

The "Disidentification Exercise" L'Esercizio di Disidentificazione

Dragana Djukic (*)

In the Disidentification Exercise, Assagioli suggests an affirmation for each field of observation in the following form:

I have a body, but I am not my body.
I have feelings, but I am not my feelings.
I have a mind, but I am not my mind.

These fundamental statements have the purpose of facilitating the process of disidentification from the main personality aspects, as well as the purpose of facilitating the experience of the 'I' as the observer. Furthermore, they describe the nature of the 'I' as 'immanence - transcendence'. Precisely, the statements '*I have a body, (feelings, or a mind)*' affirm the immanence of the 'I', or that the 'I' is not separate from the elements that make up our personality (sensations, feelings, thoughts); while the statements '*I am not my body (my feelings, or my mind)*' affirm the transcendence of the 'I', or that the 'I' is distinct from these constantly changing elements.

However, the construction of the phrases can lead to a confusion and misconception of the 'I'. It is in the use of 'BUT' that the second statement '*but I am not my body (my feelings, or my mind)*' leads to a sense of the 'I' as something separate from the body, the feelings and the mind - a sense which conflicts with the immanent quality of the 'I'. Therefore a dissociation or, in other words, a split between the personal identity and the psycho-soma can be experienced.

The difficulty can be resolved if we simply replace 'BUT' with 'AND':

I have a body AND I am not my body.
I have feelings AND I am not my feelings.
I have a mind AND I am not my mind.

These affirmations are logically correct while, at the

Nell'Esercizio di disidentificazione Assagioli suggerisce una affermazione per ciascun campo di osservazione nella seguente forma:

Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo.
Io ho delle emozioni, ma non sono le mie emozioni.
Io ho una mente, ma non sono la mia mente.

Queste fondamentali enunciazioni hanno lo scopo di facilitare il processo di disidentificazione dagli aspetti principali della personalità e di favorire l'esperienza dell'"io", come osservatore. Essi descrivono inoltre la natura dell'"io" in quanto "immanenza-trascendenza". In particolare, le affermazioni "Io ho un corpo (emozioni, o una mente)" affermano la trascendenza dell'"io", ovvero il fatto che l'"io" è distinto da questi elementi in continuo mutamento.

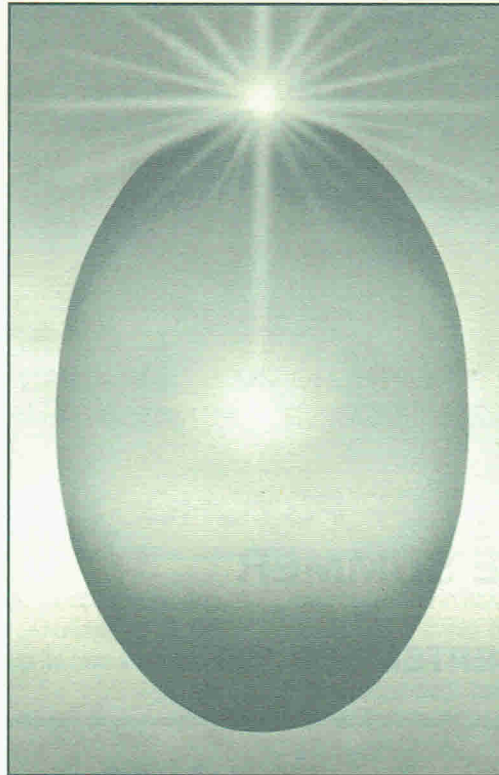
Tuttavia la costruzione di queste frasi può portare a una confusione e a un'errata concezione dell'"io". È l'uso del "MA" nella seconda affermazione: "ma non sono il mio corpo (le mie emozioni, o la mia mente)" a dare la sensazione che l'"io" sia qualcosa di separato dal corpo, dalle emozioni e dalla mente, sensazione che entra in conflitto

con la qualità immanente dell'"io". Ciò può produrre pertanto una sorta di dissociazione o, in altri termini, di scissione tra identità personale e psicosoma.

La difficoltà può risolversi sostituendo semplicemente "MA" con "E":

Io ho un corpo E non sono il mio corpo.
Io ho delle emozioni E non sono le mie emozioni.
Io ho una mente E non sono la mia mente.

Queste affermazioni sono corrette dal punto di vista logico e mantengono nello stesso tempo la semplicità dell'enunciazione assagioliana. In realtà, usando "E" non



same time, Assagioli's simplicity of wording is kept. Indeed, by using 'AND' we do not exclude anything corresponding to the use of 'AND' in mathematical logic'. Furthermore, 'AND' with the very same meaning is used in Gestalt theory.

Thus, with the proposed form of the statements the nature of the 'I' as immanent (as well as transcendent) is now affirmed. Quantum physics, which has shown the impossibility of separating the observer from the observed phenomena, also corresponds with this. Likewise, the concept of the essential oneness of the universe is supported. □

(1) According to the principles of Boolean algebra if both the first and second statements are true, then the 'first statement AND second statement' makes unity. In other words, 'AND' has an inclusive character, where it includes both. Computer logic has the same principles.

REFERENCES:

- 1) Assagioli R. (1974) "The Act of Will" Great Britan: Turnstone Press.
- 2) Firman J. (1991) "I and Self" Paolo Alto.

(*) PhD in Physics; Diploma in Psychosynthesis Counselling and Therapy, London; Member of BAC.

si esclude nulla, dal momento che corrisponde all'uso di "E" nella logica matematica⁽¹⁾. Inoltre nella teoria della Gestalt "E" viene usato con lo stesso identico significato.

Pertanto, con la formulazione proposta si viene ad affermare la natura immanente (e altresì trascendente) dell'"Io", e ciò coincide con la fisica quantistica, che ha dimostrato l'impossibilità di separare l'osservatore dai fenomeni osservati, e rafforza inoltre la concezione dell'essenziale unità dell'universo. □

(1) Secondo i principi dell'algebra booleana, se la prima e la seconda affermazione sono entrambe vere, allora "la prima affermazione E la seconda affermazione" costituiscono un'unità. In altri termini, "E" ha un carattere inclusivo, dal momento che include entrambe. La logica del computer segue gli stessi principi.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI:

- 1) Assagioli R., *L'atto di volontà*, Roma, 1977.
- 2) Firman J., *I and Self*, Palo Alto, 1991.



**CENTRO INTERNAZIONALE DI NUOVA PSICOLOGIA
ASSOCIAZIONE UMBRIA PSICOSINTESI**

**A WEEK OF PSYCHOSYNTHESIS
IN THE SUMMER**

21-27 SEPTEMBER 1997

The Soul and its Masks

Andrea Bocconi

Making, recounting and bringing to life our masks in a week of Psychosynthesis in the Umbria countryside. A meeting with ourselves and with the culture of the place through creativity. Masks do not always hide, they also give voice and reveal the depth of the soul.

Andrea Bocconi was a pupil of Assagioli and Piero Ferrucci. He studied masks mainly in Bali and the last six years he has used them in his work with groups. He is the author of "Relatos de un minuto" (Madrid, 1994) and of "Travelling not leaving" (Bali 1995).

Informazioni e prenotazioni: tel. 0337-578656 nei seguenti orari: lunedì e venerdì dalle 19.30 alle 21.30; mercoledì dalle 15 alle 17.