

L'INTERVISTA

L'IO E LE SUE IMMAGINI

Intervista a Daniele De Paolis

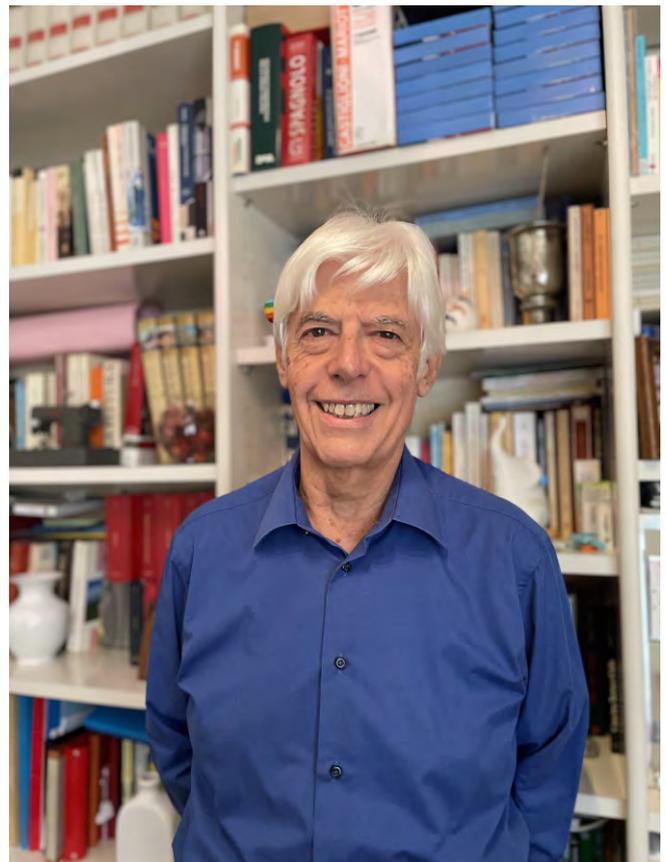
A cura di **Ivan Ordiner**

Si può dire che il riconoscimento della nostra molteplicità interna sia il punto di ingresso del lavoro personale?

Sì, non a caso Assagioli inizia il suo libro più divulgativo – *Psicosintesi. Per l'armonia della vita* – parlando di questa prima e grandissima illusione: quella di “*essere tutti d'un pezzo, di possedere cioè una personalità ben definita*”. Se non si arriva a capire che quando diciamo “io” in realtà ci riferiamo di volta in volta, quasi di ora in ora, a personaggi diversi del nostro teatro interiore, allora non c'è veramente *nessuno* che possa iniziare il lavoro di evoluzione, di consapevolezza e di autorealizzazione.

QUANDO DICIAMO "IO" IN REALTÀ CI RIFERIAMO DI VOLTA IN VOLTA, QUASI DI ORA IN ORA, A PERSONAGGI DIVERSI DEL NOSTRO TEATRO INTERIORE

A questa prima grande illusione che abbiamo su noi stessi seguono, e sono consequenziali, altre due grandi forme di autoinganno: quella di essere svegli, consapevoli, e quella di poter fare, agire, di avere volontà. È facile capire che se siamo molteplici, se dentro di noi ci sono tante parti, non potremo mai parlare di un intento univoco né della possibilità di portare a compimento niente, proprio perché queste parti sono spesso in conflitto tra di loro, oppure



Daniele De Paolis è psicologo e psicoterapeuta. Già presidente dell'Istituto di Psicosintesi e direttore del Centro di Roma, è formatore, docente e didatta della SIPT (Scuola di specializzazione in Psicoterapia Psicosintetica).



Al mattino con l'abito indossiamo l'abitudine...

manifestano esigenze diverse e cercano di portarle avanti. Si tratta, infatti, di copioni fissi, non certo di volontà: è un repertorio preformato che viene a costituirsi molto presto, fin dagli inizi della nostra esistenza.

Il riconoscere questa molteplicità comporta già un inizio di disidentificazione, che poi diventa il processo fondamentale per lavorare su di sé...

Certo, uno dei pilastri del sistema di Assagioli è proprio il meccanismo dell'identificazione e della necessaria disidentificazione. *“Noi siamo dominati da tutto quello con cui il nostro io si identifica. Noi possiamo dominare, dirigere e utilizzare tutto quello da cui ci disidentifichiamo”*. Così si esprime il fondatore della Psicodinamica in *Principi e metodi della Psicodinamica Terapeutica*, pag. 28. In parole semplici: io sono ciò con cui mi identifico. Per usare una immagine, accade che quasi sempre al mattino con l'abito indossiamo l'abitudine. Nel nostro armadio psichico sono contenuti tanti abiti, quindi tante parti di noi, immagini o subpersonalità.

Al mattino indossiamo l'abito e da questo seguono una serie di abitudini, di copioni fissi. Questo ovviamente ci porta a un vivere meccanico, convenzionale, che non ha nessun elemento propriamente autorealizzativo, ma rappresenta solo l'adesione alle convenzioni socio-culturali dell'epoca in cui viviamo e, soprattutto, il soddisfacimento di alcuni nostri bisogni.

È interessante a questo punto capire l'origine delle subpersonalità. Esse nascono in due modi principali. Ci sono le subpersonalità più persistenti, che spesso diventano parti patologiche, che sono il risultato di una non accettazione di sé, di frustrazioni subite, di carenze o

assenze nel soddisfacimento di bisogni primari come il bisogno di affetto, di apprezzamento, di stima, di appartenenza, ecc. Nel momento in cui questi bisogni fondamentali, che derivano da istinti veri e propri della specie umana, non trovano gratificazione, ecco che comincia a innestarsi la ricerca di una soluzione che porta poi, via via, alla creazione di un *“falso sé”*, di una subpersonalità primaria, che ha come obiettivo quello di evitare la frustrazione e la sofferenza e cercare in qualche modo il piacere.

Alcune subpersonalità nascono molto precocemente da questi imprinting, a volte da traumi veri e propri che si sono verificati nella prima infanzia. Sappiamo, ce lo dice Adler ma è stato confermato da vari altri studiosi, che lo stile di vita di una persona arriva a compiersi intorno ai 5 - 6 anni, dopo difficilmente cambierà. Questo stile di vita non nasce però dalle proprie caratteristiche originarie, dal proprio potenziale energetico creativo, ma dalla ricerca di soddisfacimento, di risarcimento, di compensazione, a volte perfino di vendetta per le omissioni subite relative ai suddetti bisogni.

Mi costruisco quindi, prevalentemente a livello inconscio, una struttura di personalità con determinate caratteristiche. È facile capire che in questi casi, se mi è mancato l'amore, mi costruirò una subpersonalità che ha come tratti principali ad esempio quello del prodigarsi per gli altri, di mettersi sulle spalle i loro problemi al fine di realizzare dei crediti affettivi: *“finché mi occuperò di loro, finché gli sarò utile, non mi lasceranno e mi vorranno bene”* è questa la filosofia inconscia.

ACCADDE CHE QUASI SEMPRE AL MATTINO CON L'ABITO INDOSSIAMO L'ABITUDINE. NEL NOSTRO ARMADIO PSICHICO SONO CONTENUTI TANTI ABITI, PARTI DI NOI, IMMAGINI O SUBPERSONALITÀ

Questo tipo di persone non si accorgono che in questo modo stanno cercando di guadagnarsi l'affetto e la stima altrui, cosa che peraltro poi non avviene mai, ma al tempo stesso stanno perdendo la stima di se stessi, la loro autenticità. Ecco perché questo primo gruppo di subpersonalità che vengono da traumi, da carenze, da sofferenze, hanno come caratteristica la falsità. La struttura psichica che viene a formarsi può essere chiamata *“sé idealizzato”* o *“falso sé”*. E' infatti una parte di noi falsa,

non perché vuole essere falsa, ma perché non riesce ad essere vera.

Poi ci sono quelle altre subpersonalità che, pur risentendo gli influssi della subpersonalità primaria, vengono a costituirsi per una specifica legge della psicodinamica: "la ripetizione degli atti facilita la loro esecuzione, delegandola all'inconscio". Si creano quindi degli automatismi, un repertorio comportamentale che è sempre quello.

La persona che non è riuscita a costituirsi un vero e proprio sentimento di identità che poggia su se stesso, sulla propria nota specifica, spesso si identifica con i ruoli, con le funzioni; e allora vuole diventare il bravo figlio, il bravo genitore, il bravo professionista, il bravo insegnante, il bravo amico, costruendosi un modello idealizzato di se stesso che viene ripetuto pedissequamente: ecco il famoso abito che indossiamo al mattino e che portiamo avanti con l'illusione di *essere* quell'abito.

AUTOREALIZZARSI SIGNIFICA DIVENTARE REALI, E DIVENTARE REALI SIGNIFICA DIVENTARE CIÒ CHE SI È, ESPRIMERE LA PROPRIA NOTA

Finché viviamo identificati con una subpersonalità, ci stiamo impedendo di vivere la vita vera, di portare nella nostra vita libertà, autenticità e quindi creatività.

La creatività non può essere il risultato di azioni meccaniche, di copioni fissi, di un repertorio standardizzato. Le subpersonalità non possono mai essere creative, ripetono ogni volta gli stessi standard comportamentali. Di conseguenza in questo modo non evolviamo, non diventiamo noi stessi, non ci autorealizziamo. Quest'ultima parola va presa secondo me alla lettera: autorealizzarsi significa diventare *reali*, e diventare reali significa *diventare ciò che si è*, esprimere la propria nota. Finché siamo identificati con le subpersonalità, con il falso sé, finché portiamo avanti false mete, l'autorealizzazione non può manifestarsi.

Le subpersonalità ci creano problemi anche nelle nostre relazioni e nella comunicazione. Ogni volta che comunico con qualcuno dovrei chiedermi: "quale parte di me sta dicendo queste cose?". Ciascuna delle persone con cui entro in relazione evoca in me una subpersonalità. Allora ad

esempio c'è l'uomo maturo che vuole fare il piacione o la persona di successo, ma quando sta di fronte alla mamma è sempre il cocco di mamma, perché in quella relazione viene evocata quella subpersonalità lì, che è dura ad andarsene, a meno che non si inizi un lavoro su se stessi.

Possiamo rappresentare meglio tutto questo attraverso lo schema dell'albero (vedi D. De Paolis, *L'io e le sue maschere*). Alle radici troviamo gli imprinting, le cause della nascita della subpersonalità primaria: le carenze, le mancanze, i traumi, la sofferenza, il disattendimento dei bisogni primari di cui si diceva. Dopodiché ciascuno di noi deve trovare una soluzione a tutto questo per poter continuare a vivere, ed è lì che viene a costituirsi questa subpersonalità primaria o "di base", questo falso sé. Si tratta di un sé idealizzato, che può essere anche molto lontano dal vero sé; nel grafico è collocato sul tronco dell'albero ma la sua influenza arriva poi fino ai rami.

I rami dell'albero stanno a rappresentare il palcoscenico della vita, i vari contesti in cui ci esibiamo: c'è il mondo del lavoro, il mondo familiare, il mondo sociale, delle amicizie, c'è il mondo della vacanza, del viaggio, e tutti i vari ambiti in cui si esplica la nostra vita, che sono influenzati appunto da questa subpersonalità di base.

SUBPERSONALITÀ SECONDARIE

(Originanti dai vari ruoli, funzioni e situazioni della vita)



- "Il pigmalione"
- "La madre perfetta"
- "Il lavoratore ribelle"
- "L'amico di tutti"
- ...

- Soluzione personale
- Stile di vita
- Tendenza nevrotica

SUBPERSONALITÀ PRIMARIA

- "L'eterno scontento"
- "Il diffidente"
- "Il bravo ragazzo"
- ...

IMPRINTING

- Trauma
- Frustrazione di bisogni fondamentali
- Handicaps psichici e/o fisici
- Impressioni negative
- "Non mi fido di nessuno"
- "Non sono degno di amore"
- "La vita è pericolosa"
- ...

L'albero delle subpersonalità.

Vedi D. De Paolis, *L'io e le sue maschere*, Ed. Istituto di Psicointesi
(lo abbiamo recensito a pag. 53 di questo numero)

Fino a che non prendiamo coscienza di tutto questo siamo destinati a perseguire false mete. Ma come possiamo prenderne coscienza? Qual è il miracolo che deve accadere? Ho notato nel mio lavoro di psicoterapeuta che spesso le persone cambiano solo in presenza di un grande dolore, quel dolore insopportabile che costringe la persona a fermarsi e a riflettere, a guardarsi dentro e da cui scaturisce l'inizio di un percorso di auto-conoscenza profondo, di verità. A volte, al contrario, è un grande amore che dà inizio al cambiamento.

Ricordo un ragazzo che veniva da me, aveva una subpersonalità estremamente insicura, timida, con tratti fobici, e lavoravamo su questo. A un certo punto è successo il miracolo: si è innamorato di una ragazza che abitava a un centinaio di chilometri da dove stava lui e ha iniziato, cosa che prima non faceva mai, a mettersi in macchina a qualunque ora del giorno e della notte per andarla a trovare.

Quindi serve qualcosa di eccedente, di forte nella vita per poter iniziare a osservarci e da lì decidere di cambiare. Che poi cambiare non è una parola che mi piace moltissimo: più che cambiarci dovremmo esprimerci. Autorealizzarsi è diventare ciò che si è, quindi non è che devo *cambiare* me stesso, ma devo *ritrovare* me stesso, mi devo riconnettere

alle mie vere radici, esprimere la mia nota originale sul pentagramma della vita e creare accordi.

Grazie Daniele, hai fatto un quadro veramente chiaro. Ascoltandoti riflettevo su questi tre caratteri fondamentali delle subpersonalità: il loro essere maschere, l'averne una funzione difensiva e il loro funzionare in modo automatico, meccanico...

Sì, infatti sono dei repertori meccanici, standardizzati, vige appunto la ripetizione. Qualunque persona, osservandosi onestamente, può accorgersi che la sua vita è effettivamente una serie di ripetizioni e la ripetitività è il principale opposto della creatività. La creatività implica il nuovo, creare ha la stessa etimologia della parola crescere: se io creo pongo in essere qualcosa di nuovo, che prima non c'era, e cresco.

Un altro aspetto centrale è la differenza tra l'*identità* e il *sentimento di identità*.

Assagioli dice che la nostra vera identità, quella prima e ultima, è il nostro Sé, che poi possiamo chiamare anima, spirito, essenza, io profondo; tuttavia noi viviamo col *sentimento di identità*, e il sentimento di identità viene a



L'inizio della conoscenza di sé: smascherare l'auto-inganno

formarsi e spesso coincide con la subpersonalità di base. Io divento questo falso sé, che però per me è importante perché mi rassicura, attraverso di esso mi auto-riconosco. Uno dei bisogni più importanti di noi umani – in qualche modo trasversale agli altri bisogni – è il bisogno di riconoscimento e auto-riconoscimento.

PERCHÉ È COSÌ DIFFICILE CAMBIARE, ABBANDONARE LA SUBPERSONALITÀ? PERCHÉ È CONNESSA A QUEL SENTIMENTO DI IDENTITÀ CHE STA ALLA BASE DELL'AUTORICONOSCIMENTO

Quando è che una persona sta veramente male, entra nel panico? Pensiamo agli attacchi di panico che sono tanto diffusi. Avviene quando la persona ha una crisi identitaria, non si riconosce perché magari vengono a mancare i soliti elementi che la rassicurano: le solite persone, i soliti luoghi, le solite routine e talvolta persino i soliti pensieri. Non a caso l'attacco di panico talvolta insorge quando la persona è in vacanza, è tranquilla, è in una situazione nuova, anche bella sotto certi aspetti; ma proprio lì arriva subdolamente questo panico, che è un'ansia all'ennesima potenza. Perché? Perché la persona non si riconosce, entra in una crisi di identità che somiglia a una morte, e infatti nell'attacco di panico le persone riferiscono che in quel momento temevano di morire o di impazzire.

Vedi perché è così difficile cambiare, abbandonare la subpersonalità? Perché è proprio connessa a quel sentimento di identità che si è andato sviluppando e che sta alla base dell'auto-riconoscimento. Non ci rendiamo conto di quanto è importante l'auto-riconoscimento che, se viene a mancare, scatena una crisi fortissima, e noi lo cerchiamo in ciò che è consueto, nelle abitudini, nei nostri protocolli esistenziali. Ecco perché la subpersonalità è ripetitiva e perché quando sono identificato sento di essere *io*, mentre invece è proprio l'opposto. Sento di essere io quando porto avanti e replico il mio falso sé. Se invece mi allontano dal falso sé, prima di aver individuato come prospettiva il vero Sé, entro nel panico.

È impressionante la forza dell'identificazione con queste subpersonalità che ci portiamo dietro da tutta la vita...

È una forza che deriva dalla paura, dal terrore, dal senso di



"Noi siamo dominati da tutto ciò con cui il nostro io si identifica.

Possiamo dominare, dirigere e utilizzare tutto ciò da cui ci disidentifichiamo"

morte. Viviamo con questo bisogno di auto-riconoscimento parossistico che vogliamo mantenere attraverso la ripetizione degli atti, sempre le stesse cose, le stesse persone, mai troppi cambiamenti. Questo è molto diffuso e le persone non se lo spiegano bene, a volte utilizzano meccanismi di spostamento su altro. Sento varie persone, ad esempio, che mi dicono che non vanno a fare un viaggio in un luogo lontano perché hanno paura dell'aereo. Per alcuni sarà vero, ma c'è una percentuale di persone che in realtà sente che allontanandosi così tanto dal proprio luogo, dai propri contatti, non si auto-riconoscerebbe più, verrebbero a mancargli le coordinate spazio-temporali ed entrerebbe in quella forma di panico, in quella sofferenza atroce che somiglia a una morte psichica e quindi trova delle scuse. Per alcuni potrebbe essere anche l'incontrare persone nuove, preferiscono rimanere isolati o solo in famiglia perché andare incontro agli altri può essere molto difficile.

Ma ovviamente questo dipende da che tipo di subpersonalità di base si è creata: per esempio se abbiamo come subpersonalità primaria una subpersonalità narcisistica, questa invece andrà a cercare gli altri, perché vuole il pubblico. È sempre stata interessante, parlando delle subpersonalità, la metafora del teatro: per ciascuno di noi esiste un palcoscenico che è il luogo in cui esplichiamo la nostra attività, tutti abbiamo dei comprimari, delle persone ormai conosciute che si muovono insieme a noi, e poi abbiamo il pubblico, da alcuni temuto e da altri desiderato.

Guai se non c'è l'applauso del pubblico per il narcisista, che spesso è anche perfezionista. Tra le caratteristiche principali del falso sé o sé idealizzato, di cui parla in maniera mirabile Karen Horney, c'è proprio il perfezionismo.

Ti faccio questo esempio. Vado a fare una conferenza con 100 persone, 99 mi dicono bravo, una mi dice che non è d'accordo su tutto quanto ho detto: il perfezionista in me viene smontato da questo, per lui la disapprovazione di quella persona conta più del plauso degli altri 99. Perché, questo ipotetico soggetto, cosa vuole in realtà? Chi c'è lì a parlare? Non c'è una persona che ha il piacere di trasmettere, di incontrare, di condividere c'è la subpersonalità narcisistica, perfezionistica, il sé idealizzato che deve riscattare, per esempio, il fatto che da bambino si sentiva considerato il più stupido tra i fratelli, oppure che alle elementari veniva emarginato o preso in giro. Queste ferite antiche spesso lasciano un segno profondo e allora la persona vuole riscattarsi, vuole un risarcimento che non arriverà mai!

Siamo mossi da queste forze inconscie e poi ci diamo giustificazioni razionali per spiegarci i nostri comportamenti, che però non hanno niente a che fare quelli che sono i veri motivi...

Sicuro, andiamo a incrementare il nostro autoinganno, ce la raccontiamo in un certo modo, e in gran parte ne siamo

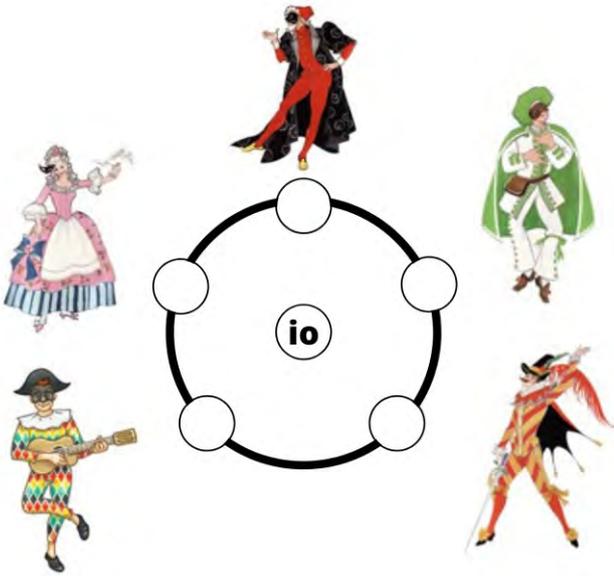
assolutamente convinti, perché c'è di mezzo almeno per l'80 o il 90 per cento l'inconscio. Poi c'è una piccola parte di semi-coscienza che però ci fa dire: *“eh, ormai è così ... va bene così ... ho vissuto tutta la vita in questo modo ...”* e torniamo presto nel sonno, cioè ci identifichiamo. Perché il sonno della coscienza è lo stato identificatorio con questi vari personaggi e con quello principale: la subpersonalità primaria, la maschera principale attraverso cui entro in relazione con gli altri e con il mondo.

IL SONNO DELLA COSCIENZA È LO STATO IDENTIFICATORIO CON LE NOSTRE SUBPERSONALITÀ

La personalità rappresenta il *modo di essere* che non sempre è in sintonia con l'*essere*, che è l'io profondo. Quando una persona arriva a non farcela più, a non piacersi, ad essere scontenta di sé – e questo può essere accanto al dolore e all'amore un altro motivo per iniziare a lavorare su se stessi – significa che si sta risvegliando qualcosa in lei, perché il Sé manda degli input sempre e costantemente. Allora può iniziare un lavoro: inizia a costituirsi un osservatore. L'osservatore è diverso da ciò che osserva, quindi è disidentificato e può iniziare a prendere coscienza di questo avvicinarsi di personaggi; è come se scattasse delle foto nel corso della giornata e si chiedesse: *“chi è questo personaggio? Chi è che sta facendo questo? Chi sono io?”*.



L'io e le sue immagini: nel nostro armadio psichico andiamo a prendere di volta in volta l'immagine del momento, quella che ci serve in ogni specifica circostanza.



Sul palcoscenico della vita: le subpersonalità sono gli "attori" con i quali l'io si identifica di volta in volta attuando i loro copioni.

Ecco che pian piano l'osservatore ci traghetta verso il centro unificatore e si crea una prima buona sintesi delle componenti della nostra personalità. Ci si avvia ad avere un "regista" interiore...

Le subpersonalità vanno conosciute e non necessariamente subito smontate o distrutte. Le subpersonalità utilizzano la tipologia di cui la persona è dotata, e sebbene lo facciano in modo eccessivo, smodato o negativo, nessuna tipologia in se stessa è qualcosa di negativo. La tipologia va onorata. Allora una persona può riconoscere una sua tendenza a mettere sempre gli altri prima di sé, a prodigarsi per gli altri, e può individuare alla radice di questo un bisogno di risarcimento, un bisogno di ricevere amore da parte degli altri. Ma più in profondità può anche arrivare a comprendere di essere un "tipo amore". Quali sono le caratteristiche del tipo amore? Assagioli ci dice che la tipologia si esprime a vari livelli: a quelli più bassi, che diventano persino negativi, abbiamo ad esempio la paura di non esser amati, la possessività, l'attaccamento o l'evitamento per non subire il trauma del non amore. Oppure ci può essere una espressione media, di una persona che ha iniziato a lavorare su di sé, fino ad arrivare al livello più alto, l'amore donativo, l'amore che vuole il bene dell'altro, ma anche il proprio bene.

Anche nel lavoro con le subpersonalità bisogna arrivare ad amare se stessi in una maniera sana e giusta, perché solo

l'amore per se stessi porta all'autenticità nelle relazioni. Amare se stessi è qualcosa di primario, fondamentale, ma parlo dell'amore vero, non di quello del narcisista, né di quello del masochista che si vuole bene facendosi del male, né di quello del moralista che si ama nella sofferenza, né di quello del conformista che pensa di volersi bene quando fa quello che fanno gli altri.

Come diceva nei vangeli Gesù Cristo: *"Ama il prossimo tuo come te stesso"*. Questa frase se viene presa dall'alveo della lettura del vangelo in chiesa e portata anche a casa per lavorarci, magari con gli strumenti della psicosintesi, può avere almeno quattro livelli di significato.

Il primo è quello più ovvio, quasi banale, di essere un precetto, *"devi amare il tuo prossimo"*. Il secondo significato è quello che ci interessa di più in questo momento: *"Riuscirai ad amare il tuo prossimo nella misura in cui arrivi ad amare te stesso"*. Se una persona, infatti, non si ama non può amare l'altro. Questo è evidente, perché ciascuno porta e dà ciò che ha dentro, i propri ingredienti. Quindi se ha disistima di sé, poco amore per sé, proietterà tutto questo sugli altri.

Il terzo significato è quasi divertente: *"Ama il prossimo tuo come te stesso, e non più di te stesso!"*.

Il quarto significato è il più bello, ma il più difficile da realizzare: *"Ama il prossimo tuo come te stesso, perché è te stesso!"*. Questo è quel raggiungimento della coscienza dell'unità, dell'identità suprema, che sembra quasi un miraggio partendo dalle subpersonalità. Ma ci vuole questa sana umiltà per poter andare avanti, bisogna riconoscere dove si è altrimenti non si va da nessuna parte ed è di nuovo un autoinganno.

Puoi approfondire un po' questo rapporto tra tipologia e subpersonalità a cui accennavi? Mi sembra un tema importante e ancora da studiare a fondo.

Sappiamo che spesso è proprio attraverso la sofferenza e il dolore che si può arrivare a crescere, ad andare avanti. Parliamo dell'uso creativo della crisi, del dolore, della perdita. Mettiamo che io sia un tipo amore e che stia soffrendo intensamente, al punto da dire a me stesso che voglio comprendere di più, che voglio fare un salto. Allora vado ad analizzare il mio star male, e comincio a vedere che sto accusando gli altri, mi accorgo che sto vivendo con delle aspettative, cioè mi aspetto che gli altri mi amino, mi dimostrino affetto, e finché sto in questa posizione questo non accadrà mai. Soltanto nel momento in cui riconosco questo mio bisogno frustrato, lo ricollego a episodi di età

psicologiche precedenti, allora è lì che posso iniziare un lavoro costruttivo su aspetti tipologici.

Mi dico, per esempio, che *potrei* essere un tipo amore, un tipo amore che ovviamente è stato ferito in ciò che è il suo cibo, il suo ingrediente specifico, che è l'amore. E cosa è accaduto? Che sono rimasto sempre nella posizione del piccolo bambino che deve sentirsi amato dal genitore. Crescendo posso capire che è necessario uscire da questa dipendenza a cui si collegano le mie aspettative.

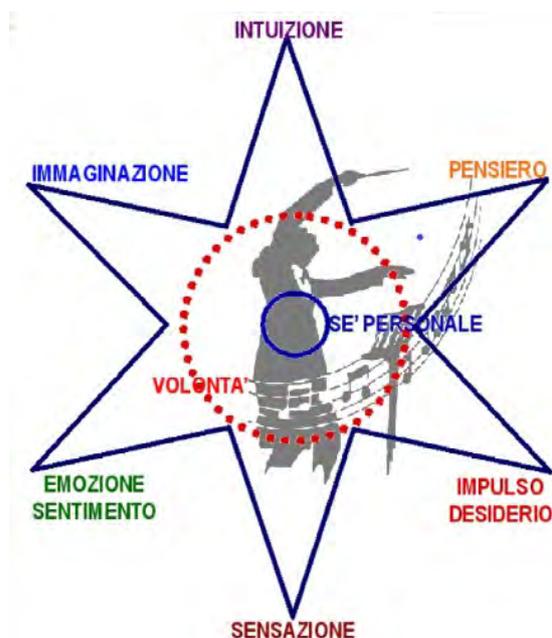
Poi potrei verificare che, da dipendente, io di tanto in tanto ho anche dei momenti di *contro dipendenza*, che è una fase intermedia, sempre collegata alla dipendenza, in cui il soggetto si ribella al suo essere dipendente e quindi diventa ostile, bastian contrario nei confronti delle persone da cui dipende.

In questa forma di autoanalisi io vedo che sono dipendente e qualche volta contro dipendente: sono dipendente quando ho tutte queste aspettative nei confronti degli altri e vado a chiedere amore o mi prodigo troppo, sono contro dipendente quando invece odio le persone o le tratto male perché non mi stanno dando quello che voglio, ma è sempre lo stesso meccanismo.

Allora mi dico che dovrei essere più *indipendente* e questo è già uno stadio importante, perché se non si passa attraverso una indipendenza, che è una forma di autonomia, non si esce da queste dinamiche. Ma poi approfondendo ancora mi accorgo che l'obiettivo importante è l'*interdipendenza*: io dipendo un po' da te per alcune cose, tu dipendi un po' da me per altre. Quando vado dal fornaio a comperare il pane gli do due euro e lui mi dà un chilo di pane, è una forma di interdipendenza. Questo è il grande obiettivo: il tipo amore deve sviluppare questa forma di interdipendenza.

CHI È IL SOGGETTO DI QUESTA VOLONTÀ? CHI È IL SOGGETTO DELL'AMORE? CHI È IL SOGGETTO DELLA RAZIONALITÀ?

Abbiamo fatto l'esempio del tipo amore, e forse non a caso perché è il tipo che è più soggetto a forme di sofferenza, ad autoinganni e quindi a dar luogo a subpersonalità con certe caratteristiche, ma potremmo farlo con tutti gli altri tipi, e hai ragione che sarebbe interessante attivare uno studio su questi aspetti. Ad esempio: quali sono i meccanismi caratteristici di un tipo volontà?



L'obiettivo è collocare al centro delle nostre funzioni psichiche l'io come un vero direttore d'orchestra.

Anche il tipo volontà si può esprimere a livello inferiore, medio o superiore. Siamo sempre lì: chi è il soggetto di questa volontà? Così pure: chi è il soggetto dell'amore? O chi è il soggetto della razionalità, per i tipi mentali?

E allora vediamo che la grande differenza è costituita dal fatto che noi viviamo una fase pre-personale caratterizzata dalle nostre subpersonalità che interpretano a loro uso e consumo la tipologia, in maniera sempre deteriorata. Poi c'è la fase personale in cui comincia ad esserci un centro unificatore e possiamo parlare di personalità e non più di subpersonalità, in cui utilizziamo la tipologia già a un livello un po' più alto. Fino ad arrivare alla modalità superiore, a cui accediamo entrando nel transpersonale, che comporta un cambiamento dello stato di coscienza che ha come conseguenza l'espressione delle caratteristiche tipologiche nella loro accezione più ampia, più bella, più profonda.

Accanto alla tipologia, che è un elemento qualificante dei processi di crescita, autoconoscenza e trasformazione, c'è poi un altro fattore, difficile da misurare e talvolta anche da comprendere, che viene chiamato livello di coscienza, età dell'anima, livello evolutivo. Questo è ciò che fa la differenza, ma è la stessa differenza che c'è tra un bambino che sta facendo la seconda elementare e un adulto che fa l'università: non è che l'adulto sia superiore al bambino, però ha fatto già una sua strada, e il bambino ci arriverà con il tempo.

Dal punto di vista pratico del lavoro con le subpersonalità, si può dire che il solo fatto di osservarle senza giudizio, con accettazione, sia di per se stesso trasformativo?

Certo, l'osservazione è trasformativa, ma vedi - qui uso adesso il linguaggio di Gurdjieff - tu osservi, ma dopo cinque minuti o un'ora te ne sei dimenticato. Gurdjieff parlava della pratica del "ricordo di sé": l'espressione "ricordo di sé" significa che nel corso della giornata più e più volte la persona deve centrarsi, deve assumere l'atteggiamento dell'osservatore, dello spettatore. Avere la famosa doppia attenzione, anche Assagioli ne parla: vedere la cosa osservata e sentire contemporaneamente se stesso come osservatore; non è semplicissimo ma ci si può arrivare.

SVILUPPARE UNA DOPPIA COSCIENZA: VEDERE LA COSA OSSERVATA E SENTIRE CONTEMPORANEAMENTE SE STESSO COME OSSERVATORE

Ho osservato la mia subpersonalità, la posso anche descrivere, però poi domani mattina mi sveglio e mi sono dimenticato tutto, mi rimetto il mio solito abito e la vita mi irretisce come al solito.

Tuttavia succede che se qualcuno è realmente motivato comincia veramente a lavorare. Come dico sempre alle persone che arrivano al Centro di Psicosintesi: *"Guardate, ci sono molte difficoltà nella crescita umana, però vorrei dirvi una cosa buona. Se voi siete qui in questo momento questo non è un caso, perché potreste andare a scuola di lingue, di danza, di tennis, potreste fare decine e decine di altre cose, e invece voi siete qui, siete approdati alla psicosintesi"*. L'osservarsi è la prima cosa ma deriva da un movente. Ecco, ai moventi già descritti (dolore, amore, scontentezza) per iniziare un lavoro su di sé possiamo aggiungere anche questo: l'amore per la conoscenza, lo spirito di ricerca, la passione intellettuale. Ma da dove viene questo spirito di ricerca? Dal fatto che le persone cercano risposte a domande che si sono fatte e hanno individuato un ambito dal quale può venire una risposta, e questo va sempre riconosciuto alle persone.

Un modo per aiutare una persona o per auto-aiutarsi è usare il potere delle immagini, perché tutto nasce da quello. Il nostro mondo psichico, qui sulla terra, è soprattutto un

mondo di immagini. Noi abbiamo una immagine di tutto: di noi stessi, degli altri, degli oggetti e se lavoriamo sull'immagine possono cambiare tante cose.

Ovviamente ci sono immagini che hanno un effetto negativo, ci sono immagini deteriori perché quello dell'immagine è un potere, come l'energia atomica: lo posso usare per fini costruttivi o distruttivi. In questo discorso sulle subpersonalità l'immagine è un elemento trasversale. In fondo l'immagine spiega e sta alla base del meccanismo dell'identificazione. Io posso essere identificato con il mio ruolo lavorativo, con la mia automobile, con una certa persona, con certi pensieri, ma in realtà il processo di identificazione non sarebbe possibile a livello psicologico se non ci fosse di mezzo l'immagine. Perché io mi identifico con l'immagine di quella persona, con l'immagine dell'automobile. Non posso portare dentro di me una automobile, quella rimane lì, ma l'immagine invece sì, anche se sono a chilometri dalla mia macchina, io ce l'ho dentro di me. Il mondo esterno entra dentro di noi come immagine e poi le immagini, secondo le leggi psicologiche - e questo è l'altro pilastro della psicosintesi - producono tutto quel circuito di effetti che conosciamo: una immagine evoca emozioni e sentimenti corrispondenti, emozioni e sentimenti danno luogo ad azioni o ad atteggiamenti fisici.

L'utilizzo di immagini a scopo trasformativo è poi uno degli aspetti più potenti della psicosintesi...

Come nella tecnica del Modello Ideale elaborata da Assagioli. Lui fa tutto l'elenco delle "false immagini": quello che credo di essere, cioè l'immagine che ho di me stesso; quello che vorrei essere, l'immagine di me che vorrei dare agli altri; quello che gli altri credono che io sia, cioè l'immagine che gli altri hanno di me; quello che gli altri vorrebbero che io fossi, e così via. A fine elenco c'è "quello che posso diventare" cioè l'immagine di me a cui posso lavorare consapevolmente e a cui posso dare attuazione.

Bisogna innanzitutto costruire un'immagine, vedere un film. Poi si aggiunge l'energia del desiderio e, infine, la sperimentazione pratica: tutti questi momenti sono presenti nella tecnica del Modello Ideale, che è il coronamento della psicosintesi personale, la ricostruzione della personalità intorno ad un'immagine deliberatamente scelta. Perché altrimenti come faccio? Se non vedo - con l'immaginazione creativa - queste modalità nuove, diverse, preferibili, come faccio a raggiungerle? Al centro della scena c'è il potere dell'immaginazione, dell'immagine che ci muove.