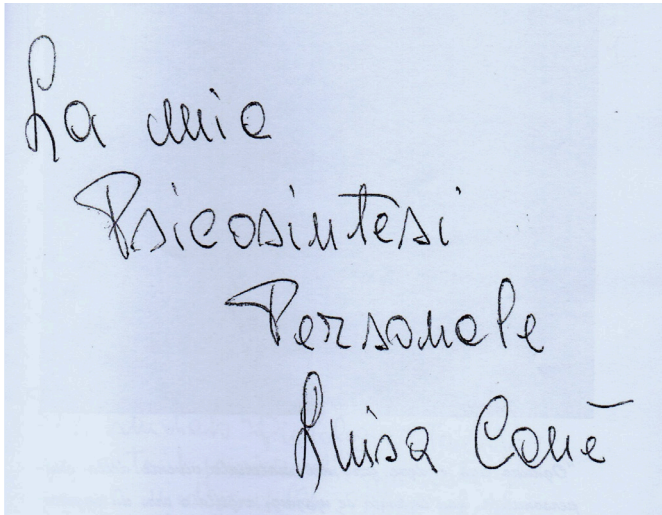


ASCOLTARE UNA CONFERENZA



44

La Mia Psicosintesi Personale
dagli appunti di Luisa Cané ⁽¹⁾

Chi sono io: ...?

Credo che ogni discorso sull'io sia cominciato da sempre con la faticosa domanda "Chi sono io?"

Mi ricordo che poco tempo fa parlando con amici comuni mi dissero che mi conoscevano molto bene; io guardandoli incuriosita capii che non solo loro non mi conoscevano, ma che io stessa non sapevo chi ero io, ora tento di scoprirlo.

Chi sono io? Ho posto questo quesito a tante mie amiche le quali hanno risposto nei più svariati modi.

L'io è qualcosa non ben definito, che tutti in qualche misura possediamo, definirlo non è molto facile, è più facile dargli una definizione in negativo che in positivo, è molto più facile spiegarmi che cosa l'io non è invece che di cosa si tratta.

Intanto comincio con questo: sappiamo tutti che l'io non è il nostro corpo. Guardiamo un Corpo a diversi livelli di età, notiamo delle profondissime differenza, direi che pensiamo che non si tratta della stessa persona. Se noi dovessimo chiedere a quella persona: "questo sei tu?" probabilmente direbbe "questa sono io con quel corpo, sono io con quell'altro corpo" quindi al di là di ogni immagine corporea, al di là di ogni trasformazione, di ogni deformazione corporea,

l'io è un qualche cosa che rimane, che non si identifica con il corpo e per quanto sembri un'affermazione un po' superficiale, un po' scontata, non illudiamoci: è un malinteso che spesso incontriamo ad una infinità di livelli.

Ci sono situazioni in cui noi tendiamo ad identificarci con il corpo, situazioni in cui noi riteniamo che il mio io sia il mio corpo. Assistiamo a delle crisi vere e proprie in donne e anche uomini a questi cambiamenti corporei. Una delle trasformazioni più correnti è quella dell'età che avanza del decadimento fisico, della menopausa ecc. nelle situazioni in cui c'è un'identificazione fra io e corpo si va inevitabilmente incontro a crisi anche gravose, perché non si tratta di perdere una funzione sessuale, non si tratta di perdere il colore naturale dei capelli, non si tratta di perdere l'elasticità della pelle, ma si tratta letteralmente di perdere una parte di io fintanto che lo viviamo identificato. Questo è ovviamente più terribile, molto più tremendo, che non pensare che in realtà sto perdendo i capelli, sto perdendo la capacità di fare le scale di corsa. Tutte queste sensazioni io le butto fuori così, le esprimo per ciò che sento io e che vivo in prima persona anche per l'esperienza acquisita in tanti anni di contatto con donne di ogni età, di ogni cultura e anche di una parte minore di uomini i quali sono molto impauriti e indifesi da questo io sconosciuto.

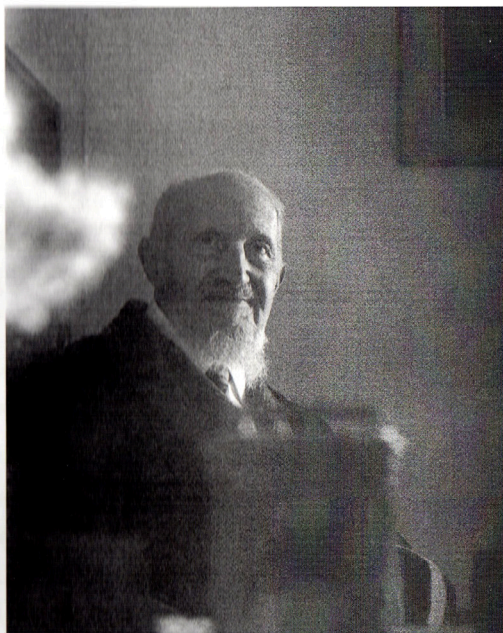
Su questa identità fra io e corpo si può lavorare per delle giornate intere, mi limito a trascrivere qualcosa. La Psicosintesi spiega che l'io non è confondibile, non lo si può confondere, non lo si può identificare con la varietà dei vissuti emozionali: questo è un po' più difficile da accettare, è già un po' più difficile da capire che la precedente spiegazione che l'io non è il corpo. Provate a dire a una persona depressa, provate a dirle che l'io non è la sua depressione e vedrete che non ha nemmeno la forza di ascoltarvi, provate a dirlo a una persona che è in balia della sua emotività perché sta vivendo un momento tragico o un momento particolarmente euforico. Sarà veramente più difficile in questi momenti rendersi conto che io sono qualcosa di diverso dal flusso di emozioni che in quel momento mi

pervade e mi prende. La tendenza sarà più marcatamente ad identificarmi con le mie emozioni, con questa emotività.

Per esprimermi con un'immagine: quasi a sentirmi inondata completamente da queste emozioni, al punto che non c'è più differenza tra **io** ed emozioni. Se noi usciamo da questi momenti evidenziati e veniamo in una situazione più tranquilla, un po' più normale (anche se questa parola mi spaventa) e ci mettiamo a fare due riflessioni a mente fredda allora è molto più facile capire per tutti. Va bene io stamattina ero molto triste, a mezzogiorno è accaduto un contrattempo ed ero veramente arrabbiata, dopo è accaduto qualcosa di piacevole ed ero felice e poi mi hanno detto che non era vero niente per cui sono diventata triste ecc.

ecc. È molto facile, io credo, rendermi conto che nel corso della giornata e ancora di più nel corso della vita c'è tutto un'alternarsi di stati emotivi che sono come gli eventi che capitano di momento in momento. Tutto sommato investono il mio **io** e non sono il mio **io**, sono delle sensazioni che mi passano attraverso, non sono io stessa tutte quelle serie di emozioni anche se me lo ripeto, e insisto tante volte, mi viene proprio da ritenere che **io** sono poi quell'insieme di emozioni che poi messe tutte assieme: va bene sono **io**.

Da un punto di vista teorico, l'insieme delle emozioni è soltanto tutta una serie di cose che ci attraversano, ma non sono il nostro io. Cioè le nostre immagini sono gli infiniti tasti emotivi che ci passano addosso



"Il risultato della soddisfazione delle esigenze superiori è gioia"

Roberto Assagioli

10.5.89

4

Chi sono io : ?

Credo che ogni discorso sull'io sia cominciato da sempre in qualche modo con la domanda "chi sono io?". Mi ricordo che poco tempo fa parlando con alcuni amici mi dissero che mi conoscevano molto bene: io quei discorsi incuriosito, e fui che non solo loro non mi conoscevano, ma che io stesso non so chi sono io, o se tento di scoprirlo... Chi sono io? Ho fatto questo questionario e tutte mie amiche, le quali mi hanno risposto mi più associati mesi.
L'io delle Psicointesi è un qualche cosa non ben definito per me, che tutti in qualche misura forniscono, definirlo non è molto facile, è più facile darne una
me =

e l'**io** è quel qualcosa che resta fermo attraverso tutti questi stati emotivi: semplicemente sperimenta tutte le emozioni.

Un'altra cosa più complicata da capire e da accettare è che l'**io** non è neanche tutto quell'insieme abbastanza strutturato di modi di pensare, di ritenere, modi di agire, modi di comportarsi e anche modi di sentire che in Psicossintesi vengono definite *subpersonalità* e questa parola è abbastanza difficile da definire in breve per *subpersonalità* intendo un mio abituale modo di fare, modo di pensare, modo di pormi in determinate situazioni.

Un esempio pratico di queste *subpersonalità*: immaginiamo di fare telefonate a persone che conosciamo appena, vedrete che telefonerete dicendo "Pronto buongiorno sono l'amica di ... Sono l'amica di ... oppure Qui parla la direttrice di ..." e sono sempre io. Oppure "Sono quella che ha incontrato in via tale dei tali e che le ha promesso, e che le ha chiesto" e sono sempre io. O anche "Sono la sarta etc..." potrei andare avanti

Ogni volta io cerco di dare una definizione di io con un messaggio di questo tipo: "Buongiorno sono io e sono etc..." e per definire questo **io** mi qualifico in una certa situazione, in una certa immagine, in un certo ruolo, in una certa funzione. E' ovvio che io non sono la direttrice di... o meglio non sono soltanto quella, non sono soltanto quella che ha incontrato in via tal dei tali e che ha promesso che... non sono soltanto la sarta etc...

Tutte questo sono mie *subpersonalità*: è probabile che io in veste di direttrice abbia certi atteggiamenti abbia certi modi di fare, certi modi di dire, certe espressioni della voce, certe rigidità mentali. E' verosimile che invece amica di ... abbia un modo di fare meno rigido, abbia tutta'altra apertura mentale e così via. L'unica cosa che desidero precisare è che **io** non è ne l'uno ne l'altro, se ci pensiamo io sono tutte queste cose certamente, non sono ne la direttrice, ne la sarta, ne l'amica di ... cioè il mio **io** non è niente di tutto questo.

Ora desidero fare un riepilogo di ciò che ho spiegato: l'**io** non è il corpo, perché il corpo cambia e io resto sostanzialmente sempre **io**. Ho detto che l'**io** non è tutte quelle emozioni che sentiamo, perché le emozioni cambiano nel giro di appena trenta secondi ed io quantomeno rimango sempre la stessa, non sono neanche quell'infinità di *subpersonalità* di ruoli, di atteggiamenti, di modi di pormi che sono estremamente diversi nel corso della giornata, nel corso della mia vita ed io ho la sensazione di rimanere sempre la stessa.

Allora cerco di stabilire cosa io non sono: di affrontare la domanda ben più ardua di che cosa sono io. Cerchiamo di capire qualcosa. Avete visto tutto quello che non sono: c'è un ricorrente cambiare, un'alternarsi, un'avvicinarsi di cose diverse, il mio corpo è piccolo poi è grande, poi si incurva, poi invecchia, poi perde i denti, poi perde i capelli, poi gli faccio anche il lifting chirurgico, insomma il corpo cambia, ma dentro questo corpo credo che si possa trovare abbastanza chiara, abbastanza nitida la sensazione che in realtà c'è un qualche cosa che è rimasto fermo.

Questo qualcosa mi fa dire in fin dei conti "io sono sempre la stessa, sono quella di quando ero bambina con i miei vestitini colorati, sono quella di quando avevo venti anni e adoravo la danza e la musica ed ero certamente diversa da ora e la pensavo diversamente da come vedo le cose ora, non mi esprimevo in questi termini etc. etc.". In questo corpo che cambia c'è qualcosa che non ho certamente la pretesa di dirvi cosa è, ma se vi ascoltate la sentite, che vi fa dire, tutto sommato, c'è qualcosa dentro per cui sono sempre io, così come se noi troviamo un attimo di tregua, potrebbe essere in un momento qualsiasi della giornata. Pensiamo a tutte quelle volte che siamo depressi, ma una di quelle depressioni pesanti oppure quelle volte che siamo eccessivamente euforici per cui ridiamo e non riusciamo a frenarci, oppure quelle volte che siamo arrabbiatissimi oppure in stati d'animo tanto diversi sentiamo di poter dire che dietro a tutte queste emozioni sono sempre **io**.

Va bene in quel momento ero arrabbiata, in quel momento ero euforica, ma dietro tutto questo c'ero **io** che non ha niente a che vedere con questo mio modo di essere.

È un po' più facile capire se non siamo molto identificati con i nostri ruoli, capire che non sono quella che è qui che scrive, né quella che ha appena mandato al diavolo chi le ha rubato, né l'amica di ..., né la conoscente di ... ecc. ecc. È un po' più facile rendersi conto che io non sono nessuno dei miei ruoli, come se i ruoli fossero maschere che noi ci mettiamo addosso: alcune un po' più rigide, alcune un po' più morbide, alcune ce le togliamo, alcune ce le incolliamo addosso e non ce le togliamo mai, ma dietro a tutte queste maschere so che ci sono sempre io.

Va bene svolgo al mattino il mio lavoro, ricevo le mie amiche e sono sempre io. Certamente mi atteggo in modo diverso in queste mie funzioni però c'è un qualcosa che mi fa dire: "Dietro a tutti i miei modi di porti ci sono sempre io".

A questo punto se ci sono delle perplessità sull'io vi posso dire che per me l'io è quella esperienza per cui possiamo dire "io sono".

So benissimo che in questo momento non è una risposta alla domanda: "Chi sono io?" ma non c'è ne sono altre, nel senso che non c'è altro modo di capirlo che mettersi in ascolto di se stessi. Ad esempio lo potete fare in autobus, lo potete fare in autostrada mentre guidate, lo potete fare in qualsiasi momento. Non c'è altro modo di trovare risposta. Va bene: io ho il mio corpo che si trasforma nel tempo, ma dentro a questo corpo mi sento che sono sempre io. Sono passata a diversi modi di pensare, ho cambiato visione del mondo ecc. ecc., ma dietro a queste mie concezioni del mondo ci sono sempre io che ho cambiato modo di pensare, ma io sono quella persona che ha cambiato modo.

Ora mi fermo qui ricordando che l'unica strada per chiarire la domanda "Chi sono io?" è di mettersi ad ascoltarci. Penso che tutto sommato sia abbastanza semplice scoprire che dentro di me c'è un qualche cosa per cui io posso dire: "Che sia vecchio e che sia giovane, che sia triste che sia allegra IO SONO e questa sono io".

Mi auguro aver spiegato cosa è per me il mio io, di come lo interpreto personalmente. Ma questo io è

sempre esistito, l'uomo ha sempre avuto un io e se l'ha sempre avuto cosa ne è stato? come è andato sviluppando? è chiaro secondo me che stiamo entrando nel campo della Psicoanalisi.

10 Maggio 1989

Luisa Cané

Note

- 1) Luisa Cané, classe 1933 e socia storica del Centro di Psicosintesi di Bologna ci propone uno stralcio dai suoi appunti in data 15 maggio 1989 acquisiti durante le conferenze tenute da Matilde Santandrea
-