

## Il ruolo dell'inconscio

La mente ha due funzioni distinte che spesso sono caratterizzate dagli attributi o dalle caratteristiche seguenti:

Conscio	Inconscio
oggettivo	soggettivo
5%	95%
sveglio	addormentato
visibile	invisibile
Sé superficiale	Sé profondo
volontario	involontario
maschile	femminile

L'inconscio è un'istanza mentale estremamente ampia e altrettanto invisibile, spesso paragonata alla parte sommersa di un iceberg, la cui parte emersa corrisponderebbe alla coscienza. Amministra silenziosamente le nostre credenze profonde, gli automatismi, le reazioni emotive e, soprattutto, il corso stesso della nostra realtà. Nel campo della crescita personale, è una zona d'ombra da esplorare e, nello stesso tempo, un potente strumento di trasformazione.

### *1. L'inconscio costituisce la matrice dei nostri comportamenti*

Nella vita quotidiana, quasi tutte le nostre scelte non sono realmente consapevoli. Le reazioni, le decisioni, il modo di amare, di lavorare o di percepirci sono ampiamente influenzati da programmi mentali inconsci, formati nell'infanzia e rinforzati da esperienze fondanti frequentemente ripetute. Questi programmi sono radicati nell'inconscio. Ogni tentativo di cambiamento personale – che si tratti di aumentare l'autostima, di uscire da uno schema tossico o di realizzare un obiettivo – si concretizza o meno a seconda che si agisca con o contro le forze inconse in gioco.

L'inconscio funziona secondo leggi precise, alcune delle quali sono:

- non ragiona, obbedisce a ciò che gli viene ripetuto e a quello che si prova intensamente;
- agisce per abitudine, nella ripetizione e con le emozioni;
- influisce sulle nostre percezioni e quindi sul nostro modo di interpretare il mondo.

Quindi, per evolvere, non basta avere un'intenzione cosciente forte: bisogna riprogrammare ciò che si pensa essere vero a un livello più profondo.

### *2. L'inconscio corrisponde alla memoria emotiva nascosta*

I traumi psicologici non si annidano nell'intelletto, ma nel corpo e nell'inconscio. Una ferita antica, anche se dimenticata a livello conscio, può continuare a provocare stress, ansia o autosabotaggio perfino dopo anni. Per esempio, una persona

che ha sperimentato l'abbandono nell'infanzia, in età adulta può ripetere inconsciamente dei «copioni» di rifiuto o diffidare dell'amore, pur aspirando a una relazione stabile.

Bisogna allora agire sull'inconscio e disattivare una carica emotiva negativa, creare una percezione nuova dell'evento e liberare infine l'energia bloccata, permettendo un riequilibrio emotivo.

Questo processo non ricorre alla logica, ma al simbolico, all'immagine, al vissuto interiore, che costituiscono il linguaggio naturale dell'inconscio.

### *3. L'inconscio e la potenza della mente secondo Joseph Murphy*

Nel suo libro-guida *Il potere del subconscio*, l'autore Joseph Murphy propone un approccio spirituale e psicologico: «Ciò che avrete impresso nell'inconscio si manifesterà nella vostra vita».

L'inconscio è fertile, privo di pregiudizi e reagisce a quanto gli trasmettiamo con convinzione e regolarità. Se seminiamo i germi di idee positive, convinzioni di successo e affermazioni cariche di emozione, si radicheranno nella nostra realtà. Ma l'inverso è altrettanto vero.

Per esempio, la frase «Sono in ottima salute e ogni cellula del mio corpo trabocca di vita», ripetuta ogni giorno per varie settimane, sarà considerata realistica dall'inconscio, che agirà di conseguenza affinché il funzionamento del corpo corrisponda a questa idea.

Recitata ogni giorno con emozione, è un vero e proprio stimolo per l'inconscio, che a questo punto mobilita tutte le risorse interne, come abitudini, postura, percezione o intuizione, per dare realtà a questa idea.

#### 4. *L'inconscio e le realtà parallele secondo Vadim Zeland e il Transurfing*

Il *Transurfing*, elaborato dal fisico Vadim Zeland, propone una visione quantica ed energetica della realtà. In questo caso, l'inconscio non è soltanto una fonte di abitudini, ma un ponte tra il mondo interiore e i tratti esterni della realtà.

Tutte le versioni della nostra vita esistono già in quel che Zeland definisce «lo spazio delle varianti». L'inconscio ha un ruolo centrale, allineandosi in modo vibratorio alla versione della realtà che percepite e a cui credete.

Senza entrare nei dettagli di un concetto quantistico complesso, è possibile riassumere le idee principali sugli elementi chiave:

- l'importanza: se accordate troppa importanza a un desiderio, create una serie di tensioni che vi allontanano dalla sua realizzazione;
- l'intenzione esterna: non siete voi a creare, ma scegliete una realtà già esistente modificando la vostra frequenza interna;
- la connessione cuore-mente: la mente sceglie, il cuore sente e insieme permettono all'inconscio di allinearsi su una nuova linea di vita.

In pratica, ciò significa che è necessario mitigare la veemenza delle emozioni, evitando drammi e ossessioni. Se si vuole realizzare un'idea, l'attenzione deve sostituire il desiderio; l'idea deve essere chiara, ma concretizzarsi con un certo distacco. Infine, bisogna accompagnarla senza forzare, osservando i segni, le sincronicità, i micro-cambiamenti.

Che l'approccio sia spirituale, quantico o psicologico, l'in-

conscio rimane il fulcro invisibile di ogni trasformazione. Imparando a dialogare con esso, a comprenderne il linguaggio e a riprogrammarlo in modo consapevole, riprendiamo il controllo sulla nostra evoluzione, sulle ferite e sul destino futuro.