

Odio di sé

Molte, moltissime persone, odiano se stesse. È vero che sono poco gentili, addirittura aggressive verso gli altri, ma in realtà il loro odio è rivolto contro se stesse. Quest'odio avvelena loro e gli altri. Quest'odio le mette costantemente sotto pressione. Perciò il litigio è la via con cui cercano di alleggerire, almeno un po', la loro pressione interiore. Molte persone si odiano perché non vogliono ammettere che odiano qualcun altro. E questo qualcun altro nella maggior parte dei casi è un genitore o entrambi i genitori. Perciò prendi quest'odio seriamente. Non metterlo da parte. Non reprimerlo. Sigmund Freud aveva perfettamente ragione quando scrisse che la repressione è l'inizio di molti mali. Se reprimi non potrà mai essere nella verità. La verità è rappresentata dai tuoi sentimenti che strepitano nel tuo interiore e determinano le tue azioni. Serve a poco che un lupo si metta indosso una pelle di agnello e mangi del gesso (il gesso è bianco ed il lupo ingenuamente crede che mangiandone, possa diventare bianco anche lui per meglio confondersi con le pecore.), rimane sempre un lupo e non diventa un agnello. Nonostante tutto il suo mascheramento, non appena può né divora di nuovo uno. Se senti rabbia in te, prendila sul serio. Se la ignori, ti potresti ammalare - o potresti diventare un'ipocrita, che è la stessa cosa. Mi riferisco alle persone che sono sempre così gentili, così cordiali, così altruiste. Ma a contatto con loro avverti sempre un malessere, perché hai la sensazione che qualcosa non funzioni. E ciò che non funziona è la rabbia che tentano continuamente di rimuovere. Qui molti fraintendono il mio insegnamento. Dico sempre che tu non devi arrabbiarti, non devi odiare. Lo intendo in senso ampio. Quando dico che non devi odiare, non significa che non devi essere consapevole del tuo odio; significa semmai che devi liberarti dall'odio fino nel profondo della tua psiche. La repressione in questo caso non è una via, ma nient'altro che un vicolo cieco. Chi non è cosciente della sua aggressività,

non può asserire di non averne. È come se un bambino si coprisse gli occhi e pensasse che nessuno possa vederlo.

Stephan v. Stepski-Doliwa