

ESERCIZIO DI DISIDENTIFICAZIONE

Io ho un corpo ma non sono il mio corpo. Il mio corpo si può trovare in varie situazioni di salute o di malattia, può essere riposato o stanco, ma non ha niente a che fare con me stesso, con il mio vero io. Io valuto il mio corpo un prezioso strumento di azione e di esperienza nel mondo esterno, ma è solo uno strumento. Lo tratto bene, cerco di tenerlo in buona salute ma non è me stesso. Io ho un corpo ma non sono il mio corpo.

Io ho delle emozioni, ma non sono le mie emozioni. Le mie emozioni sono varie, mutevoli, a volte contraddittorie. Possono passare dall'amore all'odio, dalla calma all'ira, dalla gioia al dolore, e tuttavia la mia essenza – la mia vera natura – non cambia, “io” rimango. Sebbene un'ondata d'ira possa temporaneamente sommergermi, so che con il tempo passerà; dunque io non son quest'ira. Poiché posso osservare e comprendere le mie emozioni e poi imparare gradualmente a dirigerle, utilizzarle e integrarle armoniosamente, è chiaro che esse non sono me stesso. Io ho delle 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 cambiano continuamente mentre essa abbraccia nuove idee, conoscenza ed esperienza. A volte si rifiuta di ubbidirmi. Non può dunque essere me stesso. È un organo di conoscenza sia per il mondo esterno che per il mondo interno, ma non è me stesso. Io ho una mente, ma non sono la mia mente.

Io ho dei desideri, ma non sono i miei desideri. I desideri sono provocati dagli impulsi, fisici ed emotivi, e da altre influenze. Spesso sono mutevoli e contraddittori, con alternanze di attrazioni e di repulsioni; dunque non sono il mio io. Io ho dei desideri, ma non sono i miei desideri.

Io mi impegno in varie attività e interpreto vari ruoli nella vita. Devo interpretare questi ruoli e li interpreto volentieri come meglio posso, sia che si tratti del ruolo di figlio o di padre, di moglie o di marito, di insegnante o di studente, di artista o di dirigente. Ma io sono più del figlio, del padre, dell'artista. Questi sono ruoli, specifici ma parziali, che io, io stesso, sto interpretando, accetto di interpretare, e posso guardare ed osservarmi mentre li interpreto. Dunque io non sono nessuno di essi. Mi sono autoidentificato, e non sono l'attore, ma il regista della rappresentazione.

Dopo aver disidentificato me stesso, l'io, dai contenuti della coscienza, quali le sensazioni, le emozioni, i pensieri, riconosco ed affermo di essere un centro di pura autocoscienza. Io sono un centro di volontà capace di osservare, dirigere ed usare tutti i miei processi psicologici ed il mio corpo fisico.

Allora io che cosa sono? Che cosa rimane quando mi sono disidentificato dal mio corpo, dalle mie sensazioni, sentimenti, desideri, mente e azioni? L'essenza di me stesso: un centro di pura autoscienza. Il fattore permanente nel flusso mutevole della mia vita personale. È questo che mi dà il senso di essere, di permanenza, di equilibrio interiore. Io affermo la mia identità con questo centro e ne riconosco la permanenza e l'energia.

Io riconosco ed affermo me stesso quale centro di pura autoscienza e di energia creativa, dinamica. Riconosco che da questo centro di vera identità posso imparare ad osservare, dirigere ed armonizzare tutti i processi psicologici ed il corpo fisico. Voglio raggiungere una coscienza permanente di questo fatto, in mezzo alla mia vita di tutti i giorni, ed usarla per aiutarmi a dare alla mia vita un significato ed un senso di direzione crescenti.

(Tratto da: *Roberto Assagioli "L'atto di volontà" Ed. Astrolabio*)