci lega e l'altro ci da' liberta'. Vediamo quindi che la nostra capacita' di amore non condizionale e' proporzionale alla nostra liberta' dal superego. Guardando da una prospettiva diversa, perche' una persona possa amare essa deve essere capace di essere vulnerabile. La vulnerabilita' e' difficile da tollerare se essa non e' capace di difendersi contro il superego, perche' la persona sara' ancora vulnerabile agli attachi del superego. Infatti, quando tale persona comincia a sperimentare amore vero, essa inevitabilmente incontra tremenda ansietta'. Cio' avviene perche' da bambina ella era piena di amore e di vitalita' e fu rifiutata, abbandonata o punita - normalmente perche' i genitori o il mondo esterno in generale non erano in grado di tollerare i suoi stati emotivi. Ella quindi continua ad associare il sentire amore con una situazione di pericolo.

Ibid.,p.9