

## IL SÉ PERSONALE

(*The Personal Self* pag. 90, Traduzione di A. Cattaneo )

La maggior parte delle volte siamo coinvolti in eventi della vita, di solito involontariamente, mentre veniamo catturati dai capricci dell'esistenza. A volte ciò è dovuto a questioni esterne, alla vita familiare, al lavoro o in altri modi in cui possiamo sentirci vittime delle circostanze. Questo può farci sentire nervosi, insicuri della nostra posizione nel mondo (o persino del nostro diritto ad essere nel mondo).

Nel frattempo siamo assediati internamente da fantasie e dialoghi tra noi stessi sui nostri problemi di vita. Poi ci sono gli eventi inconsci che ci legano e ci limitano - complessi e schemi di comportamento non riconosciuti che dipendono dal loro essere di eventi passati, spesso dimenticati o, nel migliore dei casi (o peggiore), vagamente ricordati e temuti.

In tali condizioni, non c'è da meravigliarsi, come sottolineò Assagioli "che l'uomo è spesso scontento, insicuro e mutevole nei suoi stati d'animo, pensieri e azioni, sentendo intuitivamente di essere *uno*, e anche trovando di essere *diviso in se stesso*, non è concertato e non è in grado di capire se stesso o gli altri".

Un tale stato è decisamente scomodo, ma, peggio, lascia la persona limitata nell'espressione e nell'esperienza della vita, tormentata da insicurezza, scoraggiamento

e disperazione. Assagioli continua: "Non c'è da stupirsi che lui, non conoscendo o comprendendo se stesso, non abbia autocontrollo e sia continuamente coinvolto nei propri errori e debolezze ... Non c'è da stupirsi che l'uomo, nella sua cieca ricerca appassionata di libertà e soddisfazione, a volte si ribelli violentemente e a volte cerchi di calmare il suo tormento interiore gettandosi a capofitto in una vita di attività febbrile, di eccitazione costante, di emozione tempestosa e avventata avventura".

Qualsiasi cosa pur di evitare di affrontare il senso interiore di fallimento e frammentazione.

La piccola "stella" al centro del diagramma dell'ovoide rappresenta il sé personale, il nostro Io individuale che sperimenta tutti questi diversi stati di pensiero, emozione e sensazione. Il "sé personale" sperimenta tutto ma, paradossalmente, per la maggior parte del tempo non siamo nemmeno consapevoli della sua esistenza, poiché siamo intrappolati invece in identificazioni con una o più delle nostre sub-personalità che esploreremo in profondità nella prossima sezione.

Ma più lavoriamo su noi stessi, più iniziamo a contattare l'Io e ne facciamo una realtà vissuta e sperimentata e diventiamo più sani o più "il tutto"

Il sé personale è una riflesso o una scintilla del Sé spirituale o transpersonale. È importante rendersi conto che



sebbene siano essenzialmente uno, c'è una grande differenza tra il sé personale e il Sé transpersonale (che noterete, in Psicointesi, è solitamente scritto con una S maiuscola per distinguerlo dal sé personale).

**Diventare focalizzati sul Sé è un segno di raggiungimento spirituale, ma la consapevolezza del sé personale, da cui possiamo dirigere efficacemente la personalità, è l'obiettivo primario della Psicointesi.**

Questo porta inevitabilmente a un contatto più chiaro e a una comprensione del Sé. Un'analogia utile per questo è di un'orchestra (le sottopersonalità) che ha bisogno di un direttore ("Io") per dirigere la propria "musica" in una composizione armoniosa. Il direttore d'orchestra assicura anche che tutti i membri dell'orchestra stessa abbiano la possibilità di soddisfare i loro bisogni (il loro turno di sentire ascoltati i loro "strumenti"). Il direttore ha anche una linea diretta con il compositore (il Sé).

Nella formazione di ogni sub-personalità c'è inevitabilmente una parte uguale di *ombra* creata: per esempio, una subpersonalità a cui piace l'intimità avrà una subpersonalità "uguale e contraria" che preferisce la solitudine ed il nascondersi. Gestire il delicato equilibrio tra queste parti "leggere" e "ombre" non è un compito facile. Il nostro bisogno di intimità e solitudine è in costante cambiamento e abbiamo bisogno di entrambi. Un buon punto di partenza per creare un equilibrio tra energie apparentemente opposte come queste sta nel conoscere meglio il "conduttore", il sé personale.

Tale conoscenza di sé viene acquisita attraverso la riflessione, l'approfondimento e l'esperienza, e offre una maggiore comprensione delle scelte che abbiamo fatto e del nostro potenziale di cambiamento. Potremmo scoprire di conoscere meglio gli altri attraverso la conoscenza di noi stessi e, al contrario, possiamo conoscerci meglio attraverso il nostro contatto con gli altri. Inoltre, attraverso la profonda contemplazione della nostra relazione con sé e gli altri, ripristiniamo l'equilibrio interiore e possiamo concentrarci sulla presenza del Sé. L'esperienza della auto identificazione, avere un "Io", distingue la nostra coscienza da quella della maggior parte degli altri esseri senzienti sul nostro pianeta. Come detto, questa autocoscienza, tuttavia, viene abitualmente vissuta, non

come *pura* autocoscienza, ma piuttosto mescolata e velata dai *contenuti* della coscienza, cioè da tutto ciò che percepiamo, sentiamo e/o pensiamo in qualsiasi momento. Di solito viviamo le nostre vite *identificate* con questi contenuti della nostra coscienza, quindi ne consegue che per sperimentare pienamente l'autocoscienza prima dobbiamo imparare a disidentificarla.

La maggior parte delle persone tendono ad essere generalmente più attaccate a pensieri o emozioni e possono quindi essere descritte come identificate mentalmente o emotivamente. Tali identificazioni sono utili a volte, perfino necessarie, ma per vivere una vita equilibrata oltre a essere in grado di disidentificarci, abbiamo bisogno di coltivare le sfere dell'esperienza in cui siamo carenti.

Ad esempio, le persone identificate prevalentemente con i loro pensieri (a volte definiti *mentalmente identificati*) hanno bisogno di aumentare la consapevolezza dei loro sentimenti piuttosto che diminuire la loro consapevolezza mentale. Se immaginiamo la situazione come una situazione in cui mente e sentimenti sono sviluppati in modo non uniforme, e quindi di dimensioni diseguali, la tecnica è di aumentare la dimensione del più piccolo in modo che corrisponda alla dimensione del più grande. Questo è equilibrio attraverso la crescita e l'inclusione verso l'alto piuttosto che attraverso la diminuzione, che è sia inutile che inefficiente.

Attraverso la deliberata disidentificazione dalla personalità e l'identificazione con il sé personale, otteniamo il potere di scegliere l'attaccamento o il distacco da qualsiasi aspetto della nostra personalità, in base a ciò che è più appropriato per ogni data situazione. Dobbiamo anche ricordare, come ci ricorda Ferrucci, che "il Sé Personale e Transpersonale sono in effetti la stessa realtà vissuta a diversi livelli; la nostra vera essenza è al di là di tutte le maschere e i condizionamenti. "Così possiamo imparare a padroneggiare e utilizzare tutta la nostra personalità in una sintesi inclusiva e armoniosa".

Will Parfitt

*Psicoterapista Diplomato (UKCP 1992-2017), Psicoterapista Psicointetista, Consulente Supervisore, Formatore di Psicointesi, Direttore di PS Avalon Psychosynthesis*