

MOLTEPLICITÀ INTERNA

di Ivan Ordiner

“Una delle maggiori cecità, delle illusioni più nocive e pericolose che ci impediscono di essere quali potremmo essere, di raggiungere l’alta meta a cui siamo destinati, è di credere di essere per così dire ‘tutti d’un pezzo’, di possedere cioè una personalità ben definita.” Così scrive Roberto Assagioli all’inizio del testo “Psicosintesi” sottolineando come il primo passo di un cammino interiore di crescita personale è il riconoscere la propria molteplicità interna.

Non serve una particolare capacità di introspezione per notare in noi tendenze diverse, elementi contrastanti, istinti, passioni che ci spingono ora in una direzione ora in un’altra.

Dentro di noi ci sono i tratti di tutta l’umanità, dentro di noi c’è il saggio, lo stupido, il remissivo, il prepotente,... Dentro di noi ci sono tutti i semi: i semi della disperazione, i semi del suicidio, i semi della rabbia e della violenza, i semi dell’amore, della compassione, del sacrificio, dell’eroismo.

Non tutti questi semi sono ugualmente sviluppati in noi. Alcuni li abbiamo annaffiati più di altri e sono cresciuti. A seconda della nostra storia e del contesto in cui siamo vissuti alcuni sono stati sviluppati più di altri, alcuni sono stati tenuti lontani dalla coscienza e messi in zone d’ombra, alcuni emergono spesso, altri più raramente. Ma dentro di noi, a livello potenziale, ci sono tutti questi elementi diversi e di tanto in tanto, attivati da determinate circostanze, possono risvegliarsi e ci troviamo così nella situazione di doverci confrontare con loro.

Questi elementi o parti di noi tendono ad associarsi e consolidarsi fino a formare delle vere e proprie subpersonalità, dei diversi ‘io’ in noi. Ognuna di queste subpersonalità, come se fosse proprio una sorta di piccolo individuo dentro di noi, porta una sua visione della vita, esigenze e desideri propri, pensieri ricorrenti, stati emotivi caratteristici e schemi di comportamenti specifici che possono anche essere in contrasto con quelli portati da altre subpersonalità o non integrarsi fra loro nel migliore dei modi possibile.

Avete mai sentito dentro di voi un conflitto tra due parti diverse? Una parte di voi vuole fare qualcosa, ad esempio impegnarsi in un nuovo progetto che sapete vi porterà qualcosa di buono, cercare un nuovo lavoro, fare attività fisica e un’altra parte si tira indietro, frena, preferisce non impegnarsi e avere del tempo libero per svagarsi. Una parte vuole amare un’altra persona, il vostro partner o vostro figlio, ma un’altra parte non è disposta a dedicargli tutto il tempo di cui avrebbe bisogno o a rinunciare a qualcosa per lui. Una parte di voi vorrebbe essere gentile e disponibile verso qualcuno, ma un’altra parte non sopporta alcuni tratti del suo comportamento.

Avete mai sentito un conflitto fra i ruoli che giocate nei diversi ambiti della vostra vita come la famiglia, il lavoro, lo svago, l'ambito dei vostri rapporti sociali? Qualcuno di noi potrebbe ad esempio sentirsi molto capace e sicuro di sé sul lavoro, ma non riuscire ad essere altrettanto assertivo e a far valere le sue ragioni quando si relaziona con suo padre o sua madre.

In definitiva è importante prendere coscienza di come non tutte le nostre parti vogliono le stesse cose, anzi nella maggior parte dei casi hanno obiettivi molto distanti fra loro, e ci trascinano ora di qua e ora di là: questo è il motivo per cui ci è spesso difficile avere una precisa direzione nella vita, essere efficaci e sentirci, centrati coerenti e allineati in quello che facciamo.

Abbiamo dentro di noi parti bambine, parti spaventate, parti arrabbiate, parti depresse, parti ferite, parti narcisite ed egoiche, una infinita molteplicità che copre tutti i tratti presenti in tutta l'umanità. Le subpersonalità sono un qualcosa che tutti abbiamo, non sono in se stesse un male o un bene: il punto è qual è il rapporto che abbiamo con esse, che rapporto il nostro io stabilisce con loro.

Le nostre parti sono dannose solo quando ci dominano, quando cioè in determinate circostanze, al di fuori della nostra volontà consapevole, vanno al governo della persona occupando il posto che spetterebbe all'io e condizionano pesantemente il nostro modo di vedere la realtà, limitando le nostre possibili scelte e imponendoci determinati schemi emotivi, di pensiero e di comportamento. In quei momenti non siamo liberi, siamo dominati da parti di noi che spesso sono poco evolute, che hanno di mira solo i loro ristretti interessi e non agiscono per il bene di tutta la nostra persona.

Se foste il capitano di una nave lascereste il timone a un bambino di cinque anni arrabbiato con il mondo? E se questo bambino riuscisse ad andare al timone sarebbe in grado di governare la nave? Dove la porterebbe? Riuscirebbe a mantenere la rotta? Farebbe scelte sagge?

Così potremmo chiederci: in quali circostanze la nostra personalità è guidata non dal nostro io adulto che fa scelte sagge e consapevoli in sintonia con la nostra anima, ma da parti bambine, poco evolute, da parti depresse o risentite? E dove ci portano queste parti una volta che gli lasciamo il timone della nostra personalità?

Il lavoro che il nostro io è chiamato a fare con le nostre parti interne è un cammino tutt'altro che facile che parte però sempre da un fatto molto semplice: il puro riconoscimento, la presa di coscienza della loro esistenza e l'osservazione del loro comportamento e della loro natura.

I passi successivi vanno nella direzione dell'accettazione delle nostre parti per quello che sono, nel riconoscimento delle loro ragioni e delle loro radici, fino a riuscire ad ascoltarle, ad abbracciarle, a dargli amore e compassione senza per questo lasciare che prendano la guida della nostra persona e piano piano scoprire e portare alla luce le loro qualità positive nascoste in modo che possano evolvere, trasformarsi e mettere le loro energie a nostra disposizione.