Psicosintesi

Rivista dell'Istituto di Psicosintesi - Anno XXII n°5 Aprile 2006 - Spedizione in A.P. - art. 2 comma 20/c L. n° 662/96 Varese

in questo numero

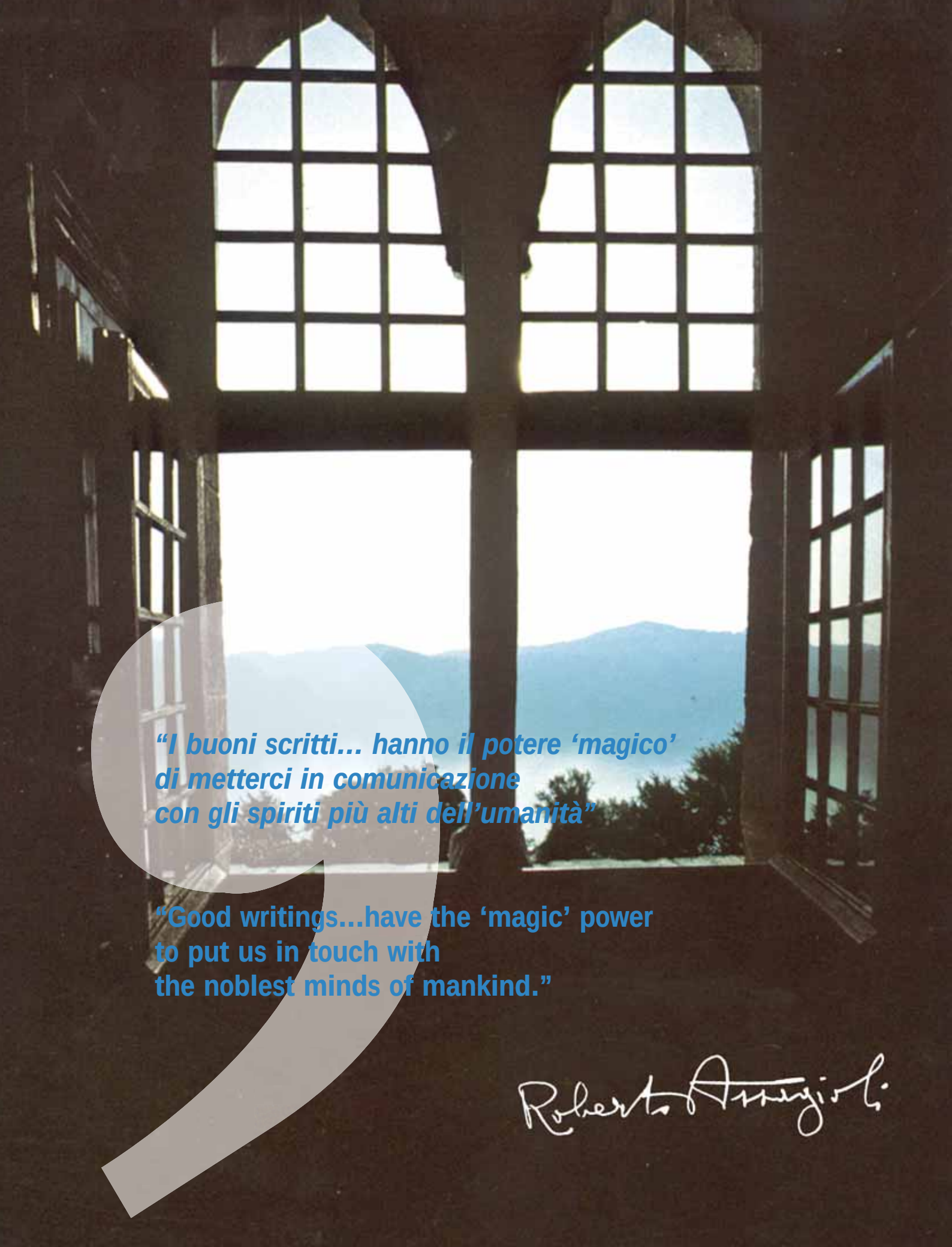
Interpretazione dei simboli

Per un'educazione che alleni alla vita
Education should train to life

Un viaggio alla scoperta di Sé

Omeopatia e Psicosintesi
due metodi per la guarigione interiore
Homeopathy & Psycosinthesis
two methods of internal healing

"Il brutto anatroccolo":
la bellezza presente in noi
"the ugly duckling":
the beauty present in us



“I buoni scritti… hanno il potere ‘magico’
di metterci in comunicazione
con gli spiriti più alti dell’umanità”

“Good writings…have the ‘magic’ power
to put us in touch with
the noblest minds of mankind.”

Roberto Assagioli

Il sogno

"Il sogno è la realtà del futuro" "I have a dream" "I nostri sogni …cambiano il mondo"

Sogniamo sia quando addormentati rielaboriamo il nostro quotidiano e permettiamo ai nostri desideri inappagati di trovare la loro espressione, sia quando ad occhi aperti facciamo progetti ed abbiamo visioni del nostro domani e dei nostri ideali.

Spesso senza saperlo utilizziamo l'immaginazione creativa, una delle tecniche della Psicosintesi, per dare "forma" ed "immagine" ai pensieri e alle circostanze.

Una parte profonda di noi lo sa bene che questo piacevole "esercizio" non è fine a se stesso, ma è l'inizio di un processo che a nostra insaputa può trasformarci e trasformare.

Certo, usato con sapienza,porta lontano, ma a volte è sufficiente un suo utilizzo limitato alle nostre necessità più immediate per consolarci, per farci compagnia, per rasserenarci in un momento imprevisto della vita, per donarci la luminosa speranza che possiamo modificare il futuro.

Molti uomini hanno sognato nella storia dell'Umanità e spesso è accaduto che quelle visioni hanno cambiato veramente il mondo.

Ed è con l'augurio che i vostri e nostri sogni si realizzino nella realtà che vi invitiamo con simpatia a godere di questo quinto numero della Rivista.

Patrizia Bonacina

Dream

"*Dream is reality in the future" "I have a dream" "Our dreams …change the world"*

We dream both when we, asleep, think again of everyday events, allowing our unrealised desires to find their expressions, and when, awake, we make plans and have visions of our tomorrow and of our ideals.

Often, without knowing, we use creative imagination, one of Psychosynthetic techniques, to give "shape" and "image" to thoughts and circumstances.

A deep part of us knows well that this pleasant "exercise" is not an end in itself, but the beginning of a process that, though we are not aware of it, can transform us and things around us.

If used wisely, it will bring us far away, but sometimes we can limit its use to our more immediate needs: console, keep company, brighten ourselves up in unexpected events of our lives, to give us the luminous hope of being able to change the future.

Many dreamt in the history of Mankind, and often their visions truly changed the world.

Wishing you that your dreams will really become true, we invite you to enjoy the fifth issue of the Magazine.

Anno XXII nuova serie
n° 5 Aprile 2006
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, Alberto Gabba.

COMITATO SCIENTIFICO
Gaetano Russo,
Giuseppe Toller

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO
Massimo Baratelli, Luigi Bozzini,
Lina Malfiore, Argia Mazzonetto,
Elena Morbidelli, Fiorella Pasini,
Tania Pulcini, Renzo Rossin,
Elena Stevanato.

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

Interpretazione dei simboli - test psicologici
Roberto Assagioli pag. 3

Per un'educazione che alleni la vita
Education should train to life
Renzo Rossin pag. 6

Un viaggio alla scoperta di Sé
Tania Puccini pag. 10

Omeopatia e Psicosintesi due metodi per la guarigione interiore
Homeopathy & Psycosinthesis two methods of internal healing
Elena Morbidelli pag. 13

Creare un mondo più felice
Fiorella Pasini pag. 18

"Il brutto anatroccolo": la bellezza presente in noi
"The ugly duckling": the beauty present in us
Lina Malfiore pag. 22

Psicosintesi: dono e cammino
Argia Mazzonetto pag. 29

L'uomo, il tempo, lo spazio
Luigi Bozzini pag. 32

La gioia di ricevere l'insegnamento psicosintetico
Elena Stevenato pag. 33

La volontà del cuore
E.M. pag. 34

Finestre sul mondo
Giuliana Pellizzoni pag. 38

Fantastiche visioni
Massimo Baratelli pag. 39

Una nuova primavera per il nostro istituto
A new spring for our institute
Elena Morbidelli pag. 40

XXI Congresso nazionale: il Sogno pag. 42

Lettera del direttore
Patrizia Bonacina pag. 44

Foto di copertina/cover: John Constable, 1775-1837
La spiaggia di Brighton

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

Interpretazione dei simboli - test psicologici

V° lezione del 1963

Roberto Assagioli

Prima di tutto riprenderò il tema del sogno, quale mezzo d'indagine dell'inconscio. A tale scopo si prende in esame il sogno brano per brano e si chiedono al sognatore le associazioni spontanee evocate da ciascun brano.
Successivamente viene il lavoro d'interpretazione, che è piuttosto difficile e nel quale occorre evitare gli errori dovuti a teorie o ipotesi arbitrarie.
Si tratta di scoprire il possibile significato simbolico del sogno. A questo punto si entra nel vasto tema del simbolismo, sul quale mi limiterò a qualche accenno.
Occorre innanzitutto riconoscere che qualsiasi parola, immagine, e scena, può avere significati differenti che non si escludono l'un l'altro.
Questo è stato messo bene in evidenza da Dante, il quale nel "Convivio" indica quattro significati: il letterale, l'allegorico (come quello contenuto nei miti), il morale, l'anagogico, o senso superiore, di natura spirituale.
Dante stesso interpretò in questo senso una sua opera, "Il Trattato del Convivio".
In essa la donna che col suo "bel sembiante" l'attira e cerca di fargli dimenticare il dolore per la perdita di Beatrice, è la filosofia, la conoscenza, l'indagine dei misteri della vita, i vari cieli sono le varie scienze.
Tutta la Divina Commedia è un mirabile esempio dei quattro significati citati sopra, essi s'intrecciano, si avvicendano, s'interpenetrano.
Molti simboli possono avere significati superiori o positivi e inferiori o negativi.
Ne darò tre esempi tra i più noti.
Il serpente: esso può avere un significato negativo come animale pericoloso, minaccioso, che può uccidere o soffocare; oppure, secondo Freud, rappresentare un simbolo sessuale.
Può però anche avere significati spirituali: il serpente della sapienza, il serpente sacro, il serpente che si morde la coda, simbolo dell'eternità, e così via.
Quando ci troviamo di fronte a serpenti in un sogno, occorre indagare, senza preconcetti, quale significato l'inconscio ha dato al simbolo.

Lo stesso discorso lo possiamo fare per l'acqua. L'acqua può assumere aspetti minacciosi, distruttivi, come il mare in tempesta, le inondazioni; oppure rappresentare un simbolo di purificazione, come il battesimo con l'acqua, l'immersione nel fiume Giordano, e così via.
Così pure il fuoco può essere simbolo di distruzione, d'incendio, di minaccia; ma vi è anche il fuoco purificatore, il fuoco simbolo dello Spirito: ad esempio le fiammelle della Pentecoste.
Questi simboli hanno carattere universale.
Vi sono anche simboli individuali; una scena di un sogno può avere un significato specifico per quella singola persona poiché indica la sua situazione particolare, essere collegata con le sue esperienze passate, le sue impressioni, i traumi vissuti.
Una persona che, per esempio, da bambina è stata morsa da un cane, attribuisce al cane un significato ben diverso da chi invece abbia avuto un cane prediletto con il quale ha giocato; perciò occorre sempre riferirsi all'esperienza individuale del soggetto.
Di conseguenza, nessun metodo d'indagine dell'incon-

scio dovrebbe venire usato isolatamente; solo con l'utilizzo di metodi d'indagine differenti e che si completano l'un l'altro, si può giungere ad una conoscenza corretta.
Un altro fatto spesso trascurato è quello delle credenze particolari degli individui sui sogni, le loro teorie su di essi.
È un linguaggio convenzionale dell'inconscio che bisogna conoscere. Ad esempio, secondo una certa credenza popolare l'acqua chiara significa guai, invece l'acqua scura indica benefici e guadagni. Ora, se chi ha questa credenza sogna acqua chiara, ciò è un "campanello d'allarme" dell'inconscio. Chi non possiede tale credenza pensa all'opposto che una bella acqua chiara è un simbolo positivo, mentre l'acqua torbida, limacciosa, è un simbolo negativo.
Ma non basta, occorre tener conto della teoria del sogno che ha l'analista stesso, poiché egli, dopo aver interpretato due o tre sogni del soggetto, gli fa conoscere anche involontariamente quale è il suo metodo d'interpretazione, e può allora accadere che l'inconscio dell'individuo in analisi si presti al gioco e fornisca sogni "su misura", vale a dire corrispondenti a quella teoria!
Questo può avvenire durante un'analisi freudiana; dal momento che gli analisti freudiani attribuiscono significati sessuali a certi simboli, il soggetto inizia a fare dei sogni "freudiani", e li fa perché influenzato dalle teorie e dalle interpretazioni del medico.
È un fatto artificiale: l'analista proietta la sua teoria sull'individuo, questi l'accetta e gliene dà delle conferme!
Infine, ci possono essere anche influssi telepatici dell'analista. Gli stessi psicoanalisti, a cominciare da Freud, hanno riconosciuto che nell'analisi si crea un rapporto telepatico che qualche volta affiora chiaramente nel sogno.
Ci sono poi i sogni premonitori, indipendenti dalla cura e dall'influsso dell'analista, i quali provengono dall'inconscio collettivo o da persone che consciamente o inconsciamente influenzano il soggetto.
Questi sogni possono essere la rappresentazione diretta di un avvenimento reale, oppure una sua rappresentazione simbolica.
In conclusione, nell'analizzare i sogni, propri ed altri, bisogna usare un metodo scientifico rigoroso… ed anche l'abilità di un agente investigativo!

Test psicologici

a) Questionari [1]
Essi rappresentano uno dei migliori metodi d'indagine psicologica. Le risposte ad un questionario danno un vero e proprio ritratto, o per lo meno un profilo, psicologico dell'individuo. (…)
b) Tecniche proiettive
Ve ne sono molte, e non posso descriverle e neppure elencarle tutte in questa sede.
Una delle più usate, specialmente nei laboratori di psicologia e nelle cliniche psichiatriche, è il metodo di Rorschach, che consiste nel presentare una serie di tavole in cui appaiono delle macchie senza forma definita, in parte nere, in parte rosse, chiedendo al soggetto di interpretarle.
È un metodo che dà risultati interessanti, ma richiede molto tempo, poiché le risposte vengono sottoposte ad analisi statistiche minute.
Vi sono metodi più semplici e che possono dare risultati altrettanto buoni e, qualche volta, anche migliori.
Un test "proiettivo" d'uso frequente è quello dell'"albero": si chiede al soggetto di disegnare un albero senza dare alcun'altra indicazione. Dal tipo d'albero che egli disegna emergono dati interessanti sulla sua psicologia.
Un test che offre dati più "precisi", è quello di Murray, denominato "Thematic Apperception Test" (TAT), il quale consiste nel presentare all'individuo una serie d'immagini, l'una dopo l'altra, chiedendogli di inventare una breve storia, suggerita dall'immagine presentatagli.
Il Murray ha scelto due serie di 10 immagini ciascuna. (…)
Per questo tipo di test, però, sarebbe opportuno, a mio parere, utilizzare immagini diverse adatte al soggetto in analisi. (….)
c) "Rêve éveillé"
Questo metodo, del Desoille, è in parte un'indagine dell'inconscio ed in parte è terapeutico. Consiste nel mettere il soggetto in uno stato di rilassamento e suggerirgli dei punti di partenza per delle "réveries", dando libero corso all'attività immaginativa. Generalmente il Desoille comincia col far immaginare di salire un monte fino alla cima, e poi addirittura di spiccare il volo nel cielo; in un'altra seduta al contrario suggerisce al soggetto di scendere in una caverna e verso il centro della Terra. Anche questo metodo può fornire dati molto significativi ed avere ottimi effetti terapeutici.
d) Disegno libero
Altri metodi d'indagine dell'inconscio sono basati su tecniche attive. Una delle più importanti è il disegno libero.
Il metodo è semplice: il soggetto prende dei fogli abbastanza grandi e una serie di matite colorate, poi comincia a tracciare delle linee come giocando.
A poco a poco l'inconscio gli "prende la mano", per così dire, e incomincia allora a dirigere la mano e a fargli fare delle forme di tipo più o meno geometrico oppure delle figure varie.
Il disegno libero ha tre funzioni, vale a dire che è utile in tre modi differenti.
Il primo si può definire psicoanalitico, serve cioè a far affiorare i contenuti dell'inconscio.
La seconda è catartica, di scarica, di sfogo di emozioni e di tendenze represse.
La terza funzione è quella di favorire la creatività.
Spesso avviene che queste tre funzioni si svolgono, in varie proporzioni, allo stesso tempo. (…)
e) Test musicale
Esistono due possibilità:
- il test musicale passivo, che consiste nel fare ascoltare un brano di musica e far scrivere poi quello che viene in mente (è stato definito "musical rêverie test");
- il test musicale attivo, cioè il comporre improvvisando. L'individuo si mette al pianoforte e lascia "giocare" le mani sui tasti. Il test musicale è naturalmente più adatto per i tipi uditivi, mentre il disegno lo è per i tipi visivi.

f) Test di movimento
Queste modalità sono più adatte per i tipi motori.
Possiamo citare: modellare, il movimento libero del cor-

po e la danza.
Così come gli altri tipi di test, essi hanno tre funzioni: di rivelazione, di catarsi, di creatività.(...)
g) Test cosmico
Non utilizzato nei laboratori di psicologia, né in clinica, è un test molto rivelatore.
Esso costituisce una tecnica psicosintetica che si può definire "delle giuste proporzioni".
È facilitato da un libro e da un numero del "Courier" dell'UNESCO. (2) (3)
Consiste di 40 immagini, si possono utilizzare solo le 24 chiamate "24 salti nell'universo".
Ogni immagine è presentata ad una scala 10 volte maggiore di quella precedente. La prima immagine mostra una bambina seduta con un gatto in braccio; poi si vede la stanza ed una parte dell'edificio; poi tutta la zona circostante; e via via una provincia dell'Olanda, poi tutta l'Olanda e una parte delle nazioni vicine; poi si scorge il globo terrestre, la terra isolata nello spazio; il sole ed i pianeti; poi si "salta" oltre il sole e s'iniziano a vedere alcune stelle vicine; poi stelle sempre più lontane; l'intera Via Lattea; oltre la nostra galassia si cominciano a vedere le nebulose a spirale e via via, si giunge a vedere i milioni di galassie che ci sono nell'universo.
Questo test può produrre due reazioni opposte:

- ad alcuni dà un senso d'oppressione, d'angoscia, che si potrebbe definire "angoscia cosmica", il senso della propria piccolezza, di essere una particella insignificante in questo enorme universo;
- ad altri dà, al contrario, un senso d'espansione di coscienza, d'ammirazione e d'esultanza, di "partecipazione cosmica".

Tali reazioni sono rivelatrici e possono indicare in quale senso indirizzare la cura, o l'educazione o un'azione su se stessi.
Attualmente prevale l'angoscia nel mondo, e chi soffre d'angoscia più facilmente reagisce con l'angoscia al test cosmico.
Si possono avere anche entrambe le reazioni, contemporanee o successive.
Questo non deve meravigliare se ricordiamo la molteplicità esistente nella nostra psiche, la quale fa sì che si reagisca in modo diverso o anche opposto a livelli diversi (ambivalenza).
Come ho accennato sopra, questo test costituisce anche un ottimo esercizio per stabilire le giuste proporzioni fra la nostra piccola personalità e la grandiosità dell'universo.

Tale esercizio veniva fatto dal Presidente degli Stati Uniti Teodoro Roosvelt. Un suo amico, il naturalista Beebe, lo descrive nel modo seguente.
"A Sigamore Hill, Teodoro Roosvelt ed io, solevamo fare insieme un piccolo gioco. Dopo la nostra chiacchierata serale, uscivamo nel prato e guardavamo il cielo, finché avessimo trovato la terza nebulosa sotto l'angolo inferiore di sinistra del quadrato di Pegaso. Allora l'uno o l'altro di noi affermava:
"Questa è la nebulosa spirale di Andromeda.
Essa è grande come la via Lattea.
È una fra cento miliardi di nebulose.
È composta di cento miliardi di soli.
Ognuno dei quali è più grande del nostro sole."
Una volta terminato, Roosvelt diceva sorridendo: "Ora credo che siamo abbastanza piccoli! Andiamo a letto!" (4)

Mentre si acquista in questo modo una salutare umiltà a livello personale, si può allo stesso tempo sentire la dignità ed il valore della nostra partecipazione cosciente alla vita dell'universo.

(1) R. Assagioli, "Principi e metodi della Psicosintesi terapeutica", Astrolabio - pagg. 78 – 84. (n.d.r.).
(2) "Le Courier", Maggio 1957 che pubblica un articolo intitolato: "Quarante Sautes à Travers l'Universe" a firma Kees Boeke.
(3) K. Boeke, "Cosmic View; Forty Jumps through the Universe", New York J. Cay Co., 1957.
(4) W. Beebe, "Il libro dei naturalisti", riportato dal Readers Digest.

RINNOVAMENTO

"Il rinnovamento è il seme dello spirito immerso nella manifestazione e nasce dalla <<legge di perfezione>> che opera nel cosmo, distruggendo ciò che è transitorio ed imperfetto.
Focalizza le energie migliori di ogni regno, mutando i logori e oscuri abiti del vecchio nella solare radianza del nuovo, conducendoci al divino."

Per un'educazione che alleni la vita

Education should train to life

"Se arriva in tempo, si chiama educazione, se arriva tardi è terapia"... (Vivien King)

Renzo Rossin

Nell'ambito familiare, il bambino usa tutta la sua determinazione per non ridursi a mero oggetto di gratificazione genitoriale, e in tutti i modi cerca di ottenere l'attenzione di cui ha bisogno, surrogata invece spesso da regali e indulgenze che potrebbero minare il suo senso delle proporzioni e indurlo alle insidiose fantasie compensative tipiche di un Io fragile, affettivamente denutrito. (1)

Anche con gli insegnanti egli lotta per non diventare oggetto di programmazione scolastica e non perdere quella gioia di vivere che è strettamente legata alla sazietà dell'esperienza condivisa, tanto più nutriente quanto più basata sul gioco e sul dialogo, in un percorso collaborativo e creativo lungo il quale incontrare il mondo, conoscerlo e conoscersi, ma anche riconoscersi e sentirsi riconosciuto e rispettato, in modo che sviluppi anche una buona fiducia ed autostima.

Per costruire relazioni appaganti con i giovani, scrive Roberto Assagioli (2), gli adulti devono conseguire una migliore conoscenza psicologica di sé, quindi dei figli o allievi e dei loro bisogni, desideri, aspirazioni, talenti. Poiché l'atteggiamento dell'educatore é più importante delle qualità dell'allievo, occorre che i responsabili

Sergio Colombo, "Valganna" 2005

In the family setting, children use all their assertiveness in order not to be a mere object of gratification for their parents, and they try all their best to receive all the attention they need. Too often, instead, this attention is replaced with gifts and indulgences that could undermine their sense of proportions and induce them to the insidious compensatory fantasies typical of a fragile, and affectively malnourished I. (1)

They also fight with teachers in order not to become the object of school planning and not to lose the joy of life which is closely linked to the satiety of a shared experience, the more enriching the more it is based on play and on dialogue, in a collaborative and creative pathway where you meet the world, get to know it, and get to know each other, but where you can also recognize yourself and feel yourself recognized and respected, so that trust and self-esteem develop.

In order to build up satisfactory relationships with the youths, writes Roberto Assagioli (2), adults need to achieve a better psychological knowledge of themselves, then of their children or students together with of their needs, wishes, aspirations, talents. Since the attitude of the

dell'educazione "rappresentino, irradiandole" le qualità che vogliono infondere, facilitando l'apprendimento mediante un'atmosfera gioiosa, rispetto alla quale "tutto il resto é secondario e dipendente".
Occorre dialogare con rispetto con i giovani, per accrescerne o risanarne la fiducia e la consapevolezza di sé, in funzione del loro progetto di vita, in sintonia intuitiva con la loro guida interiore, che conosce bene la meta verso cui andare, la direzione e il ritmo da assumere. A questo riguardo può essere istruttivo l'atteggiamento relazionale incisivo della bambina nel raccontino che segue.

LA PRESENZA DI GAIA

Mentre facevo qualche lavoretto nel giardino di un'amica che mi ospitava ed ero silenziosamente assorto nei miei pensieri, la figlia dei vicini (4 anni), dall'altra parte dalla rete di cinta, viene verso di me e dopo un paio di minuti, visto che non dico niente, prende l'iniziativa e si presenta: Io mi chiamo Gaia. Sorpreso della sua intraprendenza, sorrido e mi presento a mia volta, riorientandomi poi verso il lavoro e i miei pensieri, con lieve imbarazzo, perché non so immediatamente che cos'altro dire e anche un po' per gioco, pensando: " Vediamo ora che cosa succede…". Ma Gaia appare determinata e, dopo un altro minuto di perfetto silenzio, soggiunge: Ti guardo…
Mentre una parte di me tenta ancora, vagamente, di strappare qualche erbaccia, e un'altra parte viene scrutata senza scampo, io rispondo alquanto divertito: Anch'io ti guardo! Da ora rimango in attesa della prossima mossa, in un mix di trepidazione e di ammirazione per il suo coraggio, finché – dopo una pausa di intensa riflessione – Gaia rilancia: La mia casa è gialla.
Ce l'ha fatta! Ha vinto da sola il muro della distanza e della paura, conquistando completamente in tre mosse la mia attenzione, tanto che ora devo guardare accuratamente non solo lei, ma anche la sua casa e poi quella della mia ospite - per dichiararne a mia volta il colore - e poi devo mettere a fuoco il fratellino (2 anni), che se prima se ne stava discretamente in agguato in seconda linea, ora irrompe festoso sul suo triciclo attraverso il varco praticato da Gaia. Ora, in questo punto del mondo, per essere onestamente all'altezza della situazione, io devo concentrarmi unicamente sulla reciprocità della presenza.

Scuola come vita, vita come scuola

Per Assagioli, che si occupò precocemente di educazione - collaborando diciottenne (1906) agli Archivi di psicologia del pedagogista Claparède - l'insegnamento scolastico va collegato in modo organico alla società esterna: "La

educator is more important than the qualities of the student, trainers should "represent, and irradiate" the qualities they want to infuse, facilitating learning by means of a joyful atmosphere, where "all the rest is secondary and dependant".One has to have a respectful dialogue with the youths, to increase or heal their trust and their self-consciousness, as a function of their life project, intuitively attuned with their inner guide, that knows well the goal to reach, the direction and rhythm to take. The short story that follows can be meaningful in its incisive relational attitude of the girl.

GAIA'S PRESENCE

Whilst I was working in the garden of a friend who was hosting me, absolutely absorbed in my thoughts, the neighbours' daughter (4 years old), from the other side of the fence, comes towards me, and after a couple of minutes, since I'm not saying anything, she takes the initiative and introduces herself: - My name is Gaia.
Surprised by her initiative, I smile and I introduce myself, and then go back to my work and thoughts, slightly embarrassed, because I do not immediately know what else to say and also, also for fun, thinking: "Let's see what happens next…". But Gaia looks determined and, after another minute of perfect silence, she adds: - I'm staring at you…
Whilst a part of me is still, vaguely, trying to pull up some weeds, and another part is pitilessly scrutinized, I answer, quite amused: - I'm, staring at you, too! Now I wait for her next step, in a mixture of trepidation and admiration for her courage, up until – after a pause of intense consideration – Gaia re-launches: - My house is yellow.
She's done it! She's overcome the wall of distance and of fear on her own, fully conquering my attention in three steps, insomuch as I am not only supposed to carefully watch her, but also her house, and then the one of my host – and then declare its colour – and afterwards I have to focus on the baby brother (2 years old) who had been discretely lingering in the second line, and who now irrupts merrily on his tricycle though the breach made by Gaia. Now, in this point of the world, to be honestly up to the situation, I must solely concentrate on the reciprocity of our presences.

Schools as life, life as school

For Assagioli, who dealt with education early in his life – in 1906, at eighteen years of age, he collaborated in the Archives of Psychology, by the pedagogue Claparède – school education is to be organically linked to the outside society:

scuola dovrebbe essere vita e collegata alla vita. Come la vita é in senso profondo una scuola, la scuola dovrebbe essere un luogo dove si dovrebbe vivere intensamente".

In anni più recenti (1994), la Divisione Sanità Mentale dell'OMS avvia il progetto Skills for life (Abilità di vita) nelle scuole, con programmi per prevenire le forme di dipendenza e i tentativi di suicidio derivanti da non avere sviluppato adeguatamente alcune competenze fondamentali, come prendere decisioni, relazionarsi con gli altri, usare il senso critico, gestire le emozioni, esercitare l'empatia, la creatività ecc. (3)
Si tratta di capacità da svilupparsi mediante esercitazioni mirate, in un'atmosfera che favorisca l'allenamento, come nella visione educativa assagioliana, da cui sono derivati i programmi di WYSE, organismo non governativo dell'ONU, rivolto ai giovani di diverse etnie e culture, affinché operino per il miglioramento della qualità della vita del nostro pianeta nei suoi vari ambienti, in spirito di comprensione e collaborazione, mediante attività di volontariato, guidate da operatori e insegnanti esperti di diversi Paesi.

Assagioli si rivolge agli insegnanti e, ancor prima, ai genitori, perché un'educazione viva dipende innanzitutto da questi ultimi e dalla loro disponibilità. L'esempio di Gaia evidenzia che i bambini - soprattutto più piccoli, meno allenati ad esprimersi, come il fratellino di lei - hanno bisogno di un'attenzione che risponda alle loro necessità immediate, nelle quali sono spesso prospetticamente impliciti anche talenti e aspirazioni.

Quanto agli adolescenti, sono sempre troppi quelli che non si sentono veramente compresi dagli adulti significativi: non conosciuti né riconosciuti e neppure visti, se non al momento dei rimproveri. Ecco perché la vita può apparire loro pericolosamente insostenibile e priva di senso e perché gli educatori – in questo momento cruciale del nostro mondo - devono esercitarsi ed esercitarli in particolar modo ad una libertà responsabile, a scegliere consapevolmente, sviluppando quella volontà di significato che permette di affrontare anche gli aspetti più dolorosi dell'esistenza.

Una recente rassegna di tutta la letteratura sull'autostima dimostra che questa non garantisce la felicità, mentre generalmente ne deriva. Infatti, mentre le persone felici hanno anche stima di sé, quelle che si stimano, non sono sempre felici (4), soprattutto se le fonti di questa stima (5) appartengono ad un'area troppo circoscritta del comportamento, come il lavoro o il rendimento scolastico.
Proprio nelle scuole infatti si osservano dei casi di allievi con profitti molto elevati, che non si stimano realmente e non percepiscono il proprio valore e il senso della vita al di fuori delle mura scolastiche. Come accade anche a molti adulti al di fuori dell'ambito lavorativo, benché possano svolgere delle attività appaganti, in particolare se com-

"School should be life and linked to life. Since life is, in its deepest meaning, a school, school should be a place where to live intensely".

In more recent years (1994) the Mental Health Division of the WHO has started the Skills for life project in schools, consisting of programs to prevent forms of addiction and suicide attempts deriving from a non adequate development of some fundamental skills, such as decision-making, relating with the others, using critical thinking, managing emotions, be empathic, creativity, etc (3)

Those are skills to be developed thought targeted exercises, in an atmosphere that favours training, like in the educational view of Assagioli, from which the WYSE (an UN NGO) programs are derived, aimed at youths of different ethnic groups and cultures, in order for them to work for the improvement of the quality of life in our planet in its various environments, in a spirit of comprehension and collaboration, by means of volunteers' activities, led by expert trainers and coaches from different Countries.

Assaggioli addresses teachers, and even before, parents, because a live education depends first on the latter and on their availability. The example of Gaia highlights that children - especially the youngest ones, less trained to express themselves, such as her little brother - need attention that meets their immediate needs, that oftentimes prospectively imply their talents and aspirations.

As to adolescents, too many of them do feel misunderstood by the significant adults: unknown, non recognized, and not even seen, if not at the moment of reproaches.
That's why life can seem dangerously unsustainable and meaningless to them, and that is why educators – in this crucial moment of our world – should in particular train themselves and their trainees to responsible freedom, to conscious choice, developing that willingness of meaning that allows to cope even with the most painful aspects of life.

A recent review of all the literature on self-esteem demonstrates that it does not guarantee happiness: generally speaking, it rather derives from it. Indeed, whilst happy people have also self-esteem, those who have self-esteem are not always happy (4), especially if the source of this esteem (5) belongs to a too limited area of behaviour, such as work or school proficiency.
Especially in schools can we actually observe cases of very proficient students, who have no real self-esteem, and who do not perceive their value and the sense of life outside the school walls. This also happens to many adults outside the work environment, independently of their satisfactory jobs, and in particular if they make up for frustrating experiences in other ambits, and consequently so gratifying as

pensative d'esperienze frustranti in altri ambiti, e quindi tanto gratificanti da dipenderne: una sorta di alcolismo da lavoro, come è stato detto.

L'educazione psicosintetica, particolarmente sviluppata in Inghilterra e negli USA, (6) anche per la sua pragmaticità e l'ampio repertorio di tecniche, è molto attenta alla dimensione attinente al valore o ai valori degli educandi, cercando di "rispondere adeguatamente a domande 'metafisiche' (...) apprezzare, incoraggiare intuizioni, aspirazioni, ogni manifestazione di spiritualità. Senso di grandiosità e bellezza del cosmo".
L'affinamento del senso del mistero, del prodigio e l'educazione estetica, procedono comunque attraverso l'esperienza necessaria per l'educazione all'amore, il "diretto e vivo contatto con il dolore umano, la povertà, il bisogno".

L'umanità, la spiritualità dei bambini e degli adolescenti, con le abilità necessarie alla loro manifestazione, si sviluppano comunque sempre nella relazione con adulti che sappiano ascoltarli con empatia, convalidarne pensieri e sentimenti, facendoli sentire degni d'affetto. Allenati alla competenza relazionale e all'esercizio di un maggiore controllo su di sé e fiducia nel loro divenire, possono accedere con sicurezza all'esperienza personale e transpersonale, secondo il loro progetto di vita e nell'intuizione di ciò che la Vita si aspetta da loro.

to become addicted from them: "work-alcoholics", as they have been called.

Psycho-synthetic education, especially developed in England and in the USA (6), also for its pragmatic approach and for the broad repertoire of techniques, careful considers the value dimension of the trainees, trying to "adequately respond to 'metaphysical' demands (…) appreciate, encourage intuitions, aspirations, all forms of spirituality. Sense of grandiosity and beauty of the cosmos".
The refinement of the sense of mystery, of prodigy, and aesthetic education, proceed however through the experience necessary for education to love, the "direct and live contact with human pain, poverty, need".
The humanity, the spirituality of children and of adolescents, with the skills necessary for them to be displayed, always develop in the relationships with adults who can listen to them empathically, validate their thoughts and feelings, making them feel worth of affection. Trained to relational skills and to the exercise of a better self control and trust in their own future, they can confidently access the personal and transpersonal experience, according to their life project and with an insight of what Life expects from them.

NOTE BIBLIOGRAFICHE / *REFERENCES*

1)D. Whitmore, Psychosynthesis in education - A guide to the joy of learning, Destiny Books, Vermont, USA, First published in the U.K., 1986
2)R. Assagioli, Educare l'uomo domani, Istituto di Psicosintesi, Firenze 1988.
Tutte le citazioni di Assagioli in corsivo, che seguono senza indicazione di numero, sono tratte da questa stessa fonte.
3)Bollettino O.M.S "Skill for life", n.1, 1992 - In P. Marmocchi et al., EDUCARE LE LIFE SKILLS,
Erickson 2004
4)R.F. Baumeister e Altri, Il mito dell'autostima, in Le scienze n. 439, marzo 2005
5)B.A. Bracken, TMA - Test Multidimensionale Autosti ma, Erikson, Trento1997D.
6)D. Whitmore, op. cit.
I. Van-Essen, BRING OUT THE BEST IN YOUR CHILDREN AND YOURSELF, Quality Parenting - 4909 St. Louis Court, Culver City, CA 1997

A proposito del film "Cuore sacro" di Ozpetek:

Un viaggio alla scoperta di Sé

Tania Pulcini

Cuore sacro e Ozpetek. Mi piace molto questo regista che riesce a comporre storie in cui, sempre, l'umanità dei vari personaggi che attraversano la scena del film - che è la scena della vita -, arriva a "toccare" nel profondo i protagonisti portandoli ad un punto diverso da quello da cui erano partiti.

I protagonisti dei film di Ozpetek sono personaggi che si lasciano cambiare, trasformare, che accettano la vita e da essa prendono ciò che li può portare ad andare avanti; intraprendono cammini che li portano sempre a guardarsi "dentro" e a trovare e scoprire quelle parti di sé "diverse" da cui spesso si scappa perché si ha paura.

Cuore sacro rispetta quest'andamento in modo, questa volta, sofisticato, raffinato e ricco di simboli. Direi che è un bel viaggio psicologico e intrapsichico d'incontro con se stessi.

Ma perché Cuore sacro?

Il cuore sacro è per il regista il cuore ricongiunto, il cuore unito, non diviso; "Tua madre – dice il maggiordomo alla protagonista – credeva che ognuno avesse due cuori, quando uno scopre la luce dell'altro quella luce lo invade e lo illumina e tutto è poi diverso". Il cuore sacro è il significato letterale del simbolo: è ciò che è stato diviso e che può essere ricongiunto solo con quella parte mancante.

Come si fa ad avere un cuore sacro? Per Ozpetek la possibilità di ricongiungersi a se stessi, di ritrovarsi, passa attraverso la possibilità di lasciarsi interrogare dagli accadimenti della vita. Ma veniamo allo svolgimento del film.

La protagonista, Irene Ravelli, manager affermata di un'azienda, persegue lo sviluppo aziendale contro tutto e tutti, con modalità molto maschili – sulle orme di una zia, perfida "madre cattiva".

Il film si apre con la morte di una coppia, un suicidio che si intuisce indotto dalla stessa Irene per questioni legate alla società che lei dirige. Irene, all'inizio del film, si presenta imperturbabile, dura, impenetrabile dalle

Fibula Scita, Kul'-Oba, IV° sec. a.C., Mar Nero

emozioni e dai sentimenti. Questa morte sembra non riguardarla, non colpirla, non interrogarla. Qualcosa comincia però a cambiare in lei quando la soprintendenza sblocca il vincolo di un antico palazzo di sua proprietà che lei intende trasformare in un grande affare realizzandovi tanti mini appartamenti. Irene si reca sul posto per il sopralluogo, accompagnata dall'autista. Entra in questo antico palazzo e comincia ad aggirarsi per le stanze.

Il palazzo, simbolicamente, rappresenta il luogo della sua personalità, di quella personalità perduta, antica, che sembra non appartenerle più. Si muove in quelle stanze da estranea, senza sentimento. Poi le va incontro il maggiordomo, che le dice: "Quanto tempo è passato ... ventotto anni!". Sono ventotto anni che Irene ha avuto negato l'accesso a quelle parti di sé. Il maggiordomo le apre la stanza della madre, di quella parte di sé in relazione con il suo materno. La stanza è chiusa con un lucchetto, inaccessibile: una parte negata. Vi entra. Le pareti, rosso mattone, sono ricoperte di parole indecifrabili, scritte in una lingua incomprensibile proprio quella lingua che non era mai entrata in contatto con il materno con cui lei non aveva scambio, non aveva comunicazione: quel materno negato parlava una lingua a lei sconosciuta. Irene chiede al maggiordomo, incuriosita ma fredda, senza "anima": "Chissà cosa significano queste scritte?".Ma la risposta del maggiordomo sembra non colpirla affatto. La scena si chiude. Irene esce da quella situazione antica, da quel palazzo, torna in strada e s'imbatte in qualcosa che costituirà poi la chiave di lettura del film.

In strada, in una zona degradata della città, assiste ad una scena in cui una bambina viene infastidita da adulti, un uomo e una donna. Irene, a distanza, alzando la voce, grida di lasciarla stare e questo suo agire la mette in contatto fisico con questa bimba, Benny, che le si avvicina, la abbraccia e la stringe. Qui inizia il viaggio di Irene, il ritrovamento di sé. Abbracciando Benny è come se abbracciasse una parte di sé e questo contatto non la lascia indifferente.

Il film è ricco di simboli. Interno ed esterno si giocano fuori e dentro la casa; il contatto; gli spazi della casa come spazi di personalità che Irene percorrerà fino a scendere nelle cantine, gli spazi dell'inconscio, i sotterranei dell'anima.

La vicenda si snoda all'interno di questa ricca simbologia. Solo l'ultima inquadratura del film, il quadro, consente di rileggere l'intera storia. Benny rappresenta l'incontro con la parte bambina di Irene in relazione con il materno, con quella madre che le è stata sottratta, negata, da una madre-matrigna rappresentata dalla zia, che intendeva renderla simile a sé, chiudendo sotto lucchetto tutti gli aspetti di un materno amorevole, carezzevole, che si prende cura. Poi Benny muore e questa morte, simbolicamente, non rappresenta altro che la morte di quella parte di Irene negata. Ma quel contatto, quell'incontro occasionale, aveva lasciato tracce, semi.

Benny era una bambina attenta, vigile, osservatrice, che aveva cura degli altri e per sé aveva poco o niente, che prendeva dagli altri per ridare ad altri. Quello che una norma sociale chiama rubare, se lo si legge in chiave simbolica, è prendere da chi ha qualcosa; è la legge della vita relazionale: io posso dare qualcosa di me se possiedo qualcosa, ma ciò che possiedo ce l'ho soltanto grazie ad uno scambio relazionale.

La morte di Benny porta Irene a contattare una sua parte sconosciuta. Nell'ultimo incontro con la bambina, prima della sua morte, Benny le dice: "La prossima volta cercami tu, vediamo se mi trovi". Irene la trova, ma la bimba è già morta. È allora che Irene si mette veramente alla ricerca di sé, attuando ciò che quella parte bambina le aveva insegnato: scoprire la sua parte materna.

La protagonista, simbolicamente, incontra questa parte nella casa dove vive, cioè nella sua personalità di oggi, ed è lì che si ricongiunge a sé, invocando e pregando per l'incontro con la madre; a bassa voce, "madre mia, madre mia..."

E proprio lì, sotto un albero anch'esso simbolico, si manifesta la voce di Benny. Irene sta per voltarsi, ma lei la invita a non guardare indietro. È un invito a tagliare con il passato e ad utilizzarlo per andare avanti. La bimba-madre le sfiora la mano e avviene di nuovo questo contatto vitale: le due mani che si sfiorano sono appoggiate sulla corteccia del tronco di un albero che sta all'interno della grande casa di Irene. L'albero è il simbolo della vita, della forza e della stabilità, che sono le qualità che Irene svilupperà.

Irene non sa, non conosce cosa significhi "avere cura" e raccoglie la sfida di mettere in atto la modalità materna dell'accoglienza a cui non ha aveva mai avuto accesso e, nella concretezza della sua vita, questo significherà destinare l'antico palazzo non più alla costruzione dei mini appartamenti, "di tanti piccoli loculi" – come le dice un'altra sua zia, anche lei interdetta psichicamente dalla zia-madre cattiva – ma ad una mensa per i poveri.

Irene cambia vita. La destinazione dell'antico palazzo, della sua antica personalità ritrovata, non è più quella di dividerlo in tanti mini appartamenti, tante piccole subpersonalità, ma di abitarlo. Decide di abitare la sua personalità negata, di viverla, e di viverla con una modalità nuova, materna e femminile.

Questa accettazione si scontra comunque con un maschile organizzato, rappresentato dal sacerdote che la aiuta in questa opera di carità e dalla zia-madre cattiva. Il sacerdote vuole convincerla ad avere l'appoggio della Chiesa istituzionale per "ampliare l'offerta" – diremmo in termini manageriali –, ma Irene rifiuta e coglie le analogie tra certe modalità comportamentali del sacerdote e della zia-cattiva, dicendo al sacerdote: "Ti sei fatto convincere da mia zia, sì, ti sei fatto convincere da mia zia!!!". Il sacerdote allora, sperando di riportarla "entro canoni di realtà", le fa vedere, conducendola in un campo dove vivono decine e decine di barboni, che il mondo dei poveri, delle persone che hanno bisogno di cura, è molto più grande

di quello che lei immagina e, comunque, molto più grande della fila già numerosa che ogni giorno mangia alla mensa che Irene con scrupolo e fatica prepara nel suo antico palazzo. Il sacerdote fa un tentativo per convincerla che agire secondo una modalità maschile organizzata, o entro schemi istituzionali, porta più frutti. Ma Irene non si lascia convincere, anzi, fa una dolce, compassionevole carezza al sacerdote e se ne va, da sola.

Cammina, sola e pensierosa, "ispirata" e, in un ambiente di sottopassaggi di metropolitana, con un gesto di francescana memoria, comincia a spogliarsi e a dare le sue vesti agli altri, ai passanti. Questo gesto dello "spogliamento", a mio avviso, va letto più in chiave psicologica che religiosa. Irene, si vuole liberare di tutte quelle parti di sé, esterne, che la fanno apparire altro da quello che lei ora sente di essere. Dona i suo gioielli, anelli e orecchini, gli abiti e le scarpe; ciascun oggetto è un simbolo del suo cambiamento, fino all'abbandono delle scarpe che rappresentano la decisione di muoversi, camminare e procedere nel mondo in modo nuovo. Questo comportamento ritenuto "socialmente inadeguato" comporta necessariamente il ricovero in un ospedale psichiatrico, ma il colloquio con la psichiatra è illuminante. Irene viene dimessa perché il suo agire è consapevole: attraverso l'incontro con un materno negato ha incontrato se stessa, ha allineato l'asse della sua coscienza con il suo Sé, ha trovato la sua modalità di stare nel mondo. Il suo cuore diviso è diventato un Cuore sacro.

Samuel Hahneman e Roberto Assagioli

Omeopatia e Psicosintesi

due metodi per la guarigione interiore

Homeopathy & Psycosinthesis

two methods of internal healing

Elena Morbidelli

Prima d'introdurre la psicosintesi come possibile via di guarigione interiore, desidero parlare dell'uomo, del ricercatore, dello scienziato dell'anima, Roberto Assagioli, e tracciare una specie di percorso parallelo con un'altra mente brillante, quella di Samuel Hahneman, al fine di individuare il principio comune che entrambi ha ispirato.

Entrambi medici, condividevano anche l'amore per la filosofia, le scienze umanistiche, l'alchimia. Conoscitori di diverse lingue straniere (otto Assagioli e undici Hahneman), divisi nel tempo da oltre un secolo, sono stati entrambi pionieri del loro tempo e avversati dal mondo medico ufficiale. Ma nel corso della evoluzione umana ci sono voluti secoli per accreditare intuizioni e scoperte scientifiche ritenute, all'inizio, assurde e solo successivamente, rivalutate.

Si dice che nella città dove abitava Hahneman i farmacisti lo osteggiassero, lo denigrassero a causa del fatto che preparava da solo i farmaci, lo tacciassero di essere un imbroglione e un ciarlatano. E anche Assagioli era mal visto a causa dei suoi vasti interessi nel campo della teosofia, dell'esoterismo, dell'astrologia, interessi che teneva però ben separati dalla ricerca nel campo della psiche umana.

Eppure, nonostante gli attacchi e le critiche, questi due medici avevano a cuore solo il benessere delle persone che a loro si rivolgevano con fiducia. Entrambi avevano fede nell'intima bontà dell'essere umano, bontà non tanto moralistica quanto di una parte buona, sana, che, se saputa stimolare ed evocare, determina il fattore "x" della guarigione. Per Assagioli questo fattore "x", quest'energia interiore attorno a cui ricreare, se non ricostruire, l'intera personalità, è la "volontà", principio dinamogeno, catalizzatore, base di tutto il processo psicosintetico. Per Hahneman, invece, si tratta della "forza vitale" di cui ciascun individuo dispone. La forza vitale è un qualcosa

Before introducing psychosynthesis as a possible way of healing, I wish to speak of the man, the researcher, the scientist of the spirit, Roberto Assagioli and trace a sort of parallel course with another brilliant mind, Samuel Hahneman, in order to individualize the common principle that inspired both of them.

Both were medical doctors, who divided the love of philosophy, humanistic studies, alchemy. Both had knowledge of foreign languages: 8 Assagioli, 11 Hahneman. Divided by almost a century both were pioneers of their time and obstacled by the official medical world up to the point of being pushed aside, discredited and misunderstood. We could say that often the geniuses in front of the intellectual mediocrity of their own time were refused and kept at a distance it is almost a classic. In the course of human evolution centuries are needed to accredit intuitions and scientific discoveries that at the beginning were considered absurd and only later revaluated.

It was said that in the town where Hahneman lived, the pharmacists ostracised and derided him due to the fact that he prepared his own prescriptions-they accused him of being a cheat and a charlatan. Also Assagioli was not well accepted because of his vast interests in the fields of theosophy, esoterism, astrology interests that he kept very separate from his research in the field of human psyche.

Despite the attacks and the criticisms, these 2 doctors had at heart only the well being of the people who turned to them for help. Both had faith in the intimate goodness of the human being, goodness not so much morally speaking but a sane healthy goodness, that if stimulated and evoked, determined the x factor in healing. For Assagioli, this factor x, this internal energy around which one could recreate or even reconstruct the entire personality was the WILL, the principal catalyzer, the base of the psy-

d'immateriale, non percepibile ai sensi, ma che si manifesta attraverso la sua azione nel corpo. Ritroviamo questo principio anche nella medicina tradizionale cinese, dove la malattia è vista, al pari dell'omeopatia, come una mancanza d'equilibrio tra le varie forze interne dell'organismo umano. Assagioli e Hahneman consideravano entrambi il "visibile" come la manifestazione dell'"invisibile". Questo profondo afflato spirituale è stato sicuramente il principio guida della loro vita professionale e umana, inscindibilmente unite.

Assagioli compì le ricerche per la sua tesi sulla psicanalisi nell'ospedale psichiatrico svizzero Burgholzi, conoscendovi Jung e altri allievi di Freud. Forse da questa esperienza in un luogo di sofferenza così cupo, maturò l'idea di creare un indirizzo terapeutico rispettoso della dimensione spirituale insita nell'essere umano per restituirlo integro alla sua dignità.

Anche Hahneman ideò un modello d'ospedale psichiatrico dove curare le malattie mentali con "metodi dolci". Così riportò alla ragione, se mi è concessa questa espressione, il ministro di polizia di Hannover, improvvisamente ammalatosi di schizofrenia. Osservò il malato per due settimane prima di somministrargli il suo rimedio; in seguito pubblicò una relazione su questo caso e, successivamente, il saggio "Nuovo principio di individuazione dei poteri curativi del farmaco" (1796), che segna l'inizio ufficiale dell'omeopatia, e nel 1810 la prima edizione dello "Organon", in cui è esposta tutta la sua dottrina.

Samuel Hahneman

Molti, quindi, i punti in comune tra questi due grandi uomini, che sicuramente rappresentano una sintesi riuscita tra eros e logos, amore e volontà: l'intelligenza del cuore. Questi due medici anteponevano l'uomo alla malattia, il malato al rimedio, il rapporto terapeutico alla terapia.

Per praticare la psicosintesi, ricorda Assagioli, occorre un "metodo", intendendo con questo termine una combinazione o alternanza di tecniche e d'esercizi secondo un programma definito, allo scopo di curare un individuo o di educarlo. Molte sono le tecniche usate in psicosintesi e molti gli esercizi. Alcuni appartengono anche ad altre correnti psicologiche (le "associazioni libere" della

chosynthetic process.

For Hahneman instead it was the VITAL FORCE of which each individual disposes. The VITAL FORCE is something immaterial, not perceptable to the senses but manifests itself through its action in the body. We refind this principle also in the traditional Chinese medicine where illness is seen as a lack of equilibrium between the various internal forces of the human organism.

Assagioli & Hahneman both considered the visible as a manifestation of the invisible. This deep spiritual affinity was certainly the principal guide for their professional and human lives, inseparably united.

Assagioli completed his thesis on psychoanalysis in the Swiss psychiatric hospital Burgholzi, making acquaintances with Jung and other pupils of Freud. Maybe because of this experience in a place which gave out so much suffering he matured the idea of creating a therapeutic method that respected the spiritual dimension always present in human beings and restore intact their proper integrity. Also Hahneman idealized a psychiatric hospital model where one could cure mental illnesses by "soft methods". He brought back to reason, if I may use this expression, the head of the Police Dept. of Hannover, Germany, who became suddenly ill with schizophrenia. He observed him for two weeks before somministrating him his remedy; he later printed an article on the case, and successively published a paper "New Principle of Individualization of the Curative Power of the Pharmacy" 1796, which became the official beginning of homeopathy. In 1810 was published the first edition of the Organon in which he set out all his doctrine.

There are therefore many points in common between these two great men that surely represent a synthesis between eros and logos, love and will; the intelligence of the heart. These two doctors considered first the man then the illness, first the patient and then the remedy, first the therapeutic rapport and afterwards the therapy.

To practise psychosynthesis, reminds us Assagioli, one needs a "method", that is a combination or an alternation of techniques and exercises as per a defined program in

psicanalisi, la "sedia bollente" della gestalt, la "logoterapia" di Frankl, solo per citarne alcune), perché il metodo della psicosintesi è inclusivo e utilizza secondo un piano generale di cura, educativo o autoformativo, gli strumenti adatti per ciascun individuo. Questa modalità, come sappiamo, è usata anche nell'omeopatia: a ciascun individuo il suo rimedio.

Le tecniche e gli esercizi, che combinati tra loro costituiscono un metodo, sono quindi degli strumenti, dei mezzi per attuare i principi e gli scopi della psicosintesi. Si dice che Assagioli stesso fosse uno "strumento" di guarigione, la sua energia bioirradiante dinamizzava la vita psichica di quanti lo avvicinavano. E in effetti, tra le tecniche della psicosintesi, figura anche quella dell'influsso personale: diamo solo quello che siamo, curiamo nella misura in cui ci autocuriamo, attraverso il materiale passa l'immateriale. Questa forza dinamogena interiore, che Assagioli individua nella funzione "volontà", rappresenta il principio trasformatore dell'intera personalità.

Anche nell'omeopatia il fattore volontà è essenziale. Nel libro "Introduzione all'omeopatia" di Endrizzi e Mezzeri (ed. Lycopodium), così si legge: "La nostra volontà di cambiare deve avere un riflesso anche nei nostri propositi, non è sufficiente prendere un rimedio, bisogna anche dimostrare di essere disponibili al rimedio che entra in noi" (pag. 87).

Sembra d'intuire che la volontà cui si fa cenno non sia solo una volontà forte, ma completata anche degli altri aspetti intuiti da Assagioli, la benevolenza e la saggezza. Prendere un rimedio è un atto d'amore verso noi stessi e anche verso gli altri: vedremo in seguito il perché di quest'aspetto relazionale.

In psicosintesi si parla di "smog psichico", di "veleni psichici", degli influssi nocivi provenienti da diversi ambienti (mentali, fisici ed emotivi). Ci nutriamo attraverso i nostri sensi, siamo antenne viventi, ricetrasmittenti, assorbiamo energia dai colori, dalle immagini, dai suoni, dai luoghi, dalle persone, dagli animali: "sarvan annam", tutto è cibo, dicono gli Indù. Identificandoci con tutto ciò con cui entriamo in contatto noi diventiamo ciò che entra in noi. Disidentificandoci, e rientrando nella nostra essenza più profonda, il nostro io o sé personale, ristabiliamo l'equilibrio e l'armonia dentro di noi.

Anche in omeopatia si parla di ripulire, purificare l'organismo prima d'introdurre il rimedio e ristabilire l'equilibrio funzionale dell'organismo.

Tante energie vibrano dentro di noi, fisiche, emotive, mentali, spirituali. Certe volte la psicologia dovrebbe essere studiata dal punto di vista della fisica. La formula di Einstein ($E=mc^2$) spiega più di mille concetti filosofici il fenomeno umano. Per questo dovremmo essere tutti più responsabili di ciò che introduciamo dentro di noi, ma anche di ciò che emettiamo.

Sempre nel libro 'Introduzione all'omeopatia" si legge: "Un individuo malato o sano interagisce con gli altri, è portatore di energia e ha una relazione energetica con le

order to reach a therapeutic or educational goal. There are many techniques used in psychosynthesis and many exercises, some of which also belong to other psychological currents (the free associations from psychoanalysis, the boiling seat of gestalt, logotherapy, just to mention a few), because the method of psychosynthesis is inclusive and utilizes a general plan of cure both educational or autoformative, the instruments are adapted to each individual. This modality, as we know, is also used in homeopathy—to each individual his own remedy.

The techniques and exercises therefore combined constitute a method—they are instruments, utensils, to actuate the principles and the goals of psychosynthesis. They say that Assagioli himself was a healing instrument, his bioradiant energy dynamized the psychic life of those who approached him; in fact amongst the techniques of psychosynthesis figures also personal influence, we give only what we have, we cure in the measure in which we cure ourselves; through the material passes the immaterial.

This dynamogenic interior force that Assagioli individualized in the function of the WILL represented the principle transformer of the entire personality. Also in homeopathy the will factor is essential. From the book Introduction of Homeopathy by Endrizzi & Mezzeri Ed. Lycopodium, one reads on page 87: "Our willingness to change must have a reflex also in our propositions, it is not sufficient to take a remedy, one needs to also demonstrate to oneself to be disposed towards the remedy that enters us". It appears that the will to which we appeal is not only a strong will but complimentary in other aspects, as grasped intuitively by Assagioli. To take a remedy is an act of love towards ourselves and towards others, we will see later why there is a reason for this aspect.

In psychosynthesis one speaks of psychic smog, of psychic poisons, of the nocive influences coming from various environments in the sense of mental physical & emotional environments. We nurture ourselves through our senses, we are antennas with live radiotransmitters we absorb everything from colours, images, sounds, places, people, animals, everything is nutrition, the Hindus call this "sarvan annam".

By identifying ourselves with everything with which we come in contact, we become what enters into us. By disidentifying and re-entering into our most deeper essence, our "I" or personal self re-establishes the equilibrium and harmony inside us. Also in homeopathy we speak of recleansing, of purifying the organism before introducing the remedy and re-establishing the perfect functioning of our organism. Many energies vibrate inside us, physical emotional mental spiritual – sometimes psychology should be comprehended from the physics point of view. Einstein's formula explains it better than thousand philosophical concepts the human phenomenon: $E=mc^2$. We should all become more responsible for what we introduce inside ourselves but also what we emit. Again from the book "Introduction to Homeopathy" one reads " an individual ill or

cose che lo circondano …, il malato porta sofferenza a tutta la famiglia, … la salute è portatrice di positività."
La salute, secondo Hahnenam, esiste "affinché la nostra ragione possa impiegare questo strumento vivo e sano per gli alti scopi della sua esistenza." Così, invece, si esprime Assagioli nel libro "Psicosintesi, per l'Armonia della vita" (ed. Astrolabio, pag.32): "Si può e si deve costituire una psicologia dell'alto. Soltanto in questo modo si può giungere a conoscere l'animo umano in tutti i suoi aspetti, ammettendo senza paura e senza ipocrisia quelli inferiori, ma non trascurando quelli superiori che sono altrettanto reali e che indicano la via luminosa seguendo la quale l'uomo può arrivare alla gioiosa realizzazione delle sue più alte potenzialità".
In sintesi, confrontiamo ora, alcuni punti comuni del metodo psicosintetico e di quello omeopatico.

- In entrambi i metodi l'individuo è curato nella sua totalità. È importante la relazione terapeutica, basata sull'ascolto empatico, la libertà dal pregiudizio, il dialogo intimo (presenza del Sé), l'indagine accurata del momento esistenziale della persona, la storia personale, l'indagine fisica, emozionale, mentale.
- Unicità dell'individuo e unicità del piano terapeutico, con relativi rimedi, esercizi, tecniche.
- Il rimedio omeopatico ha due caratteristiche: la diluizione e la dinamizzazione. Entrambi questi passaggi, non uno solo di essi, conferiscono al rimedio quella che si chiama la potenza omeopatica, ovvero la sua capacità energetica.
- Il principio della sintesi sta alla base del procedimento psicosintetico. "Come nell'atto della combinazione dei corpi chimici avviene uno sprigionamento di energia, anche elementi psichici combinati tra di loro possono dare luogo a combinazioni dinamiche. Integrando questi elementi in una dimensione superiore che li comprenda e insieme li trascenda, si attua la sintesi. Tale principio nel suo aspetto più elevato è l'elemento spirituale".

healthy interacts with others... he is a carrier of energies and has an energetic relation with the things that surround him... a patient brings sufference to all the family... health is the carrier of positivity". The finality of health according to Hahneman is "that our reasoning can use this live and healthy instrument for other goals in our existence". Instead, Assagioli expresses the following—from page 32 Armonia della vita Ed. Astrolabio: "One can and should construct a psychology from high. Only in this way can one arrive at understanding the human spirit in all its aspects, admitting without fear or hypocrisy those inferiors, but not neglecting those superiors, that are just as real and that indicate the luminous way following which man can arrive at the joyous realization of his greatest potentiality".
In synthesis, let us confront some common points in the psychosynthetic method and the homeopathic method:

- *In both methods the individual is cured in his totality. The therapeutic relationship is important, based on empathetic listening without prejudice, intimate dialogue, presence of the self. Accurate investigation of the essential moments of the person, of his personal history, physical emotional and mental investigation.*
- *Individual cure of the person and individuality on the therapeutic level with relative remedies, exercises and techniques.*
- *The homeopathic remedy has two characteristics: the dilution and the dynamisation. Both these passages (and not one of them), give to the remedy what is called the homeopathic potence that is, its energetic capacity.*
- *The principle of the synthesis is at the base of the psychosynthetic method. "As in the act of the combination of chemical bodies occurs an explosion of energies-also psychic elements combined amongst themselves that can also produce dynamic combinations. Integrating these elements in a superior dimension that comprehends them and together elevates them, you can actuate a synthesis. This principle in its most elevated*

WYSE è un'Associazione senza scopo di lucro associata all'ONU come ONG.
WYSE sta cercando di realizzare un sogno di Roberto Assagioli : trovare e sostenere giovani di tutto il mondo dotati di visione e consapevolezza e ispirati ad adoperarsi per migliorare la vita sul pianeta.
In questa prospettiva WYSE organizza un PROGRAMMA INTERNAZIONALE in Italia (Lucca) dal 31 luglio all' 11 agosto 2006 (introduttivo) e uno di secondo livello in Olanda dal 23 al 30 luglio 2006. Entrambi sono aperti a giovani dai 18 ai 30 anni e sono condotti da un'équipe internazionale di formatori anch'essi provenienti da diversi Paesi e culture.Per informazioni e iscrizioni rivolgersi a WYSE ITALIA e-mal info@wyse-italia.org Tel/fax 051 928368 o consultare il sito www.wyse-ngo.org.
PER PERMETTERE LA PARTECIPAZIONE ANCHE A GIOVANI PROVENIEENTI DA PAESI SVANTAGGIATI WYSE HA APERTO UN FONDO BORSE DI STUDIO a cui tutte le persone che desiderano sostenere questa iniziativa possono contribuire inviando la loro donazione a: Associazione WYSE ITALIA c/c n. 08/000094251 Emilbanca Filiale Bologna San Ruffillo o sponsorizzando un giovane partecipante. Le donazioni sono detraibili dalla dichiarazione dei redditi. Oltre ai due programmi per giovani WYSE organizza un RITIRO PER ADULTI OLTRE I 50 ANNI che avrà come tema : LAVORARE CON LA SAGGEZZA e si svolgerà presso l'Eremo di Ronzano (Bologna) dal 4 all'11 settembre 2006 basato sugli stessi principi del lavoro coi giovani e volto a collegare le due generazioni in un progetto di bene per il pianeta.

Associazione Wyse Italia - WORLD YOUTH SERVICE and ENTERPRISE - Associazione di volontariato
iscr. Registro Regionale Volontariato Determ. n.107531 del 26.11.97 Via dei campi n.4 - 40050 Loiano (BO) +39-051-928368

(Psicosintesi, l'Armonia della vita, citato, pag.40)
Alla base di questi due metodi di guarigione interiore sta, quindi, l'energia. Ma in entrambi si parla d'interiorità, perché dal rapporto intimo intrapsichico può scaturire la decisione di operare una trasformazione del proprio stile di vita. La malattia parla sempre di qualcosa che si è interrotto, bloccato, nel normale processo evolutivo di quel particolare individuo. Il sintomo, quindi, diviene l'interprete, l'interlocutore per eccellenza tra il mondo interno della persona e il mondo esterno. Si è interrotta la relazione intima tra sé e Sé, e solo attraverso un'altra relazione altrettanto intima si può restituire all'altro la chiave d'accesso verso la propria intimità. "Healing" in inglese significa, oltre che guarigione, anche interezza, integrità, salute come recupero della propria interezza biopsicospirituale.
Quando si parla d'interezza viene in mente la parola unità, unione, termini molto vicini alla parola "amore". Per contrasto, l'odio porta la separazione, l'entropia psichica porta alla morte dell'individuo, come nella morte fisica esiste il disfacimento, così la vita è un principio sinergico.
Credo che questa forza unitiva, l'Amore nel senso più ampio del termine, abbia guidato questi due grandi scienziati: amore per l'Umano quanto per il Divino presente in esso. Desidero rendere omaggio al padre dell'omeopatia, concludendo questo incontro con un piccolo brano tratto da una lettera di Samuel Hahneman ad un collega: "Quando mi caricai del compito di trovare un aiuto per il genere umano sofferente, e di soppiantare i metodi violenti di trattamento in uso, non ebbi davanti a me nessuna prospettiva di ricompensa materiale. Io portai avanti soltanto quel compito per il quale il Grande Spirito, Che è Tutto in Tutto, si degnava di darmi forza e discernimento (intuizione), e la soddisfazione per il mio senso del dovere mi ha così abbondantemente ricompensato a ogni tappa del mio viaggio con la consapevolezza che non avrei potuto avere se mi fossi aspettato una ricompensa esterna." ▯

aspect is the spiritual element" from "Psicosintesi, l'Armonia della vita*" (pg. 40).*
Energy is therefore at the base of these two methods of interior healing, because from the intimate intrapsychic rapport one can arrive at the decision to operate a transformation of one's actual style of life. Illness speaks always of something that has been interrupted, blocked, in the normal evolutionary process of that particular individual; the symptom therefore becomes the "interpreter", the interlocutor par excellence between the internal world of the person and the external world. The intimate dialogue between self and self has been interrupted and only through another equally intimate relationship can one restitute the key of access to one's intimacy. The word "healing" means also integration, integrity—health as recuperation of one's biopsychospiritual entirety. When one speaks of entirety, the words united, union come to mind; terms very close to the word LOVE; in contrast hate takes us towards separation, the psychic entropy takes us to the death of the individual, as in physical death exists the disintegration so life is a synergic principle. I believe that this uniting force love in its most amplified form, has guided two great scientists—love for the human being as well as the divine present in all of us.
I wish to render homage to the father of homeopathy by concluding this paper with the reading of a small passage from a letter that Samuel Hahneman sent to a colleague: "When I charged myself with the task of finding help for a human being who is suffering, and to supplice the violent methods of treatment in use, I did not have in front of me any prospect of material award. I carried on the labour, for which the Great Spirit was good enough to give me strength and intuition, and the satisfaction of my sense of duty was so abundantly recompensed at every stage of my journey, with the knowledge that I would not have been able to do it, if I had been expecting a monetary recompense". ▯

WYSE is a non-profit organization associated to the U.N. as an N.G.O.
WYSE is actualizing a dream of Roberto Assagioli : to find and support young people from all over the world who have vision and awareness and feel inspired to work towards a better world.
Within that perspective, WYSE organizes an international youth programme in Italy (Lucca) from 31st July to 11th August 2006 (introductory) and an advanced programme in Holland from 23rd to 30th August. The programmes are open to young women and men between 18 and 30 years and will be led by an international team of experienced trainers from all over the world.
For information and applications contact WYSE ITALIA e-mail info@wyse-italia.org *Tel/fax 0039 051 928368 or look up the web site* www.wyse-ngo.org.
IN ORDER TO HAVE PARTICIPANTS FROM DISADVANTAGED COUNTRIES WYSE HAS SET UP A BURSARY FUND TO WHICH ALL THOSE INTERESTED IN SUPPORTING THIS INITIATIVE ARE INVITED TO CONTRIBUTE sending their donation to Associazione WYSE ITALIA c/c 08/000094251 Emilbanca Filiale Bologna San Ruffillo or sponsoring a young participant.
Besides the two youth programmes WYSE also organizes a retreat for adults over 50 based on the same principles and aiming to connect the elder and the younger generations. Its theme will be: WORKING WITH WISDOM and it will be held at the Ronzano Hermitage (Bologna) from 4th to 11th September

Associazione Wyse Italia - WORLD YOUTH SERVICE and ENTERPRISE - Associazione di volontariato
iscr. Registro Regionale Volontariato Determ. n.107531 del 26.11.97 Via dei campi n.4 - 40050 Loiano (BO) +39-051-928368

Creare un mondo più felice

Fiorella Pasini

Creando, prende forma fuori di me ciò che prima era solo dentro di me: una melodia, un testo, un'immagine, un progetto, un mondo. Il mondo è in gran parte frutto di ciò che le generazioni precedenti hanno pensato, e poi creato; e di ciò che pensano e creano le persone attualmente sulla Terra.

Guardando il mondo fuori di noi, intorno a noi e, specialmente, oltre le immediate vicinanze della nostra condizione (italiani, di una certa classe, con una certa cultura), ciò che vediamo non è molto bello, spesso è tremendamente tragico. Siamo tentati di non guardare, o di guardare senza provare nulla, o molto poco. Cosa abbiamo fatto, per meritarci un mondo così? Cosa abbiamo omesso di fare? Possiamo creare un mondo più felice? Come? E soprattutto: c'interessa crearlo?

Gran parte degli esseri umani non hanno imparato a convivere con se stessi, nel mondo interiore dei propri impulsi, immagini, desideri. Mentre gli individui delle altre specie hanno un equilibrio naturale con se stessi e con il mondo esterno (a meno che l'uomo non ci si metta di mezzo), in noi questo equilibrio va conquistato, sempre che lo si voglia. Il disordine all'interno dell'individuo crea disordine nel mondo, che è in pericolo a causa del nostro rapporto sbagliato con l'ambiente; e noi siamo in pericolo insieme con il mondo.

Volendo mettere ordine, da che parte iniziare? Le strade sono due: l'una, operare per rendere il mondo più felice; l'altra, rappacificarci dentro di noi. Queste strade all'inizio sembrano due, ma, a un certo punto del cammino, risultano essere due facce della stessa medaglia.

Sappiamo, con Assagioli, che l'Io è riflesso del Sé, e che il mio stato psichico, conscio e inconscio, l'intero ovoide della mia individualità è in rapporto con il mondo. Anche senza il mio intervento volontario, il mio intero essere, per come è, contribuisce a creare il mondo.

Scrive Assagioli: "La sintesi tende a trascendere l'opposizione tra individuo e società, la polarità tra egoista e altruista."

Creare un "noi stessi" diverso è possibile, e proprio per questo è possibile creare un mondo più felice. Un paesaggio interiore diverso, un ambiente esterno diverso.

Quando diventiamo più sani, siamo portati a non tollerare più lo status quo del mondo, l'oppressione dei deboli e dei più vulnerabili, dei giovani, dei poveri, dei disabili, degli anziani; e vogliamo lottare contro gli abusi massicci perpetrati a danno dell'ambiente. Che lo vogliamo o no, dice il Dalai Lama, ognuno di noi è legato a tutti gli altri, ed è impensabile riuscire a conseguire la felicità solo per se stessi. Chi si preoccupa soltanto di se stesso è destinato alla sofferenza.

Malgrado la drammaticità del momento, la nostra è pur sempre un'epoca che consente (e forse anche esige) trasformazioni meravigliose. La gente si sta organizzando in movimenti di solidarietà, sia per sostenere gli esseri umani più svantaggiati, sia per proteggere gli animali, sottoposti a condizioni di vita violente e inadatte. Si comprendono i benefici che la dieta vegetariana porta alla salute, quanto all'economia mondiale. Si cominciano a tutelare foreste, fiumi, suolo. Così facendo, tuteliamo anche la nostra mente.

La maggior parte della sofferenza, nell'uomo e nelle creature degli altri regni, non dipende dalle "cose come sono", bensì dalla mancanza d'empatia degli esseri umani tra loro e nei confronti della Natura. A generazioni e generazioni di nuovi nati sono mancate risposte empatiche ai loro bisogni, da parte di chi li ha allevati. Il trauma profondo che tale mancanza provoca, ha limitato, nel corso delle generazioni (e, nei casi più gravi, reso impossibile) lo sviluppo dell'empatia nei confronti dei bisogni propri, degli altri, della Natura.

A loro volta, le istituzioni, modellate sulla mancanza d'empatia di chi le ha create, sono state e sono fonte di altre ferite. Non riconoscendo che la condizione umana è una condizione ferita, scissa dai livelli più profondi e sensibili dell'esperienza, e non sapendo le cause della ferita, continuiamo a creare un mondo ferito e sofferente.

Curando le nostre ferite, invece, ci avviene di risvegliarci alla relazione tra noi e gli altri, in insiemi sempre più vasti: la comunità, la città, la nazione. La flora e la fauna del Pianeta, l'aria, l'acqua, il suolo: imparo a sentire queste creature ed elementi con una coscienza più desta. Così come lasciamo che il nostro cuore sia

toccato dal partner, dagli amici, dalla famiglia, possiamo lasciarci toccare dalle balene e dagli elefanti, dalle tigri e dalle cavie, dai piccioni, dai boschi, dalle nuvole, dai fiori dal cielo.

È un vero e proprio risveglio sentirsi in relazione con gli altri, e comprendere quindi la nostra responsabilità. È qualcosa di simile a certi momenti di risveglio che tutti sperimentiamo nella vita d'ogni giorno.

Prima, ci eravamo distratti seguendo uno stato d'animo, una sensazione o un pensiero, concatenati con una serie di altre associazioni. Il nostro livello di attenzione si era abbassato, eravamo stati portati lontano dal qui e ora. Poi, la nostra attenzione, da sparsa che era, si riunifica e si fa più intensa, più "luminosa". È un pò come uscire dal cinema alla fine del film, ma stavolta usciamo da un film mentale, e diventiamo più percettivi, attenti verso noi stessi e verso ciò che è presente intorno a noi.

Fuori dai "film" interiori, proiettati dai nostri conflitti, diventiamo capaci di ascolto profondo. Ascolto profondamente e mi chiedo (talvolta addirittura mi appare) di cosa abbiano bisogno gli altri: i miei famigliari, gli orsi cinesi o la foresta amazzonica. Cosa posso fare per loro? La compassione è comprendere ed essere spinti ad agire, non è un nobile sentimento che riguarda solo me.

Cosa posso fare? Come minimo, posso sempre augurare a tutti gli esseri di vivere felici, liberi dalla sofferenza e al sicuro dal pericolo. Posso desiderarlo con tutto il cuore. Posso pregare per loro.

Ci rifiutiamo di accorgerci della sofferenza, delle ingiustizie, delle disuguaglianze e degli abusi, non solo per poter mantenere indisturbati le nostre abitudini egoistiche, ma anche per non soffrire troppo della nostra impotenza ad aiutare, a riscattare le situazioni penose.

Annegare nel dolore non serve né a noi né agli altri. Abbiamo però sempre una risorsa, anche quando non possiamo intervenire a cambiare quella condizione dolorosa degli altri che fa soffrire anche noi: inviare pensieri di amore.

Non posso intervenire a salvare tutti i bambini morenti o abusati che ci sono nel mondo, e forse nemmeno uno. Forse non è questo il compito altruistico più affine alle mie caratteristiche attuali. Eppure, posso comunque raggiungere con pensieri d'amore, auguri di felicità, benessere, sicurezza, coloro che materialmente non sono raggiungibili.

È questa una risorsa da non sottovalutare: un gruppo buddhista americano ha dimostrato che la salute delle persone per le quali si pregava (regolarmente e a loro insaputa), migliorava di più rispetto alla salute del gruppo di controllo, per il quale non si pregava. Questo risultato ci meraviglia, ma è coerente con quanto sappiamo oggi: il nostro pensiero fa parte della rete energetica che tutto include, perché è una forma di energia.

M. L. von Franz, allieva di Jung, a conclusione di studi dettagliatissimi (anche sui modi intuitivi grazie ai quali gli scienziati scoprono i modelli delle teorie), sostiene che la materia può essere considerata il nostro inconscio; e che deve essere dotata di un qualche tipo di coscienza, attraverso la quale si rende conoscibile da noi. Lo psichismo, la coscienza, sarebbe presente in una qualche misura ovunque, non solo nell'uomo e negli animali

superiori (M.L. von Franz, L'Individuazione nella Fiaba, ed. Boringhieri; M.L. von Franz, Psiche e Materia, ed. Boringhieri).
I fisici moderni, dal canto loro, ipotizzano una Energia unitaria sottostante a tutta la creazione. Per D. Bohm, l'universo visibile sarebbe l'esplicitazione nel tempo di una comune energia condensata, lo "implicate order".
Queste due visioni, l'una psicologica e l'altra fisica, da una parte spiritualizzano la materia, e dall'altra riconoscono alla psiche un certo grado di concretezza e materialità. Superano gli antichi dualismi (psiche-materia, anima-corpo, uomo-natura), e inducono, come naturale conseguenza, un atteggiamento di rispetto, amore e protezione verso il mondo. Atteggiamento che è consono a un cambiamento evolutivo della nostra coscienza, una sorta di guarigione psichica.
Quando diminuisce l'identificazione con le nostre subpersonalità, può aumentare il grado di identificazione con il Sé e diminuire il nostro egocentrismo ed egoismo. L'Io, più unito al Sé, ha maggior forza e libertà per fare esperienza, sia del dolore che della gioia, proprie e altrui. È più concentrato, in grado di esser presente a pensieri, impulsi, emozioni; tenendosi però più distaccato, più al centro della "stella delle funzioni" assagioliana.
Con questo "Io" ci rendiamo più conto delle emozioni distruttive che motivano il nostro comportamento (avidità, odio, rabbia, paura). Riconoscendole possiamo valutarle, e così abbiamo altre scelte, oltre alla più consueta e immatura non scelta, che è lasciare che sfocino nell'azione, libere di infliggere colpi a noi stessi, agli altri e alla Natura, quasi prima che noi le abbiamo provate.
Gran parte della sofferenza del mondo (l'ingiustizia, la guerra, la violenza e lo sfruttamento) deriva dalla messa in atto di pensieri e sentimenti incontrollati.
Siamo trattenuti dall'essere svegli e presenti alle nostre esperienze da certe dinamiche inconsce molto profonde, che causano infelicità e disagio, e che in più ci fanno disperare quanto alla possibilità di creare felicità. Queste dinamiche contribuiscono a spiegare perché l'umanità si stia lasciando distruggere il pianeta sotto gli occhi. Perché sono occhi semiaddormentati: siamo in trance.
Il tema della "trance di sopravvivenza" lo troviamo, tra altri importanti argomenti psicosintetici, ne "La Ferita Primaria", di Ann Gila e John Firman, (Paganini e Martinelli Editori), allievo di Assagioli. È per poter sopravvivere in una famiglia non empatica che il bambino ricorre a uno stato di trance, detta "trance di sopravvivenza". Una trance analoga avverrebbe anche a livello collettivo: Firman la chiama "trance del consenso", o "sonno della vita quotidiana". La cultura agirebbe sul collettivo come la famiglia sull'individuo: ipnotizzandolo, sostituendo all'autentica percezione e conoscenza, individuale e collettiva, una coscienza falsa fatta di pseudo verità, di comodo, di aree sterili di non-pensato, non conosciuto, non detto: spesso con il fine di manipolare e controllare.
La pratica dell'auto-osservazione, come è raccomandata da Assagioli (sapersi isolare e distaccare dagli stimoli connessi al mondo esterno, perché possa emergere l'"Io Reale", o Sé, la consapevolezza di essere uno stabile, intoccabile e vasto centro di coscienza) è, tra l'altro, un potente mezzo per uscire dalla trance. E dalla trance è meglio uscire, perché nel frattempo le zone intrapsichiche slegate dalla consapevolezza regrediscono e diventano negative; mentre fuori di noi, indisturbate, forze sociali distruttive abusano di specie, ecosistemi, elementi, nonché degli esseri umani più deboli o svantaggiati, o resi tali.
Ridurre la trance, stare svegli ci serve, infine, per creare la nostra felicità individuale, o almeno, per cercarla dove può essere trovata: perché la trance collettiva ci condiziona a cercare la felicità in una miriade di modi e posti in cui non c'é.
E, come abbiamo detto, ci porta a creare infelicità senza che ce ne rendiamo pienamente conto.
Molte persone, ad esempio, hanno scarsa consapevolezza del legame tra lo hamburger nel loro piatto, la vita di sofferenza di un animale e la sua morte violenta. Diventando consapevoli del dolore inflitto perché quello hamburger sia lì, nel nostro piatto, vedere lo hamburger, ci ricorda quel dolore e ci fa soffrire: quindi ci impegneremo a mangiare hamburger solo per motivi molto seri.
I comportamenti, e i precetti indotti dalla consapevolezza sono di carattere simile all'informazione "chi tocca i fili muore": infrangerli è già la nostra punizione, perché ci fa soffrire.
Un altro esempio: le mine antiuomo. In seguito a diverse guerre ne sono state seminate per il mondo centinaia di milioni, allo scopo di indebolire popolazioni civili già deboli. Si potrebbero chiamare anche mine antibambino. Sono fatte a forma di giocattolo, perché i bambini le prendano in mano. E infatti le prendono: 40.000 bambini ogni anno sono uccisi dalle mine. Il costo di una mina è tre dollari, mentre ne occorrono mille per disattivarla. Oltre ai bambini (e adulti) che ne muoiono, moltissimi rimangono mutilati o accecati. È una grande fortuna non stare lavorando in una fabbrica che produce queste mine. Se lavoriamo in una di queste sinistre fabbriche, o in altre imprese sinistre, non siamo forse in una certa misura corresponsabili di tutta quell'infelicità, quel dolore, quell'inquinamento?
Il monaco buddhista Tich Nath Hanh, fondatore dell'Ordine dell'Interessere, ha coniato dei precetti nuovi e attuali, i "Quattordici Addestramenti alla Consapevolezza". Uno di questi riguarda i Retti Mezzi di Sostentamento. Dice: "Consapevoli che l'ambiente e la società hanno subito grandi violenze e ingiustizie, ci impegniamo a non vivere di una professione dannosa per gli esseri umani e per la natura. Faremo del nostro meglio per scegliere un mezzo di sostentamento che aiuti a realizzare il nostro ideale di comprensione e di compassione. Consapevoli dell'economia globale e della realtà politica e sociale, ci comporteremo in modo responsabile come consumatori e come

cittadini, non investendo in aziende che privino gli altri della possibilità di vivere."
Proviamo a creare in noi l'immagine di una società in cui nessuno – nessuno – si presti a mandare avanti fabbriche come quelle delle mine antibambino, né a distribuire le mine. Una società in cui chi dovesse contribuire a tale infame fabbricazione proverebbe un dolore tale – il dolore di milioni di famiglie e bambini colpiti - da entrare in un conflitto con se stesso, così paralizzante da rendergli praticamente impossibile lavorare in quella fabbrica.
Se possiamo creare quest'immagine, sentirne la felicità e la libertà, possiamo anche creare una società in cui i mezzi di sussistenza sono retti. Libertà e felicità estese. Un piccolo passo verso la Psicosintesi tra noi e la realtà.

Nota: Dal decimo rapporto dell'Unicef sulla condizione dei bambini, pubblicato nel 2004. Ogni sei secondi muore un bambino. Circa trenta mila decessi al giorno sono causati da malattie che sarebbero curabili. I bambini che lavorano sono centottantamilioni; ogni anno vengono trafficati un milione e duecento mila bambini, e due milioni vengono sfruttati sessualmente. Duecentosettanta milioni di bambini sono privi di assistenza sanitaria, seicentoquaranta milioni non hanno un tetto, cinquecento milioni vivono in discariche, quattrocento milioni non bevono acqua potabile, novanta milioni soffrono la fame. Dal 1990 a oggi sono esplosi cinquantanove conflitti, uccidendo tre milioni e seicentomila mila persone. La metà di queste aveva meno di diciotto anni. Negli Stati Uniti il venti per cento dei bambini nasce sotto la soglia della povertà. (Washington spende per la difesa più dei venticinque paesi più sviluppati del mondo insieme.)

The Wish to Create a Happier World

Fiorella Pasini

Abstract

The world around us is the outcome of what previous generations thought and created: we can contribute to keep or change this state of things. Currently, what the world outside us shows is a tragedy and a source of worries: our wish is to create a happier world. We will be able to accomplish such wish by trying to put order within us, so that order can be achieved also outside us, because we all are interdependent.
Getting in touch with ourselves, looking for and curing our wounds, allows us to open to the relationship with the others and, in wider and wider concentric circles, with the whole planet: from this spring the understanding of our responsibility towards the world and the consciousness that we can intervene, in many various ways, to improve the psychic environment around us.
If the identification with our subpersonalities decreases, the identification with our Self increases; our egocentricity lessens too, and the I, closely combined with the Self, acknowledges the destructive components and, through self-observation, tends towards more mature and conscious choices. The well-being of the individual becomes the well-being of all.

"Il brutto anatroccolo": la bellezza presente in noi

"The ugly duckling": the beauty present in us

Lina Malfiore

Estratto da un lavoro sulle fiabe della tradizione popolare svolto dai soci del Centro di Varese nel corso di tre anni

Per superare la sofferenza occorre:
- conoscere e superare le conflittualità interne (disidentificarsi dalle subpersonalità)
- superare la paura di essere diversi, perché in realtà si è unici (accettare se stessi)
- superare le convenzioni ed i condizionamenti
- autoidentificarsi nell'Io (ritrovare se stessi)
- identificarsi con il Sé Superiore
- ritrovare i propri simili (famiglia spirituale, o gruppo cui si appartiene).

Fiaba molto conosciuta, tanto che l'espressione "brutto anatroccolo" è entrata nel linguaggio corrente per indicare un individuo che si crede inadeguato o goffo, è una metafora del processo che porta l'essere all'individuazione.
Con questo termine s'intende la formazione e caratterizzazione del singolo individuo come essere distinto dalla generalità, ovvero dalla psicologia collettiva, dalla massa. È, quindi, un processo di differenziazione che ha per meta lo sviluppo della personalità individuale.
Esso non porta all'isolamento, bensì ad una coesione collettiva più intensa e più generale. Questo perché l'opposizione alle norme collettive è solo apparente, in quanto il punto di vista individuale non è opposto, ma solo differente. L'individuazione porta, quindi, ad un apprezzamento delle norme collettive, e ad una maggiore coesione della società.
L'individuazione coincide con l'evoluzione della coscienza, dall'originario stato d'identità inconscia con un oggetto (sia esso persona, cosa, ruolo, o altro), alla differenziazione tra soggetto e oggetto. In linguaggio psicosintetico: porta alla disidentificazione e all'autoidentificazione, come processo di crescita e sviluppo che ognuno deve attuare nella vita, pena l'alienazione e la morte psichica.

Extracted by a job on the fables of the popular tradition developed by the members of the "Centro di Varese" during three years.

To overcome suffering it is necessary:
- *to know and overcome internal disputes (dis-identifying ourselves from sub-personalities)*
- *to overcome the fear of being different, because in reality we are unique (accepting ourselves)*
- *to overcome conventions and conditionings*
- *to self-identify oneself in the I (finding again oneself)*
- *to identify oneself with the Superior Self*
- *to find again the proper similar (spiritual family or group to which we belong)*

Very known fable, so much that the expression "ugly duckling" has entered the current language to point out an individual that believes he or she is inadequate or awkward, it is a metaphor of the trial that leads the being to the individualization.
This term of course concerns the formation and characterization of the single individual as a being separate from generality, or rather, from the collective psychology, from the mass. So it is a process of differentiation that has for destination the development of the individual personality.
It does not lead to isolation, on the contrary to a more intense and general collective cohesion. This because the opposition to collective norms is only apparent, as the individual point of view is not opposite but only different. Individuation therefore leads to an appreciation of the collective norms, and to a great cohesion of society.
Individuation coincides with the evolution of conscience, from the native condition of unconscious identity with an object (it could be a person, a thing, a role or other), to the differentiation between subject and object. In psychosynthetic language: it leads to dis-identification and self-identification, as a process of growth and development that everyone must undergo in life, or will incur alienation and psychic death.

La fiaba

In questa fiaba troviamo il simbolo della personalità immatura che deve trasformarsi, dopo diverse prove, realizzando il Sé. Possiamo leggerla come un dramma personale: dal rifiuto da parte dell'ambiente, che porta all'emarginazione e al disadattamento, alla piena realizzazione, passando per la depressione.

L'uovo si rompe per ultimo, e questo già indica che colui che nasce è in una posizione svantaggiata rispetto agli altri, vale a dire è in una posizione inferiore rispetto agli altri fratelli. Si sente tagliato fuori già alla nascita e lasciato in disparte. Desidera diventare come gli altri, ma non può riuscirci completamente.

L'anatroccolo non solo è circondato dalla solitudine, ma ha anche un rapporto con la morte molto più stretto degli altri. Rischia cioè di finire tragicamente. Ma la lotta per la sopravvivenza, prima, e per la trasformazione, poi, è quasi un percorso iniziatico che porta la personalità alla piena maturazione attraverso lotte e prove.

Nella fiaba, troviamo tutta una serie di personaggi, come gli animali dell'aia, che rifiutano crudelmente il piccolo anatroccolo; questi possono essere visti come parti della personalità giudicanti, conflittuali, superegoiche, identificazioni con ruoli che non sono l'Io autentico, e così via. Tutti elementi che vanno conosciuti, posseduti e trasformati.

Beryhe Morisot, 1874, La culla

Già all'inizio, la fiaba ci racconta che l'uovo, capitato lì chissà come, è più grosso e tardo e l'anatra lo deve covare più a lungo per permettergli di schiudersi.

La diversità dell'ultimo nato non è accettata, anzi è fatto oggetto di scherno e scherzi crudeli: emarginazione, rifiuto, umiliazione e così via. Poiché non è come gli altri si aspettano che sia, viene pesantemente criticato e osteggiato. Troviamo qui i temi della diversità, sia in ambito familiare sia sociale, del rifiuto e dell'intolleranza, della

The fable

In this fable we find the symbol of the immature personality that must change, after different ordeals, realizing the Self. We can read it as a personal drama: from refusal from by the environment, that brings to marginalization and maladjustment, to full realization, passing through depression.

The ugly duckling's egg hatches last, and this alone demonstrates that he is born in a disadvantaged position, or rather that he is in an inferior position in comparison to his brothers. Since his birth, he feels cut out and left apart. He desires to become like the others but cannot be completely successful.

The duckling is not only surrounded by loneliness, but also is in closer relationship with death than the others. So he risks to end tragically. But the struggle for survival, before, and for transformation, after, is almost a initiatory path that brings personality to full maturity through battles and ordeals.

In the fable, we find a whole series of characters, like the animals of the farmyard, that cruelly refuse the small duckling; these can be seen as judging parts of the personality, controversial, super-egotistic, identifications with roles that do not represent the authentic I, and so on. All these elements must be known, owned and transformed.

From the very beginning, the fable tells us that the egg is bigger and slower and the duck must brood it for a longer time for it to hatch.

The different look of the last born is not approved; rather he is made object of sneer and cruel jokes: marginalization, refusal, humiliation, and so on. As he is not like the others expected him to be, he is heavily criticized and opposed. We find here the themes of diversity (both in family and in social circle), of refusal and intolerance, of rivalry with his

rivalità con i fratelli, della mancata protezione da parte della figura genitoriale, che, se non è proprio quella di un carnefice, certo non protegge il suo cucciolo.
Troviamo anche il tema della fantasia, accarezzata da molti bambini di essere capitati nella famiglia sbagliata, mentre la vera famiglia sarebbe stata senz'altro migliore, più buona, amorevole, tollerante e accogliente. L'individuo cerca di trovare il suo posto e il suo ruolo nel mondo attraverso varie esperienze, anche drammatiche, tentando varie strade, per soddisfare il suo normale bisogno d'appartenenza a qualcuno o a qualcosa.
Con premesse come queste, la ricerca dell'anatroccolo è destinata ad essere lunga e, all'inizio, dolorosa e infruttuosa. Oltretutto, l'ambiente esercita forti pressioni perché l'individuo si adegui al gruppo, anche se non è in sintonia con ciò che egli è nel profondo. Resiste, alla ricerca di se stesso e di un ambiente che senta affine, ma il prezzo è alto: dapprima trova ostilità, poi il gelo dell'indifferenza.
Arriva però un momento nel quale la vera natura del protagonista della fiaba emerge: dapprima, come una vaga intuizione – quando vede in cielo i cigni adulti che volano – più avanti, in tutto il suo splendore. L'anatroccolo ha il sentore che la sua vera natura sia simile a quella dei cigni

Il Cigno

Dalla Grecia antica alla Siberia, passando per l'Asia Minore, così come per i popoli slavi e germanici, un vasto insieme di miti, tradizioni e poemi celebra il cigno, uccello immacolato il cui candore, la cui energia e grazia, ne fanno una epifania vivente della luce.
Vi sono tuttavia due candori, due luminosità: quella del giorno, solare e maschile, e quella della notte, lunare e femminile. Cigno bianco e cigno nero (vedi "Il compagno di viaggio" di Andersen e il balletto "Il lago dei cigni").
È l'uccello di luce, dalla bellezza abbagliante e immacolata. Esso incarna la luce maschile, solare e fecondatrice. È compagno d'Apollo, dio della musica, della poesia e della divinazione. Nel mito di Leda, Zeus si trasforma in cigno per avvicinarsi alla fanciulla.
Per Jung, è la manifestazione mitica dell'isomorfismo etimologico della luce e della parola. Per i Celti, è una creatura celeste. In Estremo Oriente il cigno è un simbolo di purezza, di bellezza, d'eleganza, di nobiltà e di coraggio. È simbolo anche della musica e del canto (vedi Apollo in Grecia). È cavalcato dal Dio Brahma, simbolo dell'elevazione dal mondo materiale al cielo, della conoscenza pura. Indica anche l'Atma o Sé, lo Spirito Universale.

brothers, of lacking protection from his parent, who, even if it is not a real executioner, certainly it doesn't protect its pup.
We find also the topic of fantasy, caressed by many children, of being born in the wrong family, while the true family would have been surely better, loving, tolerant and receiving. The individual tries to find his place and role in the world through several experiences, even dramatic, trying several roads, in order to satisfy his normal need of belonging to someone or something. With similar bases, the duckling's search is doomed to be long and - at the beginning - painful and fruitless. Moreover, the atmosphere exerts strong pressure so that the individual adapts himself to the group, even if it is not in tune with what he is like in his depth. He resists, by searching himself and an atmosphere that he could feel analogous, but the price is high: at first he finds indifference, then hostility.
But a moment arrives when the true nature of the main character of the fable comes out: at first, as a vague intuition - when he sees the adult swans flying in sky - and later, in all its splendour. The ugly duckling feels that his true nature is similar to that one of the swans to which he feels irresistibly attracted, creatures that he has neither ever seen nor known, but that he immediately recognizes like analogous to himself; still, he is not yet ready for the transformation. He is immature, he must pass a long winter full of suffering (the pain is a transformation agent) before he can find his true nature. Winter could also symbolize the depressive closing in it self in order to resurface transformed.

Key points in the fable are:

- *the moment in which the duckling sees the swans and, suddenly, feels that he wants to be like them; it is an (unconscious) self-acknowledgment;*
- *the moment in which, having literally and metaphorically touched the bottom of the lake and decided that it would be better to be killed by the swans that settled on the surface of the lake rather than to continue to live that way, he bravely approached the swans. This phase could be defined of conscious acceptance of his being: he is ready for transformation, and, therefore, realizes he is a swan himself.*

At this point the duckling is accepted by the group. Actually he is considered part of it and admired for what he is.
Only after having completed the individualization process the individual finds others like him, becomes member of a group of which he is part in a full capacity.

This fable is also suitable for a reading in a psychosynthetic key.
In fact it symbolically exemplifies the distance that a

dai quali si sente irresistibilmente attratto, esseri che non ha mai visto né conosciuto ma che riconosce immediatamente come affini a sé: ma non è ancora pronto per la trasformazione. È immaturo, deve passare un lungo inverno pieno di sofferenza (il dolore è un agente di trasformazione) prima che possa trovare la sua vera natura. L'inverno potrebbe anche simboleggiare la chiusura depressiva in se stesso per poi riemergere trasformato.

Punti chiave nella fiaba sono:

- il momento in cui l'anatroccolo vede i cigni e, di colpo, sente che vorrebbe essere come loro, c'è un riconoscimento ancora inconscio di sé;
- il momento in cui, avendo toccato letteralmente, e metaforicamente, il fondo del lago e deciso che era meglio essere ucciso dai cigni che si erano posati sulla superficie del lago piuttosto che continuare a vivere in quel modo, si avvicina coraggiosamente ai cigni. È questa una fase che potremmo anche definire di accettazione consapevole del suo essere: è pronto per la trasformazione e, quindi, si accorge di essere egli stesso un cigno.

A questo punto l'anatroccolo é accettato dal gruppo, anzi ne viene considerato parte e ammirato per ciò che é.
Solo dopo aver compiuto il processo d'individuazione l'individuo trova i suoi simili, diviene membro di un gruppo di cui fa parte a pieno titolo.

Questa fiaba si presta anche ad una lettura in chiave psicosintetica.
È infatti in essa simbolicamente esemplificato il percorso che l'essere umano deve compiere per integrare, dapprima, la sua personalità e, successivamente, contattare e identificarsi con il Sé Transpersonale.
È questa una strada piena di lotte, contraddizioni e tentazioni d'omologazione con il "gregge"; in altre parole, piena di prove che occorre superare per poter giungere all'ambita meta dell'unione con il Sé.
La fiaba si svolge nei tre "mondi" della manifestazione.
Si parte dalla terra, cioè dal mondo materiale: nella nostra fiaba è l'aia, dove si incontrano tutti i caratteri e le subpersonalità. Al termine della vicenda si giunge al cielo, il mondo spirituale, simboleggiato dal volo del cigno ormai maturo che si stacca dallo stagno e diviene appunto una creatura del cielo. Nel percorso dalla terra al cielo, si attraversano tutte le sofferenze legate al mondo dell'acqua, che rappresenta il mondo emotivo.
L'uovo, all'inizio, simboleggia le potenzialità ancora inespresse, teoricamente tutte le capacità ancora in boccio. La sofferenza nasce da identificazioni con parti e subpersonalità che non sono l'Io e dalle quali occorre distaccarsi. La ricerca dell'identificazione con l'Io passa attraverso molte fasi, errori e false identificazioni: troviamo il tentativo del giovane cigno di identificarsi con due oche, una gallina ed un gatto. Ad un certo punto, l'anatroccolo si augura addirittura di poter solo vivere tranquillamente

human being must go in order, at first, to integrate his personality and, subsequently, to contact and to identify himself with the Trans-personal Self.
This road is full of fights, contradictions and temptations to homologate with the "herd"; in other words, full of ordeals that it is necessary to pass in order to be able to reach the desired aim of the union with the Self.
The fable takes place in the three "worlds" of appearance.
They start from the earth, that is from material world: in our fable it is represented by the farmyard, where all characters and sub-personalities are met. At the end of the vicissitude, the sky is reached, symbolized by the flight of the now mature swan that detaches himself from the pond and indeed becomes a creature of the sky. In the distance from the earth to the sky, all the sufferings connected to the world of water (representing the emotional world) are crossed.

The egg, at the beginning, symbolizes the still unexpressed potentialities, theoretically all the abilities, still in bud. Suffering comes from identification with parts and sub-personalities that are not the I, and from

The Swan

From Ancient Greece to Siberia, through Asia Minor and Slavic and Germanic peoples, an immense ensemble of myths, traditions and poems celebrates the swan, immaculate bird whose purity, energy and grace make it a living epiphany of light. There are however two purities, two brightnesses: that of the day, solar and male, and that of the night, lunar and feminine. White swan and black swan ("The companion of travel" by Andersen and the ballet "The lake of the swans").
It is the bird of light, of dazzling and immaculate beauty. It incarnates the male, solar and fertilizing light. It is similar to Apollo, the God of music, poetry and divination. In the myth of Leda, Zeus transformed himself in a swan in order to approach the girl.
In Jung's opinion, it is the mythical manifestation of the etymological isomorphism of the light and the word. For the Celts, it is a celestial creature. In Far East the swan is a symbol of courage and nobility, elegance, beauty and purity.
It is also a symbol of music and song (v. Apollo in Greece). It is ridden by the God Brahma, symbol of the elevation from the material world to the sky, of pure knowledge. It indicates also the Atma or Self, the Universal Spirit.

L'origine di fiabe e miti si perde nella notte dei tempi.

Dentro di noi, esseri umani moderni, vivono e soffrono le stesse istanze dell'uomo di migliaia d'anni fa, le stesse lotte, conflitti, tensioni, malattie e domande, anche se a volte sembra che siamo completamente e solo impegnati ad agire nel mondo esterno, dimentichi della nostra vita interiore e del senso del nostro esistere.

Lo sviluppo esasperato della razionalità, iniziato nell'epoca dei lumi, il Settecento, ha cacciato l'immaginario ai confini della vita intellettuale, e da quel momento miti e fiabe sono state considerate inadatte 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 d'ogni singola macchina prodotta, ma solo il termine "amore" per definire la molteplicità della vita affettiva.

Un tempo non era così, anzi, per l'uomo delle civiltà antiche dell'oriente e dell'occidente, non conoscere il significato, per esempio, di sogni e miti equivaleva all'analfabetismo, e i racconti fantastici erano narrati a tutti i componenti della comunità dagli anziani, i detentori del sapere del gruppo.

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 qui che interviene il pensiero simbolico che, meglio di molte parole, esprime il senso profondo dell'esistenza umana con tutte le sue sfide.

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.

Nascono allora i miti e le fiabe, la loro origine si perde nella notte dei tempi.

La fiaba è un racconto fantastico, per lo più in prosa, d'origine popolare. Si differenzia dalla favola in quanto quest'ultima è un breve racconto, in prosa o in versi, in cui parlano ed agiscono animali o cose inanimate, portatore generalmente di un insegnamento morale (come le favole d'Esopo).

Il mito – dal greco mythos: parola, discorso, leggenda – è un racconto favoloso delle gesta di dei, esseri divini, eroi e così via, contrapposto a "logos" nel senso di argomentazioni razionali. Il mito è assunto come narrazione sulle origini dell'universo (pensiamo ai miti della creazione presenti in tutte le culture), del genere umano o di un popolo particolare, senza alcuna pretesa di scientificità, ma con carattere fantastico e simbolico.

Le origini di entrambi possono essere fatte risalire al periodo dell'oralità; prima dell'introduzione della scrittura l'intero patrimonio culturale di un popolo era trasmesso oralmente, le fiabe erano raccontate e tramandate, in questo modo, di generazione in generazione.

I grandi racconti mitici e fiabeschi che sono giunti fino a noi non riflettono le tematiche di un particolare autore – che comunque resta sconosciuto, essendo fiabe e miti il prodotto dell'elaborazione di molte generazioni – bensì quelle più generali che interessano tutta l'umanità.

Il nome dell'autore aveva poca importanza, a volte anzi la fonte delle storie veniva indicata nelle divinità locali: esse avevano donato agli uomini la loro conoscenza direttamente o per bocca del saggio del villaggio.

Fiaba e mito, dagli albori della storia del mondo, esprimono in immagini le risposte alle domande sulla vita, sui bisogni fondamentali, sui desideri e le aspirazioni profonde del cuore dell'uomo.

Essi sono legati intimamente ai grandi temi che l'uomo si trova a dover affrontare su questo pianeta (la vita stessa con il suo mistero, l'amore, l'esistenza del male, la sconfitta della morte che necessita di un lungo processo di crescita e trasformazione) e indicano come superare le prove per accedere ad un superiore livello di coscienza. Essi, in altre parole, riguardano l'essere umano, al di là della distanza geografica e temporale. Tant'è vero che, ancora oggi, le fiabe e i miti risuonano dentro di noi ed evocano immagini, ricordi, emozioni e sensazioni, proprio perché sono portatori di temi universali.

Le fiabe rappresentano gli archetipi nella forma più semplice, più genuina e concisa. Esse riflettono i modelli fondamentali della psiche, dal momento che l'archetipo è il modello di funzionamento della psiche stessa.

The origin of myths and fables is lost in the mists of time

Inside us, modern human beings, live and suffer the same requests of the man of thousands of years ago, the same struggles, conflicts, tensions, diseases and questions, even if sometimes it seems that we are only and completely engaged to act in the external world, forgetting our inner life and the sense of our existence.

The exasperated development of rationality, begun in the 18th century, the age of Enlightenment, drove imagination to the borders of intellectual life, and from that moment myths and fables have been considered unsuitable for adult mind, a simple pastime for children and old people. We can assert that today we have become very efficient from the material point of view, but we have lost the understanding of our inner world and, with it, also the ability to imagine and to feel amazed. As an example, we know the name of every single car, in the market, but only one word, "love", to define the variety of affective life. Once, things were not like that, on the opposite, for the man of the ancient Eastern and Western civilizations, being unable to interpret dreams and myths was equivalent to being illiterate, and fantastic stories were narrated to all the members of the community by the old people, the holders of the knowledge of the group.

Looking for the meaning , we always reach a point in which words reveal themselves unable to express what we intuited: it is here that symbolic thought (that, more better than many words, expresses the deep sense of human existence with all its challenges) intervenes.

In other words, man has tried, through the use of the symbols, to express with images what could not be expressed, what the heart knows for direct experience, while reason sometimes finds hard to understand.

So myths and fables are born; their origin is lost in the mists of time.

The fable is a fantastic story, often a prose work, of popular origin. It differs from the tale because it is a short story, in prose or in verse, in which animals or inanimate things speak and act, generally bearing a moral instruction (like the fables of Aesop). The myth - from the Greek mythos: word, speech, legend - is a fabulous story of the acts of gods, divine beings, heroes and so on, as opposed to "logos" in the sense of rational argumentations. The myth is assumed to be a narration about the origins of the universe (we can think about the myths of creation present in all the cultures), of human beings or of a particular people, without any scientific base, but with fantastic and symbolic character.

The origins of both can be made to go back to the period of orality; before the introduction of writing the entire cultural patrimony of a people was transmitted orally, the fables were told and handed on, in this way, from generation to generation.

The great mythical and fabulous stories that have reached us do not reflect the subjects of a particular author, who in any case remains unknown, since fables and myths are the product of the work of many generations, but more general themes, involving all mankind.

The name of the author had little importance, sometimes the source of the story was said to be the local divinities: they had donated their knowledge to the men directly or through the mouth of the sage of the village. Fable and myth, from the dawning of civilisation, express by images the answers to the questions about life, fundamental needs, the desires and the deep aspirations of the heart of the man. They are intimately bound to the great topics that man has to face on this planet (life itself with its mystery, love, the existence of evil, the defeat of the death that needs of a long process of growth and transformation) and indicate how to get through the ordeals in order to enter a higher level of conscience. In other words, the regard human being, beyond geographic and temporal distance. It is so true that, still today, fables and myths throb within us and evoke images, memories, emotions and feelings, because they are bearers of universal topics.

Fables represent archetypes in the simplest, most genuine and most concise way. They reflect the fundamental models of the psyche, since the archetype is the model of operation of the psyche itself.

come anitra, ma sa che non gli è permesso. Nessuna di queste è il vero Io.
La sofferenza diviene massima, l'essere si richiude in se stesso (gelo dell'inverno). C'è un lampo d'intuizione su chi egli sia davvero, ma resta inconsapevole. Tocca il fondo, anche letteralmente.
A questo punto può avvenire la trasformazione, come capovolgimento della situazione precedente: l'essere conosce finalmente se stesso (si vede nello specchio d'acqua), risorge e si trasforma, trova la sua vera famiglia, che è spirituale, dove è accolto e amato.

which it is necessary to drift away. The search for the identification with the I crosses many phases, errors and false identifications: we see the attempt of the young swan to identify himself with two geese, a hen and a cat. After that, the duckling wishes himself just to live calmly as a duck, but he knows that he is not allowed to. Nobody of these is true I.
Suffering becomes maximum, the being goes back into its shell (cold of the winter). There is an intuition about who he really is, but he still remains unconscious. He touches the bottom, also literally. At this point transformation can start, like an overturning of the previous situation: the being finally knows himself (looks at himself in the water mirror), revives and transforms himself, finds his true family, that is spiritual, where he is accepted and loved.

Bibliografia / Bibliography

- Andersen H.C.: La Sirenetta e altri racconti - Rizzoli
- Assagioli R.: Psicosintesi - Armonia della vita Astrolabio
- Assagioli R.: L'atto di volontà - Astrolabio
- Assagioli R.: Principi e metodi della Psicosintesi terapeutica - Astrolabio
- Assagioli R.: Lo sviluppo Transpersonale - Astrolabio
- Bettelheim B.: Il mondo incantato - Feltrinelli
- Chevalier J., Gheerbrant A.: Diz. dei simboli, 2 voll. - Rizzoli
- Franz von M.L.: Le fiabe del lieto fine - RED
- Fromm E.: Il linguaggio dimenticato - Bompiani
- Jung C.G.: Gli archetipi dell'inconscio collettivo Boringhieri
- Jung C.G.: Tipi psicologici - Boringhieri
- Miller J.: I Veda - Ubaldini

Psicosintesi: dono e cammino

Argia Mazzonetto

In un'ottica di crescita si vive della gratuità del dono che la conoscenza, desiderata e cercata, riversa a piene mani in animi inquieti, alla ricerca di significati profondi e autentici, tanto più importanti quanto più capaci di risvegliare emozioni e spingere all'azione costruttiva.
Esprimo con semplicità alcuni pensieri d'Assagioli, ispiratore e iniziatore di un movimento "lavico", caldo e avvolgente, che è divenuto fertilizzante in "terra arida", laddove l'uomo non vive la propria interezza e non esprime la propria originale "nota".
Il "modello ideale" d'uomo che la Psicosintesi propone, con garbo e discrezione, è tanto persuasivo, concreto e penetrante da meritare lo sguardo di correnti ben più note e forti di una tradizione storica più evidente. La mia limitata conoscenza, informazione e formazione, intessute come trama e ordito sul telaio di testi letti, riletti e meditati è dono e gratitudine per quanto ricevuto.
L'occasione è nata dallo studio di due libri importanti: "Crescere" di Piero Ferrucci e "L'uomo stellare" di Pier Maria Bonacina.
Quest'ultimo presenta uno stile espositivo duplice, scientifico e intimistico allo stesso tempo, capace di trasmettere la completezza, la ricchezza e la capacità d'interrogare di un incontro importante, mentre "Crescere" presenta numerosi esercizi psicologici, con l'intento di proporre un percorso completo, che, passando da una psicosintesi personale, apra ad una psicosintesi transpersonale.
La psicosintesi personale ha l'obiettivo di far giungere l'individuo a una chiara consapevolezza del proprio centro, per dire con fiducia e fierezza: "Io sono", cioè mi riconosco e mi amo per la mia sostanzialità; pregi e difetti, limiti e capacità, sogni e bisogni, desideri e carenze.
"Amate i vostri nemici" ci fu detto, ma i nostri nemici sono i nostri difetti e le nostre mancanze; riconosciuti e accettati, amati e perdonati; potremo amarci e amare meglio le presunte penurie altrui, poiché il perdono denso di compassione, comprendendo le responsabilità, annulla il giudizio e apre alla possibilità di accogliere e rispettare le nostre reciproche diversità, come ricchezza e opportunità.
Il passaggio da una psicosintesi personale ad una

Scuola di Hyderabad, "Musicante", 1780

psicosintesi transpersonale è un passaggio obbligato, un "viaggio" che prevede l'esplorazione della psiche, dall'inconscio inferiore all'inconscio superiore, da un'osservazione attenta ad un'iniziativa personale per il cambiamento in grado di attivare "la trasformazione delle emozioni negative". È un "viaggio" che prevede di imprimere impulso all'evoluzione personale: dalla disidentificazione all'autoidentificazione.

Si tratta di un cambiamento tanto forte da richiedere l'attivazione delle risorse creative interiori.

L'ideatore di questo viaggio "al centro e oltre l'uomo" è stato Roberto Assagioli, psichiatra veneziano, un vero "vecchio saggio", "una sorgente inesauribile di gioia", come scrive Ferrucci nel suo Crescere.

Assagioli ha impiegato sessanta anni per mettere a punto la Psicosintesi, un metodo pratico, con varie finalità tra cui quelle di essere:

-"un metodo d'educazione integrale": l'uomo è corpo, psiche e spirito, colto integralmente e dinamicamente.

-"un metodo di cura per le malattie e i disturbi neuropsichici e psico-somatici": la Psicosintesi parte da una concezione di sanità e integrità, proponendo una svariata gamma di modalità d'intervento, per meglio rispondere alla peculiarità del bisogno; pur non sottovalutando o agendo superficialmente sui disturbi, offre varietà e flessibilità d'intervento. La Psicosintesi si configura come "un insieme di metodi d'azione psicologica, volti a favorire e a promuovere integrazione e armonia della personalità umana".

-"un metodo d'autoformazione e realizzazione psicospirituale" per chi non vuole rimanere schiavo, ma vuole diventare signore del proprio reame. La centratura e l'apertura al Sé sono doni che richiedono impegno, disciplina e sacrificio, quest'ultimo inteso nel senso etimologico del termine, ovvero "rendere sacro". Una volta acquisita la disposizione ad essere centrati e aperti, occorre difenderla con l'integrità, la trasparenza e la rettitudine del cuore, nei rapporti con se stessi e con gli altri. Questi contenuti sono cemento alla vita, assunta responsabilmente.

La Psicosintesi si propone di aiutare l'individuo a costruire una personalità efficiente e, per questo, libera da "blocchi psichici": sciolti i legacci di un'emotività infantile, la personalità è libera di esprimere il proprio sentire per sapere come soddisfare i propri bisogni, giustamente determinata nel suo flusso esistenziale, rispettosa di se stessa e degli altri.

Si delinea così una personalità capace di "reggenza [...]. Chiamo reggenza la capacità di regolare la mia vita senza stringere i denti, senza sudare" una personalità creativa di fronte alle difficoltà della vita: la creatività è una facoltà propria dell'emisfero destro del cervello, ma è possibile esprimerla solo se vi è un'integrazione parziale o totale di entrambi gli emisferi. Non risposte preconfezionate, quindi, ma presenza nella situazione, "l'essere attenti ad essere attenti".

Ne risulta "una persona responsiva ai valori transpersonali[...]: 'chi scopre il terribile segreto del volere, anche se oggi è ultimo e povere, supererà ben presto tutti gli altri'"; una persona capace di gestire, dirigere, indirizzare, in modo costruttivo, l'aggressività. Sarebbero necessarie tante parole per una "densità" come l'aggressività: chi non sa esprimere l'aggressività non può esprimere l'amore maturo, espressione d'integrazione tra mente e corpo, dal mero pensare al vivere, poiché vivere è essere capaci di contenere l'emozione.

Nella costruzione di una personalità efficiente e, per questo, matura i passaggi vanno rispettati, dalle cantine alle terrazze, accettando i propri limiti: l'umiltà è preziosa nell'approccio allo studio e all'incontro, è indispensabile nel cammino della vita. Vanno considerati, però, i limiti autentici, non quelli che pretenziosamente ci additano altri; l'uomo è, in sé, anche trascendenza, perciò è bello sapere che, con umiltà, i limiti vanno oltrepassati, superati e abbattuti, trascesi in un cammino infinito, per imparare ad Amare.

In questo cammino ognuno è libero di scegliere fin dove arrivare: si può andare sempre avanti, senza sostare, se si vuole davvero esplorare fino in fondo, nel profondo e nell'alto di un cielo terso. Il tempo è sempre troppo poco per imparare, l'entusiasmo ci può accompagnare nella salita e nella caduta e allora si potrà davvero realizzare essenza e presenza. Questo lasciarsi andare è il contenuto migliore che dalla lettura de L'Uomo Stellare scaturisce per gioco e in semplicità, come la vita accolta: poesia e riflessione, impegno e passione, dedizione infinita, espressione solare di una persona normale.

La fantasia, l'intuizione, l'immaginazione, la sensazione, sono porte che l'uomo può imparare ad aprire, chiudere, socchiudere, o spalancare, per incontrare la sua moltitudine interiore, per scoprire e conoscere le realtà esteriori. In un cammino di studio, come nel cammino esistenziale, ci si può lasciare andare a ciò che Herman Hesse esprime certamente meglio di quanto io abbia saputo fare e può essere sintesi a "L'Uomo stellare":

"Quanto più invecchiavo, quanto più insipide mi parevano le piccole soddisfazioni che la vita mi dava, tanto più chiaramente comprendevo dove andasse cercata la fonte delle gioie della vita.[...] Il denaro non era niente, il potere non era niente. Si vedevano molti che avevano sia l'uno che l'altro ed erano infelici. La bellezza non era niente. Si vedevano uomini e donne belle, che erano infelici, nonostante la loro bellezza. Anche la salute non aveva gran peso. Ognuno aveva la salute che si sentiva. C'erano malati pieni di voglia di vivere e c'erano sani, che avvizzivano angosciati per la paura della sofferenza. La felicità è amore, nient'altro. Felice è chi sa amare. Felice è chi è capace d'amare molto. Ma amare e desiderare non è la stessa cosa. L'amore è desiderio fattosi saggio; l'amore non vuole avere; vuole soltanto amare".

La psiche umana è composta di vari elementi, che raramente si presentano in armonia e sinergia, ma tendono piuttosto a conflig-

gere provocando sofferenza e dolore. Quando però si armonizzano attorno ad un centro unificatore, la melodia del benessere si spande e una sinergia vitale diventa vivente contagio. Di fronte a queste osservazioni, Roberto Assagioli fu il primo a porsi domande specifiche.

In "Crescere" queste domande diventano riflessione: "Dobbiamo credere che sia possibile unire vari elementi del microcosmo psichico in una sintesi vivente?"

Il risultato può essere simile al salto qualitativo espresso mirabilmente con il racconto del sitar, dove il disordine apparente è sostituito da un ordine armonico e produttivo.

Il racconto, tratto da Crescere, narra di un uomo che chiede ad un pozzo quale sia il segreto della vita. Il pozzo lo invia a recarsi al crocicchio del paese. L'uomo vi si reca e vi trova tre botteghe che vendono tre differenti materiali. Non comprende e, deluso, torna al pozzo. Con ira replica al pozzo: "Mi hai imbrogliato". Il pozzo, con la saggezza della stabilità, gli risponde: "Non disperare, capirai". L'uomo se ne va, alterato. Il tempo passa e all'uomo capita un giorno di ascoltare un suono melodioso, ne insegue l'armonia e quando vede lo strumento costruito con quei materiali che il pozzo un giorno gli indicò tace, ascolta e, aiutato dalla maestria dell'esecuzione, s'illumina.

Noi abbiamo già tutto, ma è diviso, finché non integriamo, non c'è musica, non c'è armonia.

In realtà Roberto Assagioli osserva che, quando gli elementi della psiche sono separati, insorgono il conflitto e la sofferenza, la mancanza di equilibrio sfocia in irrequietudine, confusione mentale, apatia, aridità spirituale; quando, invece, gli elementi vengono riuniti con l'applicazione di specifiche tecniche, si ha la liberazione dell'energia mal convogliata nel malessere e, quindi, maggiore vitalità: si prova un senso di benessere, percepiamo la realtà con un maggior grado di chiarezza, attribuiamo un senso e un significato più vero e reale alla nostra esistenza.

La Psicosintesi ha una concezione dinamica e drammatica della vita psichica, caratterizzata da una lotta costante fra forze ribelli e contrastanti e un "centro unificatore", "Noi possiamo dominare, dirigere e utilizzare tutto quello da cui ci disidentifichiamo": è l'intento con il quale ciascuno si dispone ad appropriarsi delle energie del proprio mondo interno.

Dominare queste energie, comporle in armonia e impiegarle in modi utili e creativi è il compito di tutta una vita. Credo che la Psicosintesi possa dirci, e darci, qualcosa di determinante.

In particolare, ci offre strumenti per imparare ad "amare in maniera più vivida e consapevole" perché siamo fatti per "amare-ed-essere-amati", per imparare ad "apprezzare la bellezza" poichè "il segno della bellezza aprirà tutte le porte" ed infine per imparare ad "evocare le esperienze delle vette,[…] i momenti più intensi e creativi della nostra vita".

Il dono è "un essere stellare" attivo e vivo, amante della vita, "armonia e ritmo […], spinta dell'evoluzione verso l'ignoto, la trasformazione e la sintesi degli elementi della nostra personalità, le manifestazioni del Sé: tutti questi elementi hanno una bellezza grande, profonda, commovente"trasformazione e sintesi, sulle quali allenarsi e crescere, ancora.

Bibliografia:

Assaggioli, R., Principi e metodi della psicosintesi terapeutica - Astrolabio
Bonacina, P.M., L'uomo stellare - Pagnini
Ferrucci, F., Crescere - Astrolabio
Hesse, H., Sull'amore - Mondadori.

VIVERE LA PSICOSINTESI: I SOCI RACCONTANO

L'Uomo, Il Tempo, lo Spazio

Luigi Bozzini

Con il suo nuovo libro, Pier-Maria Bonacina si addentra nei misteri del tempo e dello spazio e nelle loro implicazioni psicologiche consce ed inconsce. Tempo e spazio sono trattati quali realtà che mettono l'uomo di fronte a scottanti problemi che spaziano dalla vita alla morte, dal libero arbitrio ai sentimenti, dal finito all'infinito, dall'essere al divenire, e che, altresì, svolgono il ruolo di 'timonieri occulti' di umori e comportamenti.

A chi legge il testo è richiesta la disponibilità ad abbandonare sicurezze e certezze per inoltrarsi nell'illimitato e nell'insondabile; qualsiasi riflessione su queste due realtà, pur se ostica, costituisce un aiuto per confrontarsi con prospettive psicologiche ed esistenziali più corrette e vaste.

Nessun lavoro di crescita personale dovrebbe escludere un'attenta valutazione dei vissuti indotti nella psiche dal tempo e dallo spazio: un aeroplano non cessa di essere un aeroplano quando si posa al suolo, ma la vera natura di aeroplano diventa manifesta quando vola nello spazio. L'essere umano vola nello spazio e nel tempo, e la sua essenza, le sue idee, le sue emozioni, le sue patologie si confrontano costantemente con queste infinite entità. L'indagine psicologica della personalità si delinea 'anche' con il riconoscere che spazio e tempo sono presenze psichiche sostanziali.

Non basterà certo la lettura di questo testo per risolvere gli enigmi del tempo e dello spazio, ma lo sforzo dell'autore di porre interrogativi ed ipotesi al riguardo ha il pregio di allenare a tuffarsi nell'onda dell'ignoto che mette a nudo un difetto propriamente umano: l'illusione di possedere certezze.

La stessa intuizione, a cui di frequente Bonacina rimanda, non scorgerà che lontani bagliori di verità. Ciò è particolarmente vero per il Tempo e lo Spazio in quanto, come suggerito da K.Gibran: "L'intuizione canterà sempre, non spiegherà mai".

La gioia di ricevere l'insegnamento psicosintetico

Elena Stevenato

La Psicosintesi è entrata per il momento nella mia vita più come prassi che come teoria.
La sto apprendendo attraverso le sagge parole della mia psicoterapeuta ed insegnante di Yoga, e del dr. M. R., psichiatra. Entrambi mi sono molto cari, oltre che per il calore umano, per la professionalità che mostrano. Assagioli respira attraverso di loro, la sua energia guaritrice mi arriva a piene mani: queste le sensazioni che avverto.
Nel profondo di me posso fare un primo bilancio dei tre anni di frequentazione della Psicosintesi, da quando m'iscrissi come socia del Centro. Sono, oggi, una persona solare, tranquilla e serena, senza "troppi grilli per la testa". Gli obiettivi che mi pongo nella vita si sono trasformati, sono diventati realizzabili, delle gioiose mete a lungo termine. Le relazioni che ho con gli altri sono migliori e soprattutto come madre posso dire di sentirmi felice. Non soffoco il mio bambino, non gli impongo i miei stessi modelli, lo lascio crescere liberamente. A cosa serva studiare la Psicosintesi se non la si applica nella vita quotidiana? In caso contrario essa non servirebbe a nulla!
In questa corrente psicologica ho trovato anche aiuto in campo spirituale. La fede nel Sé si è rafforzata e il desiderio di servire gli altri si è concretizzato nel volontariato. Prima sofferente di disturbo bipolare posso ora dire di aver messo i "paletti" alla malattia. Mi è stato insegnato come affrontare i momenti bui che d'altro canto vanno sempre più diradandosi. Dico grazie a tutti coloro che mi aiutano e lancio un messaggio di speranza, con questo scritto, a coloro che sono più indietro di me: forza, forza, soprattutto forza.

La volontà del cuore

E.M.

Ma esiste la volontà del cuore? Ma quale volontà del cuore, di questi tempi!!
Volontà dell'ego, direbbero i buddisti, volontà di potenza direbbero gli adleriani, volontà distruttiva, visto le guerre che pullulano in giro. E non mi riferisco alle guerre alle quali rischiamo quasi di abituarci, già questo è un fatto tremendo. Mi riferisco alle guerre che albergano negli animi umani e che non solo si riflettono sui conflitti armati ma operano in modo ancora più devastante, demolendo valori, qualità umane come l'onestà, la lealtà, la dignità, l'operosità, il senso di meraviglia, l'innocenza, la bellezza. Le vittime, ancora una volta i più deboli, bambini, anziani, poveri, emarginati; e gli altri? Gli altri siamo noi; qualcuno con la coscienza addormentata, altri che sonnecchiano.
Le diverse religioni, tramite i vari dogmi, si rivolgono più alle personalità degli individui, che non alle loro anime. La cura dell'anima é allora delegata agli studi degli psicoterapeuti, nuovi sacerdoti del vivere, e sono in aumento i gruppi che propongono modelli spirituali alternativi a quelli delle religioni istituzionalizzate.
I giovani, che rappresentano il futuro di ogni società, sono spaventati da questo tipo di vita, e i più deboli soccombono attraverso i vari rituali di morte: droghe, svaghi notturni, corse in macchina, giochi virtuali, sessualità senza amore, amore senza responsabilità.
Le catastrofi naturali aumentano sempre di più. Questi eventi dovrebbero far riflettere sul fatto che è tempo di cambiare a livello di coscienza, e passare dall'egoismo alla solidarietà, dall'individualismo alla collettività. Siamo tutti sulla stessa barca e se raschiamo sempre nello stesso punto, la barca prima o poi affonderà, e affonderemo tutti, perché siamo tutti interconnessi e interdipendenti, come ricorda sempre Tich Nhat Han, monaco buddista vietnamita ("Essere pace", "La pace ad ogni passo", "Il miracolo della presenza mentale").

Voglio pensare che siamo in un'epoca di transizione e che forse dobbiamo raggiungere il fondo per accorgersi di quanto meravigliosa possa essere la Vita ed essere vivi, con tutto ciò che comporta e nonostante tutto.
La psicologia è la scienza che studia il comportamento umano, analizza la qualità e i modi del vivere. Non dobbiamo ridurre tutto ad un'interpretazione psicologica ma è legittimo individuare le cause di certi comportamenti, perché il risultato di questi è sotto gli occhi di tutti: infanticidi, omicidi, stragi, truffe, corruzione, sopraffazioni, maltrattamenti, solo per citarne alcune.

Gli psicologi non sono gli "specialisti della vita" per eccellenza: cercano di comprenderla, analizzano gli atteggiamenti interiori dai quali nascono i comportamenti esterni, e studiano la complessa rete di relazioni intrapsichiche che lega gli individui tra loro.
Tutte le persone dovrebbero diventare "specialisti della vita" e rendere speciale non solo la propria ma anche quella delle persone che hanno vicino. Belle parole, vero? Forse un po' troppo impegnative, ma una vecchia frase dice: "non lamentarti, anziché trovar difetti, trova rimedi!" Allora se le cose non vanno bene, rimbocchiamoci le maniche impegnandoci in prima persona a cambiare quello che possiamo cambiare, iniziando proprio da noi stessi, sentendo il desiderio, di VOLERE CAMBIARE, anzi di POTERE CAMBIARE.
Una frase cara a Roberto Assagioli, il fondatore della Psicosintesi, dice: "Che io abbia la SERENITÀ di accettare le cose che non posso cambiare, la FORZA di cambiare quelle che posso, e le CAPACITÀ di distinguere le une dalle altre."

Come si fa a diventare specialisti della vita, ovvero a rendere speciale la propria vita? Occorre anzitutto passare dalla cultura del senso del dovere alla cultura del senso del volere, e il passaggio non è così veloce quanto il dirlo.
Quando ogni nostro atto sarà il frutto del nostro intimo volere, allora, non ci saranno più recriminazioni, dubbi, ansie. L'assunzione della responsabilità del nostro vivere costituirà la forma più compiuta di appagamento, senza più ricercare il consenso altrui.
Tutto questo riguarda LA VOLONTÀ DEL CUORE, perché il cuore rappresenta la dimora fisica del nostro vero volere. Provate a comandare al cuore di rallentare i battiti quando vi sentite agitati, irati, innamorati, emozionati. Sri Yogananda e i grandi yogi riescono a comandare il

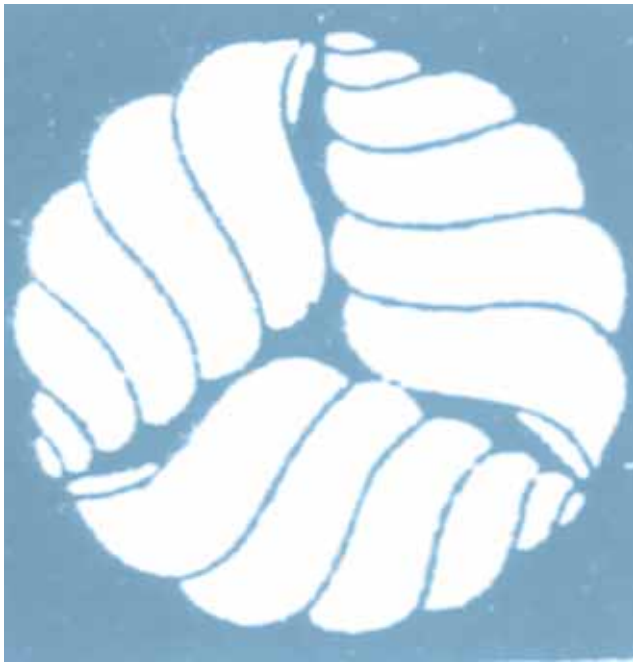
sistema nervoso autonomo, rallentando la frequenza cardiaca o la pressione del sangue, ma stento a credere che le persone comuni, o comunque non allenate alla pratica dello yoga, nelle pratiche più complesse riescano in tali imprese.
Provate, nel tumultuoso assalto delle molteplici forze che animano la personalità, a creare ordine, armonia. Provate a comandare alla mente di smettere di pensare, alle emozioni negative di spadroneggiare nella coscienza, o a scegliere solo sentimenti positivi, nobili per educare il nostro agire. Provate ad immaginare un mondo migliore mentre scorrono le drammatiche immagini di un reportage televisivo. Oppure provate a dominare un impulso, un desiderio, o una sensazione spiacevole; queste, malignamente, sembrano trarre tanta più forza quanto più le reprimiamo. Deleghiamo alle nostre facoltà superiori quali l'intuizione, il senso estetico, l'ispirazione poetica, la compilazione della denuncia dei redditi. Sono esagerata! È una provocazione? Eppure con la "volontà del cuore" si può. Si possono riconoscere le basi del nostro agire, comprendere con onestà le motivazioni consce e inconsce delle nostre scelte, valutare il nostro campo d'azione, pianificare, progettare ciò che vogliamo perseguire, fino a giungere al pieno conseguimento.
"(…) L'attuazione di sé (non è) una condizione statica, 'perfetta', in cui tutti i problemi umani sono trascesi, e in cui la persona vive felicemente per sempre in uno stato superumano di serenità e di estasi", afferma A. Maslow, uno dei padri della psicologia transpersonale.

Il tema della volontà è affascinante perché anche al più incallito conoscitore, nonché lettore, di Psicosintesi (per non parlare dei neofiti) viene, solitamente, di associare alla volontà sempre il senso del dovere, la fatica, il sacrificio. Come se nel nostro DNA fosse stampato volere = imposizione, andare contro, forzare il nostro sentire, inculcare, reprimere.
Mi rendo conto che al DNA non si comanda! Ma, come le neuroscienze stanno sempre più dimostrando, si possono ampliare le mappe mentali creando nuovi percorsi sinaptici. Tutti gli studi derivanti dall'applicazione del Training Autogeno di Schultz dimostrano come si possa modificare l'attività cerebrale attraverso certi input esterni. Senza scomodare le teorie cognitive e i modelli d'apprendimento.
Occorre quindi considerare la volontà in maniera diversa, ovvero come una forza interiore, un vero e proprio voltaggio psichico, insito in ciascun individuo, con varie caratteristiche, modalità, aspetti. Individuare quali di questi aspetti sono meno sviluppati in noi, individuare le qualità, ovvero le espressioni del nostro volere, e comprendere perché il nostro agire spesso non si realizza concretamente ma resta un desiderio, un'aspirazione, senza attuazione.
Se pensiamo a qualche persona particolarmente volitiva viene naturale associare alcune sue caratteristiche: sarà forse pigra, indolente, indecisa, pavida, impaziente, caotica? O, forse, manifesterà, forza d'animo, risolutezza, iniziativa, coraggio, spirito organizzativo, e un certo grado di disciplina, sane abitudini, ma anche flessibilità, capacità di prendersi degli spazi per riposarsi, riflettere, rigenerarsi. Avere una forte volontà non significa buttarsi a capofitto nelle varie imprese, né spreco d'energia. Anzi, è l'arte di ponderare, meditare, soppesare, valutare: in questa fase non è necessario nessuno sforzo!
Eppure certe qualità del volere come il dinamismo, l'iniziativa, il coraggio, capacità di sintesi ed integrazione, tutti, più o meno, le possediamo. Si tratta di riconoscerle e di svilupparle.
Non possiamo decidere di sviluppare una volontà più forte se prima non ne conosciamo le sue manifestazioni espressive, come appunto le qualità. Tra queste ho nominato prima la disciplina. Questa parola solitamente suscita una cordiale antipatia. Si associa ad essa la rigidità ferrea di alcuni ambienti educativi (magari più appartenente al passato: scuola, caserma), oppure, vista la tendenza opposta, in certe situazioni di assoluta mancanza di disciplina, questa, viene vista come una chimera. Dunque parola sfortunata? No, solo parola compresa superficialmente. Disciplina deriva dal latino e

Scuola Ellennistico-Romana, Mausoleo di Galla Placidia Ravenna, metà del sec. V°

significa imparare. In questo verbo è insita la determinazione ad apprendere, un'assunzione di responsabilità.
"Disciplina importa volontà", ripeteva Benedetto Croce. Siamo nella preistoria delle scienze pedagogiche? Credo invece sia opportuno rivalutare senso e significato della nostra cara lingua italiana. Disciplina significa, in un senso più ampio, diventare allievi di noi stessi, e non essere più schiavi delle varie istanze della personalità, al 90% ancora sconosciute a noi stessi. Ricordiamoci che noi agiamo in base a quello che crediamo di essere, o che gli altri credono che noi siamo, o ancora, agiamo in base a quanto gli altri si aspettano da noi, e peggio ancora, alcune volte agiamo in base a dei condizionamenti dovuti ai vari ambienti con cui siamo stati o siamo in contatto.
Ricordo sempre a questo proposito quella bellissima frase che recita: "Se non sono me stesso chi lo sarà per me? E se non ora, quando?"
Ma il quadro è così pessimistico? Neppure ottimistico. Realisticamente, se mi è permesso il gioco di parole, cercare di capire, come siamo, chi siamo e come eventualmente vorremmo essere, penso che non solo dovrebbe essere un atto dovuto verso noi stessi, ma anche verso gli altri.
Allora tutti a sviluppare una volontà forte, tutti risoluti, determinati, carri armati viventi, la Psicosintesi ci insegna a diventare più forti! Attenzione: forza non è sopraffazione, né prepotenza, né calpestare i diritti altrui; l'istinto d'autoaffermazione è sano quando resta all'in-

terno di una sana e pacifica convivenza. La nostra volontà deve essere ben salda, ma orientata anche verso il bene e non solo personale, ma anche delle altre persone. Le conseguenze distruttive di volontà forti, ma non orientate verso il bene, sono purtroppo arcinote, e il tragico è che gli errori del passato, nonché gli orrori, non sembrano avere educato nel presente le coscienze di chi dovrebbe avere a cuore le sorti del nostro pianeta.
Ma torniamo a noi stessi, e cerchiamo di comprendere che il nostro agire sarà più efficace non solo se ben finalizzato verso la meta, lo scopo cui tendiamo, ma anche se non nuoce né a noi stessi e né agli altri. Inoltre,



occorre mettere in moto l'"intelligenza del cuore" per realizzare il nostro volere. Bontà e non buonismo, azione e non improvvisazione, iniziativa e non impulsività: è necessario mettere in atto strategie consone al nostro modo di essere, conoscere i nostri punti di forza, le nostre abilità, sviluppare altre capacità per la realizzazione dei nostri scopi.
Affinché il nostro agire sia efficace e in sintonia con il nostro volere profondo, è bene sapere che esistono delle leggi che regolano il mondo psichico interiore. In Psicosintesi si parla delle leggi della psicodinamica che studiano gli elementi psicologici della personalità, le forze attive che regolano l'atto del volere, perché la volontà non deve essere solo forte e orientata verso il bene ma anche saggia, ovvero capace "di sviluppare la strategia più efficace e che richiede il minor sforzo" per raggiungere il nostro scopo.
Non è questa la sede per parlarvi in modo esaustivo delle 10 leggi delle psicodinamica, rimando chi fosse interessato allo studio del libro di Roberto Assagioli "L'atto di volontà", l'unica ricerca psicologica esauriente sulla volontà, solitamente ignorata dalla psicologia, ad eccezione di Rollo May in "Amore e volontà" e Victor Frankl in "Alla ricerca del significato della vita", dove si parla della volontà di significato.
Vi basti pensare comunque all'importanza della conoscenza dell'ottava legge che spiega come non è andando contro di noi, con l'uso della forza, che possiamo cambiare i nostri atteggiamenti, ma solo attraverso la conoscen-

za delle forze che operano del nostro inconscio e cooperando con esso.
"Tutte le varie funzioni, e le loro molteplici combinazioni in complessi e subpersonalità, mettono in moto la realizzazione dei loro scopi al di fuori della nostra coscienza, e indipendentemente da, e perfino contro, la nostra volontà."*
Si può capire così l'importanza di conoscere il nostro mondo interiore, perché ogni volta "un'immagine mentale dello scopo che si vuole raggiungere mette in moto nell'inconscio un'attività diretta a realizzare tale scopo". Per questo occorre una seria valutazione dei moventi consci ed inconsci del nostro agire, perché spesso dentro di noi agiscono parti che operano veri e propri autosabotaggi.

Ma che fine ha fatto la volontà del cuore? È stato detto che il cuore è un'antenna potente capace di ricevere e di trasmettere. "Il pericolo di una volontà non temperata è di essere senza cuore… Una delle cause principali dei disordini della nostra epoca è la mancanza di amore da parte di coloro che hanno volontà e la mancanza di volontà in chi è buono e pieno di amore."
Si può realizzare dunque una sintesi? Si, equilibrando la combinazione d'amore e volontà, aumentando la parte meno sviluppata, coltivando gli aspetti mancanti dell'una e dell'altra parte. Come occorre conoscere le leggi della volontà, è opportuno apprendere anche l'atto di amare, che non è sentimento spontaneo o semplice disposizione affettiva, ma un'energia che si può evocare, educare e, più di tutto, sperimentare.
Infine, voglio ricordarvi che la nostra volontà personale, il nostro personale volere diretto con forza, benevolenza e saggezza, è una conquista alla quale lavorare con passione, perseveranza ed umiltà; questa conquista non solo determinerà un senso interiore di pace e d'armonia, di sicurezza, ma aprirà la via verso altri mondi interiori, più vasti, come quello dello spirito, dell'anima. La nostra coscienza non funziona solo a livello orizzontale ma anche verticale: quando la nostra volontà personale si collegherà alla volontà del Sé transpersonale, allora si realizzerà la nostra piena Umanità, perché in ciascuno di noi risiede una scintilla divina. Coglierne, come un lampo nella notte, la sua presenza, può orientare e dare senso alla nostra vita, in maniera straordinaria.

** R. Assagioli: L'atto di volontà, Ed. Astrolabio, pag. 49.*

Donald Judd, 1968, Country Museum of Art, Los Angeles

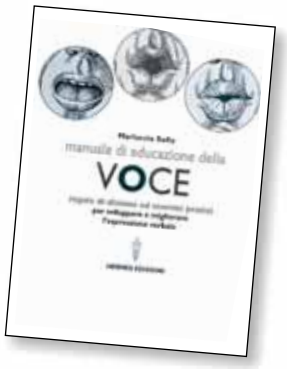
Leggere è spalancare finestre sul mondo. Contemplare mondi interiori ed esplorare continenti incontaminati. Leggere è dipanare quelle trame che chi scrive ha intessuto. Leggere è dialogare con tutte le voci del mondo. Leggiamo insieme.

Finestre sul mondo

Giuliana Pellizzoni

INCAMMINARSI...

Mariuccia Sofia, **Manuale di educazione della voce**
Hermes, 2000



La voce è energia, atto originario. Attraverso la voce noi permettiamo al nostro io di uscire da noi, di andare allo scoperto, di incontrare gli altri, di fare esperienze.
Nell'uso della propria voce si scoprono così limitazioni, paure, costrizioni, esagerazioni.
Intessuto con i principi della Psicosintesi questo prezioso libro ci conduce alla scoperta di noi attraverso la scoperta della nostra voce, del suo potenziale espressivo, di ciò che cela e di ciò che può rivelare.
Si tratta di un cammino insolito e gravido di scoperte che attraverso lo studio del suono, dell'uso della voce, delle tecniche di respirazione e dell'autoanalisi ci conduce ad una più profonda conoscenza di noi stessi, al di là delle maschere che quotidianamente esibiamo.

...CONOSCERE...

Mauro Scardovelli, **Subpersonalità e crescita dell'io**
Borla, 2000

L'incontro fecondo tra Psicosintesi e Programmazione Neurolinguistica ha dato luogo alla Programmazione neurolinguistica umanistica che, seguendo il dettato psicosintetico, approfondisce la conoscenza delle parti che albergano in ciascuno di noi, denominate subpersonalità secondo l'indicazione assagioliana, ed elabora tecniche per riconoscerle e trattarle.
Questo libro descrive le principali subpersonalità e a partire dal modello neurolinguista elabora linee guida di grande chiarezza ed efficacia ed indica strategie operative per confrontarsi con le nostre maschere e per ritornare al nostro nucleo originario, ovvero alla nostra identità più profonda, il nostro Io.
Sarà proprio a partire dall'Io, «centro di coscienza e di volontà» che potremo dirigere e guidare la nostra vita crescendo in modo armonico e consapevole

...PARTIRE...

Bruno Caldironi, **L'uomo a tre dimensioni: colloqui con Roberto Assagioli** – Girasole, 2004

Roma 1967. In occasione della Settimana Psicosomatica Internazionale due psicoterapeuti si incontrano: Roberto Assagioli e Bruno Caldironi. Un incontro che sarà il primo di una frequentazione che si protrarrà fino al 1971. Questo libro è la testimonianza di quegli incontri, che si svolgevano il lunedì mattina, in cui gli insegnamenti psicosintesici si intrecciavano alla vastità di interessi dei dialoganti. Ne emerge un ritratto vivo e vibrante di Assagioli; i suggerimenti terapeutici, profondi e pacati, si accompagnano a luminose intuizioni e a sottile umorismo. E in queste pagine la Psicosintesi si configura come collegamento tra aspetti individuali e sovraindividuali, così come Assagioli suggerisce all'autore durante un dialogo «La vera psicosintesi deve includere il supercosciente, cioè il contatto con la realtà superiore. Il punto centrale, infatti, è non accontentarsi dei risultati ottenuti, non adagiarsi su una psicosintesi personale, ma, ottenuta una certa armonia ed eliminati alcuni problemi, andare oltre, puntare ad un vero cambiamento di vita, cioè alla psicosintesi spirituale.»

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

L'arco

regia di Kim Ki-duk
interpreti: Han Yeo-Reum, Jeon Sung-Kwan, Seo Ji-Seok - Corea del Sud, 2005

Ennesimo racconto straordinario di Kim Ki-duk: straordinario per la singolarità della vicenda e per il modo del regista coreano di mostrarcela. Ancora una volta ci troviamo sospesi tra la realtà, il sogno e la fantasia, tra il possibile e l'inimmaginabile. Una ragazzina di quindici anni vive "prigioniera" su un piccolo e malandato battello in mezzo al mare; con lei il suo "carceriere": un uomo anziano che brama di sposare la giovane al compimento dei sedici anni. Quella che dall'inizio sembra una relazione accettata da entrambi si trasforma con il succedersi degli accadimenti: a bordo della nave salgono altri uomini, pescatori a pagamento, e uno di questi si innamora della ragazza spezzando così l'equilibrio che regnava a bordo e disturbando i propositi del vecchio "tutore". Il finale, già visto in parte in Ferro 3, lascia liberi tutti e finalmente l'arco può scoccare l'ultima freccia.
Come la mazza da golf di Ferro 3, anche qui, l'oggetto che da il titolo al film è nello stesso tempo mezzo di offesa e di piacere: l'arco che scaglia le frecce per ferire può essere usato come strumento per creare musica, armonia e divinazione.
Kim Ki-duk risulta sempre fascinoso: le sue armi migliori sono il modo poetico di raccontare storie e la magia della colonna sonora che più di ogni dialogo riempie lo spazio ed il tempo.

Le conseguenze dell'amore

regia di Paolo Sorrentino
interpreti: Toni Servillo, Olivia Magnani, Adriano Giannini - Italia, 2004

Apatia, distacco, insensibilità, abbandono, vita vuota: queste sono le caratteristiche di Titta Di Girolamo, uomo d'affari che vive da otto anni, solo, in un albergo in Svizzera. Il suo compito è quello di portare una volta al mese in una banca una valigia piena di soldi della mafia. La sua vita è tutta qui: prigioniero di una camera d'albergo per sdebitarsi di un torto fatto a cosa nostra tanti anni prima ed unico vincolo per non venire ucciso. Rotto quasi ogni legame con la famiglia, conduce un'esistenza solitaria senza cercare il minimo contatto umano. Specchio della sua condizione sono il corridoio rivestito di legno e illuminato da luci calde che lo conduce alla sua stanza: fredda ed indifferente, vissuta da anni ma depersonalizzata. Ad irrompere in questa dimensione e dare finalmente coraggio all'uomo sarà l'innamoramento che proverà nei confronti di una giovane cameriera dell'albergo. Ma l'amore reca con sé delle conseguenze e per riprendere in mano la propria vita a volte bisogna sapere scegliere di morire. Ottimo film di Sorrentino che ci mostra con grazia ed in modo mirabile il mondo sotterraneo della sofferenza e di uno dei possibili riscatti da una vita "imbalsamata" e "murata".

La sposa siriana

regia di Eran Riklis
Interpreti: Hiam Abbass, Makram J. Khoury, Clara Khoury – Israele, Francia, 2004

Ci sono tanti tipi di confine: il confine dei territori che definisce identità e regole, quello delle età, che segna il procedere continuo della vita umana, quello dei comportamenti, che mostra il modificarsi della nostra personalità, quello che determina il passaggio del giorno alla notte e quell'attimo non misurabile che sta tra la mela sull'albero ed il suo staccarsene. Passaggi spesso impercettibili. La sposa siriana, come avrete capito, è un film sui confini, sul confine e sul confino. Una giovane donna, che vive in una località storicamente appartenente alla Siria e che ora è parte dei territori occupati dall'esercito di Israele, viene promessa in sposa ad un noto uomo di spettacolo siriano. Sorgono però numerosissime difficoltà, pari alle manzoniane vicende di Renzo e Lucia dove la parte dell'Innominato é recitata dalla non-volontà politica delle due nazioni medio-orientali.
Il matrimonio tra i due comporta anche una serie di eventi di separazione: la donna, senza cittadinanza, sposando un siriano ne acquisisce la nazionalità e questo le impedirà in futuro di rientrare nel suo villaggio di origine e di rivedere i suoi cari. Il matrimonio diventa l'incontro tra un uomo e una donna, tra due individui che camminano insieme con interessi a volte comuni e a volte differenti.
Il confine termine di unione e non solo di separazione.

Una nuova primavera per il nostro Istituto

A new spring for our Institute

Elena Morbidelli *

Sabato 10 giugno alle ore 11,00 avrà luogo l'inaugurazione dei nuovi locali dell'Istituto di Psicosintesi. Soci, simpatizzanti, amici e famigliari, sono tutti invitati a festeggiare questo importante momento della vita della nostra associazione. L'ingente sforzo economico ed energetico, concretizzato nel rinnovo, nel consolidamento e nella ristrutturazione della nostra sede, segnano un nuovo impulso per le attività in atto, e future, dell'Istituto.

L'eredità di Roberto Assagioli, oltre al patrimonio della psicosintesi, è anche racchiusa nell'elegante villino di via San Domenico, ora rivalorizzato dai recenti lavori, svolti con cura e rispetto per il significato affettivo e simbolico di questa sede, da sempre meta di quanti desideravano conoscere la dimora del grande studioso, e riferimento, come luogo d'incontro con se stessi e con gli altri.

Festeggiamo insieme questo evento, portando il nostro entusiasmo e la gratitudine per continuare l'opera di diffusione della psicosintesi. Tramite i direttori fate pervenire per tempo il numero dei partecipanti di ciascun Centro per allestire il rinfresco.

Arrivederci a giugno!

On Saturday 10 June 2006 at 11.00 am there will be the inauguration of the new rooms of the Psycosynthesis Institute. Members, sympathizers, family and friends are all invited to participate in this important moment in the life of our association. The enormous economical and energetic force which signals the restoration and the consolidation of our main premises will give a new impulse to the present and future activities of the Institute.

The inheiritance left by Roberto Assagioli, apart from the patrimonial side, is enclosed in the elegant villa situated in Via San Domenico, now revaluated by the recent restoral works, that have been done with cure and respect for the significant devotion and symbolism for this building, that has always been a source for those who desire to see the home of this great man and is a point of reference for everyone—home and abroad.

Let us celebrate together this event with enthusiasm and the desire to continue the diffusion of psycosynthesis. Through the directors of each centre, you are kindly requested to let us know in time how many of you will be able to participate, so that we may prepare refreshments for all.

In the hope of seeing you on 10 June !

(*)vice presidente Istituto di Psicosintesi

PORTE APERTE
AL CENTRO DI PSICOSINTESI DI VARESE

Da Giovedì 5 Ottobre a Domenica 8 Ottobre 2006
ogni giorno dalle 18 alle 23

CONFERENZE - WORKSHOP - INCONTRI - RAPPRESENTAZIONI

per festeggiare insieme i nostri 25 anni
di presenza sul territorio

siete tutti invitati a partecipare

Sede del Centro: Via Rienza 2 - 21100 Varese

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.
Inoltre potrebbero essere apportate modifiche a cura del cdr

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

Istituto di Psicosintesi

In collaborazione con

Regione Umbria

XXI Congresso Nazionale

nell'80° Anniversario della fondazione

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

Centro di Terni

Con il patrocinio di:

Provincia di Terni
Comune di Terni

22-25 Aprile 2006
Hotel della Torre - Trevi

il Sogno

Io sognai di essere una farfalla, o una farfalla ha sognato di essere me?

Sabato 22 Aprile

10.30 **Apertura Segreteria**
15.00 **Apertura Congresso e saluti**

Il sogno nel processo di crescita

RELAZIONI
15.30 "Nel mondo dei sogni" **Daniele De Paolis**
16.00 "La funzione psicagogica del sogno" **Elena Morbidelli**
16.30 "I processi onirici della mente" **Vincenzo Liguori**

17.00 Coffee break

17.30 "Sogni, illusioni e altre realtà" **Giuliano Minichiello**
18.00 "Sogno e profezia" **Lilia Sebastiani**
18.30 Discussione

20.00 Cena in hotel
21.30 *La serata continua...* "tra sogni e musica"

Domenica 23 Aprile

WORKSHOP (9.30 - 12.30)
"Sogni negati: una via al Sé. Vivere il sogno come guida all'autorealizzazione" **Giulia Dorini**
"Un gruppo, un sogno..." **Olga Fontana**
"La casa dei miei sogni" **Paola Marinelli**
"Il Sé nel corpo che sogna" **Stefano Pelli**
"Sogna il futuro e vedrai il mondo rigenerato" **Luce Ramorino**
"Uso creativo dei sogni per adulti e bambini" **Renzo Rossin**
"Il Sé sogno, il sogno di sé" **M. Letizia Zecca**

RELAZIONI
9.30 "Fotografare i sogni: il valore terapeutico delle immagini" **Marina Turli**
10.00 "Il sogno nell'arte" **Annamaria Gobbo**
10.30 "Il sogno: ieri, oggi, forse... domani" **Anna Manfredi**

11.00 Coffee break

11.30 "Esperienze nell'utilizzo di metodi e strumenti per lavorare sui sogni" **Francesco R. Zaccaro**
12.00 Discussione

13.00 Pranzo in hotel
14.30 "Incanto di acque e atmosfere medioevali" *Itinerario turistico*
20.00 Cena tipica alle taverne di Trevi

Lunedì 24 Aprile

9.00 **Assemblea dei soci**
10.30 Coffee break

Il sogno in psicoterapia

RELAZIONI
11.00 "Il contributo psicosintetico del sogno al processo terapeutico" **Massimo Rosselli**
11.30 "Il sogno nelle culture" **Andrea Bocconi**
12.00 "Il sogno tra interpretazione e trasformazione" **Giovanni J. Dattilo**

13.00 Pranzo in hotel

15.00 "Una vita di bi-sogno o una vita da sogno?" **Luigi Baldascini**
15.30 "Ho fatto un sogno bellissimo". Elementi transpersonali nel mondo onirico. **Piero Ferrucci**

16.00 Coffee break

WORKSHOP (16.30 - 19.30)
"Lavorare coi sogni" **Daniele De Paolis**
"Attivare i processi onirici della mente attraverso un'immaginazione di gruppo" **Vincenzo Liguori**
"Dal sogno notturno al sogno da svegli" **M. Teresa Marraffa**
"Sogno e guarigione" **Antonio Tallerini**
"I sogni e il corpo" **Virgilio Niccolai**
"Interpretazione del sogno in gruppo" **Roberto Tallerini**

RELAZIONI
16.30 "Io, bambina ferita, ho un sogno" **Mara Chinatti**
17.00 "Il sogno nell'elaborazione del lutto" **Patrizia Lacerna**
17.30 "Immagini oniriche tra dimensione archetipica e subpersonalità" **Manuela Bavazzano**
18.00 "Il risveglio" **Fiorella Pasini**
18.30 Discussione

20.30 Cena sociale — *La serata continua...* "tra musica e danza"

Martedì 25 Aprile

Sognare il futuro

9.00 "Sognando la realtà"
Lettura teatrale da *Gabriel Garcia Marquez* a cura della *Libera Accademia del Teatro di Arezzo*
Alessandra Bedino *(attrice)* - Claudia Bombardella *(musicista e performer)*
Immagini in video di Marion Gizard e Maurizio Martinelli
Prologo in chiave psicosintetica di Andrea Bocconi

10.30 Coffee break — Iscrizioni a parlare

11.00 Riflessioni ad alta voce
12.30 "Sognare il futuro" **Gaetano Russo**

13.00 **Chiusura del Congresso** — Pranzo

È stato richiesto accreditamento E.C.M.
(Educazione Continua in Medicina)

Informazioni: 338.39.79.206 - 328.33.50.864
www.psicosintesi.it

Lettera del Direttore Letter of the Director

Gentile Dr. Toller,
mi riferisco alla sua "Lettera al Direttore", pubblicata nel precedente numero della Rivista di Psicosintesi, che riporta domande a cui a mio modesto parere dovrebbero dare risposta sia il Direttivo dell'Istituto sia il Comitato Scientifico di cui Lei fa parte.
La presente espone solo il mio pensiero ed avrei piacere che altri soci esprimessero la loro opinione.

La Rivista che ho diretto fino ad oggi, coadiuvata da validi redattori, vuole essere l'espressione dinamica di un pensiero collettivo in evoluzione.
Gli argomenti sono frequentemente inseriti in rubriche per permettere alla maggior parte dei soci e non soci di intervenire, ed alcuni articoli sono in parte rimaneggiati con il consenso degli Autori.

Per noi è importante la ricerca e la conoscenza, allo stesso modo del pellegrino che inizia il suo pellegrinaggio quando compie il primo passo "oltre la soglia" con animo integro, sincero ed entusiasta e con volontà saggia, forte e buona.

Auguro a tutti di poter iniziare e continuare il loro processo di crescita e di ricerca"*Presenti nell'attimo, consapevoli del ciclo, in armonia con l'Eterno".*

Dear Dr. Toller,
I am referring to Your "Letter to the Director", published in the previous issue of the Psychosynthesis Magazine, asking questions to which - in my modest opinion - both the Board of Directors of the Institute and the Scientific Committee of which You are part, should give answers.
This letter states only my own thought and I would like other members to express their opinion.

The Magazine that I directed until today, with the help of valid editors, wants to be the dynamic expression of a collective thought in evolution.

The subjects are frequently inserted in columns to allow to the greatest part of members and not members to interpose, and some articles are partly revised with the permission of the Authors.

For us, research and knowledge are important, much in the same way as the pilgrim who begins his pilgrimage when he completes the first step "over the threshold" with entire, sincere and enthusiastic mind and with wise, strong and good wish.

I wish to everybody to be able to begin and proceed with a process of growth and pursuit, "Present in the instant, aware of the cycle, in harmony with the Eternity".

il Direttore responsabile
Patrizia Bonacina

ISTITUTO DI PSICOSINTESI

(Ente Morale, D.P.R. n. 1721/1965)
Via San Domenico, 16 - 50133 Firenze
www.psicosintesi.it e-mail:istituto@psicosintesi.it

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

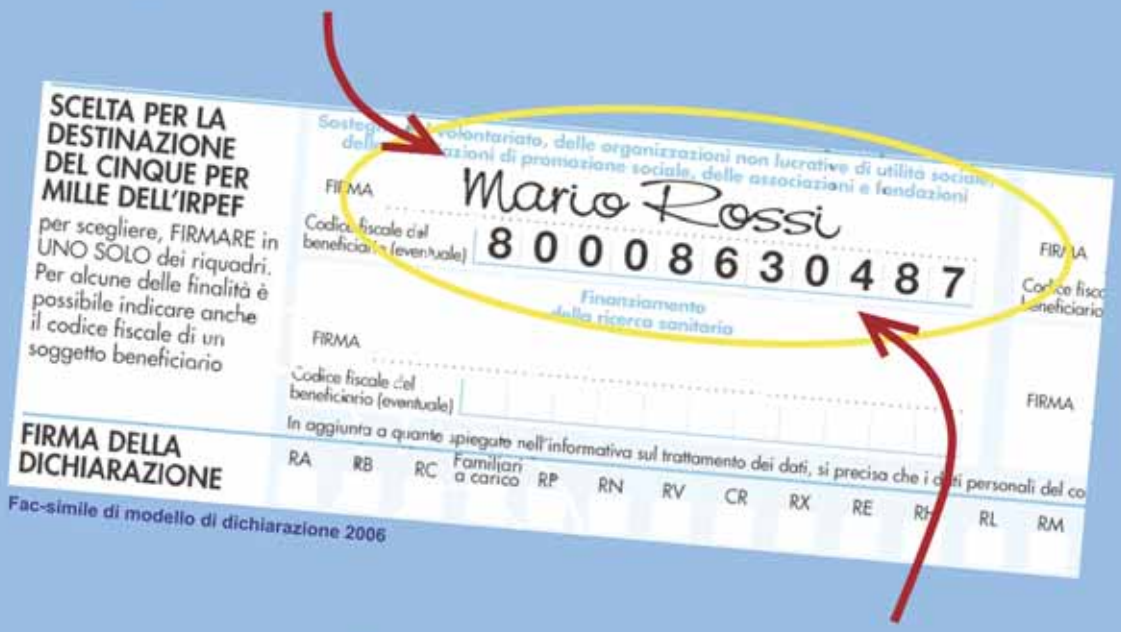
ISTITUTO DI PSICOSINTESI - QUOTA ASSOCIATIVA ANNO 2006 € 50,00

Elenco dei centri al 15 Febbraio 2006

QUEST'ANNO C'È UN NUOVO MODO DI CONTRIBUIRE ALL'ATTIVITÀ DELL'ISTITUTO DI PSICOSINTESI *e senza alcun costo!*

Nella prossima dichiarazione dei redditi devolvi il 5 per mille dell'imposta sul reddito delle persone fisiche a favore dell'Istituto di Psicosintesi, senza alcun costo aggiuntivo. Basta firmare e scrivere nell'apposito spazio il codice fiscale dell'Istituto 80008630487.

Firma nel riquadro in alto a sinistra "sostegno delle associazioni e fondazioni"



Fac-simile di modello di dichiarazione 2006

Inserisci il numero di codice fiscale dell'Istituto di Psicosintesi 80008630487

La Legge Finanziaria per l'anno 2006 (n. 266/2005) ha previsto la destinazione, in base alla scelta del contribuente, oltre all'8 per mille, di un ulteriore 5 per mille dell'imposta sul reddito delle persone fisiche a sostegno anche delle fondazioni e associazioni riconosciute. Tale scelta non implica alcun costo aggiuntivo ed ha un alto valore morale di sostegno all'attività che, da oltre 45 anni, l'Istituto di Psicosintesi svolge in Italia e all'estero.