

Dispensa tecniche ed esercizi ottavo incontro

“Ognuno può e deve fare del materiale vivente della sua personalità, non importa se marmo, argilla o oro, un oggetto di bellezza, in cui possa manifestarsi adeguatamente il suo Sé transpersonale.”
(R. Assagioli)

Ognuno di noi tende ad esprimere quello che è, a realizzare le proprie potenzialità. C'è una tendenza attualizzante insita nell'uomo e in ogni essere vivente. Il modello ideale è la forma più appropriata per manifestare queste qualità, per realizzare il proprio scopo nella vita, per diventare ciò che siamo destinati ad essere.

Il lavoro sul modello ideale è un lavoro che può essere fatto periodicamente, più volte durante la propria esistenza, cambiando periodicamente il modello, passando via via a modelli sempre più inclusivi e più vicini a quello che siamo veramente

Quello che non sono

Questa fase preliminare è necessaria per sgombrare il campo da tutte le fase immagini di noi stessi:

1. Quello che credo di essere
2. Quello che mi piacerebbe essere
3. Quello che gli altri credono che io sia
4. Quello che gli altri vorrebbero che io fossi
5. Quello che gli altri sono riusciti a farmi essere
6. Quello che vorrei sembrare agli altri

Quello che sono

Quali sono le qualità che mi riconosco? Quali qualità mi vengono riconosciute dagli altri? Quali sono le qualità che ho ricevuto in eredità dalla mia famiglia di origine? Quali mie qualità incontro quando ripercorro la storia della mia vita?

Cosa mi piace, cosa mi appassiona, cosa mi dà gioia? In quale momento ho sentito che stavo dando il meglio delle mie potenzialità? In quale attività mi sento più autentico, realizzato? Quale di queste corrisponde più profondamente ai miei desideri?

Immagina che questa sia la descrizione di una persona che conosci per la prima volta: una persona così come potrebbe svilupparsi? Come potrebbe diventare? Quale sarebbe il modo più appropriato per lei per manifestare il suo potenziale?

Quello che posso diventare

Il modello ideale può riguardare:

- lo sviluppo di una qualità o di una funzione psicologica
- un ruolo personale, professionale o sociale da svolgere al meglio
- un diverso modo di rapportarsi con gli altri
- un'attività da intraprendere

Il modello ideale deve essere:

- adeguato
- attuabile, realizzabile sul piano di realtà
- un cambiamento concreto e possibile nella tua vita
- desiderato
- la prossima e più urgente tappa del tuo percorso evolutivo

Fasi del modello ideale:

- idea-immagine o modello
- evocazione del desiderio e della volontà di attuarlo
- immaginazione creativa, visualizzazione vivida e precisa, ripetizione

Esercizio:

Immagina di essere in un ipotetico momento futuro in cui hai già realizzato la condizione desiderata, in cui sei già in possesso della qualità desiderata.

Immaginalo concretamente nei dettagli.

Immagina la posizione del corpo, lo sguardo, l'espressione del viso, ... e resta in contemplazione di questa nuova immagine di te. Ricerca una evocazione vivida e intensa.

Identificati con questa immagine, fonditi con essa sentendo che queste caratteristiche diventano profondamente tue. Senti nel corpo come ci si sente ad essere così, che sensazioni provi, cosa succede in te a livello emotivo, che pensieri hai, ... senti che queste qualità permeano ogni cellula del tuo corpo.

Immagina quindi di esprimere queste caratteristiche in varie situazioni della vita, dal mattino alla sera, immagina di agire in vari contesti incarnando questa nuova qualità: come ti muovi, cosa fai, come ti senti, come interagisci con le altre persone, come rispondono gli altri,...

Ripeti più volte questa evocazione immaginativa per attivare processi di cambiamento e attrarre situazioni corrispondenti.

Osserva cosa cambia nella tua quotidianità, nota se ci sono dei cambiamenti che possono essere messi in relazione al lavoro che stai facendo.

Trova creativamente altri modi per ancorare questi processi usando immagini, simboli, affermazioni.

Possiamo essere gli scultori
della nostra personalità.
Scolpire la statua della nostra personalità,
plasmarla, modellarla, in modo che sia il più simile possibile
al modello originale.

E l'originale è la nostra vera essenza,
quello che siamo veramente,
la nostra anima.

Spesso invece la nostra personalità
è modellata da eventi esterni,
circostanze casuali,
dall'educazione ricevuta,
da ferite, condizionamenti,
o influssi collettivi.

Così finiamo per indossare una serie di maschere
che ci allontanano sempre di più
da quello che siamo veramente,
che ci rendono molto diversi
da quella che è la nostra vera essenza.

Ma, anche se questo è successo,
possiamo in ogni momento
tornare ad essere noi gli scultori della nostra personalità,
e lo strumento per fare questo, lo scalpello,
è l'immaginazione creativa.