

Lavorare con le parti



Il principio su cui si basa questo lavoro interiore è che tutti noi abbiamo delle parti dentro di noi, come delle sub-personalità, piccole persone che convivono nel nostro sistema. Queste parti è come se hanno un po' la loro identità e la loro vita, hanno obiettivi e motivazioni diverse; hanno diversi livelli di maturità, eccitabilità, saggezza e Dolore.

E' interessante notare come ascoltiamo le nostre diverse parti, se siamo in grado di riconoscerle, se ci assicuriamo di prendercene cura o se le teniamo lontane sabotandoci. E' importante notare se riconosciamo se e quando una parte ci "guida" e "decide". Potremmo avere parti positive dentro di noi come la Parte che è curiosa e vuole sempre imparare, ma potremmo anche avere elementi di comportamento che non ci piacciono in noi stessi come un giudice interiore esagerato o quella parte che ci dice che dobbiamo sempre stare attenti.

Possiamo quindi immaginarci come composti da varie "parti" o subpersonalità, ciascuna con la propria prospettiva, interessi, ricordi e punto di vista. Un principio fondamentale è che ogni parte ha un intento positivo per la persona, anche se le sue azioni o effetti sono controproducenti o causano disfunzione. Ciò significa che non c'è mai motivo di combattere, costringere o cercare di eliminare una parte; l'obiettivo è di promuovere la connessione interna e l'armonia, l'integrazione.

- Le parti si formano quando si vivono eventi molto difficile
- Parte della nostra coscienza «rimane bloccata» per sopravvivere
- Quella parte ha una sua identità, con paure, bisogni, necessità

- RICORDIAMO: quella parte ha un ruolo, senza di essa non saremmo

sopravvissuti

- Alcune possono auto-sabotarci
- Alcune parti ci possono piacere (es. la parte che «ha cura»), altre ci piacciono meno, (es «il controllore») (ricordiamo di lavorare anche sul «perché ci piace 😊»)
- L'obiettivo è integrare le diverse parti, farle lavorare insieme, capire che alla fine quello che vogliono è la stessa cosa: la nostra protezione e farci stare bene

Esercizio

1. Disegna un'immagine delle varie parti; parti potrebbero essere: il giudice interiore, il controllore, il protettore, il ribelle, chi si deve mettere da parte, chi non può dire quello che pensa. Il disegno è molto libero, potrebbero venire anche disegni metaforici. Per esempio la parte del Controllore potrebbe essere un gufo, o la parte del ribelle un lupo, potrebbero essere anche degli oggetti. Potresti separare le parti in quelle che, ad esempio, ti piacciono da una parte, e quelle che non ti piacciono da un'altra. Queste parti potrebbero essere parti dell'adulto o parti del bambino dentro di te, potrebbero essere curative e compassionevoli o potrebbero essere critici interiori.

2. Riflettere sul quadro generale; come ti sembrano tutte queste parti tra di loro?

3. Ora per ciascuna di queste parti poniti le seguenti domande:

- come ti fa sentire questa parte?
- cosa ti piace di questa parte?
- cosa c'è di buono in questa parte?
- cosa non ti piace?
- qual è la sua intenzione profonda? Cosa sta cercando di fare per te?
- cosa sta cercando di evitare questa parte?
- perché è utile?
- perché non è sempre utile?
- secondo te quando si è formata nella tua vita e perché?
- di cosa avrebbe bisogno questa parte?

- potrebbe modificarsi un po'?

4. Nota se ci sono delle parti che si ostacolano a vicenda

5. Come potrebbero andare d'accordo? Quelle parti riuscirebbero a comunicare tra di loro e trovare un equilibrio per poter lavorare insieme?

La chiave è l'integrazione.

Buon Lavoro