

Dispensa tecniche ed esercizi quarto incontro

“Una delle maggiori cecità, delle illusioni più nocive e pericolose che ci impediscono di essere quali potremmo essere, di raggiungere l'alta meta a cui siamo destinati, è di credere di essere per così dire 'tutti di un pezzo'” (R. Assagioli)

Le subpersonalità sono i diversi personaggi o formazioni psichiche che ritroviamo all'interno di quella che chiamiamo la nostra personalità, che piuttosto che essere un tutto unico risulta molteplice ed estremamente frammentata.

Ogni subpersonalità ha un suo modo di vedere la vita, certe convinzioni, certi comportamenti, certe emozioni predominanti, schemi di pensiero, bisogni, scopi, obiettivi. È insomma una entità psichica semi-autonoma, indipendente e a volte anche in contrasto con noi stessi e con altre nostre subpersonalità.

Possiamo individuare le subpersonalità a partire da:

- ruoli, funzioni che svolgiamo nella vita (padre, madre, direttore, impiegato, sportivo,...)
- caratteristiche psicologiche (timido, arrabbiato, seduttivo ... ogni tratto o caratteristica psicologica significativa in noi può essere vista come una subpersonalità)
- infine le subpersonalità possono consistere in strutture difensive che si sono costellate attorno a bisogni non soddisfatti e a ferite a cui siamo andati incontro fin dalla prima infanzia.

I seguenti esercizi sono una buona base per affrontare la conoscenza delle nostre subpersonalità. A questo primo passaggio seguono, secondo il modello della psicossintesi, quelli della padronanza e della trasformazione che possono essere favoriti da altre tecniche specifiche.

Il momento della conoscenza resta comunque fondamentale: anche solo portando consapevolezza sulle varie subpersonalità, riusciamo a gestirle meglio e possono innescarsi spontaneamente processi evolutivi e di maturazione, a volte anche senza essere completamente consapevolizzati.

Inventario delle subpersonalità

Passate in rassegna il vostro comportamento, le vostre emozioni in varie situazioni, i modi in cui guardate la vita, i vostri modi di essere, i vostri tratti o caratteristiche principali, quindi scrivete su un foglio mano a mano che ne diventate consapevoli, un elenco di tutte le vostre subpersonalità. Ad ognuna date un nome e descrivetela brevemente. Potete tornare ogni volta che vorrete su questo elenco per aggiornarlo.

Evocazione immaginativa di una subpersonalità

1. Scegliete un vostro tratto, caratteristica, atteggiamento che vi sembri importante e su cui volete lavorare.
2. Dopo un breve rilassamento prendete contatto con questo aspetto e lasciate emergere una immagine che lo rappresenti. Non sforzatevi di far apparire l'immagine ma lasciate che questa emerga da sola, limitandovi ad osservare senza intervenire.
3. Una volta che l'immagine è emersa restate in contatto con lei, datele il tempo di esprimersi, lasciate che si riveli, che mostri altri suoi aspetti, che vi parli di sé, delle sue abitudini, dei suoi bisogni. Se volete potete fare delle domande e ascoltare le risposte, potete interagire con lei e osservare come si comporta nei vostri confronti.
4. Date un nome a questa subpersonalità in modo da poterla riconoscere in seguito.
5. Ringraziate la vostra subpersonalità per essersi manifestata, riaprite gli occhi, fate il disegno della vostra subpersonalità così come vi è apparsa e annotate ciò che è avvenuto e che avete vissuto.

(crf. Piero Ferrucci, “*Crescere*”, pag. 37)

Carta d'identità di una subpersonalità

Ecco alcune delle possibili domande con cui approfondire la conoscenza delle vostre subpersonalità.

- Come si chiama?
- Quando è nata, qual'è la sua storia?
- Qual'è la sua filosofia di vita, il suo motto?
- Quali sono le sue frasi abituali?
- Quali sono le emozioni più spesso sperimentate?
- Cosa provoca la sua apparizione? In quali luoghi? In quali circostanze? Con quali persone?
- Che bisogno ha?
- Come la vedi? Cosa ti suscita?

Potete rispondere per iscritto alle domande, parlando della vostra subpersonalità in terza persona, oppure incontrare immaginativamente la vostra parte, rivolgerle le domande e ascoltare le risposte.

Quando usare questi strumenti?

Ogni volta che abbiamo un problema, che entriamo in uno stato emotivo negativo, che siamo in difficoltà, che riconosciamo di comportarci in modo automatico, possiamo chiederci che subpersonalità sta agendo in noi in quel momento e andarla a contattare utilizzando la visualizzazione, il disegno, la scrittura. In questo modo stabiliamo con questa nostra parte un rapporto, iniziamo a conoscerla e a riconoscerla ogni volta che si ripresenta di nuovo nella nostra vita. Approfondendo la conoscenza della nostra parte potranno emergere spunti, energie e strategie per un processo trasformativo.