

VIAGGIO NEL SUBCONSCIO

---

# I 5 Errori Strategici del Subconscio

*Protocollo Analitico*

Lente Gestalt · Archetipi Junghiani · Lavoro Somatico

*Una mappa operativa dei cinque sabotaggi automatici  
con cui il subconscio difende vecchie ferite,  
ripete copioni relazionali e spegne il contatto autentico.*

*Per ognuno: meccanismo, segnali nel corpo,  
interruzione del ciclo del contatto, intervento pratico.*

**DOTT. FRANCESCO MERCURI · COUNSELOR GESTALT**  
**DOTT.SSA ANNA MERCURI · PSICOTERAPEUTA**

[viaggionelsubconscio.com](http://viaggionelsubconscio.com)



# Introduzione

---

Il subconscio non è il nemico. È un sistema di sopravvivenza che, ad un certo punto della tua storia, ha funzionato. Ha protetto un bambino, ha disinnescato un dolore insostenibile, ha tenuto in piedi un legame che altrimenti si sarebbe spezzato. Il problema arriva dopo: quel sistema continua a girare anche quando la minaccia non c'è più, anche quando la realtà di oggi non assomiglia più a quella di allora.

I cinque errori che troverai qui dentro non sono difetti del carattere. Sono **strategie intelligenti diventate obsolete**: meccanismi automatici con cui il subconscio difende vecchie ferite, ripete copioni relazionali e spegne il contatto autentico nel qui-e-ora.

Questo protocollo li smonta uno alla volta. Per ciascun errore troverai: il meccanismo psichico, i segnali corporei attraverso cui si manifesta, l'interruzione del ciclo del contatto in chiave Gestalt, l'archetipo junghiano dominante e un intervento pratico da applicare nella vita reale.

Non è materiale teorico. È materiale operativo. Leggilo lentamente, una sezione alla volta, e verifica dove ti riconosci. Il primo atto di consapevolezza è già un'interruzione del meccanismo.

## COME USARE QUESTO PROTOCOLLO

1. Leggi un errore alla volta. Non avere fretta di arrivare alla fine.
2. Per ogni errore, fermati sui segnali corporei: dove lo senti adesso, leggendo?
3. Identifica quello che riconosci di più in te. Quello è il tuo punto di leva.
4. Applica l'intervento pratico per una settimana prima di passare al successivo.
5. Niente giudizio. Stai osservando un meccanismo, non un difetto.

## ERRORE 01

# La Ripetizione Compulsiva

*Scegliere sempre lo stesso tipo di persona, vivere sempre lo stesso conflitto, finire sempre nello stesso vicolo cieco. E non capire perché.*

## Il meccanismo

Il subconscio tratta il **noto come sicuro**, anche quando il noto è doloroso. Una ferita originaria non elaborata, ad esempio un genitore emotivamente assente o intermittente, crea uno stampo. Quello stampo diventa il modello di ciò che il sistema riconosce come *amore*. Da adulto, sceglierai persone che riproducono quella dinamica, perché solo lì il sistema si sente a casa, anche se a casa stava male.

Freud lo chiamava coazione a ripetere. Jung lo leggeva come il tentativo della psiche di portare alla luce un contenuto inconscio. In chiave Gestalt: è una **gestalt aperta** che cerca chiusura. Continui a ripetere la scena nella speranza, inconscia, di darle finalmente un finale diverso.

## Segnali nel corpo

Sensazione di déjà-vu emotivo nelle relazioni. Stanchezza cronica all'inizio di una nuova storia, come se sapessi già come va a finire. Tensione alla mandibola e alle spalle quando ti accorgi che *sta succedendo di nuovo*. Nodo alla gola e respiro corto nei momenti in cui il copione si attiva.

## Interruzione del ciclo del contatto

L'interruzione avviene tra **sensazione e consapevolezza**. Il corpo percepisce il pattern ma la mente lo razionalizza prima che la consapevolezza emerga. "Questa volta è diverso", dici. Non è diverso. È lo stesso meccanismo con un costume nuovo.

## Archetipo dominante

**L'Orfano.** La parte di te che continua a cercare il genitore mancante, sperando che questa volta non se ne vada. Finché l'Orfano comanda, sceglierà sempre chi può andarsene.

### INTERVENTO PRATICO

**Mappa la ripetizione.** Scrivi i nomi degli ultimi 3-4 partner o relazioni significative. Per ognuno, segna: come è cominciata, come è finita, cosa sentivi nel corpo all'inizio.

**Trova il filo.** Quasi sempre emerge un pattern: stessa modalità di abbandono, stesso tipo di indisponibilità, stesso ruolo che ti ritrovi a interpretare.

**Identifica la scena originaria.** A quale dinamica della tua infanzia somiglia? Chi era emotivamente come quei partner?

**Esperimento Gestalt:** la prossima volta che senti l'attrazione magnetica per qualcuno, fermati. Osserva nel corpo. Quella stessa sensazione viscerale di *casa* è il tuo allarme, non la tua bussola.

## ERRORE 02

# L'Iper-Controllo

*Pianificare tutto, anticipare tutto, prevedere ogni scenario. Convincersi che se controlli abbastanza, niente di brutto può succedere.*

## Il meccanismo

L'iper-controllo nasce in ambienti dell'infanzia **imprevedibili o caotici**: un genitore emotivamente instabile, un clima familiare con regole che cambiano, una figura di attaccamento alternativamente disponibile e assente. Il bambino, per non impazzire, sviluppa un sistema interno di vigilanza permanente: se prevedo tutto, sopravvivo.

Da adulto quel sistema non si spegne. Si applica al lavoro, alle relazioni, al corpo, al tempo. Diventa una corazza caratteriale, nel senso reichiano: **tensione muscolare cronica** che blocca il flusso vitale spontaneo. Il prezzo è l'esaurimento e l'incapacità di abbandonarsi: al piacere, all'intimità, al riposo, alla vita stessa.

### Segnali nel corpo

Mascella serrata anche di notte (bruxismo). Spalle costantemente alte. Respiro toracico corto, diaframma bloccato. Insonnia da pensiero attivo. Tensione lombare e cervicale persistente. Difficoltà a stare fermi senza fare niente. Ansia anticipatoria fisica: stomaco chiuso, battito accelerato, sudorazione delle mani prima di eventi *non controllabili*.

### Interruzione del ciclo del contatto

L'iper-controllo è una **retroflessione**: l'energia che dovrebbe fluire verso l'esterno, verso il contatto e l'azione spontanea, viene rivolta contro se stessi sotto forma di vigilanza. Ti tieni te stesso così stretto che non lasci spazio a nessuno per entrare davvero, te compreso.

### Archetipo dominante

**Il Sovrano rigido.** La parte che governa per paura, non per saggezza. Crede che lasciar andare il controllo significhi crollo. In realtà il vero potere è la flessibilità.

#### INTERVENTO PRATICO

**Body scan delle 17:00.** Una volta al giorno, ferma tutto per 2 minuti. Chiudi gli occhi. Scansiona dal capo ai piedi. Dove c'è tensione attiva ora? Probabilmente mandibola, spalle, diaframma.

**Respiro paradossale.** Espira più lungo dell'inspirazione (4 dentro, 7 fuori) per 3 minuti. Questo attiva il parasimpatico e disinnescava lo stato di vigilanza.

**Esperimento del non-controllo.** Una volta a settimana, lascia un piccolo evento completamente non pianificato. Esci di casa senza decidere dove andare. Resta nell'incertezza e osserva cosa accade nel corpo.

**Domanda chiave:** *Cosa temo che succederebbe se mollassi davvero?* La risposta è quasi sempre una scena dell'infanzia, non del presente.

## ERRORE 03

# L'Autosabotaggio

*Arrivi sempre vicino al successo, all'amore, alla cosa che vuoi davvero. E poi, puntualmente, qualcosa va storto. Tu, di solito.*

## Il meccanismo

L'autosabotaggio è una **fedeltà inconscia**. Fedeltà a un sistema familiare che, implicitamente, ti ha trasmesso un messaggio: *non puoi avere più di quanto ho avuto io, non puoi essere più felice di tua madre, se ti realizzi, tradisci*. Il subconscio registra questi patti come legge, anche se nessuno li ha mai esplicitati.

Quando ti avvicini a superare quel limite implicito, scatta l'allarme. Il sistema produce un evento, un comportamento, una scelta apparentemente irrazionale che ti riporta dentro la zona consentita. Non sei autodistruttivo: sei **autoregolato verso il basso**. Stai obbedendo a un codice che non hai mai scelto consapevolmente.

### Segnali nel corpo

Senso di estraneità quando le cose vanno bene. Ansia paradossale nei momenti di successo, come se non fosse tuo. Pesantezza al petto quando ricevi qualcosa che desideravi. Voglia improvvisa di rovinare tutto, di scappare, di dire qualcosa di tagliente. Pelle che prude, tic, gesti compulsivi che compaiono solo in fase ascendente.

### Interruzione del ciclo del contatto

L'interruzione è tra **azione e contatto pieno**. Ti muovi verso ciò che vuoi, ma nel momento in cui dovresti *prenderlo*, qualcosa devia l'azione. È l'introiezione attiva: un valore non tuo, ingoiato da bambino, che decide al posto tuo che non meriti.

### Archetipo dominante

**L'Ombra del Saboteur**. La voce interna che ti dice che non ce la fai, che non sei abbastanza, che chi sei diventato tradisce chi eri. Più la reprimi, più sabota.

#### INTERVENTO PRATICO

**Mappa le soglie.** Identifica le aree (lavoro, relazioni, denaro, salute) dove ti fermi sempre allo stesso livello. Quel livello è il tuo *tetto sistemico*.

**Lealtà familiare.** Domandati: chi nella mia famiglia non ha potuto avere questo? A chi saresti sleale ottenendolo?

**Dialogo con il Saboteur (sedia vuota Gestalt).** Mettiti su una sedia. Parla al tuo Saboteur sull'altra sedia: *cosa stai cercando di proteggere?* Poi siediti dall'altra parte e rispondi nei suoi panni. Quasi sempre emerge una protezione antica.

**Rituale di permesso.** Pronuncia ad alta voce: *Mi do il permesso di avere più di chi mi ha preceduto. La mia gioia non toglie nulla a nessuno.* Osserva la reazione del corpo.

## ERRORE 04

# L'Identificazione con la Ferita

*Non hai più una ferita: sei la ferita. La tua storia di dolore è diventata il tuo biglietto da visita, la lente con cui leggi tutto.*

## Il meccanismo

C'è un momento in cui la ferita smette di essere qualcosa che hai vissuto e diventa **chi sei**. È un processo silenzioso. Cominci raccontando la storia per essere capito. Poi la racconti per essere visto. Poi non riesci più a smettere di raccontarla, perché senza quella storia non sapresti chi sei.

Questo è il guadagno secondario del trauma: la ferita identitaria offre un'identità coerente, ti spiega tutto, ti dà appartenenza a un gruppo (i feriti, gli abbandonati, i traditi). Il prezzo è altissimo: **non puoi guarire senza perdere te stesso**. Per questo molte persone fanno terapia per anni senza muoversi davvero: guarire equivarrebbe a un lutto identitario.

## Segnali nel corpo

Stanchezza pesante, di tipo depressivo, che peggiora quando le cose vanno bene. Postura raccolta, spalle in avanti, petto chiuso come a proteggere qualcosa. Voce monocorde quando racconti la tua storia, quasi liturgica. Sensazione di vuoto immediato dopo aver ottenuto qualcosa di buono: *se sto bene, chi sono?*

## Interruzione del ciclo del contatto

L'interruzione è alla **chiusura del ciclo**: dopo il contatto e la soddisfazione dovrebbe esserci ritiro, integrazione e disponibilità a un ciclo nuovo. Qui invece il ciclo non si chiude mai. Si torna sempre alla ferita perché chiuderla significherebbe affrontare il vuoto di chi sei *senza*.

## Archetipo dominante

**La Vittima eterna e il Martire**. Due varianti dello stesso schema: l'identità costruita sul dolore. La Vittima cerca conferma, il Martire cerca riscatto. Entrambi rimangono ostaggio della ferita.

### INTERVENTO PRATICO

**Test del racconto.** Quando racconti la tua storia di dolore, conta quante volte negli ultimi 6 mesi. A chi? In quali contesti? Cosa ottieni raccontandola?

**Esperimento di sottrazione.** Per 30 giorni, non raccontare la tua storia di ferita a nessuno. Né come spiegazione, né come scusa, né come legame. Osserva cosa emerge nel vuoto.

**Lutto della ferita.** Scrivi una lettera: *Cara Ferita, grazie per avermi protetto. Mi hai dato un'identità quando non sapevo chi ero. Ora ho bisogno di scoprire chi sono senza di te.* Leggila ad alta voce.

**Chi sei senza?** Per una settimana, ogni mattina, completa questa frase: *Oggi, senza la mia storia, sono uno che...* Lascia che emerga qualcosa di nuovo, anche piccolo.

## ERRORE 05

# La Fuga dal Qui-e-Ora

*Vivi nel passato che torna, o nel futuro che immagini. Tutto, tranne che adesso. Il presente lo attraversi senza abitarlo.*

## Il meccanismo

La fuga dal presente è la madre di tutti gli errori del subconscio. È il meccanismo a monte di tutti gli altri. Il subconscio sceglie il **tempo psicologico** al posto del tempo reale perché il qui-e-ora è dove il dolore originario è stato troppo grande da poter essere sentito. Lì, in quell'istante non sentito, si è installato l'automatismo della fuga.

Da allora hai imparato a vivere altrove. Nella ruminazione del passato (la mente che continua a processare quello che non è stato digerito). Nell'anticipazione ansiosa del futuro (la mente che cerca di prevenire ciò che teme di rivivere). Nella fantasia, nello schermo, nel cibo, nel lavoro, nel sesso compulsivo, nella spiritualità di evasione: **bypass**. Tutto pur di non stare adesso, qui, in questo corpo, con questa sensazione.

Eppure è solo nel qui-e-ora che il cambiamento è possibile. Il passato non si modifica, il futuro non si controlla. **L'unico tempo in cui si guarisce è il presente**, perché è l'unico tempo in cui il sistema nervoso può fare un'esperienza correttiva: percepire, qui e ora, che non è più in pericolo.

## Segnali nel corpo

Dissociazione lieve: sensazione di guardarti vivere dall'esterno. Vista appannata, suoni ovattati, derealizzazione. Difficoltà a sentire il corpo dal collo in giù. Movimenti automatici. Pasti consumati senza ricordare il sapore. Conversazioni di cui non ricordi i contenuti pochi minuti dopo. Sesso, sport, lavoro vissuti *in differita*.

## Interruzione del ciclo del contatto

L'interruzione è a monte di tutto: alla **sensazione** stessa. Non arrivi neanche a registrare il dato sensoriale del presente. Sei fuori dal ciclo del contatto fin dall'inizio. In Gestalt si chiama deflessione: il contatto viene deviato prima che possa avvenire davvero.

## Archetipo dominante

**Il Fuggitivo e il Sognatore.** Due facce della stessa moneta. Il Fuggitivo scappa dal presente perché lo teme. Il Sognatore lo evita perché lo trova insufficiente. Entrambi non vivono.

### INTERVENTO PRATICO

**Tecnica 5-4-3-2-1.** Quando ti accorgi di non essere qui: nomina 5 cose che vedi, 4 che senti al tatto, 3 che senti come suono, 2 odori, 1 sapore. È un protocollo di rientro istantaneo nel corpo.

**Ancora del respiro.** Tre respiri lenti con attenzione totale alla sensazione dell'aria sulle narici. Solo lì. Non controllare il respiro, sentilo.

**Esperimento Gestalt del qui-e-ora.** Per 5 minuti, descrivi ad alta voce solo quello che sta accadendo ora. *Adesso sento il peso della schiena sulla sedia. Adesso sento un suono dalla strada. Adesso sento il pensiero che dice...* Solo presente, niente storia, niente proiezione.

**Domanda chiave nei momenti di fuga:** *Cosa starei sentendo, adesso, se non stessi scappando?* Quella sensazione che eviti è la porta.

# Sintesi del Protocollo

I cinque errori non sono compartimenti stagni. Si attivano in sequenza, si rinforzano a vicenda, si presentano in costellazioni diverse a seconda della tua storia. Quello che li tiene insieme è una sola cosa: **l'evitamento del contatto pieno con il presente.**

Guarire non significa eliminarli. Significa *riconoscerli mentre si attivano* e scegliere di non obbedire all'automatismo. Ogni volta che lo fai, anche per dieci secondi, stai riprogrammando il subconscio. Non con la forza di volontà: con la **presenza.**

#	ERRORE	ARCHETIPO	INTERRUZIONE GESTALT
01	Ripetizione Compulsiva	L'Orfano	Sensazione → Consapevolezza
02	Iper-Controllo	Sovrano rigido	Retroflessione
03	Autosabotaggio	Ombra / Saboteur	Azione → Contatto
04	Identificazione con la Ferita	Vittima / Martire	Chiusura del ciclo
05	Fuga dal Qui-e-Ora	Fuggitivo / Sognatore	Deflessione (sensazione)

## Tre principi guida

- 1. Il qui-e-ora prima di tutto.** Ogni intervento del protocollo parte dal corpo nel presente. Non dalla comprensione mentale del passato. Si capisce con la mente, si cambia con il corpo che sente.
- 2. Contatto autentico, non riparazione.** L'obiettivo non è diventare una versione migliore di te. È diventare una versione *più vera*. Più in contatto con quello che senti davvero, non con quello che dovresti sentire.
- 3. Responsabilità senza colpa.** Tu non hai creato i tuoi meccanismi: li hai ereditati e li hai costruiti per sopravvivere. Ma **solo tu puoi smontarli adesso**. Nessun altro lo farà al posto tuo. Questa è la tua responsabilità, non la tua colpa.

### LA DOMANDA CHE CHIUDE IL PROTOCOLLO

Se osservi gli ultimi giorni della tua vita, in quanti momenti sei stato davvero presente?

*Non occupato. Non distratto. Non a pensare. Presente.*

**Quella percentuale è la misura reale della tua libertà dal subconscio.**

Per approfondire il tuo percorso visita: [www.crescitapersonaleroma.com](http://www.crescitapersonaleroma.com)

---

*Questo protocollo è materiale divulgativo a scopo educativo. Non sostituisce un percorso psicoterapeutico o di counseling personalizzato. Se ti riconosci in profondità in uno o più errori e senti che ti bloccano la vita, considera un percorso individuale con un professionista.*

## **VIAGGIO NEL SUBCONSCIO**

Counseling Gestalt · Archetipi · Lavoro Somatico