

## **PSICOSINTESI E PNL** appunti a cura di Ivan Ordiner

La psicosintesi integra tecniche analitiche (di derivazione psicanalitica) e tecniche attive (o tecniche di trasformazione che hanno a che fare con l'attivazione della volontà), riconoscendo che le sole tecniche analitiche spesso non sono sufficienti o che comunque il processo di trasformazione può essere favorito dall'utilizzo di tecniche attive. Alla pnl manca la parte analitica ma è un approccio straordinariamente efficace per quanto riguarda le tecniche attive.

Le tecniche della pnl possono perciò essere incluse e messe al servizio della grande visione della psicosintesi, una visione transpersonale dell'uomo che riconosce nel Sé il nucleo fondamentale, l'essenza divina presente in ognuno di noi. Tale ancoraggio della pnl alla visione psicosintetica ne garantisce l'eticità.

Vedo indispensabile ai nostri giorni, per la sopravvivenza stessa dell'umanità, il diffondersi di una visione transpersonale, che preveda anche concreti ed efficaci strumenti di evoluzione personale che ci permettano di percepire e stabilire profonde connessioni tra gli uomini, con le altre forme di vita e con il pianeta, di uscire dall'egocentrismo e trasformare le nostre spinte distruttive.

La psicosintesi è, per definizione dello stesso Assagioli, un sistema aperto e in costante evoluzione. Le stesse tecniche della psicosintesi non pretendono di essere originali, ma molte di esse sono ispirate e mutate da altri approcci e integrate all'interno e al servizio di quella visione unitaria che costituisce il nucleo essenziale della psicosintesi.

Un lavoro di integrazione in questo senso è stato portato avanti in modo esemplare da Mauro Scardovelli, che ha integrato nel suo approccio pnl classica, approccio umanistico, psicosintesi, coreenergetica e altri modelli in una visione unitaria che mi appare in perfetto spirito psicosintetico.

Evidenzio alcune interessanti analogie e punti di incontro tra pnl e psicosintesi.

In psicosintesi si dà molta importanza alla alla funzione immaginativa come strumento di trasformazione, secondo il principio formulato da Assagioli per cui ogni immagine ha un elemento motore. La tecnologia pnl del lavoro sui sistemi rappresentativi e le sottomodalità offre uno strumento preciso per lavorare sulle nostre immagine interne, per creare immagini efficaci, per potenziare immagini desiderabili. Le tecniche submodali della pnl possono essere utilizzate nelle visualizzazioni di tipo psicosintetico per dare più potenza alle immagini, ai simboli su cui si lavora e per accrescerne gli effetti.

Nella tecnica del modello ideale, tecnica attiva fondamentale in psicosintesi, vi è l'indicazione di immaginare come già realizzato quello che desideriamo per noi, di vederci agire come se possedessimo già la qualità desiderata, di immaginare in modo vivido quello che vogliamo diventare, il modello a cui aspiriamo, il nuovo centro di sintesi su cui vogliamo ricostruire la nostra personalità. Questi processi possono essere molto facilitati dalla conoscenza delle proprie sottomodalità critiche, dall'uso saggio di associato e dissociato nelle immagini interne, dall'utilizzo di ancore spaziali o cinestesiche, di autoancoraggi, dall'uso del corpo a sostegno dell'immaginazione.

La tecnica pnl della ristrutturazione in sei fasi è un perfetto esempio di lavoro psicosintetico con una subpersonalità: c'è l'evocazione della propria parte interna, il dialogo con essa da una posizione

disidentificata, il contatto con la sua intenzione positiva, quindi con la sua qualità e il processo di sintesi e di evoluzione della parte.

### **Schema di tecnica per lo sviluppo di qualità**

1. Scegli una qualità che vuoi sviluppare, scrivila o dichiarala ( puoi partire da un problema o da una difficoltà chiedendoti: “qual'è la qualità che se io sviluppassi il problema si scioglierebbe?” )
2. Crea una immagine statica di te stesso già in possesso di quella qualità: come ti vedi? Come è il tuo corpo, com'è il tuo volto? Visualizza i dettagli, aggiusta le sottomodalità per rendere più potente l'immagine (se hai difficoltà a vederti in possesso della qualità desiderata puoi visualizzare un modello, una persona che conosci che possiede quella qualità e poi sostituire la tua immagine a quella del modello)
3. Vai in associato, entra nell'immagine, vivila, assumi nel corpo e nella fisiologia la qualità desiderata, senti com'è, come sta adesso il tuo corpo, quali sono i tuoi pensieri, le tue sensazioni e le tue emozioni, osserva cosa cambia, come cambia la situazione intorno a te.
4. Agisci con l'immaginazione in vari contesti della tua vita con quella qualità, immagina mentre affronti certe situazioni così come vorresti fare.
5. Fallo veramente con dei piccoli movimenti del tuo corpo, lascia che il tuo corpo si muova esprimendo in modo simbolico la qualità.

### **Elenco delle sottomodalità**

#### **VISIVE**

associato / dissociato

luminosità

grandezza, dimensioni

collocazione spaziale

campo ( cornice / immagine che ti avvolge )

distanza

movimento ( immagine statica o dinamica, diapositiva o film, velocità del movimento )

colore / bianco e nero

contrasto, vivacità, saturazione, sfumature, bilanciamento dei colori

nitidezza, messa a fuoco

dettagli

profondità ( bi-dimensionale, tri-dimensionale )

filtro colorato

punto di vista

trasparenza

rapporto dimensionale dell'immagine ( larghezza, altezza ) orientamento dell'immagine

primo piano / sfondo

ingrandimento, ritaglio

#### **AUDITIVE**

intensità / volume

altezza  
timbro  
velocità, tempo-ritmo  
durata  
posizione della sorgente sonora  
tonalità  
rumori di fondo

#### CINESTESICHE

localizzazione della sensazione  
pressione  
ampiezza  
profondità  
persistenza  
intensità  
durezza / morbidezza  
forma  
temperatura  
movimento  
durata