

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico, 16
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto
1721 del 1 agosto 1965

Fondatore: Dott. Roberto Assagioli

ESERCIZIO DI DISIDENTIFICAZIONE E DI AUTO-IDENTIFICAZIONE

(Archivio Assagioli - Firenze)

DOTT. ROBERTO ASSAGIOLI

Il primo stadio consiste nell'affermare con convinzione, e divenire consapevoli del fatto: **«Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo»**. Ciò dovrebbe essere ovvio: il corpo è qualcosa di materiale, in continuo cambiamento; in pochi anni tutte le sue cellule vengono rinnovate. Tuttavia noi ci identifichiamo erroneamente di continuo con il nostro corpo, e attribuiamo all'«io» le nostre sensazioni fisiche. Ad esempio noi diciamo: «Io sono stanco», ma questa è un'eresia psicologica, poiché l'Io non può esser stanco; il corpo è stanco e trasmette all'Io una sensazione di affaticamento — e questo è molto diverso.

Questo primo stadio è relativamente facile; il secondo lo è molto meno. Consiste nel rendersi conto che **«Io ho una vita emotiva, ma non sono le mie emozioni, i miei sentimenti»**. Quando uno dice: «Io sono irritato», oppure «Io sono contento», fa anche in questo caso una falsa identificazione dell'Io con degli stati psicologici che sono mutevoli e talvolta contraddittori. Dire «Io sono irritato» è commettere un errore di grammatica psicologica; l'espressione giusta è invece: «Vi è in me uno stato d'irritazione».

Il terzo stadio consiste nell'affermare: **«Io ho una mente, ma non sono la mente»**. Ordinariamente noi ci identifichiamo con i nostri pensieri; ma quando li analizziamo, quando ci osserviamo mentre pensiamo, allora ci accorgiamo che la mente funziona come uno strumento; noi possiamo esaminare il suo modo di lavorare più o meno logico, osservarlo «dall'alto», per così dire; questo indica che noi non siamo i nostri pensieri. Essi pure sono mutevoli: un giorno pensiamo in un modo, il giorno dopo possiamo pensare nel modo contrario. André Maurois - fine psicologo, non di professione ma per intuizione - è arrivato a dire che «l'uomo normale cambia di filosofia dieci volte al giorno»! Una prova evidente del fatto che non siamo i nostri pensieri si ha quando tentiamo di dominarli e di dirigerli; quando vogliamo pensare a qualcosa di astratto o di non interessante, spesso il nostro strumento mentale si rifiuta infatti di obbedirci. Ogni studente che abbia da imparare qualcosa che per lui è noioso lo sa bene.¹ Dunque, è evidente che se la mente si ribella al dominio dell'Io, allora ciò significa che l'Io non è la mente.

¹ Di questo non tengono conto i metodi tradizionali d'insegnamento, dei quali è stato detto che rendono noioso quello che sarebbe interessante!

Questi fatti dimostrano che il corpo, i sentimenti e la mente sono strumenti di esperienza, di percezione e di azione, strumenti mutevoli e impermanenti. Invece l'Io è essenzialmente diverso: è semplice, immutabile, e consapevole di sé. L'esperienza interna dell'Io può essere formulata nel modo seguente: «Io sono Io, un Centro di pura coscienza». Affermare questo con convinzione non significa che si sia già raggiunta l'esperienza dell'Io, l'auto-identificazione, ma è la via che vi conduce ed è un mezzo efficace per arrivare a dominare e a dirigere le nostre attività psichiche.

La coscienza dell'Io, l'auto-coscienza, è quello che distingue l'uomo dall'animale. Gli animali hanno sensazioni fisiche, hanno emozioni, dimostrano anche un'attività mentale elementare, ma non risulta che abbiano auto-coscienza. **Invece l'uomo ha una coscienza di sé, talvolta vaga e incerta, talvolta acuta e separativa (egocentrismo), ma può arrivare anche ad avere la coscienza dell'Io puro libero da ogni identificazione.**

Si dovrebbe cominciare la giornata «rientrando in se stessi».

Rientrare in se stessi: riflettiamo sul profondo significato di queste parole. Generalmente, noi viviamo infatti «al di fuori» del nostro vero essere; siamo ovunque fuorché nell'IO.

Veniamo continuamente attratti e distratti da innumerevoli sensazioni, impressioni, preoccupazioni, ricordi del passato e progetti per il futuro.

Siamo «decentrati», ignari o obliosi di quello che siamo in realtà.

Questo esercizio può essere fatto anche in gruppo. Farlo così può essere, sotto un certo aspetto, più facile per l'aiuto che viene da chi dirige l'esercizio e per la stimolazione reciproca. Ciò incoraggerà i partecipanti a continuare poi a fare l'esercizio regolarmente da soli. Esso dovrebbe diventare una pratica quotidiana per la salute psicospirituale.

L'esercizio va fatto nel modo seguente:

1. Il primo stadio consiste nello stare seduti in posizione comoda, abolendo ogni tensione muscolare e nervosa; a ciò giova una precedente pratica dell'esercizio di rilassamento. È opportuno tenere la colonna vertebrale eretta, la testa lievemente abbassata e chiudere gli occhi; poi fare alcune respirazioni profonde, lente e regolari.

(pausa)

2. Affermiamo lentamente, con attenzione e convinzione: «Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo. Il mio corpo può trovarsi in differenti condizioni di salute o di malattia, può essere riposato o stanco, ma questo non ha nulla a che fare con Me, col mio vero Io. Il mio corpo è un prezioso strumento di esperienza e di azione nel mondo esterno, ma è soltanto uno strumento; lo tratto bene, cerco di tenerlo in buona salute, ma non è me stesso. Io ho un corpo, ma Io non sono il mio corpo». (Dopo un periodo di allenamento ci si può limitare a ripetere più volte la frase finale: «Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo». Lo stesso vale anche per gli stadi successivi).

(pausa)

3. Affermiamo con convinzione: «Io ho emozioni, ma non sono le mie emozioni. Queste sono diverse, mutevoli e contrastanti, mentre io rimango sempre io, me stesso, nell'avvicinarsi della speranza e dello scoraggiamento, della gioia e del dolore, dell'irritazione e della calma. Io posso osservare, comprendere e giudicare le mie emozioni, e divenire sempre più capace di dominarle, dirigerle e utilizzarle». — «Io ho emozioni, ma Io non sono le mie emozioni».

(pausa)

4. «Io ho desideri, ma non sono i miei desideri, suscitati da impulsi fisici e psichici o da influssi esterni. Anche i desideri sono mutevoli e contrastanti, in un avvicinarsi di attrazioni e di repulsioni. Vi sono in me desideri, ma non sono Me».

(pausa)

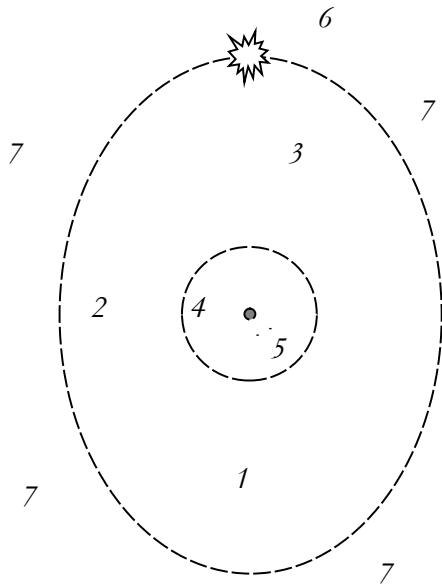
5. «Io ho una mente, ma non sono la mia mente. Essa può essere più o meno sviluppata e attiva; è indisciplinata, ma poco a poco posso dominarla e dirigerla. È un organo di conoscenza, sia del mondo esterno sia del mondo interno, ma non è me stesso. Io ho una mente, ma non sono la mia mente».

(pausa)

6. Tutto ciò rappresenta la preparazione alla fase finale positiva, all'affermazione e all'esperienza dell'autocoscienza: «Sono convinto e affermo che Io sono un Centro di pura consapevolezza, di pura autocoscienza; sono un Centro di volontà, capace di dominare, dirigere e usare tutte le mie funzioni psichiche e il mio corpo. IO SONO».

Soffermiamoci su questa affermazione, cercando di sentirla, di realizzare questa pura coscienza di essere, questo elemento stabile, immutabile e saldo come una roccia in mezzo all'agitarsi delle onde del divenire a tutti gli altri livelli. «IO SONO».

SCHEMA DELLA COSTITUZIONE PSICHICA DELL'ESSERE UMANO



1. - Inconscio inferiore
2. - Inconscio medio
3. - Inconscio superiore
o Supercosciente
4. - Campo della Coscienza
5. - Io cosciente o ego
6. - Io o Sé Superiore
(Transpersonale)
7. - Inconscio collettivo

Nello schema la Stella o Sole che rappresenta il Sé spirituale è disegnata in parte entro la periferia della personalità, e in parte al di sopra. Ciò sta a indicare che il Sé, mentre è l'elemento più reale ed essenziale dell'essere umano, fa anche parte di una Realtà trascendente, supra-individuale, universale.

ESERCIZIO DI DISIDENTIFICAZIONE – IDENTIFICAZIONE CON L'IO

L'esercizio permette di contattare l'Io, la coscienza, nel suo duplice aspetto: quello di auto-consapevolezza e di volontà dinamica che dirige e utilizza le componenti psichiche. L'esercizio aiuta a scoprire il nostro Centro, ed essere nel Centro permette di acquisire possibilità di libertà e volere.

Mettetevi in una posizione comoda. Lasciate andare le tensioni muscolari.

Respirate profondamente in modo naturale, fino a raggiungere uno stato di tranquillità.

Affermate lentamente e con attenzione:

“Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo. Il mio corpo può trovarsi in condizioni di salute o malattia, può essere contratto o rilassato, teso e stanco o riposato, ma non ha nulla a che fare con il mio vero io. Il mio corpo è un prezioso strumento di azione e di esperienza nel mondo esterno, ma io non sono il mio corpo. Io ho un corpo, lo tratto bene, cerco di tenerlo in buona salute, ma non sono il mio corpo.”

“Io ho delle emozioni, ma non sono le mie emozioni. Le mie emozioni sono varie e mutevoli, ma io rimango sempre io, me stesso, nell'avvicinarsi della speranza e dello scoraggiamento, della paura e del coraggio, della rabbia o della calma, della gioia e del dolore, dell'abbandono o dell'amore. Io posso osservare le mie emozioni. Posso osservarle e comprenderle, utilizzarle e integrarle, ma io non sono le mie emozioni. Io ho emozioni, ma non sono le mie emozioni.

“Io ho una mente, ma non sono la mia mente. La mia mente è un prezioso strumento di ricerca e di espressione, ma non è l'essenza del mio essere. I suoi contenuti sono mutevoli come le emozioni. La mia mente può essere attiva, indisciplinata o coerente. La mia è un organo di conoscenza sia per il mondo esterno che per quello interno, ma io non sono la mia mente. Io ho una mente, ma non sono la mia mente.

“Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo”

“Io ho delle emozioni ma non sono le mie emozioni”

“Io ho una mente ma non sono la mia mente”

“Posso affermare che Io sono un centro di pura consapevolezza, di pura auto-coscienza, di pura auto-determinazione. Io sono un centro di volontà, di energia creativa e dinamica. Io sono.”

DISIDENTIFICAZIONE

.PIERO FERRUCCI

Un tema centrale della Psicosintesi è la disidentificazione. Secondo Assagioli il nostro io si identifica abitualmente con sensazioni corporee, emozioni, desideri e pulsioni, pensieri. Ci identifichiamo anche con i nostri ruoli. È comune anche l'identificazione con nuclei patologici: ansia e fobie, autoimmagini distruttive e limitanti, ideazioni e sentimenti depressivi, abitudini emotive infantili, impulsi incontrollabili, rituali compulsivi, ecc. È possibile imparare a distanziarsi da tutti queste realtà psichiche, e osservarle interponendo una distanza fra il nostro io e qualsiasi contenuto osservato. Assagioli insomma insegnava che è possibile attuare una diversa collocazione dell'io nell'ambito della psiche. La distanza ci aiuta a ridimensionare e depotenziare elementi che altrimenti possono controllarci. I vari contenuti psichici da interni si fanno esterni: non siamo più vissuti e controllati da loro, ma li percepiamo come forme transeunti che noi possiamo indirizzare e trasformare. Secondo Assagioli "siamo dominati da tutto ciò con cui ci identifichiamo, possiamo dominare tutto ciò da cui ci siamo disidentificati". La pratica dell'esercizio di disidentificazione guida chi la adotta a sapersi liberare da forze altrimenti destinate a controllarlo: "Io ho un corpo, ma io non sono il mio corpo, io ho delle emozioni, ma io non sono le mie emozioni..." ecc. Il punto di arrivo di questo esercizio è la realizzazione dell'io come centro di pura autocoscienza e volontà. Questo processo può offrire a chi lo usa un senso di padronanza e di libertà interiore. Tecniche e atteggiamenti di questo tipo sono presenti in varie tradizioni spirituali orientali e occidentali. Una tecnica molto simile è stata adottata da vari neuroscienziati, e le loro ricerche e sperimentazioni usano concetti e metodi che sono in sintonia con la tecnica psicosintetica. Per esempio, Daniel Siegel (School of Medicine, University of California Los Angeles) ha coniato il termine *mindsight* (visione mentale): la capacità di guardare le proprie emozioni e i propri pensieri, e quindi riflettere sulle proprie esperienze. Secondo Siegel la capacità del *mindsight* si basa su una triplice disposizione: apertura - guardare il mondo interno così com'è, non come vorremmo che fosse; osservazione - percepire i processi psichici in un contesto più ampio, e staccandosi da comportamenti automatici e reazioni abituali; e oggettività - capire che i processi psichici sono temporanei, e che non costituiscono la nostra identità. Secondo Siegel il *mindsight* sposta il centro di attività nel cervello dall'area limbica, che abbiamo in comune con tutti i mammiferi, e che rappresenta una parte più antica della nostra evoluzione, all'area della corteccia prefrontale, frutto del nostro sviluppo evolutivo più recente. A quest'area appartengono la comprensione del tempo, il senso di identità, l'orientamento morale, la capacità di riflettere. La parte centrale di quest'area è di particolare importanza perché comunica con tutte le altre, e quindi ha una funzione integrativa. Questo è il sito del *mindsight*. Anche Jeffrey Schwartz adotta il distacco psichico come strumento di guarigione. Schwartz usa

una sequenza di quattro punti per guidare il soggetto che vuole padroneggiare un impulso, un pensiero o un'emozione che percepisce come non voluta e debilitante. Tutto parte dalla constatazione sperimentale del fatto che nominare uno stato emotivo con una parola ci aiuta a diminuirne il suo potere su di noi. I quattro stadi sono:

1. Relabel (rinomina): diventare coscienti e definire emozioni, pensieri e impulsi che si vogliono padroneggiare.
2. Riframe (ridefinisci): il soggetto è invitato a pensare di un contenuto specifico "questo non è me, è il mio cervello". Per esempio, se il paziente ha un'ondata di panico prima dice a se stesso "ansia" oppure "panico"; poi una frase come "È il cervello che mi causa questa ondata di panico, ma io non sono il mio cervello".
3. Refocus (riconcentrati): si sposta l'attenzione in altre direzioni: fare esercizio fisico, oppure impegnarsi con un cruciverba, leggere un libro, scrivere il diario, ecc.
4. Revalue (ri-valuta). L'ultimo stadio consiste in una nuova valutazione della situazione anche tramite un dialogo col Wise advocate, una specie di personaggio che rappresenta la parte più saggia di noi stessi e ci aiuta a vedere la nostra condizione in un contesto più allargato.

Schwarz aveva incominciato a lavorare con pazienti affetti da disturbi ossessivo-compulsivi, ma ha poi esteso il suo metodo a varie altre patologie. Il suo metodo consiste anche nel mostrare al paziente stampati del brain imaging in momenti successivi del trattamento, per mostrare loro che aree prima sovraeccitate del cervello (per esempio il nucleo caudato destro nel caso del disturbo ossessivo-compulsivo) non lo sono più in seguito al trattamento. Tanto Schwarz quanto Siegel sostengono di avere adottato l'atteggiamento di osservazione distaccata (equivalente alla disidentificazione) dalla pratica buddhista vipassana. Mario Beauregard dell'Université de Montreal ha condotto una doppia serie di esperimenti. A un gruppo di uomini (mentre erano osservati con risonanza magnetica funzionale) ha mostrato brevi filmati a contenuto sessuale esplicito alternati ad altri filmati di contenuto neutrale. Il brain imaging rivelava un normale stato di eccitazione sessuale durante i filmati erotici. In seguito Beauregard mostrava ai soggetti altri filmati ugualmente espliciti, però avendo loro domandato di osservare in maniera distaccata tanto il filmato quanto le proprie reazioni. Il brain imaging mostrava una forte diminuzione dell'eccitazione sessuale, e questo era confermato dall'esperienza soggettiva dei partecipanti. L'esperimento non aveva scopi repressivi o moralistici, ma voleva mostrare che la reazione maschile a un'eccitazione sessuale è controllabile, e che quindi nei casi di violenza sessuale la scusa dell'incontrollabilità dell'impulso non è valida. A gruppi di donne Beauregard ha mostrato invece filmati commoventi e tristi. Anche in questo caso la visualizzazione delle aree cerebrali mostrava la reazione emotiva di

tristezza. Poi Beauregard rifece l'esperimento, avendo prima chiesto ai soggetti di osservare con distacco tutto ciò che succedeva: il film e le proprie reazioni. Anche in questo caso lo stato emotivo era fortemente diminuito. Il brain imaging mostrava attivazione nel polo temporale anteriore, e anche nel lato destro dell'amigdala, dell'insula, e della corteccia ventrolaterale prefrontale destra. Nel secondo esperimento l'autoregolazione emotiva stimolava aree completamente diverse: la corteccia prefrontale laterale e la corteccia destra orbitofrontale, cioè aree del cervello che appartengono a una fase evolutiva posteriore. Insomma è possibile non lasciarsi dominare da sentimenti depressivi. Lo scopo di entrambi gli esperimenti era di mostrare che è possibile distanziarsi dai propri contenuti psichici, e che la distanza favorisce il controllo, e che quindi non siamo in balia di emozioni e pulsioni, ma possiamo imparare a padroneggiare la nostra psiche anziché esserne vittime.

<http://www.pieroferrucci.it>

<https://www.youtube.com/watch?v=kUHZc7HYmNY>