

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-

hierarchy 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.

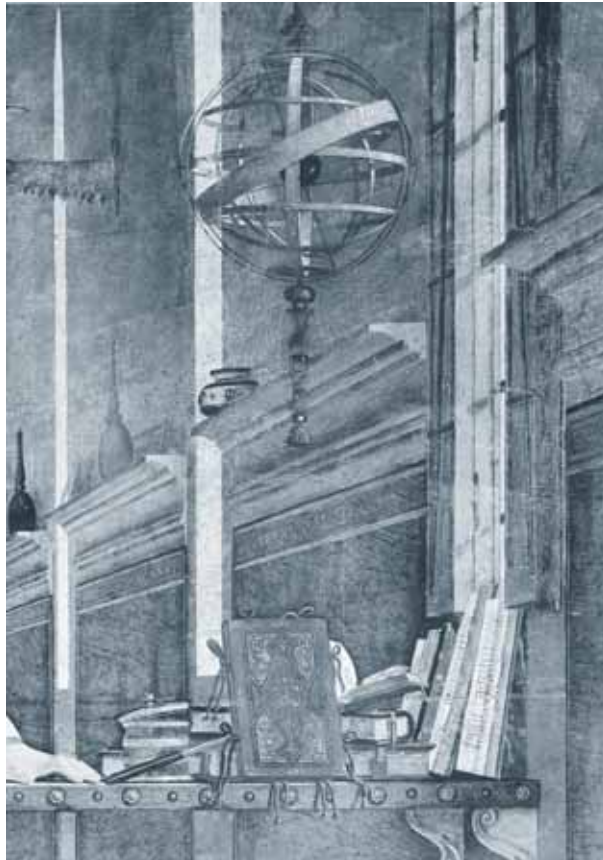
Molto altro ci sarebbe da aggiungere a questo proposito; solo un completamento a conferma di quanto scritto a proposito dell'attuazione di queste leggi. La loro efficacia dipende dall'uso forte, saggio e benevolo della volontà. Pazienza, perseveranza, umiltà, le qualità che possano aiutare in questo 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 contradiction with nature, but only in harmony with what we know of nature". □