

## Prepararsi per il “Dopo”

All’inizio di tutte le meditazioni serali, che il nostro Direttore Enzo Liguori ci ha proposto in queste settimane, c’è sempre stato un invito a connetterci con la Fonte di Luce e di Bene comune, con un principio di Unità e di Universalità, facendo diventare la nostra meditazione non solo uno strumento per star meglio noi stessi come singoli, ma anche per favorire il Bene collettivo.

E proprio questa mattina (20/4/2020) Papa Francesco nella sua omelia durante la Messa mattutina a Santa Marta ha detto: “Preghiamo oggi per gli uomini e le donne che hanno vocazione politica: la politica è una forma alta di Carità. Per i partiti politici nei diversi paesi, perché in questo momento di pandemia cerchino insieme il Bene del Paese e non il bene del proprio partito.”

Anche questo un forte ed evidente invito a perseguire un Bene comune, collettivo.

In pratica ogni giorno Papa Francesco cerca di farci riflettere sullo stesso tema, come ad esempio: “C’è un virus peggiore del Covid-19, è l’egoismo indifferente”- omelia durante la Messa del 19/4/2020.

Molti di noi, in questo periodo, hanno avuto la “fortuna” di starsene chiusi in casa condividendo una generica paura, l’ansia di ammalarsi e la preoccupazione sul come arrangiarsi per la spesa, ma alcuni di noi non sono stati così fortunati.

Alcuni di noi hanno affrontato prove terribili: la malattia, il lutto, la possibilità concreta di ammalarsi durante il proprio lavoro. Oppure la perdita di un lavoro precario e la preoccupazione, più che fondata, sul come tirare avanti.

All’inizio sono prevalsi sentimenti di gratitudine e solidarietà verso chi stava lavorando e sacrificandosi così duramente per il Bene comune, ma ora, che la “fine del tunnel” ci sembra un po’ meno lontana, ma comunque incerta, al posto dei sentimenti di frustrazione e impotenza a livello personale che magari sentivamo prima, sta emergendo rabbia, insofferenza, indignazione e, perché no, conflittualità sociale.

Ed è più che giustificato, sia in noi stessi, che nelle persone vicine a noi e in tantissimi discorsi politici ed economici che sentiamo, questo estremo bisogno, questa necessità, di fare in fretta a “ripartire”, di ritornare alla normalità, costi quel che costi, con la mal celata speranza, per non dire illusione, che tutto torni “come prima”.

Ma, riflettiamoci, com’era il “prima”? Com’era il prima in noi stessi come singoli e nella collettività che avevamo intorno?

Ma eravamo davvero soddisfatti del nostro “prima”? Cosa vorremmo ancora di questo “prima”, cosa invece ci siamo accorti non ci va più bene?

E come ci immaginiamo il “Dopo”? Come vorremmo essere noi stessi, come vorremmo che fosse il Mondo intorno a noi?

Che capacità sentiamo di avere, noi come singoli, nel costruire questo “Dopo”? Che responsabilità sentiamo di poterci prendere? Come ci possiamo preparare a questo “Dopo” ancora tutto da costruire?

Siamo consapevoli che questo “Dopo” è anche nelle nostre mani o lasceremo fare agli altri, alla politica, ai media, ai grandi poteri, all’inconscio collettivo che abbiamo intorno?

La Psicossintesi in questo ci aiuta, in particolare con la tecnica del “Modello Ideale” che R. Assagioli descrive sia in “Psicossintesi – per l’armonia della vita” che in “Principi e Metodi della Psicossintesi Terapeutica”.

*“Il Modello Ideale è essenzialmente una consapevolezza - un senso, un'immagine, una visione o una comprensione - di come vogliamo vivere la nostra vita, una consapevolezza che ci fornisce direzione e guida per il cambiamento e la crescita che desideriamo perseguire.*

*Assagioli vede questo come un metodo essenziale per l'autorealizzazione, per ascoltare e rispondere all'invito del Sé Superiore a muoversi e crescere in quella particolare direzione.*

*Il modello ideale non è "ideale" in quanto è idealizzato, non realistico o perfetto, ma è invece una consapevolezza realistica del prossimo passo concreto e fattibile sul cammino per la nostra autorealizzazione.*

*Di conseguenza, il primo passo per realizzare un Modello Ideale è un periodo di auto-esplorazione in cui si cerca di scoprire le immagini inconsce, le costrizioni e i condizionamenti che fino a quel momento ci hanno fornito il senso di identità e di orientamento nella nostra vita. Questa è una "pulizia del canale", per così dire, al fine di essere aperti al proprio autentico senso di chi si è e a cosa ci si sente chiamati.”*

*(Trad. da “Assagioli’s seven core concepts for Psychosynthesis training” di J. Firman e A. Gila)*

Di fatto costruire il nostro nuovo Modello Ideale significa stabilire una così forte connessione con il nostro Sé Superiore da identificare i nuovi Valori a cui tendere ed a cui siamo richiamati ed avere la Volontà per aderire a tale richiamo, sganciandoci dei precedenti modelli non più funzionali alla nostra crescita personale.

Lo stesso processo, che noi possiamo realizzare a livello personale, lo si può intendere a livello Collettivo se noi riusciamo a percepire forte il senso di appartenenza alla Vita Una, al flusso che conduce tutta l’Umanità verso la Luce ed il Bene collettivo. Ecco allora che i principi di Amore, Rettitudine, Sacrificio, Servizio, Giustizia sociale, possono trasformarsi nei nostri personali Valori da perseguire e cominciamo davvero a fare “la nostra parte” per l’evoluzione dell’intera Umanità verso il Bene.

Utilizziamo quindi questo periodo finale di “lockdown” come grande opportunità per immaginare, disegnare ed avviare un cammino verso un nuovo Futuro nostro e di tutta l’Umanità.