

DALLA TOLLERANZA ALL'INTOLLERANZA

La Psicosintesi propone, per conoscere se stessi, la stesura di un “*inventario*” degli aspetti conosciuti della propria personalità. Per la stesura dell’inventario non è sufficiente una vaga consapevolezza dei contenuti psichici, è necessaria una loro effettiva ‘presa di coscienza’, cioè una comprensione delle loro dinamiche, un’analisi critica degli stessi ed, inoltre, come presero vita nel tempo e nell’ambiente. Per raggiungere una reale consapevolezza dei contenuti psichici, sovente contraddittori, occorre assumere e mantenere durante la stesura dell’inventario un “atteggiamento da spettatore”. Le esperienze, le attività psichiche, le conflittualità interne, richiedono di essere osservate obiettivamente, *dal di fuori*, come se si trattasse di oggetti esterni d’indagine. Per acquisire tale atteggiamento occorre, tra l’altro, che la tolleranza sia una qualità presenti nell’auto-indagine. La qualità di tollerare, cioè “accettare” nel senso forte del termine, presuppone l’impegno nell’espellere ogni sentimento di rifiuto o negazione. La tolleranza, da *tollere*, cioè portare il peso, per manifestarsi richiede la disposizione a comprendere e rispettare idee e comportamenti. L’assenza di tolleranza per alcune proprie parti psichiche non accettate, che, pur tuttavia, generano modi d’essere e di relazione, porta inevitabilmente a rifiutarle e negarle o, sul versante opposto, a banalizzarle. Allorché l’individuo non vuol prendere coscienza delle sue dinamiche interne non accettate, la natura gli regala i meccanismi psichici di difesa, per garantirgli controllo sulle emotività negative.

I meccanismi di difesa sono sussidi per le emergenze ansiogene che entrano in azione quando l’ansia e l’angoscia si dilatano per aspetti psichici non tollerati.

La non-accettazione e l’intolleranza per proprie dinamiche psichiche stanno alla base delle nevrosi. Le sub-personalità, il più delle volte, seguono strade di pensiero e di comportamento che non sono in linea con l’immagine che il soggetto vuol presentare agli altri e a se stesso.

Il soggetto è indotto, attivando i meccanismi psichici di difesa, ad analizzarsi e a stendere un inventario carente e relativo soltanto ad alcuni angoli di visuale.

La prima regola che si impone nella stesura dell’inventario psichico, è quindi la tolleranza per le maschere e gli attori, più o meno adeguati, che recitano sul palcoscenico psichico o dietro le quinte. La tolleranza, propria della fase analitica di se stessi, non deve, però, nascere dalla convinzione che non esistono alternative all’essere così strutturati, per cui tanto vale tollerarsi. In molti domina il concetto: “la natura mi ha fatto così, non si può cambiare e, dunque, mi tollero come sono”.

La tolleranza deve associarsi a concetti di dialogo e confronto costruttivo con le sub personalità o con le dinamiche psichiche da modificare. L’atteggiamento da spettatore tollerante in questa prima fase del processo terapeutico è rivolto alla stesura del come sono, e non del come vorrei essere.

La sub-personalità, accolta e ascoltata, è foriera di potenzialità. La tolleranza, in questa fase d’osservazione e valutazione, racchiude, altresì, l’accettare di pensare che la subpersonalità analizzata, possa aver ragione. Vale sempre la pena di mettersi in ascolto comprensivo delle sub-personalità come d’altra parte, degli altri. Chi decide di affrontare il proprio mondo interiore non può assolutamente respingere nessun tipo d’individualità psichica, neppure quando si tratta della più malvagia, della più miserevole o della più ridicola in quanto essa è forgiata dal nostro percorso esistenziale.

La tolleranza, la comprensione e la pazienza verso il proprio mondo psichico sono il primo requisito per un approccio che ne favorisca il processo evolutivo. Tale atteggiamento non è segno di debolezza, ma, al contrario, segno di carattere e forza. Se passa nella mente un pensiero di sfiducia, di rabbia o di sconforto verso i personaggi interni, si faccia sì che possa volar via senza lasciare traccia... e al suo posto nasca un sorriso. Un produttivo inventario psichico fa scorrere sullo schermo della consapevolezza, con osservazione imparziale, le sub-personalità che si scontrano tra loro o con la coscienza.

La tolleranza è una condizione per ben osservare e una buona osservazione è alla base della conoscenza. Chi è intollerante non può formulare immagine precise ed oggettive della propria situazione psichica: non è in grado

“LA TOLLERANZA È UN SEGNO DELLA SOVRANITÀ DELLA COSCIENZA”



Geremia (particolare)
1130 Abbazia Saint - Pierre de Moissac - Francia

di osservare ed è poco perspicace. Per inciso la tolleranza verso le proprie sub-personalità si acquisisce esercitandosi nella tolleranza per le altre persone. Se non si riesce in questo compito, è probabile che il lavoro psicologico del conosci te stesso sia un fallimento.

La tolleranza è un segno della sovranità della coscienza; è il buon viso della sovranità che, dalla sua altezza, fa capire alla subpersonalità: “Non sei insopportabile, ti lascio un posticino a casa mia, ma non dimenticarlo, sei a casa mia... e dovrai evolvere e modificarti”. Nelle susseguenti fasi del “possiedi te stesso” e “trasforma te stesso” del lavoro psicologico, infatti, non è più valido il detto: “C’è una sola cosa che non posso tollerare: l’intolleranza”.

Anche la tolleranza ha un limite! Una coscienza troppo tollerante verso le componenti psichiche e le sub-personalità in disaccordo con i principi e i piani esistenziali dell’Io, ne fa un’inetta e fallimentare guida.

Se la coscienza non è disposta a difendere il proprio progetto esistenziale contro gli attacchi delle sub-personalità disturbanti, sarà da queste distrutta e con essa la sua tolleranza. La tolleranza diventa uno ostacolo nella fase operativa del “possiedi e trasforma te stesso”. La coscienza deve tollerare le sub-personalità nella fase del “conosci te stesso”, se mantiene tale atteggiamento nella fase della trasformazione, la tolleranza si trasforma in un macigno per il cambiamento. Se parti psichiche ledono i principi dell’Io, è giusto che egli reagisca pretendendone il rispetto. Tutto sta a reagire in modo equilibrato ovviamente... e questo non sempre avviene, anzi!