

## STATI DELL'IO E SUBPERSONALITÀ

(appunti e riflessioni a cura di Ivan Ordiner)

Il modello funzionale degli stati dell'io elaborato dall'analisi transazionale delinea quelle che potremmo chiamare con linguaggio psicosintetico nove subpersonalità. Gli stati dell'io sono un insieme di pensieri, comportamenti ed emozioni tra loro collegati. Dire che sono in un determinato stato dell'io equivale a dire che sono momentaneamente identificato con una mia subpersonalità. Tutti noi passiamo abbastanza rapidamente da uno stato dell'io a un altro. Queste subpersonalità sono tutte presenti dentro di noi, si tratta di prendere consapevolezza di quali sono quelle in cui mi identifico più spesso, in che situazioni e se queste identificazioni mi portano vantaggi o svantaggi, se sono funzionali alla situazione che mi trovo ad affrontare.

Presento ogni stato dell'io con una breve definizione e proseguo con riflessioni, associazioni, comparazioni secondo il modello psicosintetico.

### Genitore normativo negativo

Il genitore normativo negativo critica, giudica, etichetta, ha pregiudizi, considera l'altro non ok, mette in atto comportamenti genitoriali che comportano una svalutazione dell'altro.

È la subpersonalità del “giudice interno”, una parte che sotto varie forme ed aspetti abbiamo tutti e che si è formata prevalentemente secondo il modello genitoriale fin dalla prima infanzia. Come tutte le nostre parti interne è nata per rispondere a un bisogno ed ha avuto una funzione adattiva, ha rappresentato il miglior adattamento possibile di cui eravamo capaci in quel momento in cui si è strutturata. Tuttavia spesso da adulti ci ritroviamo con un giudice interno ingombrante, rigido, dogmatico, moralista, perfezionista, o addirittura spietato e sadico che limita pesantemente le nostre risorse e tiene in scacco l'intera personalità. È una struttura con cui è necessario lavorare per riconoscerla, smussarla, trasformarla, rendercela alleata. La prima difficoltà di questo lavoro è proprio riconoscere il giudice interno come tale, in quanto spesso tende a confondersi con l'io. Possiamo iniziare a distinguere tra il giudice e l'io considerando che nell'io osserviamo la realtà così come è, senza attaccamento né avversione, mentre nel giudice criticiamo, accusiamo, c'è una carica di ostilità, un essere contro che è totalmente estraneo all'io. L'esperienza dell'io è esperienza di osservazione disidentificata e di accettazione, pace, stabilità.

### Genitore normativo positivo

Le nostre direttive nei confronti degli altri che mirano a proteggerli e a promuovere il loro benessere.

Questa parte potrebbe essere quella del giudice “evoluto”, messo al servizio dell'io, in grado di utilizzare le sue risorse di discriminazione, di critica costruttiva, di direzione, non contro, ma a favore di. Come sempre nel lavoro di trasformazione delle nostre parti interne non viene buttato via

niente, anche sotto le strutture più disfunzionali sono presenti qualità a cui possiamo accedere e che possiamo sfruttare. Anche il giudice interno più spietato ha delle qualità di forza, determinazione, precisione, che possono essere messe al servizio della intera personalità una volta che riusciamo a contattarle al di sotto degli aspetti più disfunzionali.

### **Genitore affettivo negativo**

Dare aiuto da una posizione di superiorità che svaluta l'altro (l'altro non è capace). Sostituirsi all'altro, non lasciarlo fare, non dargli la possibilità di esprimersi (es. la “madre soffocante”).

Viene in mente una subpersonalità che potrebbe chiamarsi “l'indispensabile” (appartenente al nucleo depresso), una sub che cerca in tutti i modi di rendersi necessaria, con l'obiettivo inconscio di mantenere il legame, di avere una conferma del proprio valore e di scongiurare la paura della perdita, dell'abbandono e della solitudine. In tutto questo però mette gli altri in una posizione di inferiorità e non permette loro di crescere e di sviluppare le loro risorse, e quindi non agisce realmente per il loro bene, come dichiara di fare. La lamentela tipicamente presente per il troppo carico, perché deve fare sempre tutto per gli altri che non sono capaci o non fanno quello che dovrebbero, è funzionale a mantenere il gioco.

### **Genitore affettivo positivo**

Prendersi cura degli altri, dare affetto, conforto e comprensione rispettando la persona aiutata.

Una parte da sviluppare sia nei confronti degli altri che nei confronti di se stessi. Un'abilità fondamentale che si può apprendere indipendentemente da come è andata la nostra storia personale, è l'abilità di auto-sostenersi, essere genitori affettivi di se stessi. Ciò significa accettarsi nei momenti difficili, negli errori, nei momenti di inconsapevolezza, nelle cadute, proprio come un genitore amorevole. Accettarsi, incoraggiarsi, rialzarsi e continuare a camminare. Lo si può fare anche immaginativamente, ad esempio dandosi una carezza, parlando al proprio interno con un tono affettuoso, immaginando di essere un adulto amorevole che si prende cura e che consola le proprie parti interne bambine che sono state ferite o deluse. È una parte collegata alle qualità transpersonali della comprensione, dell'ascolto, della cura e dell'amore che possiamo imparare a sviluppare dentro di noi.

### **Adulto**

Siamo nell'adulto quando ci comportiamo, pensiamo e sentiamo in relazione a quello che sta avvenendo intorno a noi nel qui ed ora utilizzando tutte le risorse a nostra disposizione quali persone adulte.

Per alcuni aspetti l'adulto dell'analisi transazionale ricorda l'io della psicosintesi: ha una collocazione centrale, è libero da automatismi, è in grado di valutare, dirige la personalità, media tra gli altri stati dell'io, è in grado di decidere come è meglio muoversi a seconda della convenienza, è in contatto con le risorse e le capacità disponibili.

Tuttavia c'è una differenza fondamentale: l'io della psicosintesi è un centro di pura coscienza privo di contenuti. È un punto senza dimensioni, è vuoto, è lo schermo bianco sul quale tutti i contenuti della coscienza (anche quelli dell'inconscio superiore) vengono proiettati. In termini psicosintetici essere nell'adulto potrebbe corrispondere piuttosto all'identificarsi (volontariamente) con una subpersonalità logico-razionale adeguata al contesto, sufficientemente flessibile, libera da condizionamenti emotivi, che reagisce agli stimoli del presente e che prova emozioni adeguate alla situazione.

L'esperienza dell'io in psicosintesi sembra collocarsi a monte dell'adulto: infatti anche il proprio modo di agire da adulto può essere osservato da un punto di osservazione disidentificato che è appunto l'io. E proprio per questo si può lavorare all'evoluzione e alla trasformazione anche della nostra subpersonalità da adulto per renderla più equilibrata più armonica e più in contatto con il transpersonale e con il progetto evolutivo della nostra vita.

L'esperienza dell'io o del Sé è una delle esperienze fondamentali della psicosintesi: realizzare che siamo il Sé, auto-identificarsi in una qualche misura con questo centro di coscienza e di volontà, eterno, permanente, individuale e universale al tempo stesso, è una esperienza che va molto più in là dell'agire razionalmente e oculatamente nel presente: è un'esperienza di autorealizzazione e al tempo stesso di autotrascendenza che rappresenta il vertice ideale della psicosintesi.

### **Bambino adattato negativo**

Quando siamo nel bambino adattato riproponiamo modalità di comportamento che avevamo deciso da bambini per adeguarci a quello che i nostri genitori si aspettavano da noi: quando questi schemi infantili di comportamento non sono più adeguati alla realtà attuale, siamo nel bambino adattato negativo.

A volte il governo della nostra persona è sotto il controllo di una nostra parte bambina, è quest'ultima al timone, è questa che detta il nostro comportamento. Lasciare il governo di una persona adulta a una parte bambina non è molto saggio e infatti queste nostre parti quando entrano nella stanza dei bottoni non si muovono con saggezza ma ripropongono comportamenti automatici, condizionati, a volte con reazioni emotive forti e comunque con scarsa capacità di visione e di contatto con la realtà.

Ad esempio una parte compiacente che fa fatica ad affermarsi, che tende automaticamente ad andare incontro alle esigenze degli altri trascurando le proprie e che non è in grado di esprimere rabbia e aggressività, ci impedirà di farci valere, di contattare le nostre energie, di affermarci e di realizzarci. Se da bambino per adattarmi alle richieste dei genitori (per come io le percepivo) o perché temevo una punizione da parte loro, ho deciso di non manifestare la rabbia, da adulto avrò ancora al mio interno una parte di questo tipo che continuerà a seguire questa strategia, anche se le situazioni sono profondamente cambiate rispetto a quando ero bambino e anche se il suo comportamento è palesemente controproducente e limitante per la totalità della mia persona: non potrò fare diversamente.

### **Bambino adattato positivo**

Segue regole sociali utili per vivere in società, per ottenere quello che vuole senza ferire o prevaricare gli altri, per adattarsi in modo funzionale e collaborativo al contesto nel quale vive.

Non tutte le regole sociali che abbiamo interiorizzato nella nostra educazione sono negative, anzi la maggior parte hanno una funzione positiva in termini di adattamento funzionale all'ambiente. Entrano in gioco qualità di ascolto, attenzione agli altri, rispetto, comprensione.

### **Bambino libero negativo**

Il bambino libero negativo utilizza modi infantili non censurati, autonomi rispetto alle pressioni dei genitori, che non sono funzionali ai rapporti con gli altri, portano conseguenze negative o danneggiano se stessi o gli altri.

Il bambino libero negativo segue la funzione impulso-desiderio, fa quello che vuole, senza considerare gli altri o il contesto. Ha una visione limitata della realtà (come tutte le parti bambine) perché non vede le conseguenze negative delle sue azioni che a lungo termine o su un altro piano possono ritorcersi contro di lui. Mira a soddisfare i suoi desideri, i suoi impulsi secondo il principio di piacere: tutto e subito, senza capacità di attendere, di tollerare la frustrazione, di trovare altri modi più adatti per soddisfare il bisogno.

Sono parti egocentriche ed egoistiche che tutti noi abbiamo e che a volte irrompono proprio perché non sono riconosciute, ascoltate e accettate. Come si fa? Anche qui la strada è innanzitutto riconoscere queste parti, quindi chiedersi che bisogno hanno e trovare un modo alternativo, anche simbolico, per soddisfare questo bisogno. Queste parti non si vincono con la dura repressione, cosa che anzi porta a conseguenze ancora peggiori per la totalità del nostro psichismo, ma nemmeno è saggio lasciarle a briglia sciolta razionalizzando con pensieri come “devo fare quello che *sento!*”. Una volta compreso e onorato il bisogno sottostante di queste parti egocentriche, una volta rassicurate che il loro bisogno verrà preso in considerazione, allora è possibile iniziare il processo di trasformazione.

### **Bambino libero positivo**

Riesce ad esprimere le emozioni in maniera autentica, non è condizionato da regole o divieti, è creativo, intuitivo, spontaneo.

In questa parte si possono trovare bellissime qualità transpersonali come libertà, spontaneità, creatività, immediatezza, gioia, apertura. Sono gli occhi del bambino (che possono essere i nostri occhi) che brillano di meraviglia per la scoperta del mondo. È la fiducia e l'apertura del bambino che ti viene incontro con tutto se stesso e ti abbraccia senza riserve. È la capacità di avere relazioni intime e profonde. È la libertà più preziosa e più difficile da ottenere, quella dal giudizio interno. È l'energia originariamente espansiva e orientata alla vita del bambino fin dalla nascita. Sono forse quelle qualità per cui Gesù ha detto: “se non diventerete come i bambini non entrerete nel regno dei cieli”. È sicuramente una parte di noi da coltivare e a cui dare energia, anche ad esempio scegliendo una fotografia di noi bambini in cui traspaiono queste qualità e guardandola spesso per evocarle e nutrirlle in noi. Questa parte può emergere tanto quanto il nostro giudice interno o genitore normativo negativo allenta la sua presa, si ammorbidisce e si fa sentire di meno.

## **Spunti di pratica**

La pratica fondamentale è quella di diventare consapevoli di qual'è lo stato dell'io attivo in ogni momento della giornata, ovvero di prendere consapevolezza delle mie identificazioni con le varie subpersonalità momento per momento. Possiamo prima esercitarci a farlo a posteriori, ad esempio riflettendo su quando nelle ultime 24 ore sono stato nell'adulto, nel genitore o nel bambino.

Ogni subpersonalità ha un suo repertorio di pensieri, emozioni, comportamenti, modi di stare nel corpo. Perciò possiamo chiederci: quando entro nel genitore normativo negativo come parlo? Qual'è il mio tono di voce? Quali sono i miei pensieri? Cosa dico a me stesso e cosa dico agli altri?

Così per ogni parte possiamo diventare consapevoli di parole, toni di voce, gesti, atteggiamenti del corpo, espressioni facciali, pensieri, emozioni.

Quanto tempo passiamo nelle singole subpersonalità? È questo quello che vorremmo per noi?

Qual'è la parte che voglio coltivare, quella in cui vorrei trascorrere più tempo? Qual'è la parte che vorrei che si attivasse in una certa situazione, ad esempio sul lavoro, o verso i miei figli o mia moglie, o con gli amici?