



PSICOLOGIA BIBLICA • L'ESPRESSIONE DELL'AMORE

# La percezione della realtà e la proiezione

## Realtà vere e realtà percepite

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

“Noi siamo perennemente in contatto reciproco, non solo a livello fisico e sociale, ma anche attraverso il continuo interscambio fra le correnti dei nostri pensieri e delle emozioni ... Un senso di responsabilità, comprensione, amore e non violenza sono tutti anelli della catena delle giuste relazioni, che deve essere forgiata all'interno dei nostri cuori”.

*Roberto Assagioli,*  
psichiatra e fondatore della Psicosintesi

Con *proiezione* si intende in psicologia l'attribuzione ad altri di propri sentimenti o di proprie caratteristiche. Un esempio di questo meccanismo lo troviamo nel primo re d'Israele, Saul. Dopo che il sovrano aveva affidato a Davide il comando militare, il popolo iniziò ad esaltarne più del re. Saul ne fu invidioso e iniziò ad attribuirgli i propri sentimenti di rivalità: proiettò su Davide ciò che lui stesso provava. “Da allora Saul cominciò a essere geloso di Davide. ... Uno spirito maligno ... s'impadronì di Saul ed egli cominciò ad agitarsi”. - *ISam 18:9,10, TILC*.

La proiezione è un meccanismo inconscio di difesa. Di fronte ad una situazione angosciata, per tenere a bada l'ansia, l'io tenta di escludere dalla propria coscienza ciò che non può accettare. Uno dei modi in cui lo fa è appunto la proiezione. Proiettando sull'altro le proprie qualità percepite come cattive, sviluppa l'illusione di poterle dominare dall'esterno. Saul, non accettando di essere estremamente invidioso di Davide, gli attribuì le motivazioni nascoste che lui stesso provava. Non potendo odiare se stesso, trasferendo inconsciamente la propria cattiveria su Davide poté odiare lui, cosa che fece arrivando al punto di volerlo morto. - *ISam 18:1–19:11*.

Nei rapporti d'affetto (amore in senso lato, da quello amicale a quello tra uomo e donna) una persona si può angosciare per ciò che l'altro o l'altra ha fatto ed essere in collera. Così, con la proiezione, la persona può arrivare a pensare che sia l'altro o l'altra ad essere in collera con lei.

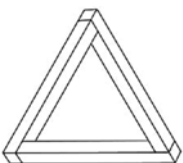
Alla base della proiezione c'è una realtà, ma quale realtà? C'è una grande differenza tra la realtà così com'è e come essa viene percepita. Nel caso di Saul, la realtà vera è che Davide non fu mai un rivale del re; gli fu anzi sempre leale.

“Là c'era una caverna, e Saul vi entrò per i suoi bisogni: proprio in fondo a quella caverna erano nascosti Davide e i suoi uomini. Essi suggerirono a Davide: «Come ti ha promesso, oggi il Signore mette il tuo nemico nelle tue mani perché tu ne faccia quel che vuoi». Davide andò a tagliare, senza farsi scoprire, un lembo del mantello di Saul, ma subito si sentì turbato per quel che aveva fatto e disse ai suoi uomini: «Il Signore mi impedisca di fare quel che voi dite contro il mio re. Mi aiuti a non alzare mai la mano contro l'uomo che egli ha consacrato re». Con queste parole Davide frenò i suoi uomini e non permise che assalissero Saul”. – 1Sam 24:4-8, TILC.

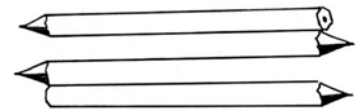
La psicologia ci spiega che la *percezione* della realtà è il risultato della *rielaborazione che la nostra mente fa delle informazioni sensoriali che riceve*; tale rielaborazione *ricostruisce* la realtà e ce la presenta in una rappresentazione coerente.

Ciò che noi chiamiamo “realtà” è non solo una piccola parte della vera realtà oggettiva, ma è anche quella parte da noi rielaborata. Era stato Saul a mettere Davide al comando delle sue forze armate. I suoi successi erano indirettamente il successo di Saul. Ma costui si fermò a guardare solo il tributo reso dal popolo a Davide. La realtà globale era che Israele stava fronteggiando molto bene i suoi nemici. Ma Saul si fermò a valutare solo un particolare, che interpretò male perché era un nevrotico.

La nostra mente tende ad unificare le cose e ad interpretarle “decidendo” a cosa si riferiscono. Si

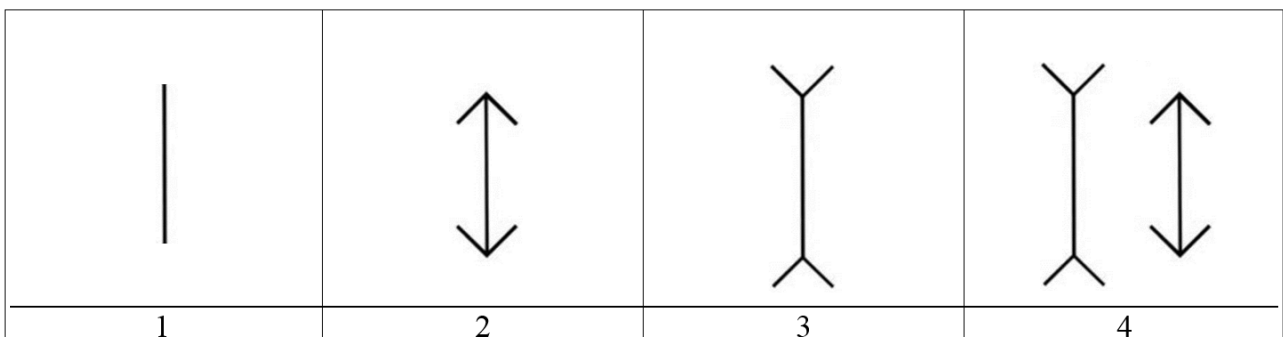


tratta di un meccanismo automatico e inconsapevole. Per rendersene conto si osservi bene l'immagine qui a sinistra. Per la logica è una costruzione impossibile, eppure è un semplice disegno. Si osservino anche le quattro

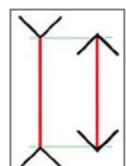


matite riprodotte a fianco. Quattro? Sono davvero quattro? O sono due?

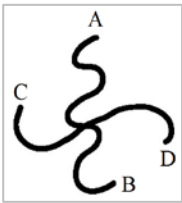
Quanto la realtà vera possa essere percepita perfino distorta lo mostra la seguente sequenza:



Nella prima immagine abbiamo un segmento. Nella seconda abbiamo lo stesso identico segmento. Anche nella terza, ma qui *appare* già più lungo. Nella figura n. 4 abbiamo i due segmenti a raffronto. *Sembrano* uno più lungo dell'altro. Eppure sono perfettamente uguali.



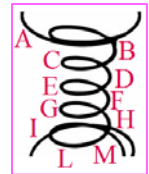
La realtà vera può essere elaborata dalla nostra mente secondo “logiche” non oggettive. Quanti



percorsi possibili ci sono nell'immagine a lato? Sembrerebbe logico dire due: il percorso A-B e il percorso C-D. Intanto, perché A-B e non B-A? Perché ci sembra logico che B venga dopo A. Ma anche se indichiamo A con ♯ e B con ☼, C con ♯ e D con ♣, tendiamo a dire che i due percorsi sono ♯-☼ e ♯-♣, e ciò perché noi leggiamo

da sinistra a destra e dall'alto in basso. La vera realtà è però che ci sono altri 4 percorsi a cui non si pensa: A-C, C-B, B-D e D-A, che diventano 8 se i percorsi sono presi in senso inverso.

In particolare gli uomini tendono a passare da A a B e poi da B a C e così via, perché hanno un modo di pensare lineare e senza salti; non arriveranno mai a G-H senza passare per le tappe precedenti. Le donne hanno invece una facoltà straordinaria: il loro percorso mentale non solo è a spirale, ma possono passare velocemente da un punto all'altro senza tappe intermedie. Una donna può passare da A ad H mentre il marito è ancora lì a fare 1 + 1. Si chiama intuizione femminile, che gli uomini scambiano per non logica. Gli uomini *credono* di essere più intelligenti delle donne, ma le donne *sanno* di essere più intelligenti di loro.



In ogni caso, ciò che proiettiamo sugli altri torna indietro. E così – ironia della sorte – crediamo di aver sempre avuto ragione. Quando “ricominciò la guerra, e Davide uscì all'attacco contro i Filistei”, la storia si ripeté: “[Davide] li sconfisse duramente, e i Filistei si diedero alla fuga. Ma uno spirito maligno ... s'impadronì di Saul. Egli era in casa con in mano la lancia, mentre Davide suonava la cetra. Con un colpo di lancia Saul cercò di inchiodare Davide contro il muro. La lancia colpì il muro, perché Davide riuscì a scansarsi e a fuggire sano e salvo quella notte stessa. Saul mandò alcuni uomini a far la guardia alla casa di Davide con l'intenzione di farlo morire la mattina dopo” (*ISam 19:8-11, TILC*). Chissà cosa passò per la mente del nevrotico Saul quando vide Davide così sereno mentre suonava la sua cetra. La rabbia interiore del re, di nuovo proiettata su Davide, costrinse l'innocente Davide a fuggire. Tale reazione fu la risposta, la proiezione che ritornava a Saul, convincendo la sua mente malata di aver sempre avuto ragione.

Il meccanismo proiettivo è purtroppo alla base di tanti drammi familiari in cui un marito maschilista proietta sulla moglie le proprie angosce. Ciò gli torna indietro e la naturale reazione della moglie diventa una conferma nella sua mente malata. A ben poco serve dare suggerimenti alla moglie su come comportarsi, perché il problema non è in lei ma nel marito.

In tali situazioni è della massima importanza che la persona sappia attribuirsi le sue proiezioni e inizi a porsi in modo più diretto con gli altri. Se capirà che ciò che prova è una sua interpretazione della realtà, inizierà ad interrogarsi in modo più obiettivo. Se arriverà a capire che può avere diritto anche di lamentarsi e di protestare in quanto essere umano (e non per chissà quale supposta lesa maestà), inizierà a comprendere che anche gli altri hanno questo diritto.

Le relazioni interpersonali, da quelle tra amici a quelle di coppia, funzionano quando ciascuno si impegna con buona volontà. Non ci è dovuto proprio alcuno speciale riguardo semplicemente perché siamo noi. E, se la pensiamo così, dobbiamo renderci conto che anche gli altri potrebbero pensarla allo stesso modo. Ma, se così fosse, ciò non porterebbe da nessuna parte. Essere amici o essere una coppia comporta delle gratificazioni reciproche. È impensabile che gli amici o il coniuge debbano servirci e riverirci semplicemente perché siamo noi, quasi fossimo un monarca medievale a cui tutto è dovuto. Come il salmista biblico, noi possiamo dire a Dio che la nostra bontà non è per il Suo bene (*Sl* 16:2, cfr. testo ebraico e *TNM*), perché Dio rimane l'Altissimo nonostante noi. Ma per un amico o per il coniuge la nostra bontà vale, e ciò è reciproco. Il che comporta che in ogni relazione basta una sola persona per modificarla e migliorarla.

Se apprezziamo le differenze tra noi e gli altri, siamo pronti ad ascoltare anche ciò che di negativo possono dire di noi pur rispettandoci. “Ci sono amici che mandano in rovina, ci sono amici più affezionati di un fratello” (*Pr* 18:24, *TILC*). Ciò vale anche nella coppia: ci sono coniugi deleteri ma

“L'amico ama in ogni tempo; è nato per essere un fratello nella sventura”. - *Pr* 17:17.

anche coniugi positivi che continuano ad amare e a mostrare rispetto.

Quando ciò è vicendevole, possiamo trattare qualsiasi questione problematica come una benedizione che offre ad entrambi la possibilità di crescere insieme e di rendere più intima e vissuta la relazione.

“Profumo e incenso ti fanno sentire in festa, la dolcezza di un amico è più di un bosco odorifero. Non abbandonare il tuo amico”. - *Pr* 27:9,10, *TILC*.

Occorre tener conto della grande differenza che c'è tra ciò che una persona è e ciò che fa. Se lo capiamo accetteremo gli altri per ciò che sono, anche se non riusciamo ad accettare ogni aspetto dei loro comportamenti. Questo punto è molto sottile e fa la differenza, per cui va compreso bene: quando ci rapportiamo agli altri per ciò che fanno, trattiamo con la loro personalità; ma quando ci rapportiamo a ciò che sono entriamo in contatto con il loro animo, potremmo dire con la loro anima ovvero con il loro essere interiore (centro del pensiero, dei sentimenti della volontà e della coscienza). È solo a questo livello che i disaccordi e i conflitti diventano occasione di crescita e quindi di cambiamento.

Non uno contro l'altro, ma insieme a valutare la questione che divide. Incolpare l'altro o l'altra innalza solo barriere. Fissarsi sul proprio punto di vista crea barricate. La realtà, quella vera, è sempre la migliore terapia. La nostra realtà personale, come quella dell'altro o dell'altra, è sfuocata dalla combinazione di percezione e proiezione. È su questa realtà percepita che dobbiamo lavorare. Dobbiamo smettere di proiettare i nostri sentimenti negativi su altri e renderci conto che sono solo



nostri. È questo il primo passo, ed è un gran passo in avanti. In fondo, perché diciamo che una persona è arrabbiata od ostile? Perché ne riconosciamo i tratti. E come potremmo riconoscerli se già non li conoscessimo perché sono dentro di noi?