

Ruediger Dahlke

Christoph Hornik

**LE 4 FACCE
DELLA MEDAGLIA**

ARMENIA

Die 4 Seiten der Medaille

è un marchio registrato di Christoph Hornik

Il testo è disponibile anche come e-book

© 2015 Arkana Verlag, a division of Verlagsgruppe

Random House GmbH, München

through Giuliana Bernardi Literary Agent

Titolo originale dell'opera: *Die 4 Seiten der Medaille*

Traduzione dal tedesco di Giuseppina Quattrocchi

Copyright © 2016 Armenia S.r.l.

Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)

Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445

www.armenia.it

info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

Premessa di Ruediger Dahlke

Dopo aver compiuto il primo passo scrivendo *Le leggi del destino*, volto a conciliare l'immagine spirituale del mondo con la scienza moderna e a fornire criteri di base affidabili per intraprendere un percorso evolutivo, è rapidamente emerso che il passo decisivo sarebbe stato quello d'integrare la legge della polarità con le trappole dell'ombra e della proiezione da essa derivanti. Sono stato molto lieto che il libro *Le leggi del destino* coi suoi 3 CD sia diventato un best seller, ma non me ne sono veramente stupito. Quando il successivo libro *L'ombra il lato oscuro della tua anima* ha ottenuto lo stesso risultato, però, sono rimasto più che sbalordito. A quell'argomento difficile, scomodo, non avrei accordato grandi possibilità di successo popolare. Tuttavia, confortanti sviluppi hanno evidenziato quanto sia grande oggi l'esigenza di penetrare fin nelle zone ombra e di acquisirne un'autentica comprensione. Ciò mi ha incoraggiato a compiere il terzo passo sotto forma di un manuale di oltre 700 pagine, *Die Lebensprinzipien*. Anch'esso ha avuto successo. Quando poi è uscito anche il film *Le leggi di destino*, finanziato e realizzato con grande esborso di denaro da un ex-partecipante ai nostri seminari, sono stato molto contento e felice del successo di questo mio progetto, a tutt'oggi quello più importante e necessario. La trilogia si è rivelata un'opera fondamentale per dare una base al mondo spiritua-

le e diventare via e introduzione teorica e pratica alla medesima; essa amplia l'orizzonte di molti ricercatori (del senso della vita).

È emerso tuttavia che, sul punto nevralgico del *principio-ombra*, c'era ancora un bisogno di spiegazioni e di approfondimento che Christoph Hornik, compagno di cammino da molti anni, mi ha sottoposto e proposto di elaborare assieme ne *Le 4 facce della medaglia*. Già il titolo da solo rivela qualcosa delle grandi ambizioni del progetto.

Tutti capiscono ciò che s'intende dire quando si parla delle «due facce della medaglia», tutti, infatti ci confrontiamo con la polarità, con la realtà che ogni aspetto di questo mondo consta di una coppia di opposti. Tuttavia la legge della polarità con le sue conseguenze non ha ancora trovato accesso alla vita sociale, economica o addirittura politica. La ragione dipende dalla nostra abitudine a fissarci su una sola faccia della medaglia. Notoriamente, ciò porta a tratteggiare in fretta i problemi in bianco e nero e a non coglierne tutte le sfumature intermedie. Ne abbiamo già patito le conseguenze tutti, ai livelli più differenti. Muovendo da tali premesse, questo libro si propone d'incoraggiare ad abbandonare l'unilateralità e ad ampliare la propria visione e quindi la propria sfera di pensiero e d'azione. Accontentarsi di ciò che si trova su una sola faccia della medaglia limita; quanta più sicurezza ci aspettiamo di raggiungere insistendo e persistendo su una sola faccia della medaglia, tanto più la medaglia, con certezza, si capovolgerà e ci mostrerà il suo retro. Tuttavia si può andare ancora oltre: la polarità, infatti, può venire compresa molto meglio se non ci si limita ad osservare solo le due facce della medaglia, ma se si suddividono ancora i due poli opposti in una faccia distruttiva e una faccia costruttiva. Col che ecco presentato il modello di base de *Le 4 facce della medaglia*.

Considerare tutte le *4 facce della medaglia* serve a occuparsi meglio degli aspetti negativi e positivi e delle caratteristiche di

ogni situazione o problema. La faccia della medaglia alla quale ci si dedica, con la quale si desidera strutturare la propria vita futura e cogliere quella altrui, dipende da una visione ampliata, da una scelta consapevole e, da ultimo, da una vita riuscita e ricca di significato.

Questo volume espone, in primo luogo, la teoria de *Le 4 facce della medaglia*. Essa si fonda sulle leggi della risonanza e della polarità, come pure sulla conoscenza dei principi di proiezione, rimozione e ombra. In secondo luogo, avvalendosi anche di molti esempi pratici, il libro descrive un metodo, spiega come la visione ampliata della polarità serva, molto concretamente, a smantellare stress e tensione regalando nuova libertà d'azione. La precedente sensazione d'impotenza, rabbia o tensione cede il passo alla pacatezza e a una sensazione di maggiore equilibrio. Il che permette di scoprire nuove abilità in sé e negli altri, col meraviglioso vantaggio di rendere addirittura superflui la polarizzazione e la proiezione, che sono i principali ostacoli alle relazioni di ogni tipo. Quando di ogni livello distruttivo si individua anche un livello costruttivo, nella vita può farsi strada una disposizione d'animo molto più gioiosa. La realtà che i livelli costruttivi hanno anche un aspetto distruttivo non pregiudica in alcun modo lo spirito di partenza.

Prima parte

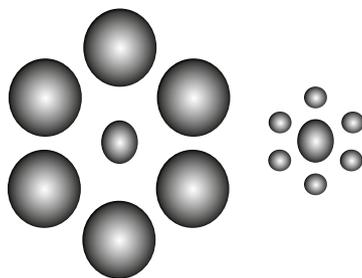
**LE REGOLE
DEL GIOCO DELLA VITA
I PRINCIPI BASILARI**

Per applicare il metodo de *Le 4 facce della medaglia* occorrono solo poche nozioni di base. Stando alla nostra esperienza, il successo è comunque tanto maggiore quanto più si conoscono alcuni principi fondamentali della filosofia spirituale e della vita concreta. In definitiva, si tratta di applicare coerentemente tali regole di base nella propria esperienza di vita. Perciò, di seguito, tentiamo di trasmettere una comprensione di fondo delle due leggi della risonanza e della polarità, come pure dei fenomeni di ombra e proiezione. Chi si è già occupato esaurientemente di questi contenuti, può saltare il primo capitolo introduttivo, leggerlo solo a volo d'uccello o usarlo per un ripasso e rinfrescarsi le idee.

Confrontarsi col mondo

La percezione

A dispetto delle nostre aspettative e della nostra educazione, la percezione umana non è obiettiva, bensì soggettiva, sempre relativa e dipendente da ciò a cui siamo abituati e da ciò con cui siamo in risonanza. Un semplice esempio relativo alla percezione ottica è in grado di spiegare quest'affermazione meglio di qualsiasi teoria.



Probabilmente, se ci limitiamo a guardare le due sfere centrali dei due disegni soprastanti per confrontarle tra di loro, riteremo quella di destra più grande di quella di sinistra. Questo,

però, dipende solo dal fatto che, essendo all'interno del cerchio delle sfere più piccole, nel confronto risulta apparentemente più grande di quella di sinistra, inserita invece tra sfere di dimensioni maggiori. La nostra percezione è quindi obiettivamente errata e corretta solo da un punto di vista soggettivo. Si pensi pure al fatto che, oggettivamente, la terra ruota attorno al sole, ma che noi, soggettivamente, parliamo di sorgere e calare del sole, perché così ci appare.

Il nostro occhio funziona come un apparecchio fotografico, per cui percepiamo tutto capovolto. Ciò è irrilevante, in quanto la nostra retina non riceve immagini, ma solo stimoli luminosi che, trasformati in impulsi elettrici, vengono trasmessi dal nervo ottico alla corteccia visiva nella parte posteriore del cervello. L'immagine che vediamo viene composta solo nella corteccia visiva sita nella parte posteriore del capo. Anche questo, però, non avviene in modo obiettivo e solo sulla base degli impulsi elettrici trasmessi, bensì a seguito di precedenti esperienze visive e di attuali disposizioni e programmazioni mentali.

Ogni essere umano ha, normalmente, due apparecchi fotografici ben sincronizzati, gli occhi, che forniscono immagini tridimensionali dell'ambiente circostante con profondità di campo. A seconda delle esperienze precedenti, egli seleziona queste immagini nell'album fotografico della sua anima che, col tempo (della vita), si arricchisce sempre più. Ciò facendo le giudica belle e importanti o, al contrario, brutte e insignificanti, e questa valutazione è, ovviamente, del tutto soggettiva e dipende, a sua volta, dalle esperienze precedenti, dal «bagaglio esistenziale» e dalle risonanze. Ecco il problema classico delle testimonianze: i testimoni di uno stesso evento spesso lo descrivono in modo diverso. Anche in un quadro astratto, un osservatore può cogliere schemi e forme che gli sono già note per via di altri nessi. Qualcun altro, probabilmente, vede immagini del tutto diverse. I testimoni, gli osservatori o gli spettatori introducono nell'evento esterno o nell'immagine forme già esistenti in loro. In questo

contesto, «come dentro, così fuori» significa che le immagini esterne vengono filtrate finché non si adeguano alla nostra immagine del mondo. Di conseguenza, tutte le nostre percezioni, non solo la vista, saranno solo in minima parte condizionate da ciò che esiste davvero nel mondo.

Dobbiamo anche capire che persino la misurazione scientifica si fonda sul confronto o sull'allineamento con ciò che esiste, per cui è relativa. Chi misura una qualche lunghezza, nei molti paesi in cui è stato adottato il sistema decimale, lo fa procedendo a un confronto col metro campione di platino conservato a Parigi. In origine la sua misura fu decisa in base a un accordo soggettivo; per dirla altrimenti, il metro è diventato un'unità di misura «oggettiva» solo grazie a un accordo vincolante.

Quando percepiamo e usiamo tecniche di misurazione facciamo dei confronti e, in tal modo, l'obiettività non è comunque raggiungibile. Neppure le distanze e i lassi di tempo sono oggettivamente misurabili. In definitiva, percepiamo sempre e solo la nostra realtà. Se non siamo in grado di percepire obiettivamente, come potremmo valutare oggettivamente lo stato (d'animo) del nostro prossimo? Come possiamo fare delle asserzioni obiettivamente corrette in materia? Quella di poter dare dei giudizi obiettivi sugli altri è un'illusione; dovremmo tenerlo sempre presente e non dimenticarlo mai.

Chi vuole modificare la realtà deve modificarne la propria percezione. Questo libro si propone di renderlo possibile.

La risonanza

Per *risonanza* (letteralmente «suono di ritorno», «riecheggiamento») si intende una vibrazione all'unisono. Una chitarra di cui viene accordata la corda E farà vibrare la corda E di un pianoforte sito nella stessa stanza. Analogamente, anche ad altri livelli, possiamo essere sfiorati da qualcosa per poi entrarvi in contatto, in senso sia positivo sia negativo, solo se siamo in ri-

sonanza con esso. Ciò significa che tutto quel che incontriamo, speriamo, viviamo, patiamo, tutto ciò che ci capita, ci circonda e ci rende felici o infelici, in definitiva, ha a che fare con noi. In secondo luogo, tutto ciò l'abbiamo creato noi, consapevolmente o no, individualmente o collettivamente, e continuiamo a farlo in ogni istante. Quanto più reagiamo a livello emozionale a tutto ciò, tanto più ci risulta carico di emozioni; quanto più stress ci procura, tanto più ne veniamo sopraffatti e possiamo trarne insegnamento. Quando lo riconosciamo davvero come uno dei fattori dominanti della nostra esistenza, il principio di risonanza rivela di avere in sé qualcosa che rende radicalmente sinceri. Per la mentalità «sono una povera vittima» ciò è veleno puro, ma in definitiva è una medicina decisamente benefica, efficace.

Noi incontriamo continuamente la risonanza, e quando diciamo «dalla padella alla brace» ci riferiamo a questo. Determinate situazioni o incontri si ripetono finché, alla fine, prendiamo coscienza della nostra partecipazione. Quel momento di comprensione può risultare profondamente doloroso e scioccante; tuttavia, da quello stesso momento abbiamo anche a disposizione la nostra grande capacità di strutturare la situazione in maniera costruttiva e responsabile, oltre che la facoltà di agire liberamente.

Ciò può voler dire che, se dato soggetto non impara nulla da un problema che ha col partner o col datore di lavoro e scioglie il rapporto, la volta successiva le cose, non solo non andranno meglio, ma andranno addirittura peggio, perché il destino – o comunque si voglia chiamare la direzione impressa alla nostra esistenza dalla scuola della vita – evidentemente, non dispensa nessuno dalle sue responsabilità. Chi è stato bocciato una volta e l'anno successivo continua a non imparare la lezione viene semplicemente sottoposto a una maggiore pressione.

La risonanza è pure la causa di recriminazioni quali «Finito sempre per ricascarci con lo stesso tipo». Ciò accade quando abbiamo ancora da imparare da quel soggetto. Anche lagnanze

come «Ho sempre tanta sfortuna!» si possono spiegare col principio della risonanza. Leggete in proposito anche *Das Buch der Widerstände* (Il libro degli ostacoli) che, anziché interpretare quadri patologici come avviene in *Malattia come simbolo*, illustra ostacoli e avversità, e fornisce soluzioni più consapevoli.

Ogni qualvolta sviluppiamo resistenza, ne riceviamo una risonanza negativa, ogni qualvolta siamo entusiasti, ne abbiamo una positiva. Quando ci capita qualcosa di negativo, entriamo in risonanza con la nostra parte ombra; quando ci capita qualcosa di positivo, invece, entriamo in contatto con la nostra parte luce, cioè quella parte di noi che tende verso l'illuminazione e la liberazione. Abbiamo motivo di rallegrarci per ambedue le opportunità e abbiamo già molta esperienza di entrambe, sia pure in maniera relativa. All'inizio di una relazione, ad esempio, il partner riflette molti dei nostri aspetti meravigliosi o quelli che intendiamo sviluppare in noi. Col passare del tempo, però, inizia a rispecchiare anche i nostri lati ombra, fornendoci così l'occasione di prenderci cura della nostra ombra. Analogamente accade nelle relazioni professionali. All'inizio il capo e la sua ditta ci rifletteranno delle opportunità di evoluzione e di crescita sotto forma di risonanze positive che c'inducono a sperare in un futuro roseo. Col tempo anche lì, come in tutte le relazioni, affioreranno ombre che premeranno per essere riconosciute. Chi raccoglie quella sfida può crescere. Chi però rifiuta e respinge le risonanze-ombra proiettandole sugli altri – sul capo, ad esempio – non andrà avanti, ma diventerà sempre più scontento di Dio e del mondo, e ne scaricherà la responsabilità sugli altri. Dubiterà sempre più della polarità, del mondo della dualità e si allontanerà sempre di più dal discernimento e dall'unità.

Prestiamo dunque maggiore attenzione a tutto che entra in risonanza con noi e che porterà sempre a vibrare la nostra intimità consolidata. Inoltre, siamo in grado di trarre vantaggio dalla vibrazione dei campi più positivi, mentre quelli negativi possono indurci all'autocommiserazione. Per questo è saggio usare molta cautela nella scelta dei campi di risonanza.

La polarità

Il punto di partenza di tutte le leggi e di tutte le regole del gioco di cui si occupa questo libro è l'unità. Quest'ultima, tuttavia, non è esprimibile a parole poiché, non appena si scrive o si legge qualcosa sull'unità del tutto, entra in gioco la percezione umana soggettiva che è sempre sottoposta alla polarità. Ciò significa che esiste sempre anche il contrario di tutto ciò che pensiamo, facciamo e sentiamo.

Caldo e freddo, in quanto coppia polare, creano un'unità. Essi devono stare assieme, si condizionano a vicenda; non potrebbero esistere l'uno senza l'altro. Se non esistesse il freddo, infatti, come si potrebbe percepire il calore? Da un punto di vista relativo, inoltre, i differenti gradi di calore possono, a loro volta, essere descritti come più freddo o più caldo. Analogamente i gradi di freddo sono percepibili come più freddo o più caldo. Nel nostro mondo polare questo riguarda effettivamente tutto: *femminile e maschile, chiaro e scuro, grande e piccolo* ecc. Naturalmente, la terra stessa ha i suoi due poli; il campo magnetico non potrebbe operare senza i due poli opposti.

Tuttavia dimentichiamo fin troppo volentieri che sullo sfondo dell'unità esistono sempre due aspetti che si condizionano e che, in linea di principio, si equivalgono. Noi tendiamo a deprezzare il polo che ci è meno noto, a escluderlo o a respingerlo, con effetti considerevoli che vanno dall'insoddisfazione personale alle catastrofi sociali. In caso di conflitto, per deporre con maggior facilità i paraocchi, dobbiamo riconoscere che nel nostro mondo della polarità o della dualità, a fianco dell'aspetto costruttivo esiste quello distruttivo. Si pensi, ad esempio, ai quattro elementi primari della natura: terra, acqua, fuoco e aria. Ciascuno di essi può essere assolutamente distruttivo, avere effetti devastanti e letali sotto forma di grande incendio, tornado, tsunami o terremoto. Per contro, questi stessi quattro elementi ci danno gioia col calore benefico di un fuoco scoppiettante nel camino, con un soffio d'aria rinfrescante, con un sorso vivificante d'acqua di

fonte, con una passeggiata sul morbido suolo del bosco dal profumo muschiato.

Poiché, evidentemente, tutto deriva dall'unità, esiste al contempo anche una forza che riconduce all'unità e tende verso di essa. Questa forza provvede pure a compensare le polarità. Più ci volgiamo a un polo, tanto più l'altro, in una qualche misura, si mostrerà palesando la sua influenza. La compensazione può avvenire molto in fretta o richiedere moltissimo tempo. Un Paese nel quale la «miscredenza» viene punita con la pena di morte, ad esempio, non è in grado di accettare l'altro polo e cioè l'ateismo o la pratica di un'altra fede, che però esistono, indipendentemente dal fatto che Dio esista veramente o no. La limitazione, che per lo più logora, conduce all'unilateralità e allo squilibrio. Così a un certo punto, in qualche modo, il polo rimosso deve riuscire ad affermarsi. I sistemi, infatti, tendono sempre alla composizione. In questo caso potrebbe essere un bene se l'accettazione non vissuta del polo opposto portasse a pesanti scontri all'interno del sistema di fede esistente e strenuamente difeso. Oppure la compensazione avviene nell'ambito del sistema superiore, che, nel caso specifico, sono i Paesi degli «infedeli». Generalmente abbiamo a che fare con un infinito processo di livellamento, che richiede la nostra attenzione sia nel ristretto ambito privato sia in quello sociopolitico, più ampio.

Non appena avremo preso coscienza del polo opposto, l'avremo accettato e, in condizioni ideali, integrato, potranno insorgere pace interiore ed equilibrio, oltre a una limitata esperienza di unità. Questa sensazione di equilibrio interiore potrà persistere anche se ci si volgerà consapevolmente a uno solo dei due poli, senza però condannare l'altro o escluderlo per principio.

Il passaggio dall'amore appassionato all'odio freddo rappresenta il tipico dramma della polarità a livello personale. Sul terreno della politica mondiale, invece, esso è rappresentato dal dramma dei grandi politici sostenitori della pace morti violentemente, dal Mahatma Gandhi a Martin Luther King fino a

Yitzhak Rabin. Limitiamoci a ricordare ancora l'ex presidente degli Stati Uniti George W. Bush che intendeva promuovere la crociata del bene contro il male per distruggerlo e che, alla fine, ha sestuplicato il terrorismo senza neanche riuscire ad ammetterlo, neppure con il senno di poi. Questo può dimostrarci in maniera significativa quanto è difficile per noi accettare l'ombra, figlia della polarità. Quando ignoriamo una parte della realtà o tentiamo di rimuoverla dando vita a crociate, guerre, roghi di libri o ad altre campagne di annientamento, la spingiamo nella sfera dell'ombra. Quanto più queste zone d'ombra si estendono, tanto più la realtà viene ignorata e respinta consapevolmente. Tutti questi tentativi di bypassare l'unità o, per dirla diversamente, di cancellare dalla faccia della terra la legge della polarità, continueranno a ripetersi, ma sono destinati a fallire esattamente come falliscono ora. Ciò, inoltre, vale anche per la nostra evoluzione personale.

L'ombra

In tutto ciò che viene combattuto, alla fine, c'è l'ombra. Essa si manifesta in ogni quadro patologico, ragione per cui, anche in quella sede, viene vivacemente attaccata e combattuta. Le leggi del destino c'insegnano che per noi è sempre vantaggioso integrare tutto ciò che ci si oppone e/o scatena avversione; dovremmo imparare ad amare i nostri nemici, in un ottica cristiana.

C. G. Jung ha creato, in proposito, la semplice formula: *Io + ombra = Sé*. In base a questo tutto ciò con cui mi identifico, a cui riesco a dire di sì, fa parte del mio Io o del mio ego e tutto ciò che non riesco ad accettare e che combatto, o che preferirei combattere, fa parte della mia ombra. Così rientrano nella sfera dell'ombra anche i talenti che non ho sviluppato, le doti, le abilità che ho trascurato e che sono in attesa di essere scoperte; le potenzialità ancora sopite dentro di me. Più dilato il mio ego e trascuro l'ombra, tanto peggio sarà per la mia autorealizzazione.

Secondo Jung, ciò include anche la scelta di voler essere buoni o completi. *Buono* è solo una metà, *completo* include l'ombra.

L'ombra fa parte della vita e dovremmo prenderne coscienza, come descritto ne *L'ombra il lato oscuro della tua anima* (cfr. Bibliografia). Senza l'ombra non possiamo ottenere né la realizzazione, né la redenzione. La grande maggioranza, ricompattandosi, imbecca però il sentiero di scaricare l'ombra sui cosiddetti colpevoli o capri espiatori, cioè sceglie di proiettarla sugli altri. Il che conduce al conflitto, alla guerra, fredda o calda che sia.

La proiezione

Per lo più, quando s'ignorano o si negano degli aspetti dell'ombra, si arriva ad attribuire ad altri la responsabilità dell'infelicità o dei mali della propria vita. Ciò viene definito *proiezione*. Per essere chiari: si spostano la nostra incapacità e i nostri desideri inesauditi su un'altra persona, su gruppi o su intere nazioni. Apparentemente, proiettare sugli altri, respingendo e rimuovendo tutto ciò che non ci garba, sembra la soluzione più facile. Per breve tempo non c'è bisogno di occuparsi di cose sgradevoli, per un po' si può restare trincerati sulle proprie posizioni.

In fondo preferiamo cercare un capro espiatorio piuttosto che assumerci una responsabilità in prima persona. La pratica di punire gli altri ha una lunga storia. Si è sempre creduto che con un capro espiatorio si potesse riparare al male e alla malvagità, e poi metabolizzarli. Nel mondo antico, comunque, questo metodo deve aver funzionato esclusivamente come rituale officiato consapevolmente, nel quale veniva effettivamente scelto un animale per il ruolo di capro espiatorio, oberato di pesi gravosi e letteralmente abbandonato nel deserto.

Oggi siamo ben lontani dal far assumere nella realtà questo ruolo scomodo e problematico a un rappresentante del regno animale, dal fargli (sop)portare un peso per poi ringraziarlo. Preferiamo proiettare alla cieca sugli altri, ritenendo che il problema

effettivo e reale siano i nostri candidati capri espiatori. La storia e la politica mondiale forniscono materiale sufficiente in proposito. Il meccanismo della proiezione, però, allontana l'accesso all'autentica soluzione. Ormai è quasi una prassi abituale gettare la colpa su coloro che, consapevolmente o inconsapevolmente, ci segnalano o riflettono un disagio, un conflitto, anziché riconoscere che la responsabilità è in noi stessi. Il metodo de *Le 4 facce della medaglia* ci offre una meravigliosa opportunità per uscire finalmente dalla trappola della proiezione.

Ovviamente gli intellettuali, abili oratori, ricorrono a proiezioni molto più complesse e più difficili da individuare di quelle elaborate da un accalorato gruppo di avventori di un locale. Tuttavia, nel percorso evolutivo individuale, alla fine, è inevitabile disperdere tutte le proiezioni e rigettarle, anche quelle supportate da una quantità di spiegazioni e interpretazioni legate al passato. Nella pratica (esistenziale), non addossare le colpe agli altri e ricondurre tutto a sé stessi in prima persona è estremamente difficile: nessuno è colpevole della mia desolazione personale, neppure io; tuttavia, se voglio, e ne sono capace, ho l'intera responsabilità di apportare qualche cambiamento o di accettare che, a volte, ciò non è possibile. La grande opportunità consiste nell'imparare a distinguere un caso dall'altro; nessun membro dell'Anonima alcolisti può sfuggire a questa saggezza. Prima l'accettiamo, tanto meglio ce la caveremo nella vita e tanto più saremo felici.

Il metodo de *Le 4 facce della medaglia* ha il vantaggio di attenuare i contrasti più accesi e di rendere assai più facile l'accettazione dei diversi aspetti di un rimprovero, di un conflitto o di un punto di vista. Nella nostra percezione degli altri non c'è alcunché di obiettivo, tutto è sempre in risonanza con noi, collegato quindi a noi stessi. Le domande giuste ci permettono di fare distinzioni più nette, ampliare il nostro orizzonte e alleggerire la situazione. Nulla, inoltre, è solo bene o solo male, ci sono sempre almeno due altre possibili considerazioni. Quest'ultima affermazione, di fatto, è l'applicazione del significato del simbolo

del Tai-Chi che presenta un punto bianco in campo nero e un punto nero in campo bianco. Le antitesi spiccano così nette solo negli estremi di nero e bianco.



Tutto ciò risulta ancora più comprensibile nell'esempio della luce. Da una lato esiste la luce completamente bianca che, di fatto, non riusciamo neppure a vedere ma di cui riusciamo solo a percepire l'effetto. Dall'altro lato abbiamo la completa oscurità, il nero come assenza di qualsiasi luce. Se ora scindiamo la luce bianca attraverso un prisma, otteniamo i colori dell'arcobaleno, tutti contenuti nella luce bianca, anche se invisibili. Questi colori formano a loro volta delle coppie di opposti, i cosiddetti colori complementari, quali il rosso e il verde. I vegetali in natura catturano dalla luce bianca ogni vibrazione rossa e ci appare così nel colore complementare verde. Col che il verde, paragonato alla luce bianca, è uno stato di mancanza. Il verde esiste per il fatto che gli manca il rosso. Ogni volta che sottraiamo qualcosa alla totalità della luce bianca, ad esempio il livello vibrazionale giallo, emerge un altro colore (complementare), in questo caso il blu. Il nostro mondo assume colore e diventa così variopinto e attraente solo quando alla sua completezza manca qualcosa. Allo stesso modo anche la nostra incompletezza, il nostro deficit rispetto all'intero, è ciò che fa apparire così interessante la nostra vita. La tensione deriva dallo squilibrio di due forze contrapposte.

Indice

<i>Ringraziamenti</i>	»	7
<i>Premessa di Ruediger Dahlke</i>	»	9
PRIMA PARTE - LE REGOLE DEL GIOCO DELLA VITA	»	13
I principi basilari	»	13
Confrontarsi col mondo	»	14
Servirsi delle regole.....	»	25
SECONDA PARTE - DALLE DUE ALLE QUATTRO FACCE DELLA MEDAGLIA.....	»	31
Polarità, quattro facce, un solo centro e l'intero.....	»	32
Avviarsi	»	34
Ascoltare quel che dice l'anima	»	41
TERZA PARTE - LAVORARE CON LE 4 FACCE DELLA MEDAGLIA.....	»	47
Osservare bene	»	48
Uso personale e accompagnamento	»	50
Il processo in quattro fasi.....	»	51
Supporto all'esplorazione di sé e al chiarimento dei pensieri	»	74
QUARTA PARTE - AMBITI DI STRESS NELLA VITA PRIVATA E PROFESSIONALE COME OPPORTUNITÀ DI EVOLUZIONE E DI CRESCITA	»	77

Disinteresse ∞ Interesse	»	80
Mancanza di rispetto ∞ Rispetto	»	86
Lunaticità ∞ Equilibrio	»	98
Egoismo ∞ Abnegazione	»	107
Disordine ∞ Ordine	»	117
Mancanza di desiderio ∞ Desiderio	»	125
Sfiducia, Gelosia ∞ Fiducia	»	134
Esagerazione ∞ Moderazione	»	144
Durezza, severità ∞ Dolcezza, mitezza	»	153
Impotenza ∞ Potere	»	162
Stare in disparte ∞ Fare parte	»	169
Trattenere ∞ Lasciar andare	»	175
Nel cerchio evolutivo	»	179
<i>Appendice</i>	»	181
<i>Bibliografia - Pubblicazioni di Ruediger Dahlke</i>	»	183
<i>Indirizzi utili</i>	»	187
<i>Notizie utili</i>	»	188