

## 5

### IL PROTOCOLLO SULL'OMBRA

*(Parte Seconda – Capitolo 5, p.14)*

Spunti di questo protocollo ci vengono dal libro di Ruediger Dahlke, "L'ombra il lato scuro della tua anima", Macro Edizioni, 2011. Sulla base del protocollo del Per, come esploratori ci imbattiamo in episodi, momenti, situazioni, in cui riceviamo dall'esterno un disagio, un rimprovero, un'emozione da uno o più soggetti esterni e a cui l'esploratore imputa la responsabilità. Quando il facilitatore ritiene opportuno potrà procedere a un'esplorazione su eventi fatti, situazioni, ricordi, in cui egli stesso ha adottato un comportamento simile. A questo punto l'esploratore sposta l'attenzione sul proprio sé, cercando di individuare dei punti di somiglianza con i disagi subiti. Quindi tenta di saltare oltre la propria zona d'ombra assumendosi le proprie responsabilità, attraverso il gioco dei pronomi. Ad esempio la frase "mi tratta male" se la capovolgiamo in "io lo tratto male" rappresenta l'inversione di responsabilità. A questo punto si fa una ricerca di episodi, momenti, situazioni che si elaborano con il Per, del momento presente per poi andare all'indietro anche all'infanzia. Si esplora anche "io tratto male me stesso" in cui si esplorano momenti, episodi con il protocollo tradizionale, in cui io tratto male me stesso, sia del momento presente sia dei momenti dell'infanzia se ci sono. Questo è solo un esempio, qualsiasi situazione può essere trattata nella stessa modalità dell'esempio. Riprendiamo la seguente citazione dal libro sopra citato "Il gioco delle trasformazioni. La constatazione che dietro i rimproveri e le accuse nei confronti di altre persone si nasconde sempre la nostra ombra, ci offre una meravigliosa chance, nel senso più letterale del termine, per relazionarci con tali attacchi nel modo più efficace. A un primo sguardo, il metodo risulta molto semplice; esso richiede soltanto buona volontà e la disponibilità a farsi sorprendere positivamente. In ultima analisi, si tratta di un elementare capovolgimento di responsabilità, nel senso di assunzione delle stesse. In tal modo, gli altri ne risulteranno automaticamente scagionati e la nostra vita e la nostra vita si modificherà, avviandosi in direzione della crescita. Inoltre, attraverso questo processo, guadagniamo possibilità d'azione indisponibili in precedenza. Soprattutto, sarà fatta luce sulla guerra dell'ombra tra gli esseri umani e a lungo termine – rimanendo saldi nella nostra responsabilità – essa scomparirà definitivamente. La questione che ora si pone è se io sia disponibile a "sacrificare" la mia personale sciagura a un gioco apparentemente così banale. Vorrò abbandonarmi ai seguenti quattro piccoli trucchi (identificati con a, b, c, d) per ricavare, dalle accuse e dai rimproveri che ancora oggi sollevo contro terzi, altrettante occasioni di crescita, su quattro livelli, per me e per le persone finora incolpate? Attraverso il gioco con i pronomi, sorprendente nella sua semplicità, si riescono a trasformare le dichiarazioni, all'origine accusanti e rivendicatorie, in indicazioni psicologicamente utili per la crescita del proprio Sé. In luogo di un'affermazione come: "Lui mi tradisce" (a), selezionate aggiuntivamente altri tre ulteriori piani d'osservazione, che rivelano direttamente la vostra ombra, ovvero: "Io lo tradisco" (b), "Io mi tradisco" (c) e "Lui si tradisce" (d).

Prendiamo ad esempio una donna con la sua accusa di partenza: "Lui la tradisce" (8°). Questa si può capovolgere e trasformare in: "Lei tradisce lui" (b). Così facendo, la responsabilità viene trasferita da lui a lei e quest'ultima torna ad essere nuovamente in gradi di agire. C'è da aggiungervi ancora: "Lei si tradisce" (c), e: "Lui si tradisce" (d).

Le affermazioni (b) e (c) portano alla risoluzione del problema meglio di quanto non facciano le opzioni (a) e (d), poiché (b) e (c) si trovano immediatamente nella mani della donna e le sono accessibili in via diretta, mentre con le varianti (a) e (d) costei non potrà cambiare nulla. Indirettamente tuttavia, attraverso la legge della risonanza ella eserciterà una graduale influenza anche su (a) e (d). Pur non entrando ancora nei contenuti, ogni rivendicazione del tipo (a) si può trasformare nel suo opposto, nell'ottica d'una inversione di colpa o, meglio, di responsabilità. "Peter mi ha derubato" (a) si può trasformare in "Io ho derubato Peter" (b). Successivamente, si possono formulare anche due ulteriori trasformazioni: "Mi sono derubato" (c) e "Peter si è derubato" (d). Nella norma, le varianti (b), (c) e (d) sono maggiormente utili di quanto non lo sia l'accusa originaria (a)".

Sulla base della logica interna a questo testo citato si utilizzerà questa stessa logica all'interno del PER facoltativamente quando lo si riterrà opportuno.