

Abitare interi con sé

Scopri il disagio nascosto

Le due più frequenti forme di distorsione nel comunicare sono il **gioco delle maschere** e la **proiezione**, cioè la tendenza psicologica a proiettare fuori di te ciò che non ti piace e a rovesciare sull'altro il negativo che non sopporti dentro di te. Paradossalmente il nemico è ciò che non vuoi accettare dentro di te.

È un principio di sanità fisica, psichica e spirituale accettare le proprie ombre: memorie malate, limiti, peccati.

Schizofrenia: schizo = **spezzo** e frenos = **cuore**. È una esperienza esistenziale da capire e da guarire. È un meccanismo di **difesa da situazioni insostenibili**, senza uscita, dal doppio-legame, dal ruolo del capro espiatorio, dallo scacco.

Schizofrenico è chi ha il cuore spezzato, chi si isola da esperienze disturbanti, stressanti che provengono dal sistema-famiglia, dal sistema-società.

Scopri i mille trucchi, mille stratagemmi, anche inconsci, coi quali **dentro di te dividi la parte buona da quella cattiva**: tieni quella buona per te e getti quella cattiva addosso gli altri; costruisci il colpevole, il capro espiatorio, il nemico (Eva: "La colpa non è mia, è del serpente di turno"; Caino: "È colpa di Abele se non sono valorizzato").

Scopri gli atteggiamenti stravaganti e **le distorsioni** bizzarre **che hai creato per controllare i problemi ritenuti senza soluzione**; ti proteggi dall'annientamento usando tutti i mezzi: proietti, introietti, scindi, rifiuti, rimuovi... .

Chissà che dal viaggio schizofrenico tu possa ritornare alla normalità rinnovato, con una sapienza più grande.

Come guarire? Donati tempo per rilassarti; **diventa consapevole di quanto avviene dentro di te**, con l'aiuto di una guida sapiente e di chi ha già superato quest'esperienza; evita la cerimonia di degradazione, la trafila burocratica, la perdita umiliante della tua libertà.

Schizofrenia era definita demenza precoce: una malattia lenta e insidiosa che riguardava in particolare i giovani. «Schizofrenico è chi ha il cuore spezzato, e **anche i cuori spezzati guariscono purché si abbia abbastanza cuore da lasciarli guarire...** il significato esistenziale di schizofrenia non ha niente a che fare con l'esame clinico, la diagnosi, la prognosi e le prescrizioni di cura della "schizofrenia"» R. D. Laing - "La politica dell'esperienza".

Nella vita normale tutti possiamo vivere piccole esperienze di schizofrenia. Ora sai come puoi gestirle.

Ti auguriamo di vivere il messaggio: "**Scopri il disagio nascosto!**"

Gli amici del Villaggio