

Tecniche di Psicosintesi

L'uno e i molti

Non è indesiderabile per la mente diventare silenziosa, libera da pensieri e immota; perché proprio quando la mente entra in questo grande silenzio si verifica più spesso la completa discesa di una grande pace proveniente dall'alto e, in questa sconfinata tranquillità, la realizzazione del Sé silenzioso al di sopra della mente, diffuso ovunque nella sua immensità.

Sri Aurobindo

Tutto il lavoro psicosintetico si articola in tre tappe fondamentali che consistono in:

- Conoscenza delle proprie parti: in altre parole, conoscenza di se stessi, tappa fondamentale se si vuole "lavorare" su di sé con consapevolezza; coscienza della molteplicità e comprensione della stessa.

- Dominio degli elementi che compongono la personalità: a questo scopo l'esercizio di disidentificazione, oggetto di questo breve articolo, è uno strumento di impareggiabile efficacia. Esso, nella mia esperienza, conduce a due importanti risultati:

a) l'osservazione consapevole di un qualunque contenuto interno che in quel momento si presenti alla coscienza, sia esso un'emozione, un pensiero, o una formazione più complessa co-



Massimo Baratelli - Mutazioni

me è appunto una parte, detta anche sub-personalità; questo fa sì che l'individuo non ne venga travolto, agito, come si dice in termini psicologici, ma al contrario possa gestirlo;

b) la presa di distanza da tali contenuti che è già sufficiente, spesso, a togliere loro la forza d'urto sulla coscienza stessa (pensiamo solo all'effetto che la rabbia produce sull'essere umano).

In effetti, si nota come già l'atto di osservare produce una diminuzione, una perdita di forza dell'identificazione. Tale presa di distanza, o distacco che dir si voglia, inoltre, è allo stesso tempo sia una conseguenza dell'esercizio che una premessa importante per poter osservare, e porta inevitabilmente alla scoperta dell'io quale Centro unificatore.

- Trasformazione di se stessi e sintesi dei vari aspetti: in

altri termini formazione o ricostruzione della personalità intorno al nuovo Centro.

L'importante processo della disidentificazione e autoidentificazione è il punto centrale della psicosintesi di Roberto Assagioli e non solo, essendo questo un metodo conosciuto sotto altri termini in molte scuole di pensiero e religiose, occidentali e orientali. Se interroghiamo le grandi tradizioni spirituali, e non, dell'umanità, ci rendiamo conto che ovunque si parla di tre fondamentali traguardi che sono: conoscenza e realizzazione di se stessi; liberazione dalla sofferenza e dai vincoli dell'ignoranza; incontro con la realtà del Sé Transpersonale. E ci viene detto che questi traguardi si raggiungono ottenendo all'interno di se stessi il "silenzio" che altro non è se non il distacco dal continuo incessante rumore che fanno sensazioni, emozioni e pensieri,

o, detto in altri termini, l'osservazione distaccata dei mutevoli contenuti della coscienza.

- Identificazione e identità. Parlando di identificazione, possiamo iniziare col dire che essa, letteralmente, significa "sentirsi tutt'uno con un'altra persona, con un ruolo, atteggiamento, emozione, pensiero e così via". Vale a dire "farsi identico, interamente uguale".

Potremmo anche definire l'identificazione come l'assolutizzazione di un contenuto, un ruolo, un'emozione o altro, qualcosa cioè che è relativo al momento, alle circostanze, e che per l'individuo invece diviene assoluto, centrale nella sua esperienza, eterno.

Facciamo qualche esempio. Da bambini un comportamento sbagliato si trasforma facilmente nell'immagine di "bambino cattivo"; una madre si identifica in questo ruolo di madre e lo persegue anche quando i figli sono ormai adulti e fuori casa; l'identità di un uomo è legata al suo lavoro o ruolo sociale, alla carica che ricopre in un certo contesto; una bella donna vive la sua bellezza come assoluta e va in crisi quando compare la prima ruga; e così via.

Abbiamo citato la parola identità non a caso, dal momento

Lina Malfiore

che l'essere umano è in definitiva alla ricerca continua della propria identità: "chi sono io?" è la domanda che da sempre si è posto.

Possiamo definire il termine identità come la persistenza dell'unità dell'individuo attraverso il mutare degli attributi, o, in altre parole, il senso profondo che ognuno ha di se stesso, chi o cosa dentro di sé egli si sente, qui ed ora. Dalla nascita alla morte l'uomo si identifica in questo o quello, dapprima sono i genitori, gli insegnanti, più avanti gli eroi dello sport, della televisione, i miti del cinema, i sistemi filosofici e religiosi, i ruoli sociali e familiari, professionali, cose possedute, (qualcuno può essere identificato addirittura con la sua automobile o i suoi beni, (vedi il protagonista di "La roba" di Verga o "L'Avaro" di Molière) con stati emotivi, e così via.

Basta pensare, a questo proposito, alle prime esperienze infantili nelle quali il bambino non distingue se stesso dal mondo esterno, essendo completamente ed inconsciamente identificato con esso, e solo dopo un processo che dura alcuni anni differenzia un io da un tu e può identificarsi con il proprio "io corporeo". Da questa primitiva identificazione, passa col tempo a successivi distacchi e ampliamenti di coscienza che lo portano ad includere l'emotività, nel suo aspetto anche di relazione affettiva. Più avanti integra la mente, con i pensieri che gli serviranno per conoscere e definire il mondo, i concetti, fino ad identificarsi con la propria intera personalità.

Al termine di questo proces-

so si potrebbe dire che ognuno di noi è in grado di affermare: "Io sono un corpo, un insieme di emozioni e un complesso di pensieri e concetti che mi aiutano a definire il mondo e ad agire in esso, io sono una personalità".

Di fatto, invece, ognuno di noi è più o meno consapevolmente identificato con al-



cune parti della sua personalità, come abbiamo visto più sopra. Osserviamo, quindi, che ognuno di noi, dalla nascita alla morte, vive consapevolmente, o più spesso inconsapevolmente, continue identificazioni e successive perdite, distacchi più o meno bruschi, sofferti, rifiutati, negati o accettati, in qualche caso anche scelti consapevolmente.

Possiamo anche ammettere, per esperienza, che qualunque identità transitoria l'uomo abbia realizzato, sarà comunque costretto a lasciarla

per esprimere parti, cioè identificarsi con elementi più ampi, superiori, di se stesso, scopo di tutto il processo psicosintetico e non solo, come abbiamo detto. Dobbiamo altresì precisare che l'identificazione è necessaria ed inevitabile perché permette all'individuo, nella fase in cui si trova, bambino, adolescente, adulto e nelle varie fasi della vita, di definirsi,

luzione, a patto però che anch'essa non diventi fissa e fonte di fanatismo. Una "forma" fissa si rende infatti necessaria affinché la coscienza individuale vi trovi un sostegno stabile, ma al tempo stesso è la fissità della forma, o identificazione, che rende questa soggetta alla necessità del cambiamento.

Il problema nasce quando una formazione psicologica (che noi definiamo subpersonalità) acquista la tendenza a divenire rigida e dura, assoluta, come abbiamo già detto, un abito vecchio, o stretto, o fuori moda, del quale però non riusciamo a liberarci, perché liberarsene vorrebbe dire perdere una parte di noi, in alcuni casi la nostra stessa identità, e creare un vuoto che comunque dovrà essere riempito con qualcosa d'altro. Quando è costretto a lasciare una parte di sé, quando non riesce a mutare in armonia con il progressivo cambiamento del dinamismo psichico e della vita in genere che richiede sempre nuovi aggiustamenti, l'essere umano spesso entra in crisi.

• Disidentificazione e distacco.

Possiamo definire la disidentificazione come il distacco, consapevolmente effettuato, da certi vissuti, emozioni, parti, ruoli, pensieri, ideologie e così via. In altri termini si tratta di lasciar cadere un certo habitus mentale che costituiva la nostra precedente identità, nel senso detto sopra, proprio come un vestito vecchio, per indossarne uno nuovo e del tutto differente, soprattutto perché si tratterà di un abito fatto su misura da noi stessi in quel momento esistenziale e maggiormente adeguato alle circostanze.

strutturarsi, avere una specie di piattaforma da cui partire per vivere ed esplorare il mondo; essa permette di esprimere capacità latenti, di conoscere porzioni di se stessi.

Senza parlare, poi, dell'identificazione con un essere umano che consideriamo portatore di valori e qualità di ordine superiore – un Saggio o un Maestro – qualità che ci destano ammirazione e spirito di emulazione. Questo può essere, almeno per un certo periodo, utile, positivo e contribuire alla nostra evo-

Possiamo definirla anche come un'attitudine, volontariamente scelta, atta a liberarci da emozioni, desideri, immagini, ruoli, eccetera, dei quali altrimenti potremmo diventare "schiavi".

La disidentificazione, in termini semplici, distingue l'essere dall'aver: ciò che si ha da ciò che si è.

Elementi come il corpo, le sensazioni, i desideri, i sentimenti, le idee, gli impulsi, le immagini, le intuizioni, sono strumenti dell'io, le sue funzioni con le quali vive nel mondo, fa esperienza, conosce, agisce. Tutti questi elementi sono, per così dire, la proprietà dell'io, ciò che ha, ma non sono in nessun modo ciò che è. Tant'è vero che in ogni momento noi sperimentiamo ora un impulso, ora una emozione, ora un desiderio, ora abbiamo un'immagine mentale, ora un pensiero e così via. In ogni momento della nostra vita, sperimentiamo quelli che sono stati definiti i "mutevoli contenuti della coscienza".

Noi possiamo seguire tutto questo passivamente o decidere di disciplinare, mettere ordine, dare un senso, una direzione alla nostra vita e utilizzare i nostri strumenti per andare dove vogliamo noi e non farci portare dove vogliono essi.

La disidentificazione ci permette di relativizzare quello che, per un processo identificativo inconscio, tendiamo ad assolutizzare. La nostra stessa esperienza ci dice infatti che ho un corpo che adesso, poniamo, ha 40 an-

ni, ma non è identico a quando ne avevo 5 e non sarà così quando ne avrò 80, ma lo continuo ad essere io. Anche se perdo una mano continuo ad essere io, se sento dolori sono ancora io, in qualunque condizione sia il mio corpo lo sono sempre io, allora lo non sono il mio corpo. Si può dire lo stesso per quanto riguarda i sentimenti, le emozioni e i desideri, le tendenze ed i pensieri, essi sono mutati nel tempo, ma lo sono sempre io, dunque lo non sono le mie emozioni, tendenze, desideri e pensieri. Il riconoscere la molteplicità del proprio animo, le dinamiche che vi si svolgono, le reazioni automatiche che lo agiscono, dà la possibilità di osservarle senza esserne coinvolti ed aiuta ad interpretare la realtà nel modo più distaccato ed imparziale possibile.

È doveroso, però, a questo punto, fare un'osservazione importante. La disidentificazione mal compresa può diventare un'esperienza simile alla droga, dove il benessere acquisito non è utilizzato per agire e modificare, ma per isolarsi e separarsi da ciò che non si accetta di sé e degli altri. Con il progressivo distanziamento, man mano che le componenti emotive e dolorose si placano, è in agguato il rischio che ci si isoli nella situazione di benessere raggiunto, ci si incapsuli all'interno di barriere protettive, e non si utilizzi l'energia liberata dal processo per affrontare meglio la situazione che ci fa star male. Al termine dell'esercizio, Roberto As-

saglioli propone un'affermazione sulla quale vale la pena di soffermarsi: "da questo Centro di vera identità imparo ad osservare, dirigere ed armonizzare tutti i processi psicologici ed il corpo fisico". Per non trasformare la disidentificazione in un annullamento difensivo dalla realtà, è opportuno ampliare l'esperienza, come afferma anche Piermaria Bonacina in un suo articolo: "... da questo Centro di vera identità torno consapevolmente alla mente dirigendola, armonizzandola e ripulendola... torno consapevolmente alle mie emozioni ed ai miei affetti osservandoli, armonizzandoli e trasformandoli... torno consapevolmente al mio corpo sentendolo ristorato e rinvi-gorito...".

Disidentificazione, dunque, per "lavorare" su se stessi e non per coltivare l'illusione di non avere più alcun problema.

- Identificazione nell'io.
Per autoidentificazione s'intende l'identificazione consapevole nel Centro che definiamo "io". Essa è il momento in cui, dopo esserci disidentificati dai vari contenuti di cui abbiamo parlato sopra, emerge il "centro di pura autocoscienza e di volontà". Detto in altre parole, dopo aver ripetutamente affermato che "non sono questo, non sono quello e nemmeno quest'altro..." nasce spontanea una domanda, "ma allora chi sono io?"

Abbiamo detto prima che liberarci da un certo contenu-

to di coscienza può portare ad una sensazione di vuoto interiore che ci crea disagio e che non è nemmeno produttiva. L'autoidentificazione è la fase del processo complessivo che sposta l'identificazione da un contenuto, per sua natura mutevole e relativo, al Centro, all'io, stabile, fisso, uguale a se stesso, dallo strumento al possessore dello strumento stesso, dall'aver all'essere.

Questo passaggio è un raggiungimento importante perché crea uno spazio di libertà e di manovra prima impensabile per l'individuo, ma non è un traguardo. Esso è l'inizio di un lavoro più approfondito e consapevole, che nella mia esperienza porta alla scoperta progressiva di me stessa ed alla possibilità di lavorare con le mie parti.

Col tempo scopriamo di riuscire a stare con molto più distacco nel turbinio della vita, e a mantenere l'atteggiamento calmo di chi osserva le azioni e le reazioni dei vari aspetti della personalità, assumendone all'occorrenza il controllo, ma c'è di più.

È questa la fase in cui si passa dalla psicosintesi individuale a quella transpersonale, la fase cioè in cui l'io, pian piano, si identifica con il Sé, dopo ulteriori sviluppi e ampliamenti di coscienza. ■