



in questo numero

Il risveglio dell'anima

La saggezza è eterno sorriso

*Esprimere la propria nota:
il valore dell'originalità*

*L'atto creativo: appunti per
una fenomenologia*

Vivere al "limite"

*Il simbolo: un ponte tra
terra e cielo*

Sincerità: virtù o difetto?

Psicosintesi

*“Il risultato della soddisfazione
delle esigenze superiori
è gioia”*

*“The result of the fulfillment
of the higher needs
is joy”*

Roberto Assagioli

Essere sopra le parti

Fra le maggiori difficoltà che incontriamo lungo il percorso della crescita personale è scoprire ed accettare che esiste la difformità di lettura e valutazione degli incontri, degli eventi e più in generale della vita.

La molteplicità del nostro animo ci porta a scomporre e ricomporre i nostri contenuti psicologici e l'esistenza in nuovi circuiti d'orientamento ed interpretazione lungo una spirale verso il transpersonale.

Aprendoci alle differenze possiamo uscire da un circolo chiuso, dai confini stabiliti, rigidi e preconceppi.

La speranza della Redazione è che gli articoli della rivista stimolino discussioni, permettano l'espressione delle differenti opinioni, favoriscano lo sviluppo del rispetto personale, rimanendo uniti nel comune proposito di trovare la direzione per giungere all'Armonia attraverso il diverso, il nuovo.

Patrizia Bonacina

Above the parties

Discovering and accepting that differences exist in reading and appraising encounters, events and, in general, life, is one of the hardest troubles we run into during our personal growth.

The variety of our mind brings us to dissolve and reassemble our psychological contents and our existence into new circuits of orientation and interpretation along a spiral heading towards transpersonal.

In opening ourselves to such differences we can escape from a circle enclosed in fixed, rigid and prejudiced limits.

Editorial Staff hopes that the articles in the magazine stimulate discussions, allow the expression of different opinions, favour the development of personal respect. In fact our common purpose is that of finding the direction to reach harmony through what's different and new.



Anno XXI nuova serie
n° 4 Ottobre 2005
Rivista dell'Istituto di Psicosintesi
AUTOFORMAZIONE, EDUCAZIONE,
RAPPORTI INTERPERSONALI
E SOCIALI, TERAPIA

DIRETTORE RESPONSABILE
Patrizia Bonacina

COMITATO DI REDAZIONE
Massimo Baratelli, Lina Malfiore, Giuliana
Pellizzoni
rivista@psicosintesi.it
via Rienza, 2 - 21100 Varese

RESPONSABILE PER I TESTI IN INGLESE
Ketia Alexandre

TRADUZIONE TESTI
Kylie Drew Bartolini, Patrizia Cipolla,
Marina Ermoli, Alberto Gabba, Silvia Trolli.

COMITATO SCIENTIFICO
PierMaria Bonacina, Gaetano Russo,
Giuseppe Toller

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO
Massimo Baratelli, Andrea Bocconi,
PierMaria Bonacina, Daniele De Paolis,
Flavio Facchini, Carla Fani, Stefano Guarino,
Lina Malfiore, Stefania Meni,
Elena Morbidelli, Will Parfitt, Fiorella Pasini,
Giuliana Pellizzoni, Rozemarijn Rustighini,
Vittorio Viglienghi.

STAMPA
B&B Comunicare - Mozzate - via Tarantelli, 16
www.bbcomunicare.com

Pubblicazione semestrale registrata presso il
Tribunale di Firenze il 28 Luglio 1984 al n° 3248

Ed. Istituto di Psicosintesi
Ente Morale D.P.R. 1 Agosto 1965 n° 1721
50133 Firenze - Via San Domenico 16
Tel. (+39) 055 578026 - Fax (+39) 055 570499
www.psicosintesi.it - istituto@psicosintesi.it

Gli articoli sono pubblicati sotto
l'esclusiva responsabilità degli autori;
le idee sono personali e non impegnano
la Direzione della rivista "Psicosintesi".

The opinions expressed are those
of the authors and are not the
responsibility of the board of directors of
the "Psicosintesi" magazine.

Sommario

Editoriale pag. 1

Il risveglio dell'anima

Roberto Assagioli pag. 3



La saggezza è eterno sorriso

Flavio Facchini pag. 6

Esprimere la propria nota: il valore dell'originalità *Expressing one's peculiarity: the value of originality*

Daniele De Paolis pag. 10

L'atto creativo: appunti per una fenomenologia

Andrea Bocconi pag. 15



Vivere al "limite"

Vittorio Viglienghi pag. 20

Il simbolo: un ponte tra terra e cielo

The symbol: a bridge between earth and heaven

Lina Malfiore pag. 23

Sincerità: virtù o difetto *Sincerity; virtue or defect?*

PierMaria Bonacina pag. 26



Sunchaser e i "centri unificatori"

Fiorella Pasini pag. 28

Tecniche di psicosintesi *Psychosynthesis exercise*

Elena Morbidelli pag. 31

Via Roberto Assagioli

Carla Fani pag. 35

Finestre sul mondo

Giuliana Pellizzoni pag. 36

Fantastiche visioni

Massimo Baratelli pag. 37

Breaking The Spell: the key to recovering self- Esteem



Will Parfitt pag. 38

La pace: un segno scritto in cielo

Stefano Guarino pag. 39

Solitudine amica

Stefania Meni pag. 40

Fedor Michajlovic Dostoevskij: il volto dell'anima

Massimo Baratelli pag. 41

Lettera al direttore

pag. 48

Foto di copertina/cover: Raoul Dufy, L'orchestra 1942

Per l'invio degli scritti si ricordano le seguenti impostazioni:

File Word - tipo carattere: Arial - Dimensione carattere: 12 - stile: normale - interlinea: singola - num. pag.: max 3

Il risveglio dell'anima

Roberto Assagioli

Con questa lezione cominceremo a trattare del lavoro di "purificazione" che occorre intraprendere per trasformare gli elementi inferiori della nostra natura ed unificare il nostro essere.

Per iniziare tale trattazione prenderò lo spunto da Dante Alighieri.

Tutti conoscono la Divina Commedia, ma pochi ne comprendono i più intimi e profondi significati. Così, mentre tutti la studiano e la ammirano quale la più sublime opera letteraria scritta nella nostra lingua, pochi l'apprezzano quale un vero e proprio "poema sacro", come una meravigliosa descrizione e guida della vita interiore e dello sviluppo spirituale.

Quest'opera, come tutti gli scritti che tentano di esprimere l'inesprimibile, è allegorica e simbolica, ed ogni simbolo in essa contenuto è complesso e molteplice, presenta differenti significati su vari piani, e per scoprire ciascuno significato occorre possedere la chiave corrispondente.

Com'è noto, essa possiede un significato storico e politico il quale per essere ben compreso necessita della conoscenza delle condizioni politiche dell'Italia, anzi dell'Europa, all'epoca di Dante; occorre inoltre conoscere le sue opinioni e gli ideali politici e le azioni che svolse du-

rante la vita.

Lo stesso discorso si applica al significato estetico e spirituale dei simboli della Divina Commedia.

Possedere la "chiave" vuol dire varcare la soglia dell'apparenza e delle forme esteriori e scoprire le grandi verità ivi celate.

Cercheremo di farlo per quanto attiene al nostro tema, considerando che la parte che ci interessa specificamente si trova all'inizio del poema.

Dante "nel mezzo del cammino della sua vita" si ritro-

va, senza sapere come, "in una selva selvaggia ed aspra e forte", ma proprio in essa egli trova un bene.

Infatti, errando in quella selva giunge ai piedi di un colle, guarda verso l'alto e vede che esso è illuminato dal sole.

In questa semplice allegoria viene simboleggiata in rapida sintesi tutto ciò che riguarda le prime fasi dello sviluppo spirituale.

La selva selvaggia rappresenta non solo - come sogliono dire generalmente i commentatori - la vita vizio-

sa dell'uomo ordinario, ma anche, e soprattutto, lo stato speciale di disagio, di sofferenza acuta, di tenebra interiore che suole precedere il risveglio spirituale.

A questo stato corrisponde, ben più che alla vita dell'uomo ordinario, ciò che Dante stesso dice della selva, vale a dire che solo il ricordo di essa lo riempiva di paura e "che tanto amara che poco è più morte".

Ed il seguito ce lo conferma con maggior precisione.

La scoperta del colle illuminato dal sole, e l'elevazione dello sguardo, indicano chiaramente il momento decisivo del risveglio dell'anima.

Allora la paura si acquieta nel lago del cuore e, dopo un poco di riposo, egli comincia a salire le pendici del colle. Questo simboleggia la fase che segue il risveglio e della quale dobbiamo ora occuparci.

Chi ha avuto un primo bagliore della sfolgorante luce dello Spirito, chi ha provato, sia pure per un istante, la grande pace e la perfetta beatitudine del "risveglio", sente naturalmente sorgere nel suo animo un'intensa aspirazione di ricevere sempre più luce, di vivere per sempre in quelle serene e beatifiche regioni. Egli tenta quindi di salire senz'altro verso la cima abbagliante di luce e, nell'entusiasmo della prima rivelazione, crede

La Commedia, Inferno - Incisione di Baccio Baldini, 1481



di poter avanzare diritto e sicuro.

Purtroppo, però, iniziano subito le difficoltà ed i pericoli. Ecco, *"quasi al cominciar dell'erta"*, ci dice Dante, s'incontra una belva che sbarra il cammino:

*"E non mi si partia dinanzi al volto
anzi impediva tanto il mio cammino
ch'io fui per ritornar più volte volto"*.

Questa prima belva incontrata dal Nostro, *"nella lonza leggera e presta molto"*, simboleggia soprattutto le attrazioni e le tentazioni dei sensi.

Nel momento dell'illuminazione, dell'esaltazione gioiosa, l'anima non sentiva più tali attrazioni, le sembrava che ogni illusione fosse svanita, che ogni legame terreno fosse spezzato.

Non era così! L'anima si accorge con dolorosa sorpresa che la natura inferiore era solo momentaneamente sopita e paralizzata, non uccisa. Essa ben presto si risveglia e si ribella violentemente, ponendosi davanti all'anima e sbarrandole il cammino.

L'anima risvegliata però non si lascia vincere dalle attrazioni dei sensi, ma, sorretta dalla sua aspirazione, elevata ed incoraggiata da vari segni ed indicazioni, da aiuti interiori ed esterni, spera di trionfare.

Questo è espresso da Dante nei versi:

*"Si ch'a bene sperar m'era cagione
di quella fiera la gaietta pelle
l'ora del tempo e la dolce stagione"*.

Ma nuovi e più gravi ostacoli si parano davanti all'anima e suscitano in essa nuove e

più forti apprensioni.

"Ma non si che paura non mi desse

la vista che m'apparve di un leone."

Il leone simboleggia uno dei nostri peggiori nemici interni: l'orgoglio spirituale, il quale invade così facilmente l'anima quando essa scopre in se stessa nuove forze, nuovi poteri, ed intravede le meravigliose possibilità di sviluppo che le stanno davanti.

Con ciò essa sviluppa quel senso di separazione che è la vera antitesi della spiritualità e quindi pone essa stessa sul proprio cammino una grande barriera.

Non finisce però qui: al leo-

ne si unisce subito la lupa *"carca di tutte le brame"*.

Essa rappresenta il principio stesso della separatività, dell'egoismo, da cui hanno veramente origine tutte le brame. È ciò che gli Orientali definiscono "tomba", le sete di vivere, la radice dei desideri dell'anima individuale.

Non ci deve sorprendere, quindi, che proprio la lupa non solo sbarri a Dante, come le altre belve, il cammino ascensionale, ma lo spinga andandogli incontro colà *"dove il sol tace"*.

Mentre il Nostro si trova in questo grave pericolo, gli appare Virgilio ed egli subito lo invoca umilmente chieden-

dogli aiuto.

Allo stesso modo l'anima, dopo aver constatato per dolorosa esperienza diretta le difficoltà della vita, dopo aver subito le prime amare sconfitte, perde la baldanza e la presunzione, riconosce la propria debolezza ed impotenza, acquista insomma la vera umiltà e si mette nelle condizioni di poter essere aiutata: appena ha fatto questo, l'aiuto viene nella figura di Virgilio.

È questa una grande e consolante legge della vita dello spirito, dimenticata nei momenti di dubbio e di scoraggiamento: l'aiuto superiore è sempre disponibile, esso non viene mai negato, sol-

La Commedia, Inferno - Miniatura fiorentina, sec. XIV



tanto in noi stessi esistono gli ostacoli che ce lo tengono lontano. Non sappiamo, o non vogliamo, chiederlo nel modo giusto.

In che cosa consiste tale aiuto? E da dove proviene?

Cerchiamo di comprendere allora chi sia Virgilio.

Normalmente si afferma che egli personifica la ragione.

Tale spiegazione non sbagliata ma insufficiente senza un adeguato commento, ad illuminare la vera natura e le vere funzioni del principio simboleggiato da Virgilio.

Tale principio si potrebbe più esattamente definire il "riorientamento spirituale", quello che gli Indiani definiscono "Viveka", vale a dire il potere che la ragione umana, quando non sia velata o sviata dalle passioni e dai sentimenti personali, ha di riconoscere quale è la buona via da seguire e di guidare lungo questa via la personalità, incoraggiandola e facendole evitare ogni pericolo.

Chi muove ed ispira tale potere?

La risposta che ci dà Dante è assai profonda, tale che meriterebbe un lungo commento.

La prima spinta all'aiuto viene dalle eccelse sfere del Paradiso, da una donna generosa che ha pietà di Dante.

Ella simboleggia il misterioso principio divino della compassione, il quale mette in opera la grazia, la luce dell'anima, personificata da Dante in Lucia; la grazia, a sua volta, suscita la sapienza divina rappresentata da Beatrice:

*"Beatrice, loda di Dio vera,
ché non soccorri quei che
t'amò tanto
che uscio per te dalla volga-*

re schiera?".

Da questi versi si apprende che Dante aveva aspirato intensamente ad ottenere la divina sapienza, in altre parole che l'anima aveva tentato risolutamente e seriamente di percorrere la via dello spirito, e questo fa sì che possa ricevere l'aiuto superiore.

La sapienza divina, però, non si manifesta ancora direttamente a lui: l'uomo ancora impuro, non rigenerato, ancora avvolto nei densi veli della materia, non può contemplare direttamente le supreme verità. Così, Beatrice invia Virgilio, che ispira e suscita il potere della conoscenza, già insito nell'uomo comune.

È questo potere di conoscenza, di discriminazione, che dovrà guidare l'anima di Dante nella prima parte del suo pellegrinaggio, la lunga e dolorosa via di purificazione e di espiazione, attraverso i regni della sua natura inferiore. ■

Antonio Canova, "Danzatrice", 1810



“La saggezza è eterno sorriso” *

Flavio Facchini

C'è un tempo in cui, dopo secoli o decenni sonnolenti, l'evoluzione umana si risveglia per accelerare lungo quella direttrice che ci allontana dall'animale e ci porta a Dio. Secondo la *teoria degli equilibri punteggiati*, formulata nel 1977 da Gould e Eldredge, nella storia evolutiva dei viventi si alternerebbero lunghi periodi di stasi a brevi ma intense fasi di mutamento e rapida speciazione.

E la sensazione, forte e condivisa, è che proprio nello scorcio di questo inizio millennio si sia innescata una nuova, forte spinta sul piano di quell'evoluzione che spinge prepotentemente l'uomo a compiere altri passi sul sentiero irto e lungo della sua piena affermazione. Una crescita che, dopo aver plasmato il corpo e la mente del genere *homo*, sembra ora voler coinvolgere in prima analisi la coscienza, in un percorso che produce nuova consapevolezza e tenta nuove risposte a quell'eterna domanda del chi siamo e dove andiamo. In definitiva una nuova sfida al mistero del tempo e dello spazio.

Qualcuno, convinto dei segnali del Cielo, o dello Zodiaco, da tempo la preannuncia delimitandone anche



i confini temporali. Spesso se ne parla come della Nuova Era, altre volte come dell'Età dell'Acquario. Certamente fra le persone sensibili o, per meglio dire, fra coloro che difendono e credono nella sensibilità come valore, cresce forte il desiderio - che è un bisogno - di cambiar veste all'esistenza, abbandonando la critica inconcludente per guardarsi piuttosto dentro alla ricerca di quelle motivazioni che possono dare un senso al vivere e riempire le nostre giornate di fiducia, gioia e speranza.

Sostengono quest'aspettativa un fiorire di corsi, seminari, conferenze e terapie che solo parzialmente riescono a soddisfare fino in fondo la richiesta. Anche perché, se è vero che molto di quello che succede è frutto della ricerca ed ha basi tanto solide quanto serie da poter dare un contributo significativo a questo diffuso desiderio che per semplificare potremmo definire di qualità (della vita, delle relazioni, del pensiero, dell'istruzione, ecc.), altro è spesso frutto di un'improvvisazione e di una superficialità che difficilmente potranno offrire alle domande qualche risposta.

L'intento del lavorare su di sé è quello di allungare una mano, di fornire un aiuto, a coloro che pur dotati dalla natura di un sano circuito biologico non riescono a realizzare una vita felice e armonica.

Come? Innanzi tutto liberando la felicità dal conflitto e dai sensi di colpa (ho perché tolgo a qualcuno) e poi dalle estremizzazioni della responsabilità e del senso del dovere che, a volte, generano l'accettazione, se

non la ricerca, della sofferenza come destino, portando l'individuo a sviluppare atteggiamenti estremi quali quello del *se fossi felice non sarei felice*.

Tutto quello che serve è aprirsi al cambiamento, quello della mente e del cuore, l'unico in grado di aprire tutte le porte e spingerci a vivere grandi esperienze di luce e amore in un'avventura che può trasformare la vita. Ed il fatto che sempre più persone ne prendano coscienza è il segnale che esiste un piano evolutivo, un grande disegno di cui ognuno di noi è chiamato a far parte, che a piccoli passi ci restituisce il Paradiso.

Quello che si propone la Psicosintesi è di stimolare la piena realizzazione dell'individuo, della sua creatività, della sua ricchezza, della sua unicità, in un coinvolgimento di corpo e mente attraverso semplici e sorprendenti esercizi legati all'intuizione ed all'uso cosciente di tecniche, ed anche di rimedi, come è il caso dei Fiori di Bach, in grado di lavorare direttamente al livello più sottile della natura umana, quello energetico.

Lo scopo è quello di ritrovare la felicità del bambino che continua a vivere in noi e con essa una nuova innocenza (che è al tempo stesso saggezza) capace di liberarci dal pregiudizio, dal rancore, dall'odio e dall'orgoglio, esperienze che principalmente fanno male a noi stessi, per restituirci comunque un sorriso, magari l'eterno sorriso della saggezza.

Le nostre dimensioni

Ogni individuo sperimenta

una dimensione corporea (o fisica), una emotiva, una mentale, ed una spirituale. Si tratta di piani di coscienza che ciascuno percepisce in maniera unica e personale, da cui dipendono la qualità e, in una qualche misura, anche la durata della vita.

Pur rispondendo a compiti e funzioni molto diversi queste dimensioni accompagnano in maniera dinamica la crescita, in una simbiosi da cui deriva la nostra capacità di percepire, esprimere e reagire ai molteplici aspetti della realtà e dei suoi colori. Al corpo, alla mente e allo spirito, e al loro sviluppo, vengono dedicati capitoli significativi ed importanti dell'educazione scolastica e familiare, come anche del tempo libero e del lavoro. Per anni, e talvolta con una costanza che accompagna tutta la vita, si fa ginnastica, si va in bicicletta o in piscina, si esercita la mente con le letture, con l'economia (anche solo quella domestica), o semplicemente ci si appassiona all'enigmistica, si studiano le religioni e si va all'oratorio e poi alla messa, si recitano le preghiere, si partecipa a pellegrinaggi.

La crescita emotiva

E le emozioni? Troppo personali, troppo difficili da esprimere, troppo evanescenti. Non solo ognuno si sforza di tenersi le proprie, ma potremmo affermare che le strutture tradizionali ed organizzate della società, come la famiglia e la scuola, su questo piano non lavorano. Eppure se consideriamo la nostra crescita dal punto di vista dell'esperienza emo-

tiva possiamo capire come anche il nostro modo di esprimere, provare e mostrare gli stati d'animo sia il risultato dell'esperienza e dell'educazione. Osservando un bambino di pochi mesi è normale notare un modo intenso ed efficace di rapportarsi con l'esterno, del tutto lontano dalla comunicazione così come poi la perfezioniamo con il trascorrere degli anni. Di fatto egli vive il presente in modo molto autentico e coinvolgente, dove ciò che esprime è esattamente ciò che pensa, o ciò che sente: un'esperienza dove regna l'armonia tra pensiero, azione e sensazione.

Del resto, anche etimologicamente, emozione (*ex moveo*) significa muovere da dentro verso fuori, in un coinvolgimento pieno del nostro organismo che si manifesta attraverso una serie vastissima di espressioni che vanno dall'immagine, alla mimica facciale, ai movimenti della muscolatura, alla sudorazione, alla frequenza del battito cardiaco, al ritmo respiratorio, alla temperatura. Alcune emozioni sono la risposta a situazioni di pericolo, altre a momenti di paura, altre ancora a sensazioni di piacere. Tutte rappresentano la nostra reazione soggettiva e personale agli stimoli esterni ed ambientali in funzione della profondità e dell'intensità con cui ci arrivano e li sappiamo, possiamo o vogliamo percepire. Ne deriva, dunque, che la maniera in cui viviamo, esprimiamo o trattiamo le emozioni rappresenta una funzione fondamentale della qualità della nostra vita, dove il benessere non equivale all'assenza di emozioni forti o dolorose ma alla capacità

di viverle, esprimerle e condividerle pienamente: un segnale dell'integrazione tra mente e corpo.

Tutto questo sottolinea l'importanza di promuovere, a fianco dei capitoli tradizionali dell'educazione, la crescita emotiva; convincendosi che non esiste una sola, ma almeno quattro età: quella biologica, che tendiamo a semplificare in anagrafica, quella emotiva, quella intellettuale, quella spirituale. Se non siamo in grado di porre in armonia queste quattro dimensioni rischiamo di incappare nel disagio. Accade spesso, ad esempio, di vivere un'età biologica da adulto – a cui risponde tutta una serie specifica di esperienze (la famiglia, i figli, il lavoro) – e di contrapporvi un'emotività forte e incontrollabile che in un contesto di grandi responsabilità mette a serio rischio l'equilibrio con l'ambiente, con i nostri cari, con i colleghi e con noi stessi.

Ignorare tutto questo significa non solo rischiare di rimanere per sempre vittime (anziché protagonisti) delle nostre sensazioni, ma anche e soprattutto sottovalutare, fino ad ignorarlo, il ruolo fondamentale che la nostra realtà emotiva riveste per la nostra salute e più in generale per il nostro benessere.

È infatti ormai confermato dalla casistica che una percentuale molto alta delle malattie si origina nei piani più sottili tra conscio ed inconscio, da dove gli impulsi disarmonici si trasferiscono sul soma convertendosi in disturbi funzionali o in sintomi organici.

Convincersi dell'importanza di lavorare sui nostri atteggiamenti, carattere, emozioni, per migliorarne il

rapporto e l'armonia, è una decisione che porta a stare meglio.

Posta in questi termini, la questione appare realmente per quello che è: non un problema di persone psichicamente malate su cui intervenire con le tecniche della psicanalisi o della psichiatria (verso cui peraltro nessuno ha mai manifestato grande simpatia), ma uno stimolo ad intraprendere un percorso formativo che aiuti a crescere. A capire, ad esempio, che le emozioni sono delle vere e proprie en-

Una dimensione che, quindi, condividiamo nella sua natura ed espressione con milioni di persone, di cui è possibile parlare e su cui è possibile sentirsi capiti, con cui bisogna imparare a rapportarsi da sani, innanzitutto imparando a riconoscerla, dominarla, trasformarla.

La chiave della metamorfosi

La crescita emotiva comporta tempi molto soggettivi: talvolta giorni o mesi, più spesso anni; qualcuno è

tutto, non è mai il frutto di un evento, ma un percorso che attraversa tutte le nostre dimensioni; una guarigione profonda e duratura per cui non esiste nessun farmaco, nessun rimedio a cui sia possibile delegare l'impegno di occuparci di noi stessi.

Quando un individuo capisce questa chiave, e riesce ad adoperarla, diventa capace di rapportarsi, capire e sostenere persone che stazionano su livelli molto differenti dal suo e che, quindi, vivono e percepiscono una realtà molto diversa. Normalmente, a questo stadio, la propria vita si arricchisce enormemente, permettendoci di affrontare i rapporti, la comunicazione, le interazioni e gli scambi senza più paura, senza il rischio di essere frustrati, arrabbiati o, peggio, volere a tutti i costi imporre la propria visione della vita ad altri che la vivono in maniera totalmente diversa.

Avviene a questo punto che si passi da uno degli stadi del disagio ad uno del benessere, dalla confusione alla chiarezza, dalla disperazione alla gioia, dall'insoddisfazione al piacere, dal dominio della personalità e dell'ego a quello della coscienza. Con questa metamorfosi cambia la percezione dei valori, degli ideali, e quindi della vita, con ripercussioni significative sulla salute.

Arrivare a percepire, dominare e trasformare le proprie emozioni è come poter salire su un ascensore con cui visitare i piani innumerevoli della condizione umana. Una metafora recentemente approfondita da Peter Roche de Coppens, sociologo ed antropologo, membro



tità viventi che sopravvivono nel tempo e nello spazio e che non produciamo soggettivamente ma viviamo come milioni di altri esseri umani, qualcosa che può impadronirsi di noi senza essere noi.

costretto a cimentarvi per un'intera vita, ma il risultato giustifica spesso gli sforzi e porta alla pace interiore, al sorriso della saggezza, a ritrovare gli esseri meravigliosi che siamo. E, soprat-

dell'Accademia delle Scienze di New York e consulente spirituale delle Nazioni Unite, con la sua teoria dell'Uomo Grattacielo.

Al primo piano di questo grattacielo la vista è soffocata dalle case di fronte, al decimo già spazia sul quartiere, al quarantesimo il panorama si allunga fino ai margini della città, al settantesimo si arricchia di prati e di montagne, fino ad arrivare all'ultimo piano, dove non esistono finestre ma una botola che si apre verso il cielo.

Ebbene, questo grattacielo è dentro ciascuno di noi, e la prospettiva che si gode dai suoi piani corrisponde all'apertura del nostro orizzonte umano. Cambiando coscientemente il piano possiamo modificare il nostro vissuto emotivo, e più saliamo e più ci sentiamo liberi e leggeri.

Un elisir per la serenità

A questo deve aver pensato in termini creativi anche Edward Bach, la cui grandezza è stata proprio quella di aver cercato un'energia così dolce e pura da rappresentare per l'individuo non un farmaco o una terapia, ma una interazione che è più giusto definire una forma d'Amore. Anche in Roberto Assagioli è presente la visione dell'Amore come terapia, ed anche in lui la sfida è stata quella di ritrovare, ridefinire e rivivere le cose semplici come funzioni fondamentali del percorso di guarigione.

Si usa dire che Assagioli ha restituito alla psicologia un'anima, con tutti gli effetti e le conseguenze in termini qualitativi e di risposta

riscontrati nella "crescita"; Bach ha offerto all'uomo un vero e proprio elisir di serenità, rispondendo in maniera semplice, dolce ed indolore all'innata esigenza metabolica di chi sta male di introdurre nel corpo un elemento (un'energia) di aiuto e riequilibrio. Ma attenzione, le cose semplici non vanno confuse con quelle banali, e se a prima vista i 38 rimedi floreali rappresentano un complesso terapeutico di facile approccio, molto spesso chi vi si avvicina, magari aspirando all'autocura, si trova di fronte a molti più ostacoli di quelli immaginati. Tutti noi, ad esempio, leggendo per la prima volta le descrizioni dei 38 fiori abbiamo molto probabilmente provato la sensazione di trovare in ognuno di essi una parte di noi stessi, con la diretta conseguenza di non riuscire a sintetizzare un rimedio di cura. Arrivare ad una percezione chiara e trasparente dei propri problemi è in effetti un percorso non sempre facile, che presuppone una

capacità di sintesi per niente semplice.

Servono delle tecniche e degli esercizi per migliorare la conoscenza di se stessi, per tracciare un quadro della propria condizione. Ed il modo migliore per farlo, come scriveva Edward Bach nel suo "Guarisci te stesso", "risiede nella calma e nella meditazione, nel ricercare uno stato di pace in cui l'Anima possa parlarci attraverso la coscienza e l'intuizione".

Un suggerimento così vicino, nei contenuti e nei concetti, alla visione psicosintetica del disagio e della terapia da far pensare che fu davvero un peccato che Roberto Assagioli ed Edward Bach, pur coetanei ed entrambi convinti della natura divina dell'animo umano, non si siano incontrati. □

*R. Assagioli

E. Bach, Opere complete, Macro Edizioni Rimini.

F. Facchini, Come includere i Fiori nella tua vita

Ed. Natura è Salute, Trento.



Esprimere la propria nota: il valore dell'originalità

Expressing one's peculiarity: the value of originality

Daniele De Paolis

"Ognuno si comporti conformemente al grado che è il suo;

se non avviene così, e uno si impadronisce del grado del compagno e si lascia sfuggire il proprio, non realizzerà né l'uno né l'altro".

*Martin Buber**

La parola originalità è stata, nel corso dei tempi, valutata in maniera alterna. Sappiamo tutti come talvolta dire "quella persona è un originale" nasconda una valutazione quantomeno ambivalente: da un lato disprezzo, dall'altro quasi una piccola invidia: "vorrei essere come lui, però proprio perché non riesco ad esserlo devo stigmatizzare questa persona, tenerla un pò lontana". Dire "quello è un originale" assume allora una connotazione varia, sfumata, che, a volte, ha preso caratteristiche decisamente negative: "originale" come "strano", "bizarro".

Invece, mi piace dare un grandissimo valore all'originalità e il grande rammarico, semmai, è quello di non riuscire, nel corso della vita – spesso mai – ad esprimere la propria nota distintiva o, potremmo chiamarla, la propria specificità, unicità, peculiarità: il fatto di essere irripetibili nell'esser se stessi.

Se seguiamo – a grandi linee – quelle che sono le vicissitudini dell'originalità nella persona, sarebbe necessario andare a vedere, o rivedere, che cosa è accaduto nella famiglia di origine, quando si era bambini e si aveva a che fare con un contesto che, nel bene e nel male, ci ha costituiti, ha influenzato il nostro senso di identità, al punto, talvolta, da stravolgerlo.

Approfondendo il concetto di originalità vorrei seguire

"Everybody should behave according to his own degree;

if he doesn't, and takes on his companion's degree and neglects his own, he will accomplish none of the two".

*Martin Buber**

The word originality has been assessed differently in different times. We all know how saying: "that person is original" sometimes hides an ambivalent judgment: on the one side contempt, on the other almost a sort of envy: "I'd like to be like him, but since I cannot, I must stigmatize that person, keep him at a distance". Saying "that person is original" then takes on various and nuanced connotations, sometimes decidedly negative: original as "weird", as "bizarre".

Indeed I like giving great value to originality, and the great regret, rather, is not being able, along one's life – possibly never – to express one's distinctive feature or, as we might call it, one's specificity, uniqueness, peculiarity, i.e. the fact of being unrepeatable in being oneself.

If we analyze the general picture of the background of originality in a person, we should go back and see, or review, what's happened in the family of origin, during childhood, when one had to cope with a context that, for good and for bad, has raised us, has influenced our sense of identity, inasmuch as to upset it sometimes.

Originality is characterized by four main aspects.

The first concerns acceptance. Do I accept the other person's originality? Do I accept my own originality? In this ambit, when we talk of originality, we also mean diversity,

quattro aspetti che principalmente la riguardano.

Il primo concerne l'accettazione. Accetto l'originalità dell'altro? Accetto la mia originalità? In questo ambito, parlando di originalità, intendo anche diversità perché l'originale spesso lo viviamo come il diverso, non come colui che è portatore di caratteristiche sue proprie, innate. Allora ci domandiamo: come mi pongo nei confronti di questa originalità/diversità?

Se partiamo dal presupposto che ciascuno viene al mondo portando se stesso, per esprimere un qualcosa che prima non c'era, ogni nuovo bambino che nasce porta, o dovrebbe portare, un qualcosa di nuovo. A questo proposito Buber, ne *"Il Cammino dell'uomo"*, al capitolo *"Il cammino particolare"*, afferma: *"Con ogni uomo viene al mondo qualcosa di nuovo che non è mai esistito, qualcosa di primo ed unico... ciascuno ...*

ha l'obbligo di riconoscere e considerare che lui è unico al mondo nel suo genere e che al mondo non è mai esistito nessun uomo identico a lui. Se infatti fosse già esistito al mondo un uomo identico a lui egli non avrebbe motivo di essere al mondo! Ogni singolo uomo è cosa nuova nel mondo, e deve portare a compimento la propria natura in questo mondo."

Qui entriamo nel campo della propria nota distintiva, di quel bambino che ciascuno di noi è stato. Ma questa nota particolare, peculiare, unica nel suo genere, può essere accolta, accettata, valorizzata, rispettata, oppure no. E se non sarà accettata, valorizzata, rispettata, con moltissima probabilità, non sarà neanche espressa nella vita.

Se noi, ad esempio, in un bambino piccolo, o anche in una persona adulta, interpretiamo in maniera negativa uno slancio, il piacere che si ha nel fare qualcosa, il soggetto fonderà il suo sentimento di identità, non su se stesso, ma su qualcosa di altro che gli deriva dall'assimilazione di un comportamento che non viene da se stesso ma dagli altri. Il bambino, non vedendo riconosciuta in se stesso, la liceità di certi atteggiamenti, di certi comportamenti, di certe sue parti naturali, crescerà come se queste parti di sé non gli appartenessero, tenderà a reprimerle, sottraendo così l'apporto che può dare al mondo in maniera creativa.

La creatività infatti è strettamente legata all'originalità. È l'originalità che ci porta ad essere creativi e non ripetitivi. L'opposto di originale è "copia", "fotocopia", è un qualcosa di ripetitivo, imitato. Il contrario della creatività è

because the original person is often considered different, and not as someone who carries his own inborn characteristics. Then we ask ourselves: how do I cope with this originality/diversity?

If I we assume that everyone comes into the world bringing oneself, to express something that did not exist before, then every child born brings, or is supposed to bring something new. Talking of which, Buber, in "The way of man", in the chapter on "The particular way" writes: "With every man something new comes to the world that has never existed, something that is first and unique... everybody (...) has the duty of recognizing and considering that he's unique of his kind in the world and that nobody identical to him has ever existed in the world. If indeed somebody identical to him had already existed, he would have no reason to be in the world! Every single man is something new in the world, and he must fulfil his nature in this world".

Here we enter the field of one's distinctive note, of that child that we have all been once. But this particular note, peculiar and unique in its kind, can be accepted, enhanced, respected, or not. And if it is not accepted, enhanced, respected, it will very likely not be expressed in life. If we, for instance, do negatively interpret a rush in a small child, or also in an adult, his pleasure in doing something, the subject shall not base his concept of identity on himself, but on something else which derives from the assimilation of a behaviour that doesn't come from himself, but from the others. The child whose attitudes,

behaviours, or natural parts are not recognized as licit, shall grow up as if those parts did not belong to him, he shall tend to repress them, thus subtracting the creative contribution he can give to the world.

Actually creativity is closely linked to originality. It is originality that makes us creative and not repetitive. The opposite of original is 'copy', 'photocopy', i.e. something repetitive, imitated. The opposite of creativity is repetition, imitation, whilst creativity is something new, which grows spontaneously, otherwise there is the already known, the already done that is carried forward, the repetition that becomes reassuring because I know it and it will never take me by surprise.

It can be noted that oftentimes people have, without realizing it, a repertoire of ready-made reactions to a cer-



Donatello, Madonna con Bambino, 1420 circa

dunque la ripetizione, l'imitazione, mentre la creatività è qualcosa di nuovo, che nasce spontaneamente, altrimenti c'è il già conosciuto, il già fatto che viene portato avanti, il ripetere che diventa rassicurante perché lo conosco e non mi serberà mai delle sorprese.

Si nota spesso, infatti, che le persone hanno, senza che se ne accorgano, un repertorio di reazioni preconfezionate a un certo numero di situazioni. C'è una sorta di mappa implicita che ciascuno di noi ha dentro di sé e che dovrebbe impedirci di trovarci nell'imbarazzo in una situazione imprevista. Per alcune persone l'imprevisto può essere un'attrattiva perché è un qualcosa che nasce spontaneamente, improvvisamente, e una personalità creativa si troverà bene di fronte a tutti gli imprevisti perché il creativo ha una mente che non ha piacere nel recuperare atteggiamenti stereotipati in una sorta di archivio dei comportamenti. La persona creativa è la persona che ha potuto esprimersi, e continua a esprimersi, per ciò che è e, quindi, con la propria originalità, che non ha risposte predefinite ma risponde, di volta in volta, alla situazione che si viene a porre in essere. Dove trova la risposta? Dove la va a pescare? Proprio perché non esiste una risposta precostituita, la risposta è creata nel momento col proprio esserci. "Io sono qui" di fronte a questa situazione, di fronte a questa persona e mi esprimo in una maniera libera, nella mia maniera, a seconda di ciò che la situazione che sto vivendo, o la persona che ho davanti, evoca o suscita in me.

L'altro parametro che ci aiuta ad esplicitare l'originalità è la valorizzazione. La valorizzazione della nuova vita, di come io sono, del me stesso. Dovremmo insegnare ai bambini a valorizzarsi nella loro differenza da quell'altro bambino e da quell'altro ancora. Paragonare significa avere implicitamente deciso che c'è un modello verso cui tutti devono tendere, e quindi uniformarsi. E se una persona non si uniforma a quel modello, allora è un deviante, allora è brutto, cattivo, bizzarro, o quant'altro si vuole.

Il problema è proprio alla radice, nello smettere di fare questo tipo di paragoni e questo tipo di confronti. Tutti sappiamo come la valorizzazione rappresenta anche un input, direi, energetico: un bambino che si sente valorizzato esprime ancora meglio il suo tratto originale, perché non solo è accettato ma è persino "sottolineato", riconosciuto. E allora tutto questo rinforzo positivo inciderà sulla sua autostima. Ci sono delle persone che sono estremamente carenti di autostima perché sono state "svalorizzate" e hanno cercato di ottemperare a questo mettendosi in panni che non gli appartengono. La frustrazione di queste persone spesso nasce proprio dal voler imitare gli altri non riuscendo, però, mai ad essere come l'altro e così, purtroppo, non riescono neanche ad essere se stesse.

"Ciascuno è grande al proprio posto" diceva Vivekananda. Al posto di un'altra persona anche un grande diventa piccolo.

Il terzo punto è il rispetto. Il termine "rispetto", etimologicamente, deriva da respicio = "guardo a distanza" "guardo da lontano": il che non vuol significare che sono una

tain number of situations. There is a sort of implicit map that each one of us has inside oneself and which should prevent us from feeling ill at ease with unforeseen event. For some people the unexpected can be attractive, because it is something that appears spontaneously, suddenly, and a creative personality shall feel at ease faced with unforeseen events, because the creative mind does not like retrieving stereotyped results from a sort of archive of behaviours. The creative person is someone who can express himself and keeps on expressing himself according to what he is, therefore with his own originality, which has no ready answers but different answers according to the situation he's faced with. Where does he find his answers? Where does he take them from? Just because there exists no ready answer, the answer is created in that same moment with one's being there. "Here I am", in front of this situation, in front of these people, and I express myself freely, my way, according to what the situation I'm experiencing, or the person I've in front of me, evokes or stirs in me.

The other parameter that helps us expressing originality is enhancement. The enhancement of the new life, of how I am, of myself. We should teach children to enhance themselves in their difference from the other child. Comparing means to have implicitly decided that there is a model everyone has to aim at, and therefore standardize oneself accordingly. And if someone does not compare with that model, then he's deviant, ugly, bad, bizarre, or you name it.

The problem is deeply-rooted, i.e. stop making these kinds of comparisons and evaluations. We all know how evaluation also represents a sort of energetic input: a child who feels appreciated expresses his original trait even better, because he's not only accepted, but even "underlined", recognized. Then all this positive reinforcement shall impact his self-esteem. There are people who really have poor self-esteem, because they have been "devalued" and have tried to make up for that by putting themselves in someone else's shoes. These people's frustration is due to the very fact they want to imitate the others, yet without ever succeeding in being like the others and thus, without even succeeding in being themselves.

"Everybody is great at his own place" Vivekananda used to say. Even a great person becomes small in place of someone else.

The third point is respect. The word "respect" originates from Latin respicio = "I look from a distance" "I look from far away", which does not mean that I'm disdainful, boastful, or that I want to keep the others at a distance.

"Respect" indeed means "I'm not invading you, nor, of course, am I ignoring you". I respect you, I do not enter too much your human phenomenon, I do not try to shape or pilot what you are, but I follow you, I can take care of you, I can love you and, above all, I allow you to grow up as you are. That's the concept expressed by Gibran when, talking of the relationship in a couple, states: "Rise to-

persona presuntuosa, piena di sé, che vuole tenere a distanza gli altri.

“Rispetto” significa, proprio, “io non ti invado né, ovviamente, ti ignoro”, ti rispetto appunto, non entro troppo nel tuo fenomeno umano, non cerco di modellare o pilotare ciò che sei, ma ti seguo, ti posso curare, ti posso amare, e soprattutto permetto che tu possa crescere per ciò che sei. È il concetto che esprime Gibran quando, parlando del rapporto di coppia, afferma: “*ergetevi insieme, ma non troppo vicini: poiché il tempio ha colonne distanti e la quercia e il cipresso non crescono l’una all’ombra dell’altro*”.

Il rispetto, per esempio, è un tema molto importante nei confronti del diverso, di chi appartiene a un’altra etnia, a un’altra tradizione. Il rispetto poi andrebbe anche riservato al bambino piccolo: dobbiamo ammettere che il bambino piccolo, specialmente nella nostra tradizione, non è affatto rispettato. Si comprende allora che il rispetto dell’originalità è un grandissimo valore, perché non solo significa accettazione e anche tolleranza di una diversità, ma soprattutto la possibilità espressiva di questa diversità e quindi di questa originalità.

La parola diverso per noi – anche qui è interessante l’etimologia – significa: “vado da un’altra parte”. Ma l’opposto di diverso non è “uguale”, “uniforme”, ma è *universo*. Noi talvolta, senza rendercene conto, contrapponiamo alla diversità – forse perché è rassicurante – il nostro senso di “uniformità”, come se ci fosse una sola forma. “Universo” invece significa che tutte le forme, nella loro molteplicità, tendono verso “l’uno”!

L’ultimo elemento che desidero considerare è l’espressione. Per portare la mia nota, io devo avere lo strumento adatto. La nota è un qualcosa che ha a che fare con l’Io profondo. Potremmo anche dire, che ha a che fare con l’anima, col soffio universale e questo soffio (spirito) ha bisogno dello strumento in cui soffiare. Se ciò non avviene, assistiamo a quel fenomeno, a volte davvero triste, di persone *inanimate*, carenti di anima, personalità stereotipate che seguono i loro copioni di vita sempre uguali a se stessi.

Questo percorso ci aiuta a comprendere il valore che si attribuisce, in psicosintesi, al lavoro sulla personalità, cioè sullo strumento, affinché la nota, nella sua unicità, irripetibilità, possa esprimersi. Se c’è uno strumento difettoso, si emette una nota stonata. Da qui, l’importanza di prendersi cura di questa per-

gether, yet not too close: since the temple’s columns are distant and the oak and the cypress do not grow under each other’s shade

Respect, for instance, is a very important issue with the ‘different’, with those who belong to another ethnic group, to another tradition. Respect should also be paid to young children; we must admit that young children, especially in our tradition, are not at all respected. Then we realize that respect for originality is a great value, because it does not only mean acceptance and tolerance of diversity, but above all the possibility of expressing this diversity and this originality.

The word diverse for us – and its etymology is interesting as well – means “I’m going somewhere else”. Yet the opposite of diverse is not ‘equal’, ‘uniform’, but universe. Sometimes, without being aware, we do oppose diversity – maybe because it’s reassuring – with our sense of ‘uniformity’, as if only one form existed. “Universe” instead means that all forms, in their multiplicity, tend towards “the one”!

The last element I want to consider is expression. In order to convey my note, I need to have the right instrument. The note has something to do with the Deep I, we might even say, that it has to do with the soul, with the universal breath, and this breath (spirit) needs an instrument to blow in. If that does not happen, we witness that phenomenon, sometimes extremely sad, of unanimated people, lacking their soul, stereotyped personalities who comply with their lives’ scripts that are always the same.

This pathway helps us understanding the value attributed, in psychosynthesis, to the work on personalities, i.e. on

Desanka Petrov, Ricordo e costume, 1964



sonalità per poterla revisionare, accordare, proprio come uno strumento musicale. È un lavoro a volte intenso, a volte difficile e doloroso, però è un lavoro "bello" perché dà il senso del compimento e dovrebbe essere alla base di qualunque espressione umana: in campo lavorativo, in campo affettivo, in campo sociale.

Nella vita di ciascuno, nella vita di tutti i giorni, sarebbe importante che noi, cominciando a ricontattare noi stessi e cercando di trovare, o ritrovare, il nostro modo di essere più specifico, sentendo proprio qual è la nostra tonalità esistenziale, cominciassimo ad esprimerla e non a reprimerla, come tendenzialmente si fa per poter essere accettati. Perseverando in questo modus noi siamo accettati nella nostra repressione e valorizzati nel portare valori che non sono i nostri e non corrispondono al nostro io: siamo rispettati nel nostro falso sé. Ecco perché allora sarebbe meglio non essere accettati da tutti. Convincersi che non importa se non tutti mi possono accogliere, che ci può essere qualcuno che neanche mi rispetta. Ma va bene così, perché, io non posso, per farmi rispettare da quella persona che non mi rispetta, non rispettare me stesso, per primo!

Purtroppo, spesso, per non voler deludere gli altri, finiamo per deludere solo noi stessi! Quello che gli altri credono che io sia, finisce per diventare il mio stesso io. Quello che gli altri vorrebbero che io fossi, informa tutte le mie scelte.

Citando ancora Buber: "...tutti gli uomini hanno accesso a Dio, ma ciascuno ha un accesso diverso, è infatti la diversità degli uomini, la differenziazione della loro qualità e delle loro tendenze, che costituisce la grande risorsa del genere umano. L'universalità di Dio consiste nella molteplicità infinita dei cammini che conducono a lui, ciascuno dei quali è riservato a un uomo".

Dio non dice: questo cammino conduce fino a me, mentre quell'altro no. Dice invece: tutto quello che fai può essere un cammino verso di me, a condizione che tu lo faccia in modo tale che ti conduca a me. C'è un discorso interiore. L'originalità non è semplicemente un tratto distintivo che vogliamo costruire: la nostra originalità, specificità, ci induce a mettere in moto un cammino particolare anche a livello evolutivo, religioso, spirituale; è un cammino verso l'Assoluto, verso Dio, o come ognuno desidera chiamarlo. Risvegliare ciò che sentiamo come nostro, peculiare, e avere il coraggio, nel senso del cuore, per esprimerlo, è un compito della nostra vita e costituisce anche una cura, una tensione, un'attrazione per la bellezza, intesa nel senso più ampio che si possa immaginare. ■

the instrument, so that the note, in its uniqueness, non-repeatability, can express itself. If the instrument is malfunctioning, the note will be off pitch.

Thence, the importance of taking care of this personality in order to review it, tune it, exactly as a musical instrument.

This work is sometimes intense, sometimes difficult and painful, but it is a 'nice' work, because it gives the sense of completion and should be at the basis of any human expression: in the working field, in the field of affections, in the social field.

In everybody's life, in every day's life, it would be important that we started and contacted ourselves, and try to find or to find back our most specific way of being, sensing our existential tone, so that we could start and express it, not repress it, as we tend to do in order to be accepted. By persevering in this modus we are accepted in our repression and enhanced in holding values that are not ours and that do not correspond to our I; we are respected in our false selves. That is why it would be better not to be accepted by everybody and to convince oneself that it does not matter whether not everybody can accept me, that there may be somebody who does not even respect me. But that's OK, because I can't, just to be respected by that person who's not respecting me, disrespect my self, first!

Unfortunately, oftentimes, in order not to disappoint the others, we end up by disappointing only ourselves! What the others believe I am, ends up by becoming myself. What the others would like me to be, impacts all my choices.

Quoting Buber again: "...every man has access to God, but everybody has a different access, it is indeed the diversity of men, the differentiation of their qualities and of their trends that makes up the great resource of human kind. The universality of God consist in the infinite multiplicity of ways that lead to him, each of which is reserved to a single person".

God does not say: this path leads towards me, whilst the other doesn't. He rather says: whatever you do can be a way towards me, as long as you do it in such a way that it takes you to me. There is an interior process.

Originality is not simply a distinctive trait that we want to build up; our originality, our specificity, induces us to start a particular pathway also at the evolutionary, religious, spiritual level: it is a pathway towards the Absolute, towards God, or whatever you want to call it.

Awakening what we feel as our, as peculiar, and daring to express it with our hearts, is a task of our life and also represents a treatment, a tension, an attraction towards beauty in the broadest sense we can imagine. ■

Bibliografia / Bibliography

*M. Buber, *Il cammino dell'uomo*, Qiqajon.

K. Gibrán, *Il profeta*.

Vivekananda, *Yoga pratici*, ed. Astrolabio.

RELAZIONE PER IL CONVEGNO NAZIONALE
BARI, 23 - 25 APRILE 2005

L'atto creativo: appunti per una fenomenologia

Andrea Bocconi

L'esperienza esistenziale della creazione

L'abbiamo provata tutti questa esperienza, nei campi più diversi. Tutto comincia con un problema da risolvere: trovare un sistema di rotazione delle ferie che soddisfi equamente le esigenze dei dipendenti e quelle dell'ufficio; improvvisare una cena per otto reinventando un gigantesco piatto unico tra avanzi e misere scorte della credenza; organizzare una caccia al tesoro per il compleanno dei bambini che li diverta e li tenga occupati e all'aperto il più possibile; cimentarsi con l'acquarello o iniziare a suonare il piano a sessant'anni; far quadrare il bilancio familiare; modificare il setting terapeutico perché stiamo diventando sordi; cambiare i colori del giardino; inventarsi una conduzione di gruppo adeguata per un gruppo di grandi disabili misto (ciechi e grandi spastici); spiegare Dante ai liceali partendo da Bukowsky; ripartire con la moto sostituendo il fusibile che non abbiamo con la stagnola del-



Tritone di Villa Borghese, Roma, particolare

le sigarette; rinnovare la routine coniugale.

L'elenco è assolutamente infinito, ma la sensazione è simile: c'è una tensione, un ostacolo, e le solite vie non funzionano, bisogna battere nuove strade. Può funzionare alla prima (raro), può richiedere anni, ma comunque attiva energie che non pensavamo di avere sulle diverse punte della stella delle funzioni

Esiste per tutti un'esperienza esistenziale della creazione: l'energia invece di diminuire mano a mano che creiamo aumenta, spesso abbiamo la sensazione di accedere a zone inesplorate della nostra mente, magari chiamiamo in causa le Muse. I nostri confini si allargano. "Eureka", la lampadina si accende. Siamo pienamente noi stessi, e questo ci sorprende.

Bisogna evitare una visione riduzionistica della creatività, vedendola come una potenzialità si presente in tutti, ma rappresentata al sommo grado dai vincitori dei premi Nobel: fisica, chimica, medicina, economia, letteratura e

artefici di pace. Insomma molta scienza, poca arte e politica nel senso più nobile del termine, quello legato all'idea di servizio.

Tutto giusto, ma limitante: questi sono solo alcuni campi di applicazione di una facoltà che opera a tutto campo. Come in medicina: tutta la medicina è psicosomatica, anche l'ortopedia e la chirurgia. Poi si parla di malattie psicosomatiche per quelle in cui la relazione somatopsichica ha connotati più evidenti, tangibili, studiati.

Kere, etimo di *creare*, lo è anche di *crescere*: impossibile separarli. Noi nasciamo perché c'è stato un atto creativo, basato sulle motivazioni più diverse, nobilissime o ignobili, in cui la sessualità può essere stata espressione di amore profondo o violenza ignobile, passione o dovere sociale, casualità o ricerca metodica. Nasciamo anche in provetta, ma, comunque accada, la smazzata che mescola due mazzi di 46 cromosomi ne crea uno nuovo totalmente irripetibile, perfino nel caso dei gemelli omozigoti; a patrimonio genetico identico e stesso ambiente non si accompagna affatto una stessa personalità, come è ben noto in psicologia e io stesso ho verificato in una ricerca col test di Rorschach.

L'intero universo è un atto creativo, sia che si parli di Big Bang o del creazionismo biblico dei fanatici che vogliono levare Darwin dai curricula scolastici. Vi è un continuo movimento con nuove sintesi creative. Per cui possiamo riflettere sulla fenomenologia dell'atto creativo senza bisogno di legarci ai campi di applicazio-

ne. La mappa di riferimento sarà "L'atto di volontà", un libro di sapienza liofilizzata che continua a crescere ogni volta che lo si inaffia con l'attenzione.

Esaminerò più rapidamente assieme gli aspetti e le qualità dell'atto creativo, per approfondire di più in questa sede la sequenza degli stadi dell'atto creativo.

La creatività forte

L'aspetto "forza" dell'atto creativo si esprime nella tenacia, nella capacità di resistere alla spinta interna ed esterna, al conformismo, alla pressione sociale.

Pensiamo alle reazioni della società medica viennese alle affermazioni di Freud, a Galileo con il suo "eppur si muove", magari detto a mezza bocca. Si esprime nella perseveranza, quella capacità di tener duro rispetto agli insuccessi, dedicare anni se non decenni ad un libro, a una ricerca. Lo stesso Assagioli è stato riconosciuto per il suo contributo tardi, poco e male.

Importante è poi la capacità di concentrazione: Natta, nobel per la chimica, lavorava in salotto mentre passavano gli amici dei figli, e la moglie serviva il tè. Però, era capace di dimenticarsi un figlio con cui era uscito. Questo capitò anche a Golda Mair con il nipotino in carrozzina. Tornò alla politica e lasciò fare la nonna a chi lo faceva meglio.

In poche parole: tutti i sette gruppi di qualità della volontà si attagliano perfettamente. Voglio, però, sottolinearne un'altra essenziale: la flessibilità, figlia di quello che gli psicologi chiamano

pensiero divergente. Saper cambiare strada, utilizzare l'impensato, il non attaccamento ai pregiudizi: senza flessibilità si finisce per passare sempre dagli stessi sentieri, vittime del bisogno di stabilità e sicurezza.

La creatività buona

Esiste una creatività buona? Esiste una creatività cattiva? Al di là dei moralismi, la risposta è sì; chi progetta un'arma batteriologica o le mine antiuomo o la sostanza che rende i fumatori dipendenti ha separato l'intelligenza dall'affettività. E ognuno può trovare i suoi esempi. Anche nella creazione artistica certe intossicazioni da inconscio inferiore sono state forse catartiche per chi le fa, ma nocive a chi vi si espone. Questo non significa ovviamente preferire paesaggi idillici, racconti edificanti e musica new age sdolcinata. Ma il discorso sul brutto che diventa bello in arte (e viceversa) ci porterebbe troppo lontano.

La creatività transpersonale

Esiste una creatività transpersonale? Beato Angelico, Mozart, il Wim Wenders del "Cielo sopra Berlino", il "Siddharta" di Herman Hesse... Spesso si è delusi dall'incontro con un artista, la sua opera ci aveva fatto immaginare un essere illuminato e troviamo una persona normale, magari fortemente narcisista.

Kahil Gilbrain non era affatto il "Profeta", e si lamentava di chi pretendeva che lo fosse. Lo stesso Hesse aveva forti tratti schizoidi e non era

certo un padre molto vicino ai figli. Una cosa è avere accesso, tramite il proprio dono, all'inconscio superiore, una cosa è vivere nei piani alti dell'edificio, o, addirittura, realizzare il Sé. Quando ciò accade abbiamo l'invenzione del "Presepe" e il "Cantico delle creature".

Io ritengo che la vera creatività transpersonale sia capace di muovere tutti i livelli dell'ovoide, senza lasciare indietro nessun aspetto: vedi la splendida sensualità delle mistiche italiane del seicento.

La creatività universale

Esiste una creatività universale? Einstein disse: "Dio non gioca a dadi con l'universo"; per altri (Monod) sono il caso e la necessità a muovere l'evoluzione. Ma che, attraverso le mutazioni, la realtà tenda sempre verso nuove sintesi e sia comunque in evoluzione, mi sembra innegabile. Diceva Assagioli, "la psicosintesi ci accompagna fino alle porte del mistero, ma le varchiamo da soli, ognuno con il suo bagaglio di credenze, e magari anche senza bagaglio". Meglio viaggiare leggeri!

Gli stadi dell'atto creativo

Conoscere la sequenza degli stadi ci aiuterà a collaborare con il processo, a capire i nostri punti di debolezza e di forza. Se è evidente la relazione con gli stadi dell'atto di volontà, ho cercato di sottolineare gli aspetti specifici dell'atto creativo, evidenziando il senso di quelle fasi recettive di cui Assagioli non parla.

Esempi grandi e piccoli:

Il vuoto teso

C'è una tensione senza oggetto, vogliamo andare ma non sappiamo dove, l'energia non ha ancora preso una forma, o è una forma molto vaga. È il famoso diario di Tolstoj, riportato da Assagioli: tutto sembrava andare bene nella sua vita, eppure non bastava.

Ma voglio riflettere sul processo attraverso la mia esperienza personale, da qui in poi in corsivo.

Circa due anni fa sentivo il desiderio di partire di nuovo per un viaggio, ma al tempo stesso non volevo lasciare i miei bambini troppo a lungo, per cui rinunziavo tranquillamente ad andare. E poi il tarlo si ripresentava. Mia moglie mi incoraggiava ad andare, io non mi decidevo.

L'intuizione

Un uomo cerca la strada per la montagna in una notte senza luna: è perso. Un lampo illumina la vetta, per un attimo. Basta per vedere la direzione, poi la strada si troverà.

È la domanda di Einstein, studente sedicenne: cosa succederebbe se viaggiassi seduto sulla coda di una cometa? È da questa domanda che nascerà la teoria della relatività ristretta.

E se facessi un lungo viaggio in cui non mi allontano mai troppo da casa? Cioè io possa avere la mia avventura vedendo i figli ogni tanto? E se fosse un altro libro di viaggio, questa volta attorno a casa?

In questa fase embrionale,

l'embrione va protetto: non parlarne troppo, non esporre l'idea all'aria aperta prima che abbia acquistato un po' di autonomia, sia insomma cresciuta.

Prima incubazione

Ogni idea ha bisogno di una

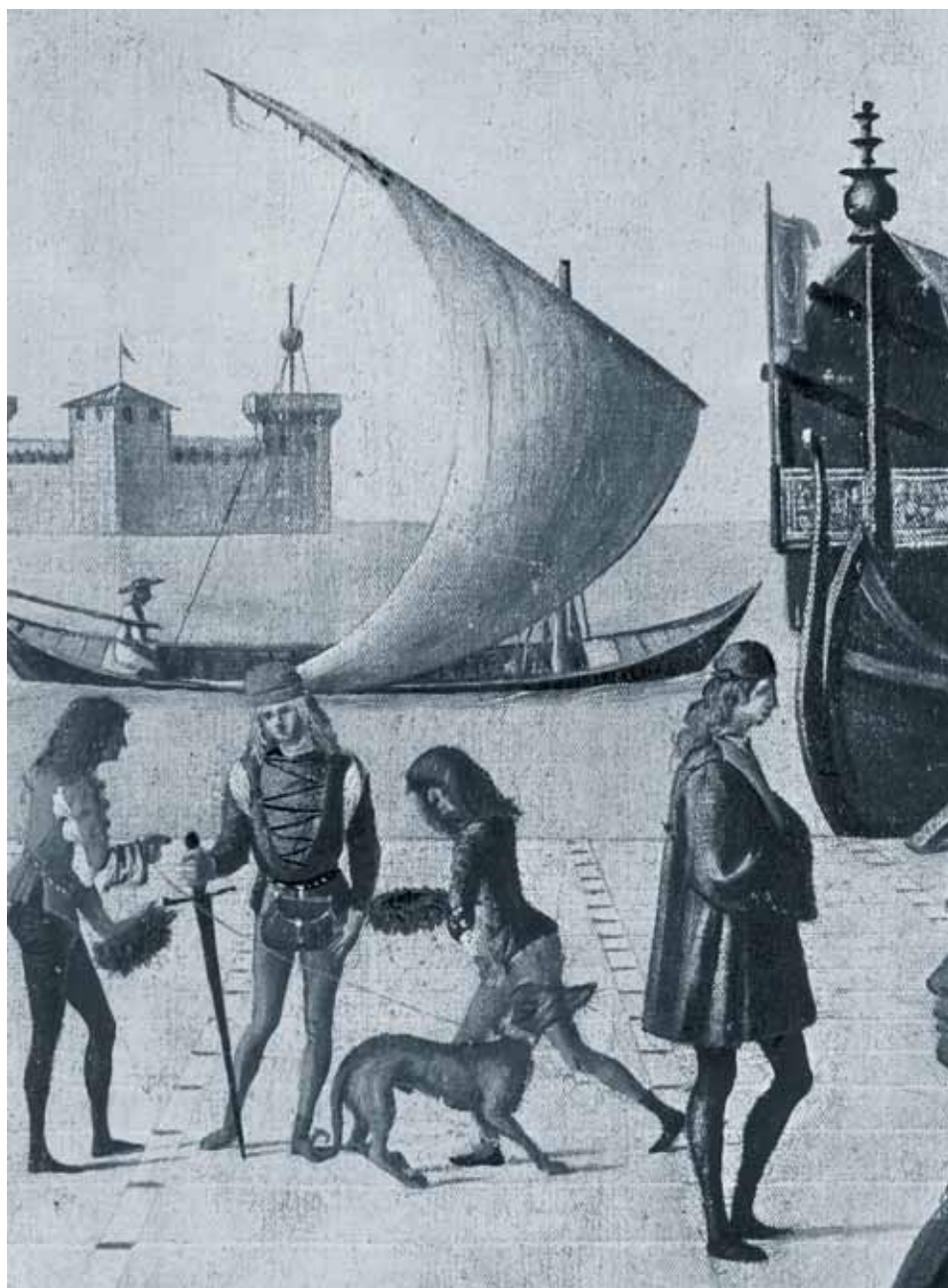
fase di incubazione. Sui problemi bisogna "dormirci su". Non troppo, altrimenti la nostra intuizione scomparirà nelle sabbie mobili della memoria. Ma anche sapersi dare un tempo di pausa serve ad arricchire la nostra intuizione con il contributo dell'elaborazione inconscia.

Il chimico Kekulé si danna

sulla struttura della molecola del benzene: sarà il sogno dell'uroboro, il serpente che si morde la coda, a dargli la risposta che cerca. A quel punto, da sveglia, potrà verificare se è quella giusta.

Alla destinazione penserò poi. Ma intanto lascerò uno spazio vuoto di un mese nell'agenda del 2005.

Vittore Carpaccio, *Leggenda di Sant'Orsola*, 1495 (particolare)



“Una pancia piena di tempo”, qualche cosa ne uscirà.

La preparazione

Qualsiasi scienziato leggerà tutto quello che può sull'argomento che lo interessa. Lo scrittore Flaubert, che in *Buvar e Pecuchet* voleva prendere in giro il senso comune e la conoscenza del suo tempo, per documentarsi sui più svariati soggetti arrivò a leggere 1500 volumi, tra cui trattati di agronomia, diritto, pesca, religione etc. Renato Guttuso per dipingere il grande quadro *“La Vucciria”* fece più di mille schizzi al mercato di Palermo. Piero Ferrucci per *“Esperienze delle vette”* lesse 550 biografie di uomini illustri, ricercando per quasi otto anni.

Comincio a leggere dei libri sulle “zone limitrofe” e su ogni argomento che mi sembra anche vagamente connesso al mio viaggio, o che possa ispirarmi: “Strade romane e medioevali nel territorio aretino”, “Manuale di sopravvivenza”, “Le foreste casentinesi”, “Vita di San Francesco”, “Sulle orme di Piero della Francesca”. Mi faccio insegnare ad usare la bussola e a leggere le mappe.

Chi ha tratti isterici farà preparazioni affrettate, chi tende all'ossessivo non si sentirà mai abbastanza pronto: la preparazione va calibrata sulle nostre caratteristiche, così come la messa a fuoco di un binocolo deve tener conto degli eventuali deficit visivi di chi guarda.

Seconda incubazione

Tenere a freno il cavallo: fase facoltativa, ma importante. Serve ad avere un momento di disidentificazione, a lasciarci del tempo per l'imprevisto, per una nuova intuizione.

È un momento rituale. Guardate l'atleta che si appresta a tentare di passare l'asticella. In un modo o nell'altro crea una pausa, oscilla le braccia cercando un ritmo interno, a volte chiede silenzio, a volte chiede il tifo degli spettatori. Modi diversi, ma ognuno crea un suo rituale. Simenon appuntava molti lapis, almeno quindici, prima di cominciare un nuovo romanzo. L'eroe chiede una benedizione al suo maestro prima di un'impresa

Farò lo zaino da solo, mi leverò accuratamente, scriverò qualcosa prima della partenza, mediterò.

Creare a briglia sciolta

In una riunione aziendale significherà un "brainstorming", libera produzione di idee. Per uno scrittore è la prima stesura, per uno scienziato è passare all'esperimento, per uno statista sarà il momento, studiato il problema, di proporre una legge. È qui che occorre coraggio: "il dado è tratto", non è più tempo di esitazioni. "Trust the process" dicono gli inglesi: "credi nel processo", affidati allo slancio creativo, come un surfista che sceglie un'onda. Scrivi quell'articolo in cui proponi una nuova teoria psicologica, magari attaccando i tuoi maestri. Senza il coraggio di Assagioli magari saremmo tutti psicanalisti!

Il viaggio comincerà tra due giorni, quindi debbo cambiare esempio o immaginare: più divertente la seconda idea. È mattino presto e parto da casa mia a piedi, prendendo quel sentiero che conosco solo per due chilometri. Poi sono nel bosco e devo fare delle scelte in un territorio che mi è nuovo: le gambe andranno dove vogliono e mi diranno quando è il tempo della sosta.

In questa fase del processo creativo bisogna tacitare la parte di noi che è pronta a criticare, a scoraggiarsi, a dirci "dovresti" o "non avresti dovuto". Il Super Io ha i suoi buoni diritti e può esserci utile, ma non ora. Una critica precoce ha l'effetto di un secchio di acqua gelata: ci blocca.

Pausa Post Partum

La fase della produzione è finita, abbiamo messo la parola fine. Ci sentiamo contenti e un po' tristi: dove è finita tutta l'energia? Magari facciamo fatica a separarci dalla nostra opera, non licenziamo l'articolo, non smettiamo di aggiungere ingredienti o di guarnire il piatto per la cena. Oppure non lo vogliamo più vedere, perdiamo interesse. È utile una pausa, una presa di distanza: poi vedremo meglio. *Il viaggio è stato splendido, ma ora che è finito è difficile tornare al quotidiano. Inoltre non ho voglia di trascrivere le note, ordinare le foto, raccogliere i sassi, i fiori, i disegni. È appena finito ed è già lontano, un senso di irrealtà, la difficoltà di comunicare l'esperienza fa sì che non abbia poi tanta voglia di parlarne.*

Rifinitura

La teoria va verificata: le nostre ipotesi devono reggere alla falsificazione, come ci insegna Popper. È il momento della critica impietosa, della capacità di essere rigorosi, di essere l'avvocato del diavolo contro la nostra stessa creazione, o di affittarne uno. Nelle fasi dell'atto di volontà, questa corrisponde alla direzione dell'esecuzione. Bisogna essere capaci di cambiare idea, di correggere il tiro, di scartare. Cosa avrà provato Freud nel rendersi conto che non tutti i traumi sessuali riportati dalle sue pazienti erano reali? Su ciò aveva costruito la sua teoria, rischiando. Eppure l'abbandona, e si chiede che cosa significherebbe se fossero tutte fantasie.

Forse in quegli appunti non c'è una storia che valga la pena di raccontare, forse non ora. Difatti non ho voluto firmare il contratto in anticipo, ora capisco perché. Era un viaggio, non un libro.

C'è una sensazione ambivalente nella rinuncia, a volte è una liberazione.

I fatti sono argomenti testardi: se il nostro atto creativo aveva una vera ragione di esistere, ora ci lascerà e andrà per conto suo. Che cosa avrebbe detto Assagioli al Congresso Internazionale di Bologna, vedendo che la psicosintesi era rappresentata in 50 paesi, declinata con accenti diversi, sviluppata da persone ispirate dal suo lavoro ma che non lo avevano mai conosciuto? Come accade con i figli, a un certo punto dobbiamo lasciarli liberi di andare. Se abbiamo fatto un buon lavoro ci abbandoneranno.

Alla fine il libro l'ho scritto.

to, è molto diverso da quello che avevo immaginato. Finalmente l'ho consegnato e passeranno mesi prima che arrivi in libreria. Liberazione e dubbio e impazienza si intrecciano. Non resta che aspettare.

Il vuoto vuoto

Il lutto è un'esperienza inevitabile, a tutti i livelli. E ci sentiremo svuotati, depressi. Avremo nostalgia di tutta la forza della creazione e dubiteremo che si possa ripetere. È fisiologico: specialmente se ci saremo troppo identificati con la nostra ambizione, realizzarla è pericoloso. "Dio punisce gli uomini realizzando i loro desideri", dice un proverbio Masai. E Oscar Wilde: "Attenti a ciò che desiderate: potreste ottenerlo".

Uno scienziato diceva: "dopo ogni scoperta penso che è finita per sempre ed entro in un buco nero: mi serve che un mio collaboratore mi ricordi che è successo tutte le volte".

È l'inverno dell'anima creativa, quando tutto sembra spoglio. Teniamo a mente che questo accadrà, così non coltiveremo l'illusione di un perenne orgasmo creativo.

E poi il ciclo ricomincerà, con una nuova fase di vuoto teso, in cerca di una nuova forma. Una spirale inclinata che cresce: tra alti e bassi, tra sistole e diastole, tra attivo e recettivo.

Crescere è creare, creare è crescere. ■

ConCreatio

*Giocando,
talvolta lottando,
con la materia
si formano sotto le mie mani
piccole creature.*

*Perdendomi
in pieghe,
ricci e curve
sovente per me
il tempo si ferma,
ritrovandomi Qui e Adesso.*

*Tutto si riempie di
serenità, pace e gioia.
I limiti tra me e la materia si dissolvono.
Tutto diventa Unità.....e
da questa dimensione poi sorge
un nuovo essere*



©

RozeMarijn

Vivere al "limite"

Vittorio Viglienghi

Il limite definisce il contorno di un corpo e quindi anche la sua forma.

Accettare i propri limiti vuol dire allora accettare di essere così come si è, vuol dire accettare di essere sé stessi, accogliere e rivendicare come propri tutti gli aspetti di sé.

La premessa per poter cambiare le proprie forme, o il proprio modo di essere o vivere, è quella di star bene con esse, di convivere bene, compresi i difetti. Questo è punto di arrivo, a cui si perviene con un lungo lavoro su di sé. Il paradosso sta nel fatto che, avendo imparato a convivere bene con i propri limiti, non sussistono più quelle condizioni che solitamente spingono a volerli cambiare, vale a dire situazioni di crisi, di sofferenza, o di generico disagio esistenziale. Perché mai cambiare, allora, quando non c'è alcun bisogno di farlo? E quale movente usare che sostituisca lo stimolo del bisogno? La risposta che la Psicosintesi propone è semplice ma impegnativa: un atto di volontà. E l'atto di volontà - un vero e autentico atto di volontà, così come lo intende la Psicosintesi in tutta la sua complessità - è possibile solo in uno stato di libertà da bisogni: non è una libertà da..., ma una libertà per..., cioè un atto che non



*Hieronymus Bosch (1450 - 1516),
Il giardino delle delizie (particolare)*

origina dalla necessità (di fare qualcosa), ma dalla scelta (di farla).

La grande e misconosciuta libertà di essere ciò che si è, porta con sé la libertà di scegliere se cambiarsi o meno; il che è tutt'altra cosa dalla compulsione a farlo. Avendo preso una totale confidenza con i propri confini, o limiti, o forme, ci si può permettere di provare a cambiarli, spostarli, modificarli, con un

atteggiamento quasi sportivo o ludico, che è un'eccellente premessa di riuscita.

Per poter scoprire o fare qualcosa di nuovo all'interno della società bisogna per forza spostarsi alla frontiera, e varcarla, e inoltrarsi nel nuovo, e così facendo ampliare i limiti della frontiera stessa, spostandoli in avanti.

Tutte le frontiere dividono una zona di sicurezza da una a rischio. Nella frequentazio-

ne del nuovo è insita la possibilità di sbagliare, il rischio di fare errori. Per questo la vita al di là della frontiera necessita di particolare vigilanza, attenzione, prontezza nei confronti dell'imprevisto, vale a dire del nuovo, che può presentarsi a ogni passo sotto forme sconosciute.

La conseguenza di tutto ciò è che la vita oltre frontiera è per i pochi, al contrario dell'altra, che è per le masse. L'oltrefrontiera è territorio da sempre riservato all'avanguardia dell'umanità, che lo colonizza a beneficio in genere dei più. È un territorio riservato a individui autonomi, capaci e lungimiranti, aperti al richiamo del nuovo e disposti a rischiare l'incredulità o l'incomprensione di chi resta indietro. Sono individui curiosi, sportivi, coraggiosi, volitivi, spesso originali e anticonformisti. Tutti i Grandi dell'umanità hanno fatto parte di questa categoria: sono stati quelli che si sono sospinti più lontano, senza essersi però persi, e avendo mantenuto i collegamenti con le basi di partenza.

Quest'ultimo punto è molto importante da sottolineare, perché si riferisce a un rischio che è presente nell'esplorazione dell'oltrefrontiera, il rischio cioè di perdersi, di spingersi troppo oltre i limiti del convenzio-

nale, fino a perderli di vista. Rischiando in tal modo la psicosi, ovvero la perdita della possibilità di comunicare con gli altri.

Questa che è una possibilità estrema, mette comunque in guardia verso quello che più in generale si potrebbe definire come l'aspetto ombra del rapporto con la frontiera, nel senso che il passaggio di questa può rappresentare sì una "liberazione dal conosciuto" - per usare la bella espressione di Krishnamurti - ma può anche rappresentare una ricerca del nuovo come via di fuga da un vecchio che non si riesce ad elaborare.

Si rende necessario distinguere, inoltre, fra la frontiera individuale di ciascuno e quella collettiva, e considerare il rapporto che intercorre tra queste. Ed è subito evidente come esse siano strettamente collegate, perché ogni autentico spostamento della frontiera individuale rappresenta uno spostamento anche di quella collettiva, essendo il singolo individuo una cellula di un unico organismo di cui condivide il territorio.

Con ciò si osserva il paradosso di un'unica frontiera comune che contiene vari livelli di frontiere individuali, che sono legittimamente diversi tra loro, e diversi anche dalla frontiera comune.

Un aspetto in comune dei territori nuovi è anche la loro abbondanza di risorse. Il nuovo per definizione corrisponde a un terreno vergine e non sfruttato, su cui nessuno è passato in precedenza a "servirsi", e che quindi ripaga in termini di ricchezza e di risorse i rischi e gli sforzi spesi per esplorarlo. Questo è vero al punto che

se il successo nella vita può essere raggiunto anche solo grazie alla capacità e all'impegno esercitati con abilità su un terreno già conosciuto, la fama è viceversa riservata esclusivamente a chi ha scoperto, o creato, o detto qualcosa di nuovo.

Ma vi è anche un'altra, precisa ragione per cui la vita scorre più ricca in prossimità della frontiera. La ragione risiede nel fatto che la vita, e cioè l'energia, non

massima si avrà non all'interno degli organismi, ma in periferia, dove appunto avvengono gli scambi.

A livello biologico, questo stesso fenomeno appare evidente. Lo si riscontra in tutti gli organismi animali, uomo compreso, che sono tenuti in vita da un continuo apporto energetico che proviene dall'esterno, vale a dire dalla catena alimentare, e soprattutto da quella respiratoria. La bocca e i polmo-

representato dalla struttura del nostro stesso corpo planetario, in cui la biosfera, o fascia in cui si concentra la vita, è come una sottilissima pellicola di pochi chilometri di spessore posta sulla superficie del pianeta stesso. Sul pianeta la vita si svolge in superficie, alla frontiera con lo spazio, poiché è dallo spazio (dal Sole) che essa proviene. E la stessa cosa avviene anche per gli oceani, che sono abitati soprattutto



Adriano Rudi, Verso l'infinito

può stare ferma, ma fluisce bensì in un dinamismo continuo che collega e interconnette tra loro tutte le forme. È un continuo scambio vitale reciproco quello che tiene in vita tutti gli organismi viventi che - vuoi sul piano fisico o su quello psichico - partecipano del medesimo substrato energetico. In questa situazione di interscambio, è chiaro che la densità vitale

ni rappresentano in questo senso le frontiere del corpo fisico, frontiere che possono restare chiuse al massimo per pochissimi minuti, pena la morte del corpo stesso: talmente alta e continua è la dipendenza dall'apporto vitale dell'ossigeno! Un ultimo e in un certo senso definitivo esempio del rapporto privilegiato che intercorre fra l'intensità vitale e la frontiera è

nella fascia strettamente superficiale.

Ritornando ora ai piani psichici, questa sarebbe già un'ottima ragione per indurre l'uomo a vivere più in prossimità delle sue frontiere, rinunciando un po' alla comoda e sicura piatezza dell'interno. Vivere in periferia significa metaforicamente vivere più vicino al limite delle proprie possibili-

tà, vivere più intensamente. Significa pensare e sentire più intensamente, osservare più acutamente, disporre di un'immaginazione più vivida. Nella scala del proprio metabolismo psichico, significa sollevarsi al di sopra del livello basale e vivere più vicino ai limiti superiori, alle proprie frontiere.

C'è una bella espressione in chimica che si usa per riferirsi al livello di energia necessario perché certe reazioni avvengano. Si parla di "energia di attivazione". Se non si raggiunge questo livello energetico di soglia le reazioni non si innescano.

A livello psichico accade esattamente la stessa cosa. Molte "reazioni psichiche" - cioè comportamenti, atteggiamenti interiori e stati d'animo, necessitano di una certa soglia di energia per potersi attivare. Semplicemente di energia.

Si viene in tal modo a delineare l'esistenza di una prima grande frontiera dell'uomo, o dell'umanità nel suo insieme, che si potrebbe definire come una frontiera energetica, una frontiera su cui si misura l'aspetto potere di ciascuno.

Coraggio, capacità di distacco, autonomia, indipendenza, iniziativa, spirito di avventura, immaginazione, aspirazione, anticonformismo, curiosità, fiducia in se stessi, padronanza di sé, capacità di reggere la solitudine, ma anche solidarietà, costruttività, positività.

Altre due grandi frontiere dell'uomo sono poi individuabili nella sfera cognitiva e in quella creativa, che appaiono come i due grandi polmoni alimentati dall'energia. La prima di queste frontiere comprende la grande

sfera della conoscenza, intesa in ogni sua forma, e anche della sapienza e dell'illuminazione.

La seconda comprende la grande sfera dell'espressione in ogni suo campo, vuoi artistico, letterario, tecnico, economico. Sono le due grandi sfere che ben rappresentano il duplice compito e destino dell'uomo, quello di comprendere, e quello di creare.

Un'obiezione che si potrebbe a questo punto sollevare riguarda però la dimensione interiore dell'uomo. Non è proprio la Psicosintesi - come d'altronde anche quasi tutte le religioni, e molte filosofie - a dire che il nucleo energetico dell'uomo si trova al suo interno, anzi al suo centro, e non in periferia? E che a livello psichico l'energia procede dall'alto verso il basso, e dall'interno verso l'esterno? Questo è verissimo, è un dato di fatto indiscutibile, che però non è in contraddizione con quanto detto finora, ma soltanto rende palese il fatto che nell'uomo, a livello psichico, esiste un'ulteriore, fondamentale frontiera con cui confrontarsi, la frontiera dell'interiorità. Oltre alle frontiere esterne, relative al rapporto verso il mondo esterno vi è anche una frontiera del rapporto verso il mondo interiore, del rapporto con la propria centralità, con la propria identità e autenticità, con il proprio Io, e con la propria dimensione spirituale, il Sé.

Può sembrare strano pensare all'esistenza di una frontiera, o di barriere, in quello che è il rapporto con se stessi, ma è esattamente quello che accade. Anzi, per l'uomo occidentale così estrovertito,

e quindi così estraneo a se stesso, questa frontiera si rivela spesso essere la più ostica, non riconosciuta, e quindi ignorata.

All'interno dell'uomo si celano infatti spazi di mistero e di ignoto altrettanto ampi e illimitati di quelli esterni. E la sfera delle cose conoscibili all'interno dell'uomo non è meno ampia della corrispondente sfera al suo esterno.

Come accade per le strutture olografiche, in ogni singolo uomo è presente e si riflette la stessa immensità e totalità dell'intero mondo esterno, la stessa dimensione infinita. Con la differenza che se è abbastanza facile immaginare una dimensione e dei contenuti infiniti all'interno di uno spazio "aperto" come appare essere l'universo, è molto più difficile immaginarsi all'interno di uno spazio "chiuso", come è quello di ogni singolo essere umano.

A differenza delle frontiere esterne, che sono per così dire centrifughe, la frontiera interna appare centripeta, e al limite puntiforme; è una frontiera che tende verso il centro, senza però raggiungerlo mai, essendo il centro visto più come direzione che come meta. Il raggiungimento del centro estinguerebbe infatti la frontiera stessa, e questo non è pensabile in un universo dinamico come il nostro.

Il perseguire un processo di interiorizzazione inoltre si rivela per comune esperienza cosa nient'affatto facile, né per nulla spontanea, o automatica: è invece una via di "maggior resistenza" che richiede impegno, determinazione, forza, volontà, persistenza e capacità. Richiede cioè energia, vale a

dire comporta una frontiera energetica. Richiede inoltre la capacità di vedere oltre, anche dentro di sé, cioè di saper spostare in avanti la propria frontiera cognitiva interna. È una via per animi forti e lungimiranti, per pionieri che mirano a uno sfruttamento e integrale del potenziale dell'uomo, e lo cercano in tutte le direzioni possibili.

L'uomo è in effetti l'unico essere ad avere in questo senso il privilegio (e l'onere!) di una doppia frontiera verso cui tendersi e da cui trarre energia e sostentamento.

La Psicosintesi stessa consiste per buona parte nella trattazione del rapporto con questa frontiera interiore, di un'esplorazione e di un'avvicinamento centripeti che virtualmente non hanno mai fine.

Anche perché - come dice Assagioli - il mondo interiore si rivela alla lunga molto più interessante e gratificante di quello esterno. E non può essere altrimenti, se è vero che il Sé transpersonale, che rappresenta l'identità profonda e ultima di ciascuno, è anche una scintilla o cellula del Sé universale, o cosmico. In questa situazione la frontiera della coscienza, la frontiera della ricerca della propria identità profonda indubbiamente risulta essere quella di più ampia portata, perché è l'unica che conduce l'uomo oltre la sua stessa dimensione umana. La frontiera della coscienza è l'ultima frontiera, perché è l'unica che porta l'uomo oltre se stesso. □

Il simbolo: un ponte tra terra e cielo

The symbol: a Bridge between earth and heaven

Lina Malfiore

L'uomo, da sempre, si è interrogato sul significato della propria esistenza, sul significato cioè del proprio essere al mondo, sull'origine della vita e sul suo scopo. Allo stesso tempo, egli ha cercato le risposte a queste domande esistenziali sforzandosi di penetrare il mistero dell'essere, della vita e della morte, del dolore e dei conflitti presenti in se stesso e con i propri simili.

Queste domande se le pone ancora l'uomo del nostro tempo, anche se a volte sembra che sia completamente e solo impegnato ad agire nel mondo esterno, dimentico della sua vita interiore e del senso del suo esistere. Lo sviluppo esasperato della razionalità, iniziato nell'epoca dei lumi, il Settecento, ha cacciato l'immaginario ai confini della vita intellettuale, considerando i simboli – contenuti per esempio nei sogni, nei miti e nelle fiabe – inadatti ad una mente adulta, semplice passatempo di vecchi e bambini.

Possiamo tranquillamente affermare che oggi siamo divenuti molto efficienti dal punto di vista materiale, ma abbiamo perso la comprensione del nostro mondo interno e, con essa, anche la capacità di immaginare e di meravigliarci (per esempio, conosciamo il nome di ogni singola macchina prodotta, ma solo il termine "amore" per definire la molteplicità della vita affettiva). Ogni cosa deve essere spiegata razionalmente ed è rimasto ben poco spazio per la fantasia.

Un tempo non era così, anzi, per l'uomo delle civiltà antiche dell'Oriente e dell'Occidente non conoscere il significato di sogni e miti equivaleva all'analfabetismo, e i racconti fantastici venivano raccontati dagli anziani, i detentori del sapere, a tutti i componenti del gruppo. La ricerca del significato della vita era compiuta utilizzando il linguaggio simbolico, che esprime meglio di molte parole il senso profondo dell'esistenza umana con tutte le sue sfide.

Nella ricerca del significato, si giunge sempre ad un punto nel quale le parole si rivelano incapaci di esprimere ciò che si è intuito: è a questo punto che interviene il pensiero simbolico. Detto con altre parole, l'uomo ha cercato, attraverso l'uso dei simboli, di esprimere in immagini l'indicibile, ciò che il cuore conosce per diretta esperienza, mentre la ragione fatica a volte a comprendere. La loro logica è differente da quella convenzionale, che utilizziamo nella vita di veglia (difatti essi sono più simili ai sogni), una logica che non tiene conto del tempo e dello spazio, bensì dell'intensità e dell'associazione.

Le categorie del tempo e dello spazio, così come le regole del mondo fisico, vengono nel sogno, così come in tutti i racconti fantastici, completamente trascurate e possono accadere i fatti più straordinari. Si può forse affermare che questo è l'unico linguaggio, mai creato dall'uomo, rimasto inalterato per ogni civiltà e nel corso della storia umana, si può ben dire che esso è un linguaggio universa-

Man always questioned himself about his existence's meaning, about the reason of his being alive, about the source and purpose of life.

At the same time he searched for answers to his existential questions in the effort to penetrate into the mystery of Being, Life and Death, to get into the heart of misery and fights, inside himself and in the relation with his fellow men.

Also at the present time man uses to question himself about that matter, even if sometimes he seems to be totally alone and engaged in external activity, forgetting his inner nature and the real meaning of his life.

Extreme growth of rationality which began at the Age of Enlightenment, the Eighteenth Century, restricted the imagination to intellectual life's limits, considering the symbols we can find in dreams, myths, tales, as if they were unsuited to a grown-up mind, as a simple hobby for children and old people.

We can easily assert that today we are extremely efficient in material progress, but we lost the comprehension of our inner world and of our ability in imagery and wonder (for instance we know the name of every single produced car, but at the same time we use the simple term "love" to define the diversified many-sided emotional life).

Everything has to be explained by rationality, while fancy is almost missed out.

Once it was different: for instance in ancient Eastern and Western cultures people who didn't know the meaning of dreams and myths were considered as illiterates. And old people, the holders of knowledge used to tell fanciful tales to the members of the whole group.

Life's meaning research was made by using a symbolic language which can signify much better than many words the deep sense of human life in all its challenges.

In the search of meaning we always reach a point where words are unable to signify what we want to sense, and here the symbolic thought comes out.

In other words, in using symbols, man tried to signify by images what he could not express, what his heart knows by direct experience, while his mind often can hardly understand.

The logic of symbols is different from the conventional one we use in the waking life (in effect symbols look like dreams), a logic which doesn't rely on time and space, but on intensity and connection.

It happens that in dreams, as in all fancy tales, time and space categories, as well as physical world's rules are completely neglected and the most extraordinary facts may occur.

We can almost declare that this is the only language that man ever created, which has been left unchanged in every culture in the human history's course. We can say that it is an Universal Language.

Dreams, myths, tales have the same nature, they are all of a kind.

le. Sogni, miti e fiabe sono fatti della stessa stoffa, comprendere il linguaggio di uno equivale a comprendere il linguaggio degli altri.

Riuscire a decifrare i simboli ci mette in contatto con una delle più importanti fonti di saggezza e con gli strati più profondi della nostra personalità; essi ci aiutano infatti a comprendere un livello di esperienza che è specificamente umano, oltre che comune a tutta l'umanità. Le fiabe e i miti risuonano dentro di noi ed evocano immagini, ricordi, emozioni e sensazioni, proprio perché sono portatori di temi universali.

Il simbolo

Secondo il Dizionario Garzanti della Lingua Italiana, il simbolo è concetto o raffigurazione concreta che rappresenta, rimanda in qualche modo, ad un concetto astratto. Più semplicemente possiamo affermare che il simbolo è una cosa che rimanda ad un'altra, con la quale è collegato, qualcosa che sta al posto di qualcos'altro.

La parola "simbolo" deriva da "symballein" che significa mettere insieme, unire.

Simboli, o per meglio dire segni, sono per esempio le lettere o i segni grafici utilizzati in matematica, fisica, astronomia, la stessa scrittura con le sue lettere dell'alfabeto, oppure le notazioni abbreviate degli elementi chimici. In filosofia il simbolo è stato inteso come insieme di forme visibili che mira a mostrare cose invisibili. Quindi, con i simboli si entra nel mondo dei significati, si va oltre le forme evidenti, oltre l'apparenza fenomenica.

Nel linguaggio simbolico le esperienze interiori, i sentimenti ed i pensieri, vengono espressi come se fossero esperienze dei sensi, avvenimenti del mondo esterno. In altre parole, si associa ad un oggetto concreto o ad un evento reale un concetto astratto che, come tale, non può essere raffigurato concretamente, fisicamente. Il simbolo collega il mondo astratto con quello concreto, fa da ponte tra i due livelli, in altre parole collega tra loro il conosciuto con il non-conosciuto.

Assagioli definisce il simbolo "immagine, rappresentazione, segno di realtà psichiche. Esso evoca e rende operante il significato profondo ed essenziale che ha; il simbolo ha un effetto sull'inconscio, il quale opera normalmente per mezzo di simboli, poiché mette in moto processi creativi e trasformativi". Esso, sempre per Assagioli, ha differenti funzioni che sono:

- di essere un accumulatore, cioè contenitore e preservatore, di una carica energetica che si potrebbe definire un "voltage" psichico;
- di essere trasformatore di energie psichiche;
- di essere conduttore o canale di quelle energie;
- infine, di essere un integratore delle energie psichiche.

Prendiamo, come esempio, un simbolo molto noto, una montagna. Esso è molto suggestivo per la psiche, racchiude vari significati: la fatica dell'ascesa, l'ampia visuale che si gode dalla cima, l'avvic-



Max Ernst, *Le monde des Flous*, 1965

To understand the language of one of them is the same as to understand the language of the others.

When we succeed in decoding symbols we keep in touch with one of the most important sources of wisdom and with the deepest layers of our personality; they really help us to understand a level of experience which is specific for man as well as it belongs to the whole mankind.

Tales and myths resound inside ourselves and they raise images, memories, emotions, sensations, just because they contain and hold Universal Themes.

The symbol

In the "Garzanti" Dictionary of Italian Language symbol is a concept or a concrete depiction.

It represents, or in some way it returns to an abstract concept.

We can merely assert that symbol is something that refers to another thing.

That is somehow concerned with something that stands at something's else

place.

It comes out from "symballein", which means to put together, to connect.

Symbols, or even better signs, are for instance letters or graphic signs we use in mathematics, physics, astronomy, even the writing in all its alphabetical letters, or the shortened notes of chemical elements.

As for Philosophy, symbol had the meaning of a synthesis of visible shapes that aims to show hidden matters.

Therefore through symbols we can enter the world of meanings, we can go further on the manifest shapes, further on the phenomenal apparent evidence.

In a symbolic language, interior experiences, feelings, thoughts are signified as if they were sensory experiences, external world's events.

In other words, we associate to a concrete object or to a real event an abstract concept that, as it is, represents something with no explanation in a physics or in a concrete sphere.

The symbol links up the abstract with the concrete world, it bridges the two levels, in other words it connects known and unknown sectors.

R. Assagioli defines the symbol as "an image, representation, sign of psychological realities. It raises up and makes effective its basic and deep meaning. Symbol has an effect on our Unconscious: our Unconscious usually works thought symbol, as it moves creativity and conversion".

As for R. Assagioli it has different roles:

-It stores up, holds and protects an energetic source whose noun can be: "a psychological voltage".

-It can transform psychological energies.

-It represents a wire and a channel for these energies.

-It can integrate all psychological energies.

namento al cielo, la solitudine, l'evoluzione dell'individuo che si distacca dalla vita più materiale della valle; visualizzarlo mette in moto processi creativi e trasformativi; utilizzarlo, per esempio, nel disegno può produrre l'integrazione fra elementi coscienti ed inconsci. Poi ci possono essere significati che il singolo individuo associa alla montagna, dovuti alla sua esperienza con essa.

Il solo termine "montagna" evoca tutto questo, e come vediamo occorrono molte parole per spiegare quello che il termine evoca immediatamente. Quindi contiene una carica energetica, trasforma energie psichiche, rappresenta un canale di espressione di quelle energie, è integratore delle stesse.

Il simbolo occulta il reale, ma mentre fa questo anche lo rivela; esso è un organizzatore del materiale sensibile dell'esperienza ad opera dello spirito.

Potremmo fare altri esempi, ma tutti alla fine ci mostrerebbero il fatto che il mondo fisico può costituire un'espressione adeguata di esperienze interiori, che il mondo delle cose, in altri termini, può essere un simbolo efficace del mondo psichico. Questo non ci deve sorprendere dal momento che alcuni fenomeni fisici suggeriscono, per la loro stessa natura alcune esperienze emotive e mentali e, viceversa, si possono esprimere esperienze emotive con il linguaggio delle esperienze fisiche, cioè simbolicamente.

Il simbolo universale è l'unico in cui la relazione esistente tra il simbolo e ciò che viene simboleggiato non è né casuale, né convenzionale, bensì intrinseca. Abbiamo un pensiero o un'emozione da una parte, un'esperienza sensoriale dall'altra. Esso è universale, come gli studiosi di simbologia hanno dimostrato, perché è comune a tutti gli uomini, radicato nei nostri sensi, nell'emotività e nella nostra mente, comuni a tutti.

Naturalmente alcuni simboli differiscono nelle varie civiltà secondo la differenza che esiste nel loro significato reale. Inoltre, un simbolo non è mai univoco, ma può riassumere in sé elementi e livelli di significato anche contrastanti tra loro. Il simbolo del fuoco è un buon esempio di questo: il fuoco del caminetto evoca calore e benessere, l'incendio di una foresta o di una casa evoca immagini di minaccia e terrore, l'elemento fuoco nel suo aspetto di energia cieca distruttrice.

Il rapporto tra il simbolo e la realtà che esso rappresenta è di natura analogica. L'analogia è l'importante legame tra la realtà interna ed esterna. Allo stesso modo di quando affermiamo "ho un macigno sul cuore" per indicare un dolore affettivo, oppure "ho passato un periodo buio", "mi sento perso e non vedo vie d'uscita", o ancora "mi sento leggero come una libellula", tutte immagini allegoriche che indicano meglio di molte parole lo stato d'animo di chi parla, avendo ogni elemento un significato che va oltre la sua immagine evidente.

Il pensiero analogico consente all'uomo di imparare a capire l'intero universo, partendo dalla sua esperienza personale. Vale a dire che possiamo, in base alla legge di analogia, proiettare l'osservazione fatta ad un livello su un altro livello a noi inaccessibile direttamente. Partendo dal livello dell'esperienza fenomenica, possiamo accedere ai livelli emotivo e mentale, e più oltre ancora, spirituale.

Questo è il notevole contributo che il simbolo offre all'uomo che lo sa cogliere e integrare nella sua coscienza. □

Bibliografia / Bibliography

Assagioli R., *Principi e metodi della Psicosintesi terapeutica*
Astrolabio.

Fromm E., *Il linguaggio dimenticato* - Bompiani.

Let us have, as an example, a popular and powerful symbol: a mountain.

It is really evocative for our psyche as it holds different meanings: the climbing effort, the spacious view we can admire from the top, the emotion to approach the sky and to be by ourselves, the evolution of man who grows away from the material life down on the valley. The visualization sets out processes of creativity and conversion; for instance, the use of it to do a drawing can produce an integration between Conscious and Unconscious elements. We can also find specific individual meanings associated with some personal experience of the mountain itself. Even the noun "mountain" evokes all this and we need a lot of words to signify what the noun immediately recalls.

This is the reason why it holds an energetic charge, it can transform psychological energies, it represents a channel of expression of those energies, it is an integrating instrument.

Symbol hides reality, but, in doing that, it can also reveal reality: it can organize our experience's sensible topic by means of spirit.

I could give you other examples, but after all every example would have the meaning of showing that the physical world can represent a suitable expression of interior experiences, that the concrete world can be an effective symbol of the psychological world.

We have not to be surprised as far as some physical events point out, thanks to their inner nature, some emotional and mental experiences and instead, we are able to signify our emotional experiences through the language of physical experiences that means through symbol.

In the Universal symbol the connection between the symbol and the object symbolized isn't either accidental or conventional, but essential. On one side we have a thought or an emotion, on the other a sensory experience.

It is Universal, as symbology scholars show, because it belongs to every man, it grounds in our senses, in emotionality, in our minds, common to everyone.

Obviously some symbols are different in races and cultures concerning with the difference we can find in their real meaning.

Furthermore, a symbol is never univocal: it can sum up meaning elements and levels even fighting one another.

The symbol of fire is an expressive example: a fireplace evokes warmth and comfort; the fire of a wood or of a house recalls threatening and terrific images, the fire element in its look of blind and destructive energy.

A symbol and the reality it shows have a connection by analogy.

Analogy is the pregnant link between inner and external Reality.

So when we happen to say "I have got a hard stone in my heart" to point out an emotional grief, or "I passed a dark period of my life", "I feel lost and I can't see any way out of it" or "I feel like a dragon-fly". These all are allegorical images which indicate better than a lot of words the mood of the speaker, as every element holds a meaning that overcomes its obvious image.

Analogical thought allows man to learn to understand the whole Universe, starting by his personal experience.

So it's possible to say that we can, as for the interpretation by analogy, project what we observed at a certain level to another level usually not easy for us to be approached.

When we start by approaching phenomenal experience, we can reach out emotional, mental and over again, Spiritual range.

This represents the remarkable share that symbol gives to people who can perceive and integrate it in their own conscience. □

Sincerità: virtù o difetto?

Sincerity: virtue or defect?

PierMaria Bonacina

“Bisogna dire pane al pane”. Così invitano a procedere i detti di saggezza popolare, a cui non esita ad associarsi anche S. Bernardino da Siena: “Quando tu parli, parla largo e aperto, di il pane pane, di colla lingua quello che hai nell’animo, e parla chiaro”.

La sincerità, quale opposto della falsità, dell’inganno o dell’imbroglio nel dire ad un altro essere umano cose che lo riguardano, è senz’altro una nobile virtù dell’animo e non si può che esser fieri di annoverarla tra le proprie qualità, ma la psicosintesi prima di presentarla su un piatto d’argento, come prova di maturità nelle relazioni, inserisce dei “distinguo”.

Assagioli ammonisce che, prima di indirizzare parole di sincerità verso altri, è necessaria un’attenta analisi personale. Richiama con ciò l’attenzione sulla tendenza umana a trovare giustificazioni, nel conscio o nell’inconscio, apparentemente buone e oneste per azioni o frasi che non lo sono affatto. Allorché qualcuno si appresta a dire ad un altro la “verità” che lo riguarda, o perlomeno quella che ritiene essere la verità, prima di pronunciarla dovrebbe aver effettuato su se stesso un buon lavoro psicologico di identificazione dei meccanismi di difesa che utilizza per rimuovere e plasmare le proprie pulsioni.

Se la sincerità preme per essere espressa, prima di tutto è necessario che ci si soffermi ad analizzare in che rapporto si è con il meccanismo di difesa denominato razionalizzazione. È questo un meccanismo psichico familiare a tutti gli esseri umani nel vivere quotidiano, soprattutto presente in chi ritiene di esserne esente. La razionalizzazione è il tentativo di offrire spiegazioni logiche e rassicuranti a comportamenti che, in effetti, sono motivati da impulsi inconsci di tutt’altra valenza. Ogni modalità d’essere che vada in direzione opposta al proprio modello ideale, minaccia il senso di maturità e saggezza, e pertanto l’essere umano, più spesso di quanto ritenga, si trova costretto ad inventarsi spiegazioni giustificabili per rendere sensa-

“Call a spade a spade”. Sayings of popular wisdom invite to act according to such rule, to which S Bernardino da Siena himself did not hesitate to join: “When you speak, speak open and wide and call a spade a spade, say with your tongue what you have in mind, and speak clearly”.

Sincerity, as opposite to falsehood, deceit or cheat in saying to other human beings something that regards them, is no doubt a noble virtue of the mind and we can only be proud to count it among our own qualities; but psycho-synthesis, before introducing sincerity on a silver plate as an evidence of maturity in relationships, makes a distinction.

Assagioli warns that before we address sincere words to others, we should carry on a careful personal analysis; he draws our attention on the human disposition to find conscious or unconscious justifications for apparently good, honest actions or words that are not such at all.

When one is going to say “the truth” - or at least what one thinks to be the truth - about someone else, before pronouncing it, one should have carried out a good psychological work to identify defence mechanisms used to remove and shape one’s own instincts.

If sincerity presses for being expressed, first of all we should pause and analyse in what relationship it is with a mechanism of defence called “rationalization”. This familiar psychological mechanism is well known to all human beings, above all to those who think of being free of it.

Rationalization is an attempt to offer logical and reassuring explanations to behaviours that, in effects, are motivated by unconscious impulses of completely different kind. Every way of being that goes in a direction opposite to our ideal model, threatens our sense of maturity and wisdom: therefore, more often than we think, we are forced to invent justifications in order to make sensible and praiseworthy what we think or do. Rationalization is ready to support us in this: thanks to the honesty halo surrounding itself, it

to e meritevole ciò che pensa o fa. La razionalizzazione in ciò è pronta ad assecondarlo, appropriandosi, per l'alone di onestà che la circonda, dell'adamantina qualità della sincerità, con cui stende una vernice di candido bianco sulle pulsioni, specialmente aggressive od ostili. Assagioli parla in tal caso di "sincerità come annebbiamento".

Se qualcuno si avvicina con voce rassicurante e un po' commossa ed inizia con un sorriso sulla bocca: "Per l'affetto che mi lega a te devo essere sincero e dirti che..." oppure, "con tutto il cuore mi sento di avvertirti che tu...", allora la situazione è tale che dobbiamo rapidamente fare un passo all'indietro e metterci sulla difensiva.

Chi, offrendo il proprio affetto con il cuore in mano, sostiene di essere mosso dalla propria "qualità" di dire il vero e dichiara di volerci esporre cose che ci riguardano, è sempre un po' sospetto nei moventi profondi che lo animano, ed è, quindi, assai giustificata una presa di distanza e d'allerta. Pensar male non è fuori posto. Al termine del sermone si potrà anche cambiare atteggiamento o utilizzare al meglio

ciò che viene detto, in quanto l'altro è sempre il nostro maestro. Ma questo è un altro argomento.

Gli aspetti inconsci della psiche, pur di accontentare le proprie aggressività e frustrazioni e pur di innalzare le proprie piccole debolezze sulle debolezze altrui, costruiscono razionalizzazioni "sincere": come ricorda Oscar Wilde, "un po' di sincerità è una cosa dolorosa, e molta sincerità è addirittura fatale". La razionalizzazione e l'annebbiamento della sincerità permettono così di dare sfogo alle proprie negatività, uscendone puliti ed immacolati. "Perché, dunque, rinunciarvi?" sussurrano con fare insinuante e mellifluo la razionalizzazione e l'annebbiamento della sincerità.

Ma, sull'altro versante, chi ascolta l'offerta di sincerità è del tutto giustificato se diviene sospettoso e trae le sue conclusioni. □



Fontana del Mascherone, Roma

takes possession of the adamant quality of sincerity, with which spreads a pure white paint on our instincts, especially if aggressive or hostile. Assagioli speaks in such case of "sincerity as clouding".

If anyone approaches us with affected, reassuring voice and starts saying with a smile on his or her lips: "For the bonds of affection that link us, I must be sincere and tell you that..." or, still, "with all my heart I feel I have to advise you that...", we should quickly take a step backward and go on the defensive.

Who, in offering his affection, declares he is pushed by his own "quality" to say the truth and states he wants to say something about us, is always suspect. The deep reasons that animate him are questionable; we are therefore justified in keeping at a distance and being on the alert. In this case thinking ill is not inopportune.

At the end of his sermon, we might change our attitude or make the best of what has been said, since others are still our masters. But this is a different topic.

The unconscious aspects of our psyche, to satisfy their aggressiveness and frustra-

tions as well as to raise their meanness above other people's weakness, build rationalizations using "sincerity", well aware that, as Oscar Wilde reminds, "some sincerity is painful, and much sincerity is quite fatal."

Rationalization and the clouding of "sincerity" allow us to give vent to our negative attitudes, still coming out clean and spotless. "Why, then, shouldn't we turn to them?" rationalization and the cloudiness of sincerity whisper in an insinuating and mellifluous voice. That's it.

But those who listen to the offer of "sincerity" are justified in becoming suspicious and drawing conclusions. □

Sunchaser e i "centri unificatori"

Fiorella Pasini

Blue ha sedici anni, è in carcere per un omicidio commesso tre anni prima, ed è malato terminale per una rara forma di cancro.

Quando è colpito da dolore e nausea, Blue recita la preghiera scritta nel libro di uno sciamano Navajo, che tiene sempre con sé: "Possa la Bellezza essere davanti a me, possa la Bellezza essere dietro di me, possa la Bellezza essere sopra di me, possa la Bellezza essere sotto di me, possa la Bellezza essere tutt'intorno a me."

In ospedale per la radioterapia, lo rifiutano perché è troppo pericoloso. Così viene affibbiato a un giovane medico carrierista, "perfetto" per curriculum, famiglia e savoir faire, che non vorrebbe avere niente a che fare con lui. Il ragazzo mette subito in chiaro che non si farà curare: "In quel forno non ci torno, non sono mica un hot-dog". Inoltre, scopre di avere due mesi di vita quando appoggia uno stetoscopio al muro della stanza attigua, dove i medici stanno decidendo di farne una cavia, pagata dallo stato, per sperimentare una chemioterapia devastante e che sanno inutile. Ma il ragazzo si guarda allo specchio e si dice: "Hai proprio una bella cera: puoi

farcela".

Blue non ha niente da perdere, e vuole realizzare un sogno, che è il suo personale mito. Quindi rapisce il medico con la sua stessa auto di lusso, e, tenendolo sotto la minaccia di una pistola, gli annuncia che sono diretti in Arizona, alla riserva Navajo. Prima di tutto serve un'auto rubata, e così passano da un quartiere degradato alla periferia di Los Angeles, dove Blue è cresciuto ed ha un amico che trasforma le auto rubate.

Il medico è stordito dall'aver appena visto stesi per terra i morti di una sparatoria e i poliziotti che arrestano dei tipi male in arnese ("Mi sembra di essere in un telegiornale"). Chiede al ragazzo: "È zona tua questa?"

"Tutto questo paese era zona nostra", risponde Blue. "Il mio vero padre era Navajo".

È subito evidente che fuori dal suo ristretto ambiente, ricco e conformista, il medico non si sa muovere, né proteggere, mentre Blue è rispettato dagli outsiders, che lo riconoscono come uno di loro. Così Blue comincia a proteggere il medico, lungo quel viaggio che sarà per entrambi un rito d'iniziazione; e che sarà tanto più sconvol-

gente per l'adulto, colto, insediato, onorato, "civile".

Nonostante l'estrema diversità delle loro condizioni, i due hanno l'uno per l'altro la funzione di "Centro Unificatore autentico".

Centro Unificatore autentico, è, secondo Firman (*La Ferita Primaria*, J. Firman e A. Gila, ed. Pagnini e Martinelli) quello che promuove lo sviluppo della personalità autentica, secondo il progetto del Sé individuale, anziché secondo le aspettative ed esigenze dell'ambiente.

In mancanza di genitori, parenti, insegnanti e altri adulti empatici, Centri unificatori autentici possono costituirsi nella relazione con altre persone empatiche; ma possono esercitare questa funzione anche luoghi, animali domestici, tutte le manifestazioni della Natura, attività come scrivere, danzare, la musica, lo sport, e così via; i libri, i personaggi le cui imprese ci ispirano, e poi comunità, associazioni, i nostri ideali, mete e valori, un funzionamento cognitivo e morale adulto...

Insomma, l'energia del Sé, vivificante e donatrice di significato, fluisce ai nostri "Io" attraverso innumerevoli forme di Centri unificatori.

Blu costringe Michael, il medico, a passare la notte in mezzo a un campo nel deserto. Si accorge che il medico ha paura "che qualche contadino spari". Così, per spaventarlo meglio, gli racconta storie di fantasmi ed extraterrestri. Al mattino, il medico prega: "Signore, fa che sia sparito, sarò bravo, non ruberò più sull'assicurazione auto...". Ma Blue risalta in macchina giù dalla capote dove ha dormito.

Vanno a fare colazione in un locale di outsiders. Davanti a due pesantissimi piatti di fritti e salse – tutti e due per Blue, il medico mangia solo una carota – cominciano le confidenze. Blue è solo al mondo. Ha perso il padre e la madre, i fratelli sono in carcere. Ha ucciso il patrigno, uomo violentissimo che lui temeva, dopo essere stato costretto a vederlo violentare la madre adottiva. Dopo tre anni di carcere, con i suoi amici si era perso di vista.

Il medico gli mostra le foto di moglie e figlia, belle e leziose. "Sei un buon padre? Non potresti fare la parte del padre anche con me?"

Blue non sa ancora di evocare nel medico una ferita rimossa e non sanata, il ricordo troppo doloroso del fratello maggiore, morto alla stes-

sa età di Blue, dopo anni di malattia. Il fratello aveva chiesto a Michael bambino di spegnere il respiratore a cui era legato per porre fine alle sue sofferenze.

Blue gli ha raccontato che, nella riserva dove sono diretti, c'è lo sciamano che ha scritto il libro dalla copertina rossa che lui porta sempre con sé. Lo sciamano gli ha promesso di guarirlo immergendolo nelle acque di un lago che si trova su di una montagna sacra.

Quando una signora dà loro un passaggio, e afferma di credere nel potere curativo dell'acqua e della mente, incoraggiando Blue nella sua ricerca, Michael tenta di bollare la signora di ignoranza scientifica, per poi scoprire che anche lei è medico.

Michael, adirato, fa rumore e risveglia un serpente a sonnagli che lo morde. Blue lo sbalordisce applicandogli la sua "medicina alternativa" e gli salva la vita.

in ospedale a rubare le medicine necessarie al ragazzo. Fuggono in auto e, praticandogli le necessarie flebo, Michael gli racconta la storia della morte di suo fratello. "Era un tipo duro come te. Un combattente." Blue premia la confidenza di Michael: "È la prima volta che racconti qualcosa di te", gli dice.

Giunti alla casa dello sciamano non trovano nessuno. Tra la desolazione compassionevole e la rabbia del

ha infuso speranza e forza.

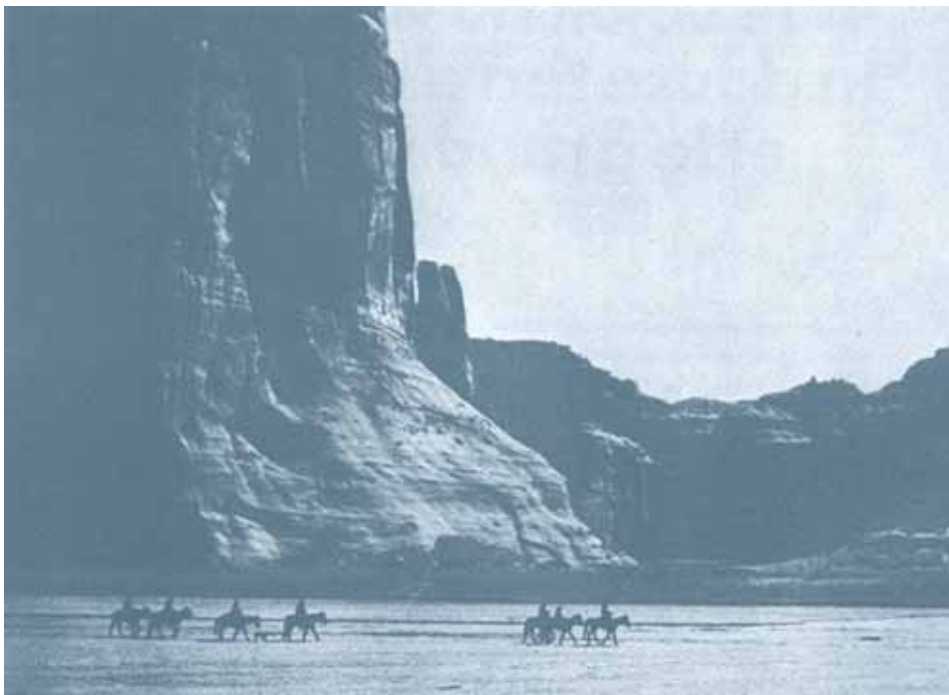
Lo stato di salute di Blue si aggrava, e il medico, già totalmente coinvolto nel rito di guarigione del mito di Blue, chiede aiuto a una ragazza Navajo, che è nipote dello sciamano del libro per raggiungere il nonno, "L'unica persona che abbia mai contato nella vita sfortunata di questo ragazzo".

In termini psicosintetici, comprendiamo che questo sciamano è stato la figura ideale che, nella psiche del ragazzo ha svolto la funzione di Centro Unificatore autentico. Blue infatti è forte, malgrado le sue terribili esperienze non ha alcun senso di autocommiserazione, ed è fermamente determinato ad arrivare alla sua meta.

Queste doti possono essere sviluppate da un buon Centro Unificatore, malgrado l'ambiente sfavorevole.

Firman caratterizza il Centro Unificatore autentico come una forza che, tra l'altro, ci porta ad accettare le nostre ferite e a guarirle; ci ispira rispetto per noi stessi (Blue non si conforma al giudizio degli altri, stima se stesso più del medico, e non per grandiosità narcisistica!), sostiene una sfera di esperienza più ampia: infatti Blue è aperto a *tutte* le sue esperienze, tanto da riuscire a stare di fronte alle azioni negative che ha commesso, al suo dolore fisico, e anche alla morte; mentre Michael, dopo il morso del serpente, continua a lamentarsi e a fare l'invalido!

Nei suoi aspetti di supporto alla volontà, il Centro Unificatore autentico consente di fare scelte, assumersi responsabilità, dare una direzione significativa alla vita



Canyon de Chelly, Navajo

Michael lo deride crudelmente. Vorrebbe credere nella spiritualità del ragazzo, credere nelle guarigioni miracolose; avrebbe bisogno anche lui che la montagna sacra esistesse, ma si aggrappa alle sue convinzioni ristrette. Blue lo disprezza: "Ma tu lo senti cosa provano i tuoi pazienti? Tu non capisci un altro essere umano. La tua mente non è in sintonia col tuo cuore."

Quando Blue sviene il medico lo porta nel cortile di un ospedale, e Blue, tornato in sé si punta l'arma alla gola, pronto a uccidersi. Michael comprende pienamente di vedere nel ragazzo suo fratello. Finalmente consapevole del suo trauma infantile, Michael per salvare il sogno di Blue diventerà delinquente: minaccia a mano armata una guardia per entrare

medico, Blue gli confessa di aver conosciuto lo sciamano solo attraverso il libro, rubato nella biblioteca del carcere.

Quale potente emissario del Sé, quale Centro Unificatore autentico si era rivelato quel libro! Nelle mani di un ragazzo totalmente solo, senza appoggi sociali o conforti materiali, il Sé, principio d'ordine, saggezza e guarigione, attraverso il libro gli

e seguirla: seguire ciò che per noi ha davvero significato. Blue è capace di questo: tanto che assume gradualmente la funzione di Centro Unificatore autentico nei confronti di Michael, liberandolo dai suoi condizionamenti conformisti, dal suo cinismo e dalla incapacità a vivere sentimenti profondi e altruistici.

La ragazza indiana, che insegna a giovani mezzosangue come Blue, comprende bene le difficoltà di questa condizione, ed è colpita dalla sollecitudine di Michael nei confronti del ragazzo. Così permette loro di proseguire il viaggio, spiegando loro quale sentiero devono prendere tra i monti selvaggi. E prega il medico di rispettare la montagna che vedranno, sacra per il suo popolo, "dove risiedono gli spiriti e le loro storie".

Michael e Blue arrivano ai piedi della bellissima montagna sacra, che è proprio quella disegnata nel libro. Il medico prende a scalarla, con Blue sulle spalle, ormai in una corsa contro il tempo per arrivare alle acque guaritrici del lago prima che il ragazzo entri in coma.

Sull'ascesa lungo la cascata con Blue, che ormai è suo figlio, e, simbolicamente anche il suo fratello maggiore, a cui vuole garantire una morte più felice, volano l'aquila e il suo richiamo selvaggio.

Alla fine di questo strano e stupendo incontro, Michael ringrazia Blue per averlo curato; Blue sa che così è avvenuto, e lo premia finalmente con la sua stima.

Accompagnato dallo "sciama", (che tanto sciamano non è, ma se ne assume il ruolo per amore di Blue);

accompagnato dal prezioso anello che il medico gli dona (l'anello che il fratello maggiore gli tramanda nel momento dell'eutanasia); accompagnato dall'amore di suo "padre" Michael, al culmine del rito di guarigione Blue si tuffa nel blu del lago, circondato solo dalla Bellezza. Sunchaser ha raggiunto il sole, Michael ha

riscritto la storia dei due fratelli ed è uscito dalla ristrettezza del suo animo.

Il medico torna al suo ruolo nella California di oggi, e, pensiamo, non permetterà più sperimentazioni sui carcerati, non guarderà più i suoi malati con indifferenza di routine, non rifiuterà più di curare diseredati.

Un medico può essere un

importante Centro Unificatore, lasciando fluire ai suoi pazienti attraverso di lui le forze del Sè. □

Sunchaser, tradotto in italiano con "Verso il sole", è il titolo di un film di Michael Cimino, 1996, WB, scritto da Charles Leavitt.



COMUNE DI
CAPOLONA



ASSOCIAZIONE
AREZZO PSICOSINTESI



BIBLIOTECA
CITTÀ DI AREZZO

Giornata in memoria di Roberto Assagioli Fondatore della Psicosintesi.

Capolona (Arezzo) - Domenica 29 Maggio 2005



*"Vi è nella psiche umana una tendenza
fondamentale all'unione, alla sintesi che è
espressione di un principio universale"*

Roberto Assagioli

Ore 10,30 - Villa La Nussa - Capolona (Arezzo)

***Cerimonia di intitolazione di una strada a Roberto Assagioli
e visita ai Luoghi Assagioliani.***

Ore 16,00 - Sala del Consiglio del Comune di Capolona

Tavola rotonda "LE VIE AL SÉ"

Interverranno allievi di Roberto Assagioli tra cui John Firman (USA)

La Cittadinanza è invitata

Il Sindaco del Comune
di Capolona
Dr. Marco Brogi

Il Presidente dell'Associazione
Arezzo Psicosintesi
Dr. Carla Fani

Il Presidente della Biblioteca
Città di Arezzo
Prof. Anna Bili Piccardi

Tecniche di Psicosintesi

Psychosynthesis exercises

Elena Morbidelli

L'esperienza dell'armonia

Immaginiamo di chiudere gli occhi e di pronunciare a voce alta, ma con tono pacato, la parola "armonia". Proviamo a ripeterla due, tre volte, e lasciamoci avvolgere dal suo suono, dalla sua potenza evocativa. Anche il solo pronunciarla dà un senso di pace, di quiete, di completezza. L'armonia come esperienza, trasmette un senso di equilibrio, di giusti rapporti. Questa parola ci introduce in una dimensione temporale di calma, di serenità.

Ricerchiamo prima di ulteriori riflessioni, il significato etimologico di questa parola. Nel dizionario della lingua italiana "Devoto-Oli" troviamo: "sostantivo derivante dal greco "armonia", che significa accordo, proporzione". Troviamo anche altre accezioni: "concordia di sentimenti o di opinioni, oppure, in senso artistico, consonanza di voci o di strumenti in accordo tra di loro e grati quindi all'orecchio ed al cuore". È interessante anche la definizione dell'aggettivo "armonico", ovvero, rispondente alle leggi o concernente alle leggi dell'armonia.

L'armonia è una delle esperienze che risponde a quella che viene chiamata la "Legge del Ritmo Universale". In alcune arti marziali che derivano da discipline spirituali del mondo orientale, i movimenti avvengono con lentezza, in modo armonico, alla ricerca della sintonia perfetta tra il mondo interiore dell'individuo che li compie e il mondo esterno. Nel libro "La vera forza delle arti marziali" di M.Coquet, edito da Amrita, a pag. 101 si legge: "Tutti i ritmi si fondono al ritmo di un'ignota divinità, sicché è impossibile osservare una forma qualsiasi senza percepire, dietro questa forma, un ritmo che le è proprio (...). Maree, stagioni, cicli cosmici, glaciazioni, tutto questo indica un ritmo unico cui sono sottoposti questi regni, da quello minerale a quello umano. Chimici, biologi, fisici, medici, tutti utilizzano la legge del ritmo e delle vibrazioni (...) Gli antichi sapevano bene che l'uso del ritmo nella sua fase positiva e costruttiva era benefico e conferiva grandi poteri (...) sincronizzavano anima e personalità e utilizzavano la corrente naturale della vita evolutiva."

Non a caso, uno dei testi più noti della psicosintesi si

The experience of harmony

Imagine to close your eyes and pronounce out loud, but in a quiet tone, the word HARMONY, Try and repeat it 2-3 times and let yourself be enveloped by its sound, by its evocative potency. It gives a sense of peace, quiet, of completeness, even only pronouncing it. Harmony as an experience transmits a sense of equilibrium, of justice. This word introduces us into a temporal dimension of calm and serenity.

Let's search, before any other reflections, the etymological meaning of the word. In the italian dictionary Devoto-Oli we find: "noun deriving from the greek word "armonia" that means agreement, proportion" we can also find other meanings: "concord of sentiments or opinions, or in an artistic sense, consonance of voices or instruments in agreement amongst themselves and therefore grateful to the ear and the heart". It is interesting also the definition of the adjective "harmonic" that is, response to laws or concerning laws of harmony.

*Harmony is one of the experiences that respond to the Law of Universal Rhythm. In some of the martial arts that derive from spiritual disciplines of the orient, the movements arrive slowly in a harmonious way, in the search for perfect synthesis between the interior world of the individual who accomplishes them, and the outside world. From the book "La vera forza delle arti marziali" by M.Coquet Ed. Amrita, one reads: "All rhythms fuse themselves into the rhythm of an ignote divinity, so it is impossible to observe any form without perceiving behind this form a rhythm of its own (.....) Tides, seasons, cosmic cycles, glaciations, all these indicate a unique rhythm to which these realms are subjected, from minerals to humans. Chemists, biologists, physicists, doctors all utilize the laws of rhythm and their vibrations (.....) The ancient people knew well that the use of rhythm in the positive and constructive sense was beneficial and gave them great powers (.....) they syncromized spirit and personality and utilized the natural current of the evolution of life".**

Maybe it was not casual that Roberto Assagioli in one of his

intitola "Psicosintesi, armonia della vita". Roberto Assagioli, autore del testo, non usava mai i termini a caso e proprio nella ricerca dell'armonia si trova il senso profondo del percorso psicosintetico: l'armonizzazione di un "tutto funzionante", di ogni elemento costitutivo e di ogni funzione della psiche. Meta specifica e compito della psicosintesi è la conquista dell'armonia interiore, una conquista dinamica, attuabile attraverso un processo graduale di consapevolezza che procede di sintesi in sintesi (sintesi parziali) per tendere a quella che si può considerare la Sintesi suprema, la discesa dell'anima nella personalità.

Si tratta di un lungo viaggio, come ricorda spesso Roberto Assagioli, e occorre avere delle mete intermedie, mentre diverse sono le fasi della sua attuazione.

È intuibile che, senza aver conquistato i mondi interiori, sia difficile

essere in armonia con il mondo esterno. Dovrebbe essere compito di ogni individuo, come forma di igiene biopsico-spirituale, intraprendere un percorso di profonda comprensione di sé. Ogni persona è una sommatoria di mondi interni: il mondo della mente, delle emozioni; il mondo delle passioni, delle idee, degli impulsi; il mondo delle sensazioni; il mondo dello spirito. Solo conoscendo le leggi che regolano questi mondi psichici è possibile arrivare all'armonia interiore. Ma conoscere queste leggi non basta, bisogna applicarle, con disciplina, perseveranza e umiltà.

Roberto Assagioli ha raccolto le leggi che regolano il nostro mondo psichico nelle leggi della psicodinamica, che fanno parte della volontà saggia, uno degli aspetti della volontà, insieme alla volontà forte e alla volontà di bene. In questa sede non possiamo trattarle, ma sia per chi già le conosce e chi ancora no, il loro studio e la loro applicazione non trovano mai fine, nella grande palestra della vita. Nel libro "L'atto di volontà", dove queste leggi sono investigate e studiate, si trova tutta la visione assagioliana della prassi



Lina Malfiore, Ritmo

most well known texts, called it "Psicosintesi, armonia della vita". He never used words lightly, it was in the search of harmony that one finds the profound sense of the psychosynthesis process. The harmonization of an "all functions on", of every element and every function of the psyche. Arrival point and accomplishment of psychosynthesis is the conquest of interior harmony and dynamic conquest which is activated through a gradual process of acknowledgement that proceeds from synthesis to synthesis (partial synthesis) to arrive at what is considered the supreme synthesis—the descent of the soul into the personality. Assagioli reminds us often that it is a long journey and one needs to have some intermediate goals, and that there are diverse phases of the actualization. From all this one can guess that without having conquered one's

interior world how difficult it would be to conquer the outside world; it should be homework for every individual, under the form of biopsychosynthetic hygiene, to take on a course of deep comprehension of oneself.

Every person is a sum of inside worlds: the world of the mind, emotions, passions, ideas, impulses, sensations, spirit. Only by understanding the laws that regulate these psychic worlds can one arrive at interior harmony. But to know these laws is not enough, you need to apply them, with discipline, perseverance and humility. The laws that regulate our psychic world Assagioli has gathered them together in the laws of psychodynamics that are part of the wise will, one of the senses that completes the act of will together with the strong will and the good will. Here we cannot deepen this aspect, but to those who know them already and to those who don't their study and application never end, in the great school of life. In the book *THE ACT OF WILL* one can find the entire assagiolian vision of the procedure of psychosynthesis. Harmony therefore as

si psicosintetica.

Armonia, quindi, come gerarchia tra i vari mondi interni, dove l'azione della volontà è fondamentale. Armonia, come scoperta di un centro unificatore interno che coordina questa molteplicità interiore, ovvero la scoperta dell'io o sé personale. L'esperienza della propria identità personale, rappresenta il gradino, necessario per accedere alla vera ed unica identità, quella del Sé transpersonale, pulsazione individuale di una pulsazione universale, sperimentabile secondo la proposta della psicosintesi. Pulsazione, ritmo, ecco le dimensioni dell'armonia individuale come parte del ritmo universale: microcosmo e macrocosmo vibrano all'unisono nelle Grandi leggi dell'Universo.

Ma quali sono queste "Grandi Leggi" che regolano il ritmo della nostra vita? Vediamone alcune, tutte di pari importanza, che occorrerebbe trattare più ampiamente: ci limiteremo a qualche cenno, più che altro come spunto di riflessione: la legge della verità, la legge dell'amore e la legge della libertà.

La legge della verità rappresenta il vero nutrimento dell'anima, ci consente di vivere secondo la nostra vera natura; con l'aiuto dell'intuizione ci guida all'interno di noi stessi alla ricerca dell'autentica voce del nostro cuore. La verità non può essere offuscata dal buio della menzogna. Spesso ci capita di sbagliare, di errare, errare anche nel senso di perdersi. L'errore può essere utilizzato per ritrovare la via, la verità, la vita come diceva il Cristo. Errore e verità sono molto vicini tra di loro, è stato detto che "l'onestà è la dignità del cuore". Riconoscere, onorare, questa legge ci fa vivere in armonia con noi stessi e gli altri.

La legge dell'amore è una delle più potenti dell'Universo, perché l'amore è il principio creativo di ogni manifestazione. Il Mahatma Gandhi diceva: "La legge dell'amore è una scienza molto più grande di qualsiasi altra scienza moderna". L'amore è la sintesi suprema tra il nostro piccolo io o sé personale e la nostra anima. Quando, in attimi fuggenti, sperimentiamo la calma quiete dell'abbondanza di amore (amore non emotivo), ci sentiamo sazi, quieti, in pace. Siamo in armonia con noi stessi, con gli altri e con il mondo.

La legge della libertà. Tanto è stato detto e scritto sulla libertà. Qui vorremmo indagare sull'esperienza della libertà, perché solo l'esperienza può aiutare a comprendere più profondamente l'importanza di questa legge, che spesso questa viene violata. Molte persone credono di essere libere e che la libertà dipenda solo da fattori esterni. La libertà è un'esperienza interiore, ed è una continua conquista.

Roberto Assagioli diceva che siamo schiavi di tutto ciò con cui ci identifichiamo e che ci domina. Siamo dominati dai nostri pensieri, sentimenti, preconcetti, pregiudizi, emozioni, fantasie, complessi, bisogni, paure. Siamo schiavi del nostro aspetto fisico, dei simboli del progresso, dall'apparenza, dalle mode. L'elenco sarebbe ancora molto lungo. E se siamo dominati da tutti questi elementi ci illudiamo di essere liberi, mentre la paura di perdere ciò con cui ci siamo identificati ci fa scivolare lentamente dal-

hierachy between various internal worlds, where the action of the will is fundamental. Harmony like the discovery of a unified internal core that coordinates this interior multiplicity, that is the discovery of the personal self. The experience of our own personal identity represents in fact the necessary step to accede to a real and unique identity, that of the transpersonal self, individual pulsation of universal pulsations, experimental according to the psychosynthesis process.

Pulsation, rhythm—here are the dimensions of harmony. Each individual is dotated with a biorhythm which is the universal rhythm: microcosmo and macrocosmo vibrate together in the great laws of the universe. But what are these big laws that regulate the rhythm of our life? Let's see some of them. All are of the same importance and one would need to treat them more amply, we will limit to a few lines more than other as a reflection: the law of truth, the law of love and the law of liberty.

The Law of Truth represents the real nuturing of the soul, it allows us to live according to our real nature, with the help of intuition we are guided to our inner self to search for the authentic voice of our heart. The truth cannot be dimmed by the darkness of a lie. Often we make mistakes, we make errors also in the sense of losing oneself. The error can be utilized to refind the way, the truth, the life as Christ tells us. Error and truth are very close to each other, it has been said that "honesty is the dignity of the heart". To recognise and honour this law makes us live in harmony with ourselves and others.

The Law of Love is one of the most potent of the universe, because love is the creative principle of every manifestation. Mahatma Gandhi used to say "The law of love is a science much much greater than any other modern science". Love is the supreme synthesis between our personal self and our soul. When we experience the quiet calm of the abundance of love (love not emotion), we feel fulfilled, quiet, in peace. We are in harmony with ourselves, with others, with the world.

The Law of Liberty. A lot has been said on liberty. Here I would like to look into the experience of liberty because only the experience can help us understand keeplly the importance of this law and why it often is violated. Many people believe to be free and that liberty depends upon external factors. Liberty is an internal experience and a continual conquest. Roberto Assagioli used to say we were slaves to everything that dominated us. We are dominated by our thoughts, sentiments, preconceptions, prejudices, emotions, fantasies, complexes, needs, fears. We are slaves to our physical aspect, to symbols of progress, by appearances, by fashion. The list could become very long. A bitter constatation is that instead of the illusion of liberty we slide slowly towards the fear of authentic

l'illusione della libertà verso la paura della "autentica libertà", come espressione intima del nostro essere. Essere liberi fa paura, quanto fa paura conoscere i meandri della nostra psiche.

Un'altra frase, rivolta a quanti desiderano intraprendere il percorso della psicosintesi, dice: "Per tutti coloro che non vogliono rimanere schiavi dei propri fantasmi interiori, ma vogliono diventare signori del proprio reame interiore." La tecnica per eccellenza, legata alla legge delle libertà e usata nell'allenamento psicosintetico, è quella dell'esercizio di disidentificazione e autoidentificazione. Praticarla porta a modificare gradualmente il nostro atteggiamento e a produrre trasformazioni nel nostro comportamento esterno.

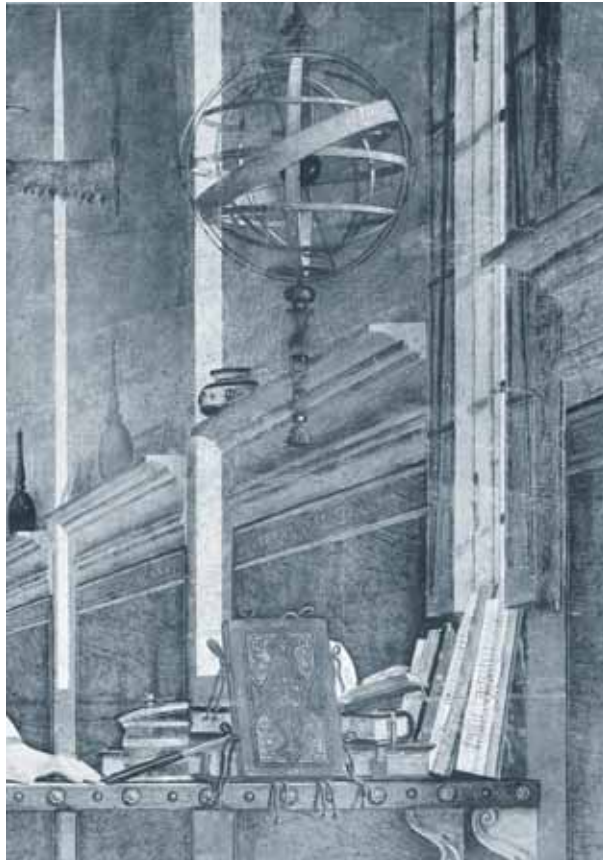
Molto altro ci sarebbe da aggiungere a questo proposito; solo un completamento a conferma di quanto scritto a proposito dell'attuazione di queste leggi. La loro efficacia dipende dall'uso forte, saggio e benevolo della volontà. Pazienza, perseveranza, umiltà, le qualità che possano aiutare in questo lungo ma potente processo di armonizzazione interiore.

La volontà è il cardine attorno al quale ruota la trasformazione della personalità: la conquista dell'armonia può avvenire solo se siamo capaci di dominare e dirigere le varie parti di noi, e percepire nel turbinio della nostra coscienza, la presenza del nostro io o sé personale.

Desidero concludere con le parole di S. Agostino, augurio di una costante ricerca di armonia all'interno di tutti noi: "I miracoli non avvengono in contraddizione con la natura, ma solo in armonia con quello che noi conosciamo della natura." □

liberty, as an intimate expression of our real self. To be free frightens us, as much as knowing the meanders of our mind. Another assagiolian phrase, pronounced to those who intend taking on a course of psychosynthesis is: "...for all those who don't want to remain slaves of their own interior fantasies but want to become owners of their own interior realm".

The best technique associated with the law of liberty used in psychosynthesis training, is the exercise of identification and disidentification. Using it bring about a gradual modification in our attitude and produces a transformation in our external behaviour.



**Vittore Carpaccio,
Sant'Agostino nello studio (particolare),
San Giorgio degli Schiavoni, Venezia**

There would be much to add to this proposal; but I will only say a few words to complete what is written regarding the attuation of these Laws. Their effectiveness depends upon the use of the strong, wise and benevolent will. Patience, perservance, humility are qualities that can help in this long but potent process of interior harmonization. The will is the hinge around which swings the transformation of the personality, the conquest of harmony can only happen if we are capable of dominating and directing parts of us and perceiving in the whirlwind of our conscience, the presence of the personal self.

I wish to conclude with the words of Saint Agostino, which may help you in your constant search for harmony inside each of you : "Miracles don't happen in con-

tradiction with nature, but only in harmony with what we know of nature". □

Intitolata una strada al fondatore della psicosintesi

Via Roberto Assagioli

Capolona, 29 maggio 2005

Carla Fani

La mattina di domenica 29 maggio a Capolona, in provincia di Arezzo, si è svolta una giornata in ricordo di Roberto Assagioli, organizzata dall'Associazione Arezzo Psicosintesi, dal Comune di Capolona e dalla Biblioteca Comunale di Arezzo.

Già due anni fa l'Associazione Arezzo Psicosintesi e le istituzioni capolonesi e aretine avevano, insieme all'Istituto di Psicosintesi, ricordato Roberto Assagioli e la sua opera in un convegno presso la Biblioteca di Arezzo, riscuotendo la partecipazione di tante persone. Da allora è nata un'amichevole collaborazione che ci ha permesso di rinnovare e ampliare l'impegno alla diffusione della Psicosintesi.

La commovente cerimonia di intitolazione di una strada a Roberto Assagioli si è svolta proprio a fianco di Villa La Nussa e nei pressi di Villa Ilario, luoghi dove il fondatore della Psicosintesi ha trascorso lunghi periodi della sua vita insegnando ad allievi provenienti da tutto il mondo. La cerimonia è proseguita con la svelatura di una bella targa apposta sul muro di Villa La Nussa che ripor-

ta una significativa frase di Assagioli "Vi è nella psiche umana una tendenza fondamentale all'unione, alla sintesi che è espressione di un principio universale" e la copia della sua firma scolpita nella pietra.

Spesso le cerimonie sono un po' fredde e noiose, ritualistiche in senso formale, ma quella mattina si è respirato un clima di pace e di commozione espresso anche dalle autorità istituzionali, il sindaco di Capolona Dr. Marco Brogi e la Presidente della Biblioteca di Arezzo, Prof. Adua Bidi Piccardi. Oltre alle istituzioni erano presenti alla cerimonia Arezzo Psicosintesi, il Presidente del nostro Istituto di Psicosintesi Dr. Gaetano Russo, il Centro di Firenze con il suo Direttore e numerosi soci, le due nipoti di Assagioli, signore Ciapetti e poi tanti amici psicosintetisti provenienti da varie città.

L'intitolazione di una via non è importante solo come ricordo e celebrazione, ma è il segno, la metafora della via come cammino che noi tutti percorriamo e per la quale Roberto Assagioli ci ha lasciato punti fondamentali per l'orientamento.

Dopo la cerimonia le famiglie Ciapetti e Calderini hanno aperto il parco di Villa La Nussa e la cappella di famiglia ove sono sepolti il figlio e la moglie di Assagioli, consentendo a tutti noi di sostare tra quel verde luminoso del mezzogiorno, mirando la dolce ansa del fiume Arno che scorre lì sotto. Passeggiare tra i sentieri ombrosi e gli alberi secolari ci ha riportato ad una intimità di cuore con Roberto Assagioli ed il suo insegnamento. Osservando le persone che, da sole e meditative o in piccoli gruppi, passeggiavano serene ho pensato che forse così appariva quel giardino quando il nostro maestro vi ospitava convegni e giovani allievi.

Alla frescura del parco, davvero gradita in una domenica caldissima, è seguito un ricco pranzo offerto dal Comune di Capolona e dal suo sindaco.

Nel pomeriggio presso la Sala Grande del comune di Capolona si sono aperti i lavori della tavola rotonda "Le vie al Sé" a cui hanno partecipato come moderatore Carla Fani per Arezzo Psicosintesi e numerosi allievi di Roberto Assagioli quali John Firman, Massi-

mo Rosselli, Andrea Bocconi, Alberto Alberti, Piero Ferrucci ed inoltre Ann Gila, Gianni Dattilo e Gaetano Russo.

Attenta e vivace è stata la partecipazione dei presenti all'introduzione fatta da Ferrucci, nonché alle altre relazioni, le quali hanno fatto conoscere le "Vie" come percorsi tipologici e come specifiche esperienze degli psicosintetisti intervenuti. Interessante è stato anche ascoltare Firman e Gila circa lo sviluppo del pensiero psicosintetico negli Stati Uniti.

Dal folto pubblico sono giunti tanti contributi e domande, creando un dialogo costruttivo. Tra i presenti, anche un noto professore universitario di scienze della comunicazione etica che giungeva dal Brasile, Edvaldo Pereira Lima, come a significare che le vie al Sé superano ogni confine!

L'intensa giornata si è conclusa la sera tardi, con molte persone nuove interessate a conoscere la Psicosintesi. □

Leggere è spalancare
finestre sul mondo.
Contemplare
mondi interiori ed
esplorare continenti
incontaminati.
Leggere è dipanare
quelle trame che chi
scrive ha intessuto.
Leggere è dialogare
con tutte le voci del
mondo.
Leggiamo insieme.

Finestre sul mondo

Giuliana Pellizzoni

INCAMMINARSI...

Mara Chinatti, **L'unione tra io e tu crea noi: psicotesti con i diversamente abili** – C.d.L.

L'esperienza lavorativa presso un CEOD con ragazze diversamente abili è lo spunto per interrogarsi su come la Psicosintesi possa offrire opportunità di autoconsapevolezza e di sviluppo delle proprie capacità anche a chi si trova in condizioni di menomazione fisica o mentale. La modalità utilizzata in questa esperienza è quella artistica perché, come sottolinea l'autrice, «l'attività artistica con i suoi strumenti è molto efficace quando è usata come un ponte unificatore tra il mondo interiore e quello esteriore dell'essere umano». E poiché in ogni essere umano c'è un motore interiore che lo spinge alla realizzazione di sé, diventa un diritto di ognuno quello di imparare a crescere attraverso le proprie abilità, qualunque esse siano. Il ruolo dell'educatore si configura così come estremamente prezioso, perché l'educatore diventa il tramite per quel cammino che ogni uomo intraprende verso la propria individuazione ed integrazione e attraverso il quale esperisce un contatto profondo a livello del sé personale.



...CONOSCERE...

G. Paolo Soru, **La fame del cuore** – Nicolini

Le parole sono la trama con cui gli uomini, e i loro pensieri e i loro oggetti, sono intessuti. E la stessa vita umana, benché appaia tesa su di un abisso, è scandita tra parole e silenzio, e di questi strumenti si avvale per permettere all'uomo di restare in equilibrio sul baratro. La vita, che si rivela a noi tramite il linguaggio, è quindi gravida di significato, è ricettacolo di speranza, è percorsa dal desiderio dell'infinito. Il linguaggio si configura inoltre come un prezioso strumento per il terapeuta: gli consente di comunicare al paziente la fiducia nella vita, gli consente di aiutarlo a dare un senso alla sofferenza, ad aprirsi all'incontro con l'altro e alla comprensione reciproca. E' tramite la parola che costruiamo mondi e relazioni affinché placino la nostra fame. Come infatti sottolinea l'autore: «Parliamo perché il nostro essere ha fame»: fame di verità, di bellezza, di libertà.



...PARTIRE...

Sauro Tronconi, **I racconti del grande fiume : storie dell'essenza** – EDUP

Cercare di comprendere la realtà, interna ed esterna a noi, è desiderio di ciascun uomo. E comprendere significa proprio abbracciare, con tutti noi stessi, quell'esperienza che ci si para innanzi e con essa e tramite essa, crescere. Questo testo, una ricca raccolta di storie, splendidamente corredato di suggestive immagini, ci conduce in quel territorio inconsueto ove la narrazione, per il potere evocativo e terapeutico della parola, si fa strumento di consapevolezza e messaggera di trasformazione. Attraverso i due protagonisti, il Re e l'Oracolo, ciascuno sarà condotto a comprendere meglio il presente e imparando a guardare in profondità potrà scorgervi i semi del futuro, celati nelle pieghe più intime di ciò che sta vivendo.



Fantastiche visioni

Guardare, capire, emozionarsi, interpretare la realtà.

Un viaggio entusiasmante che ci permette di vedere, tramite l'attento e penetrante "sguardo" dei film, qualche luminoso barbaglio dell'anima. Guardiamo insieme.

Massimo Baratelli



MARE DENTRO

regia di Alejandro Amenabar

interpreti: Javier Bardem, Belen Rueda e Lola Duenas – Spagna, 2004

Tratto da una storia vera *Mare dentro* è l'ennesima opera ben riuscita di A. Amenabar: una intensa ed intelligente riflessione sull'eutanasia e sul libero arbitrio.

L'ottimo regista spagnolo affronta con delicatezza e con lo sguardo sensibile di cui è capace il percorso umano e la vicenda legale di un uomo paraplegico che chiede alla giustizia spagnola il "permesso" di morire. Immobilizzato a letto da molti anni in seguito ad un incidente che gli ha causato la frattura del collo, il protagonista vive a causa della malattia una realtà fatta di dipendenza totale dagli altri, di sogni irrealizzabili e con il forte desiderio di poter porre fine alla sua vita; lotta, si ribella, rivendica quello che definisce il suo

diritto alla morte: *vive per morire*. La sua forza sta anche nella sua capacità di amare e di lasciarsi amare. Un film drammaticamente commovente. Indimenticabile la sequenza del "volo" sino al mare sulle note dell'aria "Nessun dorma" di Puccini.



PRIMAVERA, ESTATE, AUTUNNO, INVERNO E... ANCORA PRIMAVERA.

regia di Kim Ki-duk

interpreti: Oh Yeong-su, Kim Young-min e Kim Ki-duk – Korea, 2003

Una metafora sulla vita: semplice, delicata, coinvolgente. Pura poesia fatta di silenzi, parole, suoni e incantevoli paesaggi: questo è *Primavera, estate, autunno, inverno e... ancora primavera*.

È il cammino di un uomo che avrà modo di sperimentare in modo estremo l'amore e l'odio, la violenza e la delicatezza per le piccole cose, il desiderio e il piacere. Ed in fondo al viaggio, passate le stagioni, giunto sulla vetta, potrà finalmente vedere il suo mondo dall'alto, prenderne piena coscienza, staccarsene e redimersi così dal dolore che ha generato nel passato. È la "porta senza porta", l'esperienza dell'unione e della separatività. Così siamo condotti da un piano dell'esistenza all'altro: il piano umano, dei bisogni da soddisfare e dei desideri da realizzare, e il piano dell'anima dove può avvenire la vera conoscenza di Sé, dove si può esperire il mondo esterno unito e, nello stesso tempo, separato da quello interno.

Da non perdere anche i due ultimi film realizzati nel 2004 da Kim Ki-duk: *La samaritana* e *Ferro3 - La casa vuota*.



EXILS

regia di Tony Gatlif

interpreti: Romain Duris e Lubna Azabal – Francia, 2004

Parigi: due trentenni, Zano e Naima, hanno una relazione sentimentale. Lui è nato ad Algeri: figlio di francesi rientrati in patria dopo la ribellione che ha portato il paese nordafricano all'indipendenza; lei, come dice, "è araba solo di nome" e non va molto orgogliosa delle sue origine algerine. Zano pensa spesso alla sua terra d'infanzia e propone alla sua ragazza di accompagnarlo a rivederla.

Cercare l'origine dei luoghi natali per arrivare all'origine della Vita: ancora un viaggio (cinematografico) alla scoperta delle proprie radici e della propria essenza. Viaggio metaforico e reale dalla Francia all'Algeria passando per la Spagna ed il Marocco; viaggio improvviso ed improvvisato fatto di piccoli e

grandi espedienti, viaggio musicale con sonorità calde e carnali e musiche tribali. Corporeo e spirituale: dalla sessualità alle danze ancestrali. È un film sull'incontro tra due civiltà che sono entrambe, e contemporaneamente, figlio e madre dell'altra. Bella questa pellicola realizzata dall'eccentrico regista algerino Tony Gatlif, vale la pena di andarla a cercare in videoteca per guardarla lasciandosi trasportare dalle colorate note musicali e dal ritmo incalzante. Premio per la regia al 57mo Festival di Cannes (2004).

Breaking The Spell: The Key To Recovering Self-Esteem

Rachael Clyne

Presented by Will Parfitt

Inspiring, practical and wise - an essential book for anyone seeking to understand and heal low self-esteem.

(Dr. William Bloom)

"Breaking the Spell" arose from Rachael's own journey of recovery from low self-esteem as well as many years of working as a counsellor and therapist. She shares techniques she developed to help herself and which have proven highly successful with her clients. It draws on a variety of approaches;- cognitive behavioural methods, Twelve-Step recovery work, spiritual and creative techniques.

"Breaking the Spell" aims to put its ideas across in a direct and accessible manner. Rachael has worked in a variety of settings, including addiction recovery and GP surgeries and has had to find the language to meet the needs of a wide range of people, with differing degrees of life experience, and awareness.

By sharing her own experience, "Breaking the Spell" has a sense of equality and aliveness as well as depth. It explains how self-esteem operates and offers ways of breaking destructive behaviour patterns. Each chapter contains creative activities for developing a healthier and more loving sense of self. □

«Ispiratore, pratico e saggio, un libro essenziale per chi cerca di comprendere e sanare una bassa autostima.»

(Dr. William Bloom)

Il libro "Breaking The Spell" nasce dal viaggio di Rachel per recuperare una bassa autostima, oltre che da molti anni di lavoro come counsellor e terapeuta. Offre tecniche che ha sviluppato per aiutare sé stessa e che si sono dimostrate molto efficaci con i suoi pazienti. Trae queste tecniche da una varietà di approcci: metodi del comportamento cognitivo, lavoro di guarigione in 12 passi, tecniche spirituali e creative.

Lo scopo di "Breaking The Spell" è quello di porgere le proprie idee in maniera diretta e accessibile. Rachael ha lavorato in diversi ambienti, compreso il recupero dalle dipendenze e il pronto soccorso, ed ha dovuto trovare il linguaggio per soddisfare le necessità di persone di vario genere con gradi diversi di esperienze di vita e consapevolezza.

Condividendo la sua esperienza "Breaking The Spell" possiede un senso di eguaglianza e di vivacità oltre che di profondità. Spiega in che modo opera l'autostima e offre dei metodi per rompere i modelli comportamentali distruttivi. Ogni capitolo contiene attività o esercizi creativi per lo sviluppo di un senso di sé più sano e amorevole. □

VIVERE LA PSICOSINTESI: I SOCI RACCONTANO

La pace: un segno scritto in cielo...

Stefano Guarino

Ero in macchina, verso sera, e mentre percorrevo "l'Olimpica" dirigendomi verso Monte Mario, nella città di Roma, illuminata dalle luci dei lampioni e dalle macchine che scorrevano veloci, in quel momento, per un attimo, alzai gli occhi verso il cielo, sopra il monte, e la visione che mi si apriva di fronte era uno spettacolo unico e fantastico: il cielo blu scuro e, nel bel mezzo, uno spicchio di luna ed una stella luminosissima, la più luminosa che si potesse osservare nel cielo romano, tutte e due vicine, l'una accanto all'altra.

Cosa c'è di strano in questo? Chissà quante volte abbiamo visto questa immagine, ma forse l'abbiamo vista come se fosse qualcosa di scontato, di già visto, un bel fotogramma che subito dopo se ne va via veloce dalla nostra memoria.

Ebbene, in quel momento, soffermandomi su quello straordinario spettacolo, mi venne subito in mente un pensiero: relazionare quell'immagine alla "mezzaluna palestinese" ed alla "stella israeliana", un'immagine nel cielo di estrema bellezza, armonia, unione seppur nel rispetto della loro individualità, semplicemente l'una accanto all'altra. Troppo bella per essere una

casualità, quasi che dietro questa immagine ci fosse – ne sono convinto – una chiara e precisa volontà, da parte di Qualcuno più grande di noi, di mostrarcela.

Pensavo: com'è possibile, allora, che questa unione o, ancor meglio, questa vicinanza in cielo non possa invece esistere qui, sulla Terra?

Non era di certo un caso che questo "incontro" stellare fosse avvenuto proprio in un momento di grande e profonda crisi tra quelle due realtà, tra quei due paesi così vicini geograficamente, ma al tempo stesso così lontani tra di loro. Il mondo intero si sentiva appeso ad un filo sottile... e questo segno del cielo giungeva come un "regalo" proprio a noi sulla Terra, per essere visto non solo qui a Roma ma su tutto il Pianeta, Palestina e Israele compresi.

Mi sono chiesto, ancora, come nell'apparente silenzio del cielo si possa giungere all'unione, mentre il suono della guerra quaggiù porti solo divisione. Siamo capaci o possiamo imparare a fare silenzio dentro di noi, ad alzare gli occhi al cielo e vedere quanto sia straordinario ciò che ci è dato di osservare, un regalo unico nel suo genere, semplice, che riempie il cuore e che infonde

pace e amore. E se lasciamo da parte i rancori, le divisioni e ci riappropriamo della semplicità che c'è e risiede in noi fin da quando eravamo piccoli, possiamo ritrovare il gusto e la bellezza di vivere insieme senza pregiudizi. Ma purtroppo guardiamo poco la natura e i messaggi in essa iscritti, fra tutti la bellezza, la gioia di esistere, di appartenere a questo mondo.

Tempo fa, uscendo di casa una mattina per andare al lavoro, ho visto un arcobaleno nel pieno centro di Roma, ho gustato quel momento, ho riso dentro di me, ero inondato di gioia, di armonia di pienezza. Poco più in là, poi, ho visto la gente con lo sguardo basso e triste alle prese con i suoi problemi quotidiani, nell'attesa di un autobus in ritardo e carico di gente. Mi sono detto: che cosa si sono persi!

La soluzione a tanti problemi non risiede forse proprio lassù? Se questa unione è testimoniata in cielo, non può esserci anche qui in Terra? Dov'è dunque la divisione? Non c'è forse abbastanza spazio per tutti?... C'è spazio sia in cielo che in Terra. Forse ho parlato e scritto troppo... non lo so! Ma voglio condividere un ultimo pensiero: credo che ciò che vada maggiormente svilup-

pato in questo tempo sia, per quanto possibile, il sapere e volere inviare, esporre e comunicare sempre di più messaggi positivi. E ciò è realizzabile non solo in ogni tipo di rapporto – interpersonale, di gruppo, tra nazioni ... – ma anche attraverso qualsiasi mezzo di comunicazione.

Alcuni anni fa, c'era una campagna "pubblicità e progresso" che diceva più o meno così: fare una buona azione verso il prossimo crea intorno a sé un effetto contagioso. Sulla scia di questo messaggio, facciamo in modo che simili pensieri abbiano uno spazio sempre maggiore, vengano irradiati e, come un contagio a vari livelli, si diffondano intorno a noi.

Questa lettera vuole essere una manifestazione di positività, con l'unico scopo di contagiare chiunque la legga, fino ad arrivare fin dove le armi tuonano affinché, ad un tratto, si faccia silenzio e tutti insieme, l'uno accanto all'altro, senza distinzione di razza, colore politico, religione, possiamo alzare gli occhi al cielo... e chissà se, assieme alla mezza luna e alla stella, non compaia anche una cometa! □

(Socio del centro di Roma)

VIVERE LA PSICOSINTESI: I SOCI RACCONTANO

Solitudine amica

Stefania Meni

È riapparsa la primavera... con le sue luci, i suoi suoni, i suoi profumi. Tempo di fermento vitale: la terra si schiude per generare con abbondanza. Questo rigoglio, che nasce dalla profondità oscura della terra, invita a cercare ancora, ma nella direzione dell'interiorità, per trovare quei semi vitali che possano fruttificare nel silenzio e nella solitudine. La solitudine può essere doloroso inverno dell'anima per un mancato senso di appartenenza alla vita, agli altri esseri, a se stessi. Se la si accoglie con compassione, può trasformarsi in solitudine buona, benefica, amica, che conduce verso il proprio Centro più profondo e più autentico, là dove si può ritrovare il contatto più intimo e più limpido con se stessi, con gli altri, con la vita, senza attaccamenti e pretese. Questa solitudine è un movimento dall'esterno verso l'interno, una lenta ma ferma discesa verso uno spazio interiore luminoso, dove il vuoto è accoglienza di se stessi e attesa di un Incontro non qualunque, autenticamente capace di creare unità e senso nel divenire delle forme. È anche silenzio sospeso, in cui l'orecchio interno è attento a cogliere il deli-

cato richiamo dell'anima. La personalità – sempre alla ricerca di fugaci forme in cui rispecchiarsi, forme che teme di perdere – allora si acquieta perché ritrova nella profondità dell'anima le essenze qualitative che le stesse forme velatamente esprimono: amore, libertà, gioia, unità ... È questa un'esperienza di apparente inazione, un ritirarsi dall'esterno all'interno, per bagnarsi e dissetarsi alla sorgente d'acqua viva che scorre nella profondità della terra. Segue il movimento di risalita, di ritorno nel quotidiano, per servire con una nuova consapevolezza: siamo tutti collegati gli uni agli altri e comprensenti, quali manifestazioni dell'Essere che ci sostanzia. Allora sboccia la gioia come un fiore di primavera. ▣

(Socia del Centro di Firenze,
Gruppo di La Spezia)

*“Vi è una solitudine dello spazio
una solitudine del mare
una solitudine della morte,
ma queste saranno una folla
a confronto di quel luogo più profondo
quella polare intimità,
un'anima ammessa alla propria presenza –
finita infinità”
Emily Dickinson*

Nicholas Roerich, “Captiv Mind”



Fedor Michajlovic Dostoevskij: il volto dell'anima

Massimo Baratelli

Leggere Dostoevskij è come innamorarsi.

Ricordo ancora nitidamente il momento in cui acquistai il mio primo romanzo del grande scrittore russo: era la vigilia di Natale, mi trovavo in una libreria e stavo scegliendo le ultime strenne quando m'imbattetti ne *L'idiota*: lo presi, lo sfogliai, lo rimisi al suo posto e nuovamente lo ripresi tra le mani e aprendolo a caso ne lessi qualche riga.

Decisi di acquistarlo e la mia vita si trasformò. L'incontro con la figura del principe Myskin per me è stato folgorante: quanto candore e quanta bellezza, quanta fiducia nel prossimo e quanta capacità di riconoscere al primo sguardo l'anima dell'altro!

In una lettera inviata ad un'amica dopo la pubblicazione del romanzo Dostoevskij scrive di essere insoddisfatto del risultato del suo ultimo lavoro. Sente di non avere sviluppato appieno il personaggio che aveva nel cuore, di non essere riuscito ad avvicinarsi alla figura, umana e sovrumana, che lo aveva ispirato: Gesù Cristo. Con che meraviglia ci avrebbe avvolti se il risultato



Vasily Perov, Fedor Dostoevskij, 1872

fosse stato simile o più vicino alle sue aspettative?

La sua ammirazione e devozione alla figura del Salvatore erano talmente grandi da portarlo a scrivere nei diari: *"(...) e se qualcuno mi dimostrasse che Cristo è fuori della verità, e se effettivamente risultasse che la verità è fuori di Cristo, io preferirei piuttosto restare con Cristo che*

con la verità".

Ognuno dei grandi romanzi di Dostoevskij è la narrazione di un profondo cammino interiore, un percorso di conoscenza di sé; per l'autore è anche la strada maestra per l'incontro con Dio.

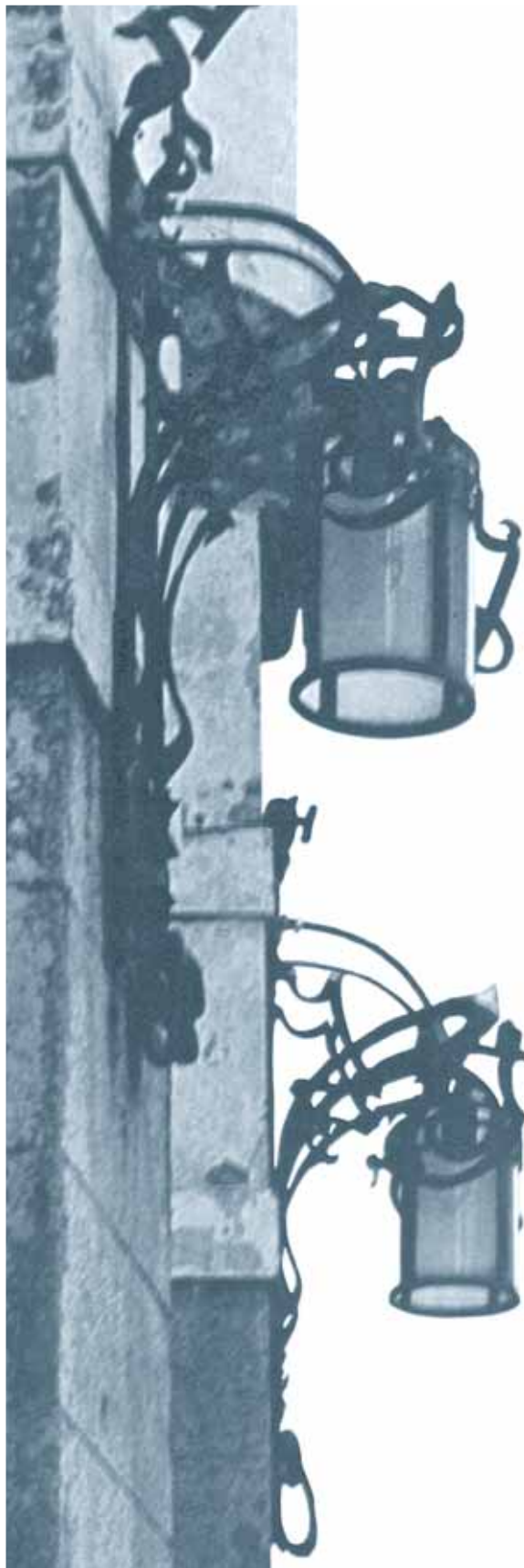
Fedor Michajlovic Dostoevskij nasce a Mosca il 30 ottobre 1821. I primi anni della sua vita non trascor-

rono molto felici: vive all'interno di un ospedale presso il quale il padre, medico militare, lavora. L'abitazione è piccola e modesta ed insufficiente ad ospitare la numerosa famiglia e la servitù. È in questo luogo che Fedor ha il primo contatto con il dolore e la malattia. Il giovane oltre a convivere con la sofferenza dei degenti è costretto a subire il carattere duro ed autoritario del capo famiglia. Fortunatamente la madre, descritta come donna dall'animo gentile, è in grado di aiutarlo a sviluppare la sensibilità per la bellezza attraverso la poesia e la letteratura. Ed è sempre in quegli anni che Fedor subisce il primo attacco di epilessia.

Questa malattia, che lo accompagnerà per tutto il resto della vita, ha un ruolo importantissimo anche nella creazione dei suoi personaggi letterari e gli permetterà di descrivere in modo preciso ed accurato la sensazione che si prova nell'istante immediatamente precedente la crisi: *"(...) Quei momenti erano appunto uno sforzo straordinario dell'IO, cosciente e senziente in modo immediato. Se in quel*

minuto secondo, cioè nell'estremo attimo cosciente precedente l'accesso, gli fosse riuscito di dire a se stesso con piena lucidità di coscienza: "Sì, per questo istante si può dar la vital!", allora, certo, quell'istante doveva avere in sé il valore di una intera vita. (...) In quel secondo capiva la strana affermazione che verrà tempo, in cui non esisterà più il tempo." (tratto da *L'Idiota*)

Costretto dal padre a frequentare l'accademia di ingegneria a Pietroburgo, contro il suo desiderio di accedere a studi letterali, vivrà quegli anni tormentato da un grosso malessere esistenziale accentuato dalla difficoltà a relazionarsi con i propri coetanei. Unica salvezza sarà la vicinanza con il fratello maggiore, che frequenterà per un anno la stessa scuola, che continuerà con una corrispondenza epistolare: i due fratelli potranno così continuare a condividere l'interesse per la letteratura. Durante il periodo universitario muoiono entrambi i genitori: nel 1837 la madre e due anni più tardi il padre che verrà ucciso dai suoi servi stanchi di subire i maltrattamenti di un uomo sempre più dispotico e molto spesso ubriaco. Questo episodio entrerà, molti anni più tardi, a far parte della struttura de *I fratelli Karamazov*. Terminati gli studi si dedica alla sua grande passione: la letteratura. Scrive il suo primo romanzo, *Povera gente*, che viene accolto favorevolmente dalla critica pietroburghese guidata dal potente Belinskij. *Povera gente* è un breve romanzo epistolare che ha come protagonisti una giovane



donna e un uomo innamorato di lei che si prende l'incarico di esserne il tutore. Nelle lettere che si scambiano i due vengono descritte le miserie e le difficoltà di chi, come loro, vive la povertà e il disagio psicologico che ne consegue.

Dostoevskij viene osannato come il nuovo grande scrittore russo e considerato il successore di Gogol.

Le opinioni della critica cambieranno con l'uscita del suo secondo romanzo *Il sosia*. Sarà il risvolto prettamente psicologico a non incontrare il favore di Belinskij che lo criticherà severamente. Dostoevskij crea un personaggio malato di mente e descrive il percorso di sviluppo della sua schizofrenia fino a quando, raggiunto l'apice della malattia, verrà condotto in manicomio. Ma il romanzo non è solo questo: è anche la testimonianza del doppio, della personalità che si separa e che soffre.

Dostoevskij è capace di percepire e rappresentare nitidamente la psiche e l'animo umano: questa prima narrazione della separazione della personalità è una anticipazione di quello che sarà il nucleo dei grandi romanzi, le contraddizioni che coesistono nell'uomo. Per meglio rappresentare lo sdoppiamento spesso crea due personaggi opposti e complementari: Raskolnikov e Svidrigajlov in *Delitto e castigo*; Myskin e Rogozin ne *L'Idiota*; Ivan e Smerdjakov ne *I fratelli Karamazov*.

Accusato ingiustamente di cospirazione politica nel 1849 Fedor Michajlovic venne condannato a morte e graziato all'ultimo momento. Quella della grazia davanti

al plotone di esecuzione era una prassi usata dallo zar per convincere il popolo e i condannati della sua grande magnanimità.

Troviamo, ancora una volta descritte ne *L'idiota*, le sensazioni provate dallo scrittore in quei terribili momenti: "... ma il dolore principale, il più forte, non è già quello delle ferite; è invece la certezza, che fra un'ora, poi fra dieci minuti, poi fra mezzo minuto, poi ora, subito, l'anima si staccherà dal corpo, e che tu, uomo, cesserai irrevocabilmente di essere un uomo. Questa certezza è spaventosa."

Come pena suppletiva Dostoevskij viene condannato ad una lunga detenzione presso un campo di lavoro forzato ad Omsk, in Siberia. È in questo luogo, dove coesistono il male, la violenza, l'orgoglio, ma anche, in qualche modo l'innocenza, il coraggio e sopra ogni cosa la sofferenza, che Dostoevskij avrà modo di conoscere ancora più da vicino l'adorato popolo russo. La tragica esperienza gli darà lo spunto per scrivere un altro grande romanzo, quello della svolta, della ricerca profonda di Dio e dell'Uomo: *Le memorie dalla casa dei morti*.

In questa opera, narrata in prima persona con lo pseudonimo di Aleksandr Petrovic Gorjancikov, Dostoevskij racconta delle miserie umane e del coraggio di chi, privato di ogni diritto e sottoposto a continui maltrattamenti, riesce comunque a vivere con dignità.

Uscito dal carcere viene esiliato per due anni a Semipalatinsk e sarà lì che ricomincerà a scrivere brevi racconti.

Dal diario di quel perio-

do leggiamo: "*L'uomo è un mistero che deve essere districato e se noi diamo la vita per questo fine, potremo dire di non averla sperperata: io mi voterò a questo mistero, perché voglio essere un uomo.*" E ancora: "*Se mi riguardo indietro penso a quanto tempo è stato speso inutilmente, perduto in aberrazioni, errori, sciocchezze, incapacità di vivere. La vita è un dono, la vita è felicità, ogni minuto può essere un secolo di felicità...*"

A Semipalatinsk conosce e si innamora di Maria Isaeva, donna maritata e con un figlio, che in seguito diventerà la sua prima moglie.

E a proposito di donne le relazioni di Dostoevskij con il gentil sesso vengono descritte dai suoi biografi come avventure conflittuali ed ambigue: in particolare si ricorda la relazione tormentata che ebbe con una giovane rivoluzionaria, Polina, quando era già sposato con Maria Isaeva e questa era gravemente malata di tisi. Un rapporto complesso e tribolato che durò, fra interruzioni e riprese, circa sei anni.

Nel 1864 esce sulla rivista *Epocha* un'altro romanzo importantissimo: *Le memorie del sottosuolo*. Scritto con l'assillo dei creditori, fra una crisi e l'altra di epilessia e durante l'agonia della moglie Maria Isaeva, racconta le tristi vicende di un uomo quarantenne che trascorre il suo tempo tra cattiverie, insoddisfazioni e insicurezze, molestando le persone che potrebbero essergli amiche, illudendo una giovane prostituta che l'avrebbe aiutata a cambiare vita e poi rifuggendo la promessa. Tutto questo per confermare a se stesso e agli altri che: "*Io so-*

no una persona malata... sono una persona cattiva".

Questo romanzo si configura quindi come un viaggio intimo, osservato da fine psicologo, all'interno delle difficoltà che può generare la solitudine, unica vera compagna del protagonista delle *Memorie*.

Nello stesso anno (1864) muoiono la moglie e per una malattia fulminante il fratello maggiore. Al dolore per la perdita dei famigliari si aggiunge il carico di debiti lasciati dal fratello e la responsabilità, che Fedor si accolla, di mantenerne la famiglia.

L'incapacità di gestire il denaro e forse la sete di successo lo portano a sperperare in poco tempo tutti i quattrini ricavati con il suo lavoro letterario. La gestione del denaro ci appare come uno dei punti deboli di Dostoevskij: riuscirà ad avventurarsi in speculazioni disastrose e a farsi circuire in più occasioni. L'episodio più noto in questo senso è quello dello scaltro editore Stellovskij che nel 1866 gli propose un contrattoapestro: lo scrittore si impegnò a realizzare un romanzo in un mese pena il passaggio di tutti i diritti delle sue opere successive all'editore stesso. Dostoevskij superò questa difficoltà realizzando un lungo racconto, *Il giocatore*, nel quale descrive vizi, difetti e ossessioni delle persone vittime del gioco d'azzardo. Tematiche che conosceva assai bene essendo lui stesso una vittima di questa dipendenza.

Il poco tempo di cui dispone per la stesura del romanzo lo convince ad assumere una dattilografa. Sarà proprio di questa donna, Anna

Grigor'evna, che si innamorerà e alla quale chiederà di diventare la sua seconda moglie.

Anna Grigor'evna Dostoevkaia è l'autrice di un volumetto nel quale sono descritti, senza alcuna pretesa letteraria, alcuni episodi della vita in comune con il grande scrittore. E' anche grazie a lei che sappiamo come si svolse l'agonia che portò Dostoevskij alla morte nel gennaio del 1884.

Nel 1866, sul numero di gennaio della rivista *Russkij Vestnik* esce la prima parte di *Delitto e castigo*. È la grande storia della redenzione di un uomo, autore di un omicidio: il movente che guida il giovane ex studente Raskolnikov è la convinzione che l'assassinio sia giustificabile se realizzato per fini superiori. L'esempio che porta è quello dei grandi uomini che hanno costruito la storia (Napoleone in particolare) e il fatto che per attuare i loro progetti abbiamo ucciso una moltitudine di persone, anche se non direttamente. Per assurda similitudine Raskolnikov pensa di raggiungere la stessa "grandezza" iniziando il suo cammino di "gloria": colpisce così a morte una anziana donna. Una volta divenuto consapevole dell'assurdità del suo gesto si consegna alla legge e riconosce la follia nel considerare gli uomini "comuni" come semplici esseri soggetti ad una morale dettata da uomini "straordinari" ai quali tutto è permesso.

Raskolnikov è contemporaneamente sia carnefice sia vittima (nuovamente lo sdoppiamento della personalità). L'incontro con Anja, giovane donna costretta a prostituir-

si per mantenere la famiglia, sarà la svolta del suo cammino umano. Il percorso interiore di Raskolnikov viene descritto in modo perfetto: l'attenzione dello scrittore è posta soprattutto a sottolineare i mutamenti e gli stati d'animo del protagonista creando così un intenso racconto psicologico.

Ed arriviamo a *L'idiota*: il romanzo viene terminato a Firenze nel 1869.

Il protagonista è il principe Lev Nikolaevic Myskin, che torna nella sua città natale, Pietroburgo, dopo un lungo soggiorno in Svizzera presso una clinica per disturbi mentali.

Myskin ha maturato una grande capacità: sa cogliere tutto il dolore dei suoi interlocutori ed è in grado di renderli consapevoli di questo tanto da riuscire, in alcuni casi, ad abbattere le difese che costoro hanno penosamente eretto per proteggersi dal contatto diretto con la sofferenza.

Concluso *L'idiota* Dostoevskij accarezza l'idea di realizzare una grande opera letteraria nella quale trattare e descrivere tutti i temi che gli stanno più a cuore. Il progetto prevede cinque storie da raccogliere sotto un unico titolo, *La vita di un grande peccatore*, percorse dal filo conduttore delle vicende del protagonista. Lo scrittore si accinge al lavoro, ma con il passare del tempo il programma iniziale cambia forma; tutto il materiale preparatorio verrà utilizzato per la stesura degli ultimi tre romanzi: *I demoni*, *L'adolescente*, *I fratelli Karamazov*.

I demoni viene pubblicato nel 1872 e racconta degli intrighi di un uomo assai in-

quietante alle prese con un eccesso di desiderio di potere che lo conduce a compiere gesti folli.

Nel 1874 scrive *L'adolescente*. Il protagonista, Arkadij, è il figlio illegittimo di un ricco proprietario terriero e questa condizione porta il giovane a provare e manifestare un forte senso di ribellione che si trasformerà, col tempo e le esperienze di vita, in un desiderio di amore universale.

Nel 1882 Anna Grigor'evna propone al marito di prendere lui stesso l'onere della stampa e la distribuzione commerciale dei suoi romanzi in modo da poter finalmente averne un guadagno. Così accade e la loro situazione economica migliora, ma questa ritrovata tranquillità volgerà in breve alla fine.

Con *I fratelli Karamazov* Dostoevskij raggiunge forse il vertice della sua narrativa: è la saga di una famiglia con un padre depravato e con i figli che ne seguono le orme, ad eccezione di uno.

È un romanzo molto complesso, ricco di vicende parallele che in alcuni punti si sovrappongono. Racconta di un parricidio e di un figlio che, innocente, verrà comunque condannato perché assume su di sé la colpa di questo delitto. È la storia della relazione tra un padre e un figlio desiderosi di possedere la stessa donna e pronti a tutto pur di prevalere uno sull'altro. È il complotto di un giovane uomo che, con il potere della seduzione, spinge in maniera consapevole un consanguineo all'omicidio del padre.

È infine la lotta senza scampo tra bene e male.

Racconta Anna Grigor'evna

che nei progetti del marito c'era anche quello di scrivere un seguito del romanzo, ripartendo da vent'anni dopo i fatti già narrati.

Non ne avrà il tempo.

La notte del 26 gennaio 1884 spostando una libreria per raccogliere il portapenne cadutogli, Dostoevskij fece uno sforzo che gli causò la rottura dell'arteria di un polmone. Il mattino dopo le sue condizioni si aggravano e comincia a percepire che sta per giungere la fine. Le ultime ore della sua vita le passerà, quando il dolore gliene concede spazio, a congedarsi dalle persone care: gli amici e su tutti i figli, ancora bambini, e la giovane moglie.

Consulterà ancora una volta a guisa di oracolo il libro a lui più caro, *Il Vangelo*, e vi troverà il responso che già conosceva: Matteo al capitolo III: "Ma Giovanni lo trattenne e disse: io debbo essere battezzato da te e non tu da me. Ma Gesù gli rispose: non trattenermi..."

Al suo funerale parteciperà una folla immensa stimata attorno a sessantamila persone.

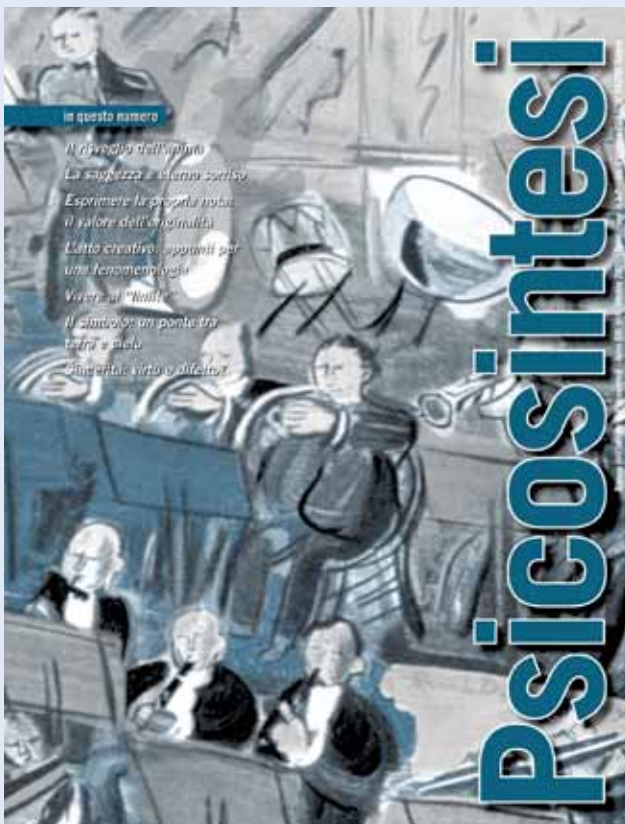
«Karamazov!» gridò Kòlja. «È vero quello che dice la religione che resusciteremo dai morti e tornati in vita ci vedremo di nuovo tutti?».

«Resusciteremo senz'altro, e ci vedremo e ci racconteremo l'un l'altro allegramente e gioiosamente tutto quello che è stato» rispose Alesa a metà tra il riso e l'entusiasmo. «Ah, che bello sarà!». (tratto da *I fratelli Karamazov*) □



Veduta della grande Cascata del Velino a Terni.

Gli amici
del centro
di Terni
ti aspettano
per il
Congresso
del prossimo
anno



in questo numero

- Il ricordo dell'infanzia*
- La saggezza - Gianni Corbelli*
- Esprimere la propria natura
il valore dell'originalità*
- L'atto creativo - spunti per
una tecnica del velo*
- Vivere in "Nulla"*
- Il circolo: un ponte tra
terra e cielo*
- Sincerità, virtù o difetto?*

Per tutti coloro i quali volessero partecipare alla sua realizzazione, la rivista di Psicosintesi necessita di un contributo in termini di articoli, racconti, biografie di personaggi famosi, miti, simboli, interviste, attività dei centri e recensioni di libri, film, mostre, eventi culturali: il tutto visto nell'ottica psicosintetica. Dal momento poi che, com'è noto, la rivista viene inviata anche all'estero, chiediamo la partecipazione di persone disponibili a tradurre gli articoli in inglese. Gli articoli saranno letti e selezionati dal comitato scientifico dell'istituto e non verranno restituiti.

In order to be propositive, the Psicosintesi magazine needs your contribute in terms of articles or subjects to develop, such as symbols, myths, tales, biographies, interviews, Centres' activities and reviews of books, films, exhibitions, shows, actuality: all in Psychosynthesis terms.

Also, begin sent abroad, the Magazine needs participation of readers willing to translate the articles into English.

Articles will be read and selected by the Institute's Scientific Committee and Board of Directors and will not be returned.

e-mail: rivista@psicosintesi.it

Lettera al Direttore Letter to the Director

Scrivo come semplice lettore, ponendomi in una prospettiva "gestaltica", che renda cioè chiaramente discernibili figure e sfondi (o, in altri termini, i contenuti e la visione antropologica nella quale si radicano). Un criterio gestaltico è, nella stesura di un articolo, corretto, e, di per sé, non dovrebbe suscitare problemi.

Tuttavia, più volte mi sono posta una domanda.

Il contenuto di un articolo è – per quanto riguarda la rivista – sempre assumibile come contributo, elaborazione, sviluppo, di temi psicosintetici, oppure l'esigenza di riflessioni filosofiche e antropologiche, non porta, a volte, più o meno consapevolmente, a battere sentieri impropri, e impervi per il lettore?

La trattazione di "problemi di confine" – psicologia e filosofia o teologia – è certamente legittimo e comune a tutte le scuole. Ma, a mio parere richiede particolare prudenza, competenza specifica, senso del limite.

Doti, queste, particolarmente auspicabili quando si trattino aree tematiche quali: Dio, l'anima, il Sé. Soprattutto per i primi due temi, la cui delicatezza non richiede commenti, ritengo che debba applicarsi un criterio che vorrei formulare con questa espressione: "Stare sulla soglia", su quella linea di passaggio, cioè, tra ciò che è conosciuto e ciò che, se non sconosciuto, potrebbe esserlo in modo parziale e imperfetto, e, a volte, involontariamente, erroneo.

Si corrono in simili casi due rischi: l'estrapolazione di concetti psicologici ad aree del sapere non sempre pertinenti la proiezione di una visione antropologica personale, certamente legittima se contenuta in un ambito di privatezza e di riserbo, ma non accettabile se presentata in nome di una scuola, o come desumibile dal suo corpus dottrinale.

Non è facile rimanere sulla soglia, resistendo alla tentazione di oltrepassarla, attirati da ciò che sta oltre. Ma questo è compito ineludibile di chi scrive, che, inoltre è tenuto a precisare con molta chiarezza il significato dei termini usati.



I'm writing like a simple reader, placing in a "gestaltic" perspective, that so can discern clearly patterns and backgrounds (or, with other words, the contents and the anthropological vision in which they take root). A "gestaltic" criterion is, during the drafting of an article, correct and, in itself, it should not provoke problems.

Nevertheless sometimes I am asked myself a question: the content of an article can -for what it pertains the magazine- always be assumed like contribution, elaboration, development of subjects psychosynthetic, or the requirement of philosophical and anthropological reflections doesn't induce, sometimes, more or less consciously, to take improper or inaccessible paths for the reader?

The treatment of "pale's problems" - psychology and philosophy or theology - is certainly legitimate and common to all the schools. But, in my opinion, it exacts particular carefulness, specific competence, sense of limit. Gifts specially desirable when it deals thematic areas like: God, the soul, the Itself. Above all for the first two subjects, whose delicacy must not ask for comments, I retain to should apply a criterion that I would like to formulate with this expression: "Being on the threshold", on that line of passage, I mean, between what is known and what, if not stranger, would be able to be it in partial and imperfect manner and, sometimes, unintentionally wrong.

It takes, in case like that, two chances: the extrapolation of psychological concepts towards areas of the knowledge not always pertinent the projection of an anthropological personnel sight, certainly legitimate if contained on the occasion of privateness and of reserve, but not accepted if presented in name of a school, or like deducible from the doctrinal corpus. It is not easy to remain on the threshold though to the temptation of exceeding attracted from what it is beyond.

But this is polite inescapable of who writes that, besides, is held to state with much clarity the meaning of the worn limits.

Giuseppe Toller



Dear Friends and Protectors of Roberto's garden
This e-mail is rather late, but the coming of the spring reminded me of this garden, and how it must look now. Dear Friends, First of all, I need to tell you that I visited the Istituto, first in midwinter 1973-74 when

Roberto was still alive, and then three times after, when I and my husband came to Italy for the 1980 and 1988 conferences, and just last year when we came for the EFPP training of therapists. My husband also came by himself in 1982. In all that time, the garden remained a true "Secret Garden" it was unavailable to be seen although we knew of Roberto's fondness for it.

However, a good angel invited us to enter it last September, and opened the old door in the basement to let us in. Yes, we saw that the garden feels quite neglected, for its flowers were hardly existent in those last days of summer, and its weeds triumphant. But the old stone bench and table under the fig tree were there, sweet figs were hanging... and the grape arbor bore clusters of grapes for the picking. The vista over the hills set with olive trees must have been much the same as when Roberto walked, spoke with his friends, meditated, and was regenerated. We were very moved by the intimacy and peace of the place, second only to the peace we both knew and felt in Roberto's office in the house.

If there is talk of selling this tiny bit of terrestrial heaven, we are saddened, and feel like a last vestige of the soul in touch with the earth of San Domenico would disappear.

Is there no volunteer who would come to do some gardening? No way to allow people to meditate there from time to time and smell the sweetness of the fields and hills? How can the house of Assagioli sell its heart, beating in rhythm with the seasons? It seems to us that it is here that Roberto's spirit springs into life and smiles. May it be preserved for as long as the house stands and serves those who would truly understand synthesis.

"Nella Pace dell'Eterno, mi riposo e me ritempro
Nella Gloria dell'Eterno mi vivifico e mi regenero..."

Cari amici e protettori del giardino di Roberto - questo messaggio di posta elettronica arriva un po' tardi, ma l'arrivo della primavera mi ha fatto venire in mente il giardino e quello che sarà ora il suo aspetto. Cari amici, anzitutto vi dirò che ho visitato l'Istituto la prima volta nell'inverno 1973-74, quando Roberto era ancora vivo, e dopo di allora tre volte, quando mio marito e io venimmo in Italia per i congressi del 1980 e 1988, e l'anno scorso quando venimmo per l'addestramento di EFPP per i terapeuti. Mio marito inoltre venne da solo nel 1982. Per tutto questo tempo, il giardino è rimasto un vero e proprio "giardino segreto": non ci fu possibile visitarlo, benché sapessimo dell'affetto che Roberto nutriva per esso. Tuttavia lo scorso settembre un angelo buono ci ha invitati ad entrarvi aprendoci la vecchia porta della cantina. Il giardino sembrava proprio trascurato, non c'erano quasi fiori in quegli ultimi giorni d'estate, mentre le erbacce trionfavano. Ma la vecchia panca e il tavolo di pietra sotto l'albero di fico erano là, i fichi pendevano dolci... e la vite era carica di grappoli d'uva da cogliere. La vista sulle colline di olivi doveva essere la stessa di quando Roberto passeggiava, chiacchierava con gli amici, meditava e si rigenerava. Fummo molto colpiti dal senso di intimità e pace del luogo, secondo solo alla pace che conoscevamo e sentivamo nello studio di Roberto. Siamo rattristati della possibilità che si venda questo pezzetto di paradiso terrestre, ci sembrerebbe che le ultima vestigia dell'anima in accordo con la terra di San Domenico potrebbero scomparire. Non ci sono volontari che farebbero un po' di giardinaggio? Non si può fare in modo che si possa meditare là di tanto in tanto, sentendo l'odore della dolcezza dei campi e delle colline? Come può la casa di Assagioli vendere il proprio cuore, che batte al ritmo delle stagioni? Ci sembra che qui lo spirito di Roberto torni in vita e sorrida. Ci auguriamo che possa essere conservato finché ci sarà la casa per servire coloro che davvero comprendono la sintesi. "Nella Pace dell'Eterno, mi riposo e me ritempro. Nella Gloria dell'Eterno mi vivifico e mi regenero..."



Caro Direttore,

sono ancora il giardinetto di Assagioli. In una risposta alla lettera del Direttore della rivista leggo che mi sarei "pomposamente" chiamato "giardino". In un certo senso, mi sarei inorgogliato sino a ritenermi un parco o una villa dei colli fiesolani. Io sono solo il giardinetto di Via S. Domenico 16, anche se, con rammarico, noto che mi si valuta con la squadra e il metro (per l'esattezza 150 mq) e non mi si ritiene di nessun valore perché non edificabile (sic!). Si fa su di me un arido discorso quantitativo proprio là ove il mio proprietario con dolcezza ed un sorriso (forse pensando ai suoi eredi) mi mormorava che "occorre rendersi conto che quello che conta è la qualità, e non la quantità" l'energia del luogo, non la monetizzazione. Quanto al fatto che per giungere da me bisogna affrontare una specie di viaggio iniziatico attraverso "uno scantinato maleodorante... ecc... ecc." da cui, dopo infernal tragitto, si esce a riveder la fiorita natura sotto la mia pergola, noto, ancora con rammarico, che nella ristrutturazione, fermo restando il quanto mai opportuno consolidamento della struttura, si privilegia l'apparire del "salotto buono" per gli occhi degli ospiti e si lasciano le stanze accanto a maleodorare. Non posso che abbassare, con mestizia, le fronde.

Si afferma inoltre che "la sua stretta collaboratrice e i suoi allievi hanno giustamente conservato lo studio, gli scritti e la biblioteca perché rappresentativi del "solo lavoro" (le virgolette sono mie), a cui, nella sua vita aveva dato importanza." Che asettica valutazione di ciò che ci ha donato questo uomo! Quando prevale l'annebbiamento dell'intellettualismo, si ritiene che il solo leggere scritti e catalogare libri significhi polarizzazione mentale e si confonde il culto della personalità con il culto delle energie, impegnandosi in giudizi e disquisizioni tra energie emotive ed energie del cuore e dei luoghi. Niente paura, comunque! Esiste una terapia per questi annebbiamenti: stare seduti sul mio fresco praticello di pochi metri quadri aiuta ad ampliare gli orizzonti dell'essere e del divenire. Non è mia vanagloria, me lo suggerì Assagioli "quando, ormai vecchio e malato, per godere il sole nelle belle giornate" veniva qui da me, suo verde giardinetto, e mi esortava, sempre con un sorriso, a lasciar da parte per un po' dispense, appunti e scritti per immergermi con lui nella psicoenergetica.

Dear Editor,

I'm again Assagioli's little garden. In the letter to the Editor in the last issue, that is an answer to my previous one, I read that I "pompously" called myself "G a r d e n". As if I got so proud to consider myself a park or a villa on the Fiesolani hills. I'm only the little garden at the 14 of via S. Domenico, and I bitterly notice that my evaluation comes from the square and the rule (exactly 150 sq.m) and I'm considered of no value just because I'm not suitable for building (sic!). I'm described in a dry and quantitative manner, right where my owner with a smile (perhaps thinking of his heirs), sweetly whispered to me "we need to comprehend that what really matters is quality and not quantity" so is the energy of the place, not the monetization.

Regarding the way that to come to me it's necessary to face a sort of initiation journey through "a smelly cellar... etc...etc" from where, after infernal trip you emerge into a flowered nature under my pergola, I see, again with sadness, that in the restoration, well aware of how important it is the consolidation of the structure, nevertheless it is given a preference to the Sunday best rooms for the guests' eyes, while the nearby ones go on smelling. I can't but lower sadly my foliage.

It is also said that "his closest collaborator and his pupils correctly kept his study, his writings and his library as they were representative "of the only work" (these brackets are mine) to which, during his life, he gave importance". What an aseptic evaluation of what this man has given to us! When the cloudings of intellectualism prevail, we believe that only the reading of writings and the cataloguing of books are the way to the mental polarization, and we confuse the personality cult with the energy one. We get involved in judgements and disquisitions between emotional energies and heart and places powers. Anyway don't worry! A therapy for these clouding exists: sitting on my fresh lawn of few squares meters helps to widen the horizons of our being and our sense of becoming. This isn't my vainglory, it was suggested to me by Assagioli "when he, then old and ill, to take a little sun on a nice day" he came to me, his green little garden, and he urged me, with his everlasting smile, to put apart lecture notes, records and writings to plunge into psycho-energetic.

PierMaria Bonacina

CENTRO DI ANCONA
direttore Giuliana Gastone

Via Palestro n. 46 - 60124 ANCONA
tel/fax 071 200813 - e-mail: ancona@psicosintesi.it

CENTRO DI BARI
direttore Rosella D'Amato

Via Amoruso n. 17 - 70124 BARI
tel 080 768193 - e-mail: bari@psicosintesi.it

CENTRO DI BOLOGNA
direttore Mariagrazia Sassi

Via del Rondone n. 3 - 40122 BOLOGNA
tel/fax 051 521656 - e-mail: bologna@psicosintesi.it

CENTRO DI BOLZANO
direttore Ulderico Micocci

Via Portici n. 70 - 39100 BOLZANO
tel/fax 0471 972241 - e-mail: bolzano@psicosintesi.it

CENTRO DI CATANIA
direttore Aldo Scarpulla

Via Morosoli n. 10/B - 95124 CATANIA
tel/fax 095 7159220 - e-mail: catania@psicosintesi.it

**CENTRO DI FIRENZE
E LA SPEZIA**
direttore Elena Morbidelli

Via San Domenico n. 16 - 50133 FIRENZE
tel/fax 055 574667 - e-mail: firenze@psicosintesi.it

CENTRO DI GROSSETO
direttore Maria Letizia Zecca

Strada Ginori n. 25 - 58100 GROSSETO
tel/fax 0564 22898 - e-mail: grosseto@psicosintesi.it

**CENTRO DI MILANO,
BERGAMO E BRESCIA**
direttore Vincenzo Liguori

Via Eustachi n. 45 - 20129 MILANO
tel/fax 02 29532454 - e-mail: milano@psicosintesi.it

**CENTRO DI NAPOLI
E AVELLINO**
direttore Mariella Vulcano

Via Cilea n. 102 - 80127 NAPOLI
tel/fax 081 5606567 - e-mail: napoli@psicosintesi.it

CENTRO DI PADOVA
direttore Cinzia Ghidini

Via Scardeone n. 24 - 35128 PADOVA
tel/fax 049 8071611 - e-mail: padova@psicosintesi.it

**CENTRO DI PALERMO
E TRAPANI**
direttore Gaetano Russo

Via Sardegna n. 76 - 90144 PALERMO
tel/fax 091 525777 - e-mail: palermo@psicosintesi.it

CENTRO DI ROMA
direttore Lucilla Porro

Viale B. Buozzi n. 17/19, pal. A2, int. 4 - 00197 ROMA
tel/fax 06 80692272 - e-mail: roma@psicosintesi.it

CENTRO DI TERNI
direttore Daniele De Paolis

via F. Parrabbi n. 15 - 05100 TERNI
tel/fax 0744 431910 - e-mail: terni@psicosintesi.it

CENTRO DI VARESE
direttore Luce Ramorino

Via Rienza n. 2 - 21100 VARESE
tel/fax 0332 333211 - e-mail: varese@psicosintesi.it



Istituto di Psicosintesi

**XXI Congresso Nazionale
nell'80° Anniversario della fondazione**

il Sogno

Centro di Terni

22 – 25 Aprile 2006

Hotel della Torre - Trevi (Pg)

Con la partecipazione della
Società Italiana di Psicosintesi Terapeutica (SIPT)