

Dispensa tecniche ed esercizi quinto incontro

“Noi siamo dominati da tutto ciò con cui il nostro io s'identifica. Possiamo dominare, dirigere ed utilizzare tutto ciò da cui ci disidentifichiamo.” (R. Assagioli)

Allineamento

L'allineamento è una pratica utile per mettere ordine e portare pace in tutti i nostri livelli: fisico, emotivo e mentale, e farli funzionare come un canale unico in cui possa affluire l'energia del Sé. Può essere usato come fase preparatoria in diversi tipi di meditazione. Può precedere l'esercizio di disidentificazione.

livello fisico

Troviamo una posizione comoda e vigile, ... portiamo l'attenzione al respiro, ... attraverso il respiro armonizziamo il nostro corpo fisico, ... lasciamo andare ogni tensione, ... possiamo dire dentro di noi “sorrido” ad ogni inspirazione e “lascio andare” ad ogni espirazione, ... inspiro “sorrido”, ... espiro “lascio andare”, ... allunghiamo dolcemente l'espirazione, ... ad ogni espirazione il corpo si rilassa sempre più, ... e si allenta la tensione muscolare, ... ripercorriamo lentamente tutto il nostro corpo dai piedi alla testa, portando il nostro respiro in tutto il corpo, ... lasciamo che il respiro si faccia via via calmo, dolce, silenzioso, ...

livello emotivo

Lasciamo andare ogni emozione, ... calmiamo le emozioni, ... creiamo uno stato di calma, pace, serenità, ... immaginiamo un lago di montagna, ... la superficie dell'acqua perfettamente ferma, liscia, limpida, ... acqua ferma, quieta, ... e mentre contempliamo la superficie del lago lasciamo che le nostre emozioni si acquietino, ... calma, ... pace, ... serenità, ...

livello mentale

Lasciamo andare i pensieri, ... osserviamoli mentre passano sullo schermo della mente senza seguirli, ... lasciamoli correre via come nuvole nel cielo, spostate dal vento, ... immaginiamo un cielo terso, ... l'aria limpida, cristallina, ... immaginiamo di poter vedere in modo nitido l'orizzonte tutto intorno a noi, ... e la nostra mente si fa chiara, ... silenziosa, ... stabile, ... concentrata, ...

Allineiamo i tre aspetti della nostra personalità e lasciamo che su di essi risplenda la luce del Sé, la luce della nostra anima, ... visualizziamo i nostri livelli fisico, emotivo e mentale calmi, allineati, ... affermiamo: “io sono un centro di autocoscienza”.

Identificazione e disidentificazione

Con cosa possiamo identificarci?

- con una funzione psicologica predominante (sensazioni, impulsi, emozioni, pensieri, ...)
- con un ruolo familiare, professionale o sociale
- con una subpersonalità, caratteristica di personalità o complesso

Ogni rigida identificazione è una limitazione: se siamo identificati in un aspetto della nostra personalità, non possiamo accedere a tutti gli altri aspetti presenti in noi o potenziali. Inoltre le identificazioni impediscono l'esperienza dell'io.

La disidentificazione libera l'io, crea distanza tra il soggetto e i contenuti della coscienza.

Disidentificarsi non è reprimere, condannare, rinunciare, diventare passivi o insensibili.

Disidentificarsi non è rinunciare all'esperienza delle cose ma all'attaccamento ad esse. La disidentificazione è accettazione, equanimità, presenza, apertura.

Esercizio di disidentificazione e autoidentificazione

Il mio corpo può essere stanco o riposato, sano o malato, forte o debole, giovane o vecchio. La quasi totalità delle cellule del mio corpo sono cambiate da quando sono nato, il mio corpo è profondamente diverso da allora, eppure in tutto questo è sempre il *mio* corpo. C'è qualcosa che resta e quel qualcosa sono io. Sento il mio corpo che respira, sento le sensazioni presenti in questo momento nel mio corpo. Questo è quello che io provo, ma non è quello che io sono.

“io ho un corpo e io non sono il mio corpo”

Le mie emozioni sono mutevoli, a volte mi sento forte a volte incapace, a volte felice a volte triste, a volte mi sento su a volte mi sento giù. In questa altalena di stati emotivi, c'è qualcosa che resta stabile e fermo: il perno dell'altalena. *Io* resto. Le emozioni sono qualcosa che capita a me. Porto attenzione alle mie emozioni, a quello che provo in questo momento e affermo:

“io ho delle emozioni e io non sono le mie emozioni”

Spesso i miei pensieri sono automatici, si pensano da soli. Non sono io decidere cosa pensare. Io non sono i miei pensieri, infatti a volte non mi obbediscono. Io sono colui che osserva passare i pensieri, colui che può imparare a dirigere la propria mente.

“io ho dei pensieri e io non sono i miei pensieri”

Io sono colui che osserva, un centro stabile di coscienza e volontà, un centro di energia dinamica e creativa. In tutta questa mutevolezza, a livello fisico, emotivo, mentale, io resto. Stabile, calmo, quieto, presente, vivo. Io sono colui che resta.

“io sono un centro permanente di coscienza e volontà”

(crf. Roberto Assagioli, “L'atto di volontà”, pag. 156 - 162)

Il faro

Immaginate di essere su una piccola nave in alto mare, di notte. C'è una tempesta, e la pioggia batte sul ponte.

Sulla nave si balla paurosamente. Potete sentire il freddo del vento e la pioggia che vi batte in faccia, e percepite immaginativamente anche la stanchezza dei muscoli e la difficoltà di lottare con il timone. Vi sentite persi e in balia delle onde.

Ora, in lontananza, potete vedere un punto di luce, che viene da un faro. Questa luce diventa per voi un punto di riferimento che accogliete con fiducia e con sollievo. Ora sapete in che direzione andare. Vi concentrate sul faro e ne visualizzate la luce che irradia in tutte le direzioni per aiutare persone che hanno perso l'orientamento, per guidare tutti coloro che ne hanno bisogno.

La tempesta continua a imperversare, il vento ulula, cade la pioggia, la notte è molto scura. Ma il faro è solido e luminoso.

Ora vi concentrate sul faro. Ne percepite la stabilità e la luce. Vedete ondate sempre più potenti abbattersi minacciosamente sullo scoglio dove si trova il faro, e sul faro stesso, che però rimane immobile e luminoso nella notte.

Continuando a visualizzarlo, assimilate la solidità e la forza che il faro rappresenta, sentite dentro di voi un punto di riferimento indistruttibile.

(tratto da Piero Ferrucci "Crescere", pag. 105)

Mattina

(Roberto Assagioli, Appunto manoscritto per l'esercizio di disidentificazione.)

1. Mettersi in posizione comoda, pur restando vigili.
2. Qualche respiro profondo.
3. Visualizzare i tre aspetti della nostra personalità in contatto con l'anima. Immaginiamo un "filo" che li colleghi e lungo il quale può affluire alla personalità l'energia dell'anima.

Affermiamo, cercando di realizzarlo:

"Io non sono il mio corpo fisico, transitorio, illusorio.

Io non sono le mie emozioni, variabili, camaleontiche.

Io non sono la mia mente, instabile, separativa.

Io sono un punto di fuoco, eterno, immortale, perfetto".

Mattina

I.

1. Mettersi in posizione comoda, pur restando vigili.

2. Qualche respiro profondo.

3. Visualizzare i 3 aspetti della nostra personalità in contatto con l'anima. - Immaginiamo un "filo", che li colleghi e lungo il quale può affluire alla personalità l'energia dell'anima. Affermiamo, cercando di realizzarli

"Io non sono il mio corpo fisico, transitorio, illusorio,

Io non sono le mie emozioni variabili, casuali e contigue,

Io non sono la mia mente instabile, separativa.

Io sono un punto di fuoco, eterno, immortale, perfetto.