

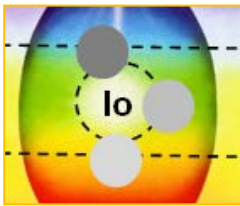
**PSICOLOGIA BIBLICA**  
**IL PERCORSO INTERIORE**

# Le sub-personalità utili e quelle scomode

Scegliere ciò che vogliamo anziché subire ciò che non ci piace

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Riprendiamo questa rappresentazione dallo studio precedente e in particolare per ciò che concerne le sub-personalità:



Qui sono raffigurate solo tre sub-personalità (cerchi grigi), ma sappiamo che esse sono molte. Dar loro un nome ci aiuta efficacemente a non identificare il tutto della nostra personalità con un'unica parte che è in effetti solo una delle tante sub-personalità.

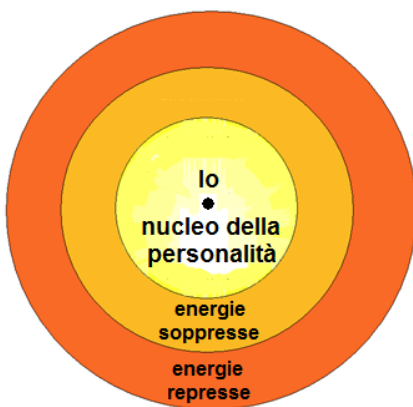
Una persona può adirarsi in certi momenti, ma in altri può essere dolcissima. Come lo definiremo? Furioso? Dolce? Sarebbe un errore che lo limita, perché quella persona è tante altre cose: magari è uno strenuo lavoratore, uno studioso, un abile artigiano, un artista, o chissà che altro. Parlare quindi di sub-personalità evita di scambiare un particolare per il tutto.

Se in determinate circostanze ci arrabbiamo e ci diciamo “io sono rabbioso”, ci stiamo convincendo di essere rabbiosi; ma se diamo un nome a quella sub-personalità (forse “Orlando furioso”, per sdrammatizzare), ecco che ne prendiamo le distanze. Così, quando ci capita di arrabbiarci possiamo dirci mentalmente: “Ecco che si fa vivo l’Orlando furioso!”. Ciò non cambia forse sin da subito la nostra prospettiva? Sì, perché ci permette di osservarci anziché di sentirci così. Possiamo a quel punto anche prendere in giro l’Orlando furioso, dicendogli: “Caspita, stavolta sei più incavolato del solito e, guardandoti meglio, vedo che sei anche più brutto!”. Difficile continuare ad essere arrabbiati se poi ci scappa da ridere. Le sub-personalità sono un po’ come le parti del nostro corpo. Qualcuna ci piace, altre no. Magari ci facciamo un complesso per la forma del nostro naso, per il colore dei capelli o degli occhi, ma forse qualcuno si



innamora di noi proprio per quel particolare. L'attrice Anna Magnani (foto), a chi le suggeriva di sottoporsi ad un intervento per rimediare alle sue rughe, rispondeva: "Non vi azzardate! Ci ho messo una vita per farmele". Yeshùà era bello? Non molto a giudicare da *Is 53:2* che profetizzava che non avrebbe avuto "forma né bellezza da attirare i nostri sguardi, né aspetto tale da piacerci"; eppure era bellissimo per la donna che esclamò tutta estasiata in pubblico: "Beato il grembo che ti portò e le mammelle che tu poppasti!". - *Lc 11:27*.

L'immagine posta all'inizio di questo articolo, che riproduce le sub-personalità, può essere raffigurata anche così:



La personalità è costituita dal tutto e l'io è il suo nucleo. Le sub-personalità con cui siamo più facilmente collegati sono quelle connesse al nucleo della nostra personalità. Queste sono perciò quelle che ammettiamo di avere.

L'apostolo Pietro era una persona molto impulsiva. Basti pensare ad alcuni suoi comportamenti istintivi, fatti senza riflettere. La notte che Yeshùà fu arrestato, "quelli che erano con lui, vedendo ciò che stava per succedere, dissero:

«Signore, dobbiamo colpire con la spada?». E uno di loro percosse il servo del sommo sacerdote, e gli recise l'orecchio destro" (*Lc 22:49,50*). Colui che agì subito, senza attendere la risposta e senza pensarci troppo (mentre gli altri domandavano al loro maestro cosa fare) era Pietro (cfr. *Gv 18:10*). All'ultima cena, quando Yeshùà lavò i piedi ai suoi discepoli, chi ebbe un moto istintivo di rifiuto, se non Pietro? Egli disse a Yeshùà: "Tu, Signore, lavare i piedi a me? ... Non mi laverai mai i piedi!" (*Gv 13:6,7*); anche dopo che il Maestro gli spiegò: "Se non ti lavo, non hai parte alcuna con me" (v. 8), Pietro non si dà una calmata ma continua a mostrarsi irrefrenabile e risponde di getto: "Signore, non soltanto i piedi, ma anche le mani e il capo!" (v. 9). Senza dubbio alcune delle sub-personalità di Pietro erano, volendo dar loro un nome: Travolgente, Ribollente di Emotività, Impulsivo. Pietro però era anche molto altro, e sarebbe ingiusto definirlo solo così. Questa sua caratteristica era però evidente, per cui era collegata al nucleo della sua personalità. Ora, si pensi al fatto che Pietro rinnegò Yeshùà per ben tre volte quella stessa notte (*Mt 26:69-75*): Pauroso è il nome che potremmo dare a quest'altra sua sub-personalità. Egli provò paura anche quando, vedendo Yeshùà camminare sulle acque del Lago di Tiberiade, volle fare altrettanto, però sprofondando perché la sua convinzione vacillava (*Mt 14:25-32*); in questo episodio erano all'opera due sub-personalità: l'Impulsivo e il Pauroso. Possiamo dire che l'impulsività era collegata al nucleo del suo io, mentre la paura faceva parte delle sue energie represse. Molto tempo

dopo la morte di Yeshùà, in occasione del concilio a Gerusalemme, sembra di scoprire un nuovo Pietro che parla con coraggio e convinzione a favore dell'accoglimento dei pagani nella chiesa (*At 15:1-29*) e il fatto che dopo il suo intervento "tutta l'assemblea tacque" (v. 12) è eloquente. La paura era forse allora una qualche sua caratteristica soppressa? Così pare. Tanto più che il Pauroso tornò a farsi sentire in un'occasione successiva. - *Gal 2:11-14*.

Le nostre sub-personalità possono essere catalogate in tre classi: quelle più vicine al nostro Io, quelle che abbiamo soppresso (non represso!) perché ci siamo modificati o tentiamo di farlo e quelle che abbiamo represso perché inaccettabili. Tutte fanno parte di ciò che noi crediamo di essere.

Proprio perché crediamo di essere fatti in un certo modo, tendiamo a sopprimere quelle nostre caratteristiche che sappiamo esserci ma che non accettiamo facilmente come parte di noi stessi o che perfino ci spaventano. Certe persone si sentono sempre in compagnia di una voce interiore che dice cosa sia giusto e cosa no. E spesso accade che proiettino queste personalità sopresse sugli altri, vedendo in loro il riflesso di ciò che è invece dentro di loro. Così fece Giuda, l'apostolo traditore: quando su Yeshùà fu versato dell'olio profumato che valeva 300 denari (la paga di un operaio per un anno di lavoro, *Mt 20:2*), Giuda si lamentò adducendo il fatto che quell'olio si poteva vendere e darne il ricavato ai poveri; molto sottilmente l'evangelista Matteo spiega che Giuda "diceva così, non perché si curasse dei poveri, ma perché era ladro, e, tenendo la borsa, ne portava via quello che vi si metteva dentro". - *Gv 12:6*.

I sentimenti *repressi* si trovano invece nello strato profondo e nascosto dell'inconscio inferiore. Si tratta di quegli aspetti di noi che non riusciamo assolutamente ad accettare. In genere riusciamo a tenerli repressi, ma ogni tanto possono emergere e prendere il controllo su di noi. Che si può fare allora? Reprimere di più questi istinti servirebbe a poco, ma dar loro sfogo sarebbe deleterio. La cosa migliore è affrontarli: in tal modo viene rilasciata l'energia che investiamo per tenerli a bada. Quando tale energia è stata rilasciata, scopriamo di essere cresciuti un po' e di esserci trasformati verso ciò che è il bene. È ciò che fece Paolo: "lo scopro allora questa contraddizione: ogni volta che voglio fare il bene, trovo in me soltanto la capacità di fare il male. Nel mio intimo io sono d'accordo con la legge di Dio, ma vedo in me un'altra Legge: quella che contrasta fortemente la Legge che la mia mente approva, e che mi rende schiavo della legge del peccato che abita in me. Eccomi dunque, con la mente, pronto a servire la legge di Dio, mentre, di fatto, servo la legge del peccato. Me infelice! La mia condizione di uomo peccatore mi trascina verso la morte: chi

mi libererà? Rendo grazie a Dio che mi libera per mezzo di Gesù Cristo, nostro Signore”. – *Rm 7:21-25, TILC.*

La psicointesi ha come obiettivo di espandere la nostra coscienza fino a includervi tutte e tre le classi di sub-personalità. È solamente entrando in contatto con esse che ci rendiamo conto dei loro bisogni e che possiamo trasformarle. Finché non lo facciamo rimaniamo divisi, la nostra personalità rimane frammentata. E ciò è pericoloso perché una sub-personalità può prendere il sopravvento e farci sentire come se ad agire non fossimo noi stessi. Quando va bene, si ha comunque l'impressione che ci manchi sempre qualcosa per sentirsi pienamente realizzati. Quando va male, si può arrivare a sentirsi disperati. Non riuscendo a staccarci da qualcosa che ci tiene legati, rischiamo di impietrirci come la moglie di Lot che, guardando indietro perché non riusciva a staccarsi dalla sua città che stava per essere distrutta, fu trasformata in una statua di sale. - *Gn 19:26.*



Nel fatto di avere diverse sub-personalità non c'è alcunché di sbagliato. Esse ci danno invece la possibilità di interagire con noi stessi e con gli altri; senza, saremmo un blocco monocolore, noioso e poco interessante. Il problema non sorge dalle sub-personalità ma sorge quando una di esse prende il sopravvento e ci domina. Giuda, il traditore, aveva una sub-personalità che potremmo chiamare il Frustrato. Ma essa prese su di lui il sopravvento, tanto da farlo rimuginare in continuazione, e fece la fine che fece.

Si prendano, ad esempio, queste sub-personalità: il Preoccupato di un uomo; l'Insoddisfatta di una donna; la Ribelle di una ragazza; l'Egoista di un ragazzo. Queste persone possono essere poco consapevoli di quelle loro sub-personalità. Farebbero però un grave errore se pensassero di essere solo quello. Se esse prendono però il sopravvento, le cose andranno a finir male. Tentare di reprimere quegli istinti giova a poco, anzi li esaspera. Meglio affrontarli, riconoscendoli. E spesso basta poco. Tornando a casa la sera, quell'uomo può lasciare fuori il Preoccupato e accogliere il Compagno o l'Amante, occupandosi della moglie. La donna può sorridere ironicamente all'Insoddisfatta e far posto all'Avventuriera, trasformando in eccitante una serata noiosa. La ragazza può guardarsi dall'esterno e notare che la Ribelle assomiglia in tutto alle ragazze che conosce: stessi jeans con buchi e rattoppi, stesso tipo di scarpe, stesse stravaganti e innaturali coloriture di capelli, e può decidere di ... ribellarsi! Il ragazzo potrebbe scoprire che il suo Egoista è il bambino che è rimasto e decidere di smettere di essere un bambinone, crescendo.

Nell'affrontare le loro sub-personalità, possono farlo perfino in modo divertente (ed efficace). L'uomo che torna a casa la sera, prima di rientrare può dire al suo Preoccupato: «Tu non sei invitato, passa la notte altrove, perché voglio stare da solo con mia moglie».

La psicosintesi ha elaborato diverse tecniche per scoprire i ruoli che giochiamo nella vita, per poter poi scegliere con quale ruolo identificarci o quale ruolo respingere al momento giusto. Perché si tratta, appunto, di un ruolo, uno dei tanti, e non di tutto noi stessi. Ciò renderà la nostra vita più armonica e metterà noi in grado di scegliere ciò che vogliamo, non di subire ciò che non ci piace.

Diventare direttore o direttrice d'orchestra, e nel contempo suonatore o suonatrice di tutte le parti che desideriamo. Che più?

