

Tradução Livre: Centro de Psicossíntese de São Paulo, 2020.

Trabalhando com Subpersonalidades

Por Petra Guggisberg Nocelli, de “O Caminho da Psicossíntese: Um guia completo das origens, conceitos e experiências fundamentais, com biografia de Roberto Assagioli”

Tivemos a oportunidade de comentar sobre o brilhante artigo do Dr. Roberto Assagioli abordando a arte de viver e a técnica de considerar a vida como um jogo ou atuação teatral. Nesta oportunidade, trazemos um trecho do livro da Dra. Petra Guggisberg Nocelli, “O Caminho da Psicossíntese: Um guia completo das origens, conceitos e experiências fundamentais”, em particular, o item 4 do Capítulo I – “A Multiplicidade da Psiquê Humana e as Subpersonalidades” da quarta parte do livro, “O Coração da Psicossíntese – As Sete Experiências Fundamentais”. Este artigo fala sobre o trabalho com nossas subpersonalidades. Neste recorte, podemos refletir sobre aspectos e qualidades nossas que ainda não conhecemos bem e sobre outros aspectos que, em certas situações, parecem nos controlar, quando temos atitudes e comportamentos que se apresentam como “automáticos”. Utilizando o diagrama do Ovo e outros conceitos da Psicossíntese, a autora nos sugere, de maneira didática, como reconhecer, prevenir ou lidar com conflitos, crises e identificação com fatores inibidores ou mutilantes, os quais podem ocorrer durante nossa jornada em busca da integração (síntese) de nossa personalidade, visando à unificação com nossa “alma transcendente”. Nas palavras da autora: “... o objetivo mais importante, no trabalho com subpersonalidades, é intensificar o senso de si mesmo (Self ou Eu) para que, em vez de nos desintegrarmos em um número infinito de elementos em conflito, possamos começar a perceber a unidade de nossa essência profunda”. Como isso é possível? Eu diria: Com a leitura atenta, aceitando o convite à experimentação que este artigo apresenta.

4. A vida como um jogo e atuação teatral

Dentro da metáfora da vida como um teatro, atuando e dramatizando, é que podemos compreender, plenamente, as implicações teóricas e práticas do conceito psicossintético das subpersonalidades. O termo "subpersonalidade" é uma palavra composta que tem suas raízes etimológicas no latim "persona", que significa "uma máscara de madeira, usada por um personagem, em uma obra teatral".

A Psicossíntese considera o cotidiano como um grande palco, no qual todos são chamados a desempenhar seus próprios papéis e, em geral, somos atores experientes, consumados: só não sabemos que estamos atuando, justamente porque não distinguimos entre o 'eu' e os papéis, com os quais estamos

identificados. De acordo com essa visão, o indivíduo que não empreendeu uma jornada de autoconsciência está sujeito a esse processo. Seu "eu" muda de identidade mecanicamente e constantemente. Dependendo das circunstâncias da vida, no centro de nossas áreas de consciência, podemos encontrar uma subpersonalidade agora e, mais tarde, encontrar outra que, na maioria das vezes, está em conflito com a anterior ou mesmo, que se ignoram reciprocamente.

Assagioli escreveu: "Enquanto o fio da memória permanecer (entre subpersonalidades), ele as conecta, de forma muito inadequada. Cada uma segue por conta própria, de forma independente e muitas vezes em conflito com as outras. Elas são como personagens que se movem no palco da consciência mas, ao contrário dos personagens da conhecida comédia de Pirandello, eles não estão em busca de um autor (...)."

Em seus escritos "La vita come gioco e rappresentazione" (A vida como jogo e performance teatral), o pai da Psicossíntese explicou qual deveria ser a situação ideal em relação às nossas atitudes e comportamentos no cenário da vida. Ele disse que todos nós desempenhamos papéis, então por que, ele perguntou provocativamente, não atuamos conscientemente, já que atuar é inevitável?

Ele escreveu: *"Representar um papel, ou melhor, 'papéis', na vida, é uma técnica de fundamental importância na Psicossíntese. Pode-se pensar nisso como a técnica central na arte de viver, com a qual todos estamos conectados e da qual todos dependemos, de uma certa forma."*

4.1 Trabalhando com subpersonalidades

A psicossíntese envolve um trabalho ativo com os vários personagens internos. Assagioli incentiva o indivíduo a se tornar o diretor da peça teatral. Mas como? As fases contempladas pelo processo de psicossíntese também são aplicáveis ao trabalho com subpersonalidades:

1. Primeiro, precisamos conhecer os diversos papéis que compõem nossa personalidade. Isso é possível por meio do uso de técnicas analíticas e pelo desenvolvimento da atitude de observador interno. A investigação começa com as subpersonalidades mais acessíveis ao campo da consciência, eventualmente, atingindo as (subpersonalidades) inconscientes que têm efeitos indesejados ou, pelo contrário, aquelas que ainda não são suficientemente perceptíveis em nossas vidas.

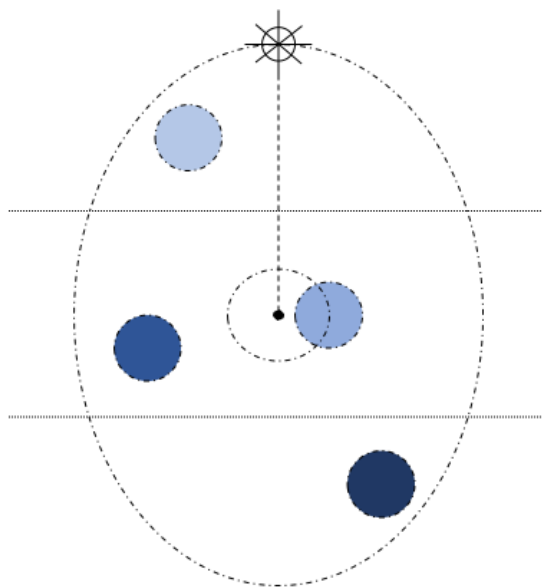
É, portanto, extremamente importante adotar uma atitude geral de aceitar nossa multiplicidade psíquica. Trabalhar as instâncias super-egoicas é essencial para permitir o acesso real à maestria e à transformação de si mesmo. Usando uma metáfora, é como se a aceitação permitisse que cada uma de nossas subpersonalidades fosse acolhida e convidada a sentar-se à mesa, junto com todas as demais, independentemente de sua aparência e origem.

2. Passa-se então para o estágio de maestria: o processo gradual de desidentificação leva à criação de um espaço psíquico que permite o surgimento de um centro unificador maior: o eu. A pessoa começa a experimentar um grau maior de movimento e liberdade interior.

3. Finalmente, chegamos à transformação que surge, principalmente, através do desenvolvimento da vontade e por meio do uso de diversas técnicas ativas como visualização, dramatização, balanceamento, desenho livre e síntese de subpersonalidades opostas. Neste ponto do trabalho, é possível criar novas subpersonalidades e dissolver ou transformar as que são prejudiciais e obsoletas.

4.2. Subpersonalidades e conflitos da psique humana

O primeiro passo é, assim, descobrir as várias personalidades que nos habitam. Então, uma vez que as diferentes subpersonalidades estão identificadas, deve-se reconhecer que muitas vezes elas estão em conflito, entre si. Isso porque, como observamos, as subpersonalidades podem ter necessidades e interesses diferentes e conflitantes, decorrentes de sua "posição" dentro da estrutura psíquica. Pois, há aquelas que são esquecidas ou segregadas nos porões do inconsciente inferior, as quais, frequentemente, devido a esse aprisionamento, assumiram um aspecto repugnante ou assustador. Há aquelas que vivem no térreo, no inconsciente médio, que podemos reconhecer e contatar com relativa

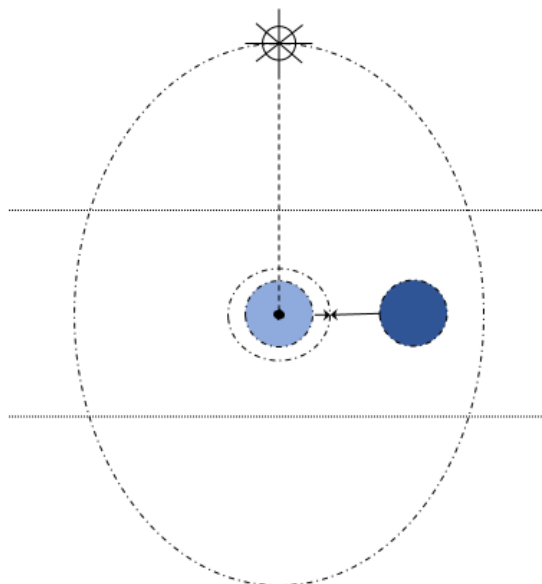


facilidade, pois são subpersonalidades "comuns". Finalmente, há aquelas que vivem nas coberturas brilhantes e arejadas do inconsciente superior que almejamos mas, também, tememos, pois são aspectos desconhecidos do nosso ser. Podemos representar esta ideia no diagrama abaixo:

Na imagem acima, há quatro subpersonalidades: uma no inconsciente inferior (subpersonalidade irada), uma no inconsciente superior (subpersonalidade criativa) e duas no inconsciente médio (subpersonalidade eficiente, subpersonalidade preguiçosa).

Obviamente, em cada um de nós, há muito mais subpersonalidades do que as ilustradas aqui, como exemplos. Diferentes subpersonalidades, interagindo entre si, podem criar conflitos de um tipo diferente, dependendo do nível do inconsciente de onde vêm. A psicossintese distingue três, cada um com características e dinâmicas específicas: conflitos psíquicos, conflitos morais e conflitos espirituais ou crises.

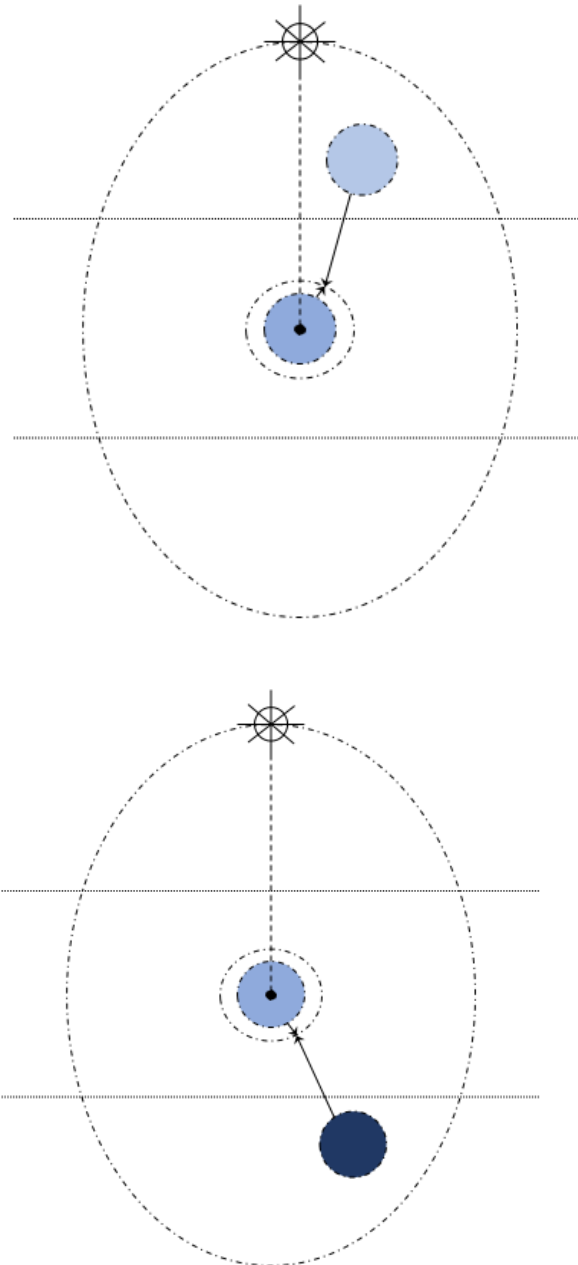
Os conflitos psíquicos ocorrem em um plano "horizontal", que está entre as subpersonalidades que residem no mesmo nível do inconsciente (geralmente inferior ou médio).



A imagem acima representa o conflito psíquico entre uma subpersonalidade eficiente e uma preguiçosa, ambas pertencentes ao inconsciente médio). Nesta situação, o `eu` pode identificar-se de forma estável com uma em detrimento da outra, ou alternar entre as duas identidades. Os conflitos morais, no entanto, decorrem principalmente de confrontos entre identificações críticas, construídas em torno de proibições (instâncias do super-ego) e outras partes da personalidade que são condenadas e julgadas indignas, estas são caracterizadas por culpa, remorso e vergonha.

Nesta imagem acima, o conflito moral é representado onde o 'Eu' se identifica com uma subpersonalidade julgadora que reprime e condena a subpersonalidade furiosa que tenta emergir do inconsciente inferior.

Finalmente, os conflitos e crises espirituais ocorrem entre nossa personalidade consciente (nosso 'eu' identificado com um determinado conteúdo mental) e o supraconsciente, ou seja, os impulsos espirituais que buscam entrar na consciência e a resistência que a personalidade coloca para não os aceitar. Neste caso, o embate entre nossas várias partes acontece "verticalmente".



Nesta última ilustração, o conflito espiritual é representado onde o 'eu' se identifica com uma subpersonalidade insegura que se defende do impulso criativo que tenta alcançar o campo da consciência a partir do inconsciente superior.

É bom ter em mente que os locais indicados nos diagramas não são permanentes. Cada subpersonalidade pode, com o tempo, transformar-se e mudar do inconsciente inferior para o médio, para

o mais alto, e vice-versa, e, mais ou menos, entrar no campo da consciência. Isso enfatiza que você não pode falar de subpersonalidades "negativas" ou "positivas" no sentido absoluto. Todas elas são expressões de elementos vitais do nosso ser que estão abertas a serem transformadas, mesmo que, no início, pareçam exatamente o oposto, talvez, degradadas e monstruosas. As subpersonalidades são consideradas verdadeiramente prejudiciais apenas quando nos controlam, somente quando as experimentamos passivamente, em vez de conscientemente.

4.3. Prevenção de crises de identidade: sínteses parciais e sínteses integrais

Trabalhar com subpersonalidades também tem um aspecto preventivo importante. Muitas vezes, o papel com o qual nos identificamos mais, por exemplo, a parte que melhor representamos na sociedade, é limitadora e nos impõe mutilações. *"A identificação total com uma função, por mais nobre que seja, tende a favorecer a repressão, no inconsciente, de partes da psique que não se enquadram nessa função, mas que, também, são vitais e mereceriam o desenvolvimento adequado e a expressão adequada". (R. Assagioli)* Isso pode resultar em conflitos e inconsistências lacerantes entre o indivíduo público e o privado e, o que é pior, pode-se ficar completamente perdido quando não conseguir mais atuar uma determinada função, porque seu uso está esgotado. Para muitas pessoas, a perda de um papel (função ou atuação social) é semelhante à morte verdadeira, levando a uma profunda crise de identidade, da qual alguns nunca emergem.

Assagioli escreveu: *"Como essa crise pode ser revertida, ou melhor ainda, prevenida? A resposta é: através da psicossíntese; não uma psicossíntese parcial, como a da própria função, do próprio ofício, da parte enraizada no mundo social, mas com uma Psicossíntese mais ampla e completa; que inclui toda a personalidade.*

A distinção entre Psicossíntese integral e parcial é muito importante, pois nos aproxima do tema discutido no próximo capítulo: *desidentificação*. As subpersonalidades, afirma Assagioli, são centros de psicossíntese parcial, pois não podem incluir todos os elementos do ser bio-psico-espiritual.

Agora, essas sínteses parciais podem ser organizadas de duas formas diferentes: podem gerar um sistema "segregado", no qual cada subpersonalidade decide por si mesma, sem levar em conta as outras variáveis em jogo e tenta atingir seus objetivos, criando profundas contradições e conflitos na pessoa, ou podem dar vida a um sistema "integrado", onde há um centro superior, o Eu Transpessoal, que coordena e gerencia o todo, toma decisões e consegue alcançar seus objetivos. No primeiro caso, subpersonalidades assumem a função de "fins", no segundo de "meios". Elas são, justamente, consideradas como identificadores transitórios, estágios de passagem para uma síntese mais ampla e global.

Concluimos com as próprias palavras de Assagioli: *As subpersonalidades "não são capazes de produzir uma Psicossíntese completa, na qual todos os elementos que nos constituem são coordenados*

e harmonizados em uma unidade viva, nem uma Psicossíntese independente e autônoma, ou seja, não baseada em elementos fora do verdadeiro ser individual. Para implementar uma Psicossíntese desse tipo, é necessário um centro unificador que tenha outros elementos. Em primeiro lugar, este centro deve ser de natureza diferente da de todos os elementos individuais e particulares que constituem nossa psique. Deve ser diferente e superior a eles porque, só assim, pode ter o poder de direcioná-los e integrá-los em uma unidade orgânica. Em segundo lugar, esse centro não deve ser algo externo à personalidade, mas íntimo com ela, algo realmente central. Em suma, o centro unificador deve coincidir com o nosso 'Eu' ou Self."

"No processo de reconhecimento das subpersonalidades, percebe-se que o Self (ou Eu), o qual observa, não pode ser identificado com nenhuma delas, mas é algo ou alguém diferente. Trata-se de um reconhecimento muito importante que constitui o primeiro passo no caminho da Psicossíntese futura".

Portanto, o objetivo mais importante, no trabalho com subpersonalidades, é intensificar o senso de si mesmo (Self ou Eu) para que, em vez de nos desintegrarmos em um número infinito de elementos em conflito, possamos começar a perceber a unidade de nossa essência profunda.