

## **Dispensa tecniche ed esercizi secondo incontro**

### **Inventario**

*“Il primo compito è quello di studiare e conoscere noi stessi in modo da renderci conto di tutto ciò che vi è in noi, dai livelli più bassi ai più alti della nostra personalità. Si tratta di fare un 'inventario' dei nostri possessori, o meglio una esplorazione delle vaste e varie regioni che compongono il nostro mondo interno.” (R. Assagioli)*

Condizione preliminare della psicossintesi è acquistare una conoscenza quanto più possibile completa degli aspetti consci e inconsci della personalità. Per la psicossintesi è consigliabile iniziare con l'inventario degli aspetti coscienti, tenendo conto che la distinzione tra elementi consci e inconsci è sempre relativa.

L'inventario degli aspetti coscienti della personalità:

- aumenta la conoscenza di se stessi
- mostra come si è formata la personalità (in quanto include anche la storia passata)
- favorisce la definizione del senso di identità
- rafforza la personalità cosciente (che sarà in grado di assimilare meglio gli aspetti inconsci)
- favorisce l'atteggiamento dell'osservatore
- favorisce la disidentificazione dai contenuti della personalità e quindi aumenta la consapevolezza di sé, della propria auto-identità.

Tecniche e metodi per l'inventario:

- autobiografia
- diario
- inventario delle origini delle caratteristiche psicologiche
- inventario dei complessi
- inventario di polarità, ambivalenze, conflitti
- inventario delle subpersonalità
- inventario degli aspetti superiori (autobiografia transpersonale)
- inventario delle funzioni psicologiche

## L'autobiografia

La scrittura autobiografica svolge alcune importanti funzioni dal punto di vista psicosintetico. Innanzitutto favorisce due processi fondamentali che sono quelli della disidentificazione e dell'accettazione: raccontando la mia storia la ripercorro da un punto di vista diverso, distaccato, la osservo come spettatore da un punto di quiete, e imparo a riappacificarmi con la mia vita, ad accettarla ed amarla per quello che è stata.

La scrittura autobiografica favorisce inoltre la consapevolezza della nostra molteplicità interna, dei diversi io che siamo stati nei vari momenti della nostra vita, e contemporaneamente la percezione di un punto centrale, di quel qualcosa che non cambia nonostante tutti i cambiamenti a cui siamo andati incontro. In totale spirito psicosintetico, Duccio Demetrio scrive: "La ricerca dell'unità e, ancora una volta, la scoperta della molteplicità, costituiscono quindi il ritmo musicale, la colonna sonora, del lavoro autobiografico." (D. Demetrio, *Raccontarsi*)

Fare autobiografia è creare ordine al nostro interno, fare sintesi, è un momento fondamentale di scoperta e di cura di sé, ed ha l'effetto benefico di farci sentire autori e protagonisti della nostra vita.

### In pratica

Potremmo procedere in questo modo:

1.

Scorriamo la nostra vita e individuiamo le tappe fondamentali, i momenti cruciali, i passaggi principali della nostra esistenza, i pilastri, i perni della nostra storia. Quindi li disponiamo in ordine cronologico in modo che in seguito potremo collocare tutti gli eventi prima o dopo questi momenti fondamentali.

2.

Andiamo a caccia di ricordi, raccogliamo il maggior numero possibile di fatti del passato della nostra vita. Possiamo scegliere una delle tappe fondamentali che abbiamo individuato, chiederci cosa è successo in quel periodo, e registrare i ricordi man mano che arrivano.

Possiamo aiutarci nell'evocare i ricordi meditando su vari stimoli tra cui ad esempio: la storia dei nostri oggetti significativi, amore, lavoro e attività esteriori, rapporti con persone significative, ricordi legati al corpo (malattie, piaceri, sessualità), morte, gruppi che abbiamo frequentato, i nostri debiti di gratitudine, i nostri maestri, esperienze transpersonali, ricordi legati alle varie funzioni psicologiche (biografia delle emozioni e sentimenti, degli istinti, pulsioni e desideri, del pensiero, dell'immaginazione,...), paesaggi, le sensazioni più antiche, viaggi, conquiste, giochi, amicizie, incontri, distacchi, trasgressioni, ecc.

Possiamo anche interrogare genitori, amici e parenti per raccogliere ulteriori dati.

Durante il lavoro facciamo in modo di registrare i ricordi nel momento in cui arrivano, magari anche solo con una breve frase, per poi svilupparli in un secondo momento.

3.

Collochiamo i ricordi entro lo schema generale delle tappe fondamentali, rivediamo il tutto e aggiungiamo quello che manca. Teniamo presente che non sempre i ricordi si allineano con certezza, che non sempre è necessario rispettare per forza l'ordine cronologico.

Accertiamoci di non trascurare ciò che ci pare brutto, ciò di cui un po' ci vergogniamo.

L'autobiografia non è la vetrina delle cose belle, teniamo alto il coraggio autobiografico di osservare e registrare quello che è senza giudizio e senza manipolazione.

Articoliamo questo canovaccio fino al livello di dettaglio e di elaborazione a cui vogliamo spingerci.

## **Il diario**

Tenere un diario psicologico, ossia scrivere quotidianamente sui fatti della giornata e sulle nostre reazioni e i nostri movimenti interni a tutti i livelli (fisico, emotivo, mentale, intuitivo) ha diverse funzioni:

- è un metodo per l'inventario della personalità e l'esplorazione dell'inconscio
- porta alla luce aspetti del nostro essere
- è mezzo di espressione di sé, scarica, catarsi
- favorisce l'obiettivazione, lo sviluppo di un punto di vista equanime
- permette di ancorare alla coscienza di veglia intuizioni, immagini, pensieri che altrimenti rischiano di andare perduti
- è un allenamento della concentrazione e della volontà
- costituisce un film psicologico della nostra evoluzione
- accompagna e amplifica i nostri processi interiori

Assagioli considerava la scrittura processo di grandi potenzialità: “talvolta noi scriviamo quello che pensiamo o sentiamo coscientemente, ma quando 'ci lasciamo andare' a scrivere quello che è nel nostro intimo, in piena libertà di espressione, come fossimo semplici spettatori di ciò che la nostra mano (guidata spontaneamente dall'inconscio) traccia, vediamo affiorare una quantità di cose di cui ignoravamo l'esistenza in noi stessi e che ci sorprendono.” (R. Assagioli, *Per l'armonia della vita*)