

L'autoformazione al Centro di Psicosintesi di Firenze: un volo insieme nei luoghi dell'anima

Elena Stevenato

Vanno spezzandosi le catene che mi legano a un'esistenza arida. Questo anche grazie al ciclo di autoformazione: sono a metà del percorso e già mi dispiace che avrà un termine. D'altra parte, so che in seguito continuerò a prendere parte alle iniziative in programma nel futuro.

Un sentimento di amore e benevolenza mi unisce ai miei compagni di corso, con i quali ho la fortuna di condividere gioie e, qualche volta, dolori di questa esperienza. Rileggendo gli appunti delle lezioni e praticando gli esercizi, percepisco la grande ricchezza di strumenti che mi viene offerta per autoanalizzarmi destrutturandomi e ricostruirmi allineando l'Essere a una visione ampia della vita, secondo un punto di vista espanso rispetto all'ottica limitata con cui valutavo in passato me stessa e il mondo circostante. L'evoluzione è "a spirale", le situazioni, si nota, si ripetono secondo una dimensione sempre più larga in cui includere elementi nuovi che fertilizzano la terra del nostro agire. L'humus è l'amore che ci mette in relazione con gli altri, il motore è la volontà, l'energia propulsiva che attiviamo per realizzare uno scopo. Tutto ciò nel fermo proposito di non nuocere a nessuno: è la "volontà buona", quella che tiene conto di quella altrui nel conseguimento di un obiettivo.

Tutti i lunedì il gruppo di autoformazione si riunisce: l'incontro tra noi è molto desiderato, c'è voglia di vedersi e aiutarci nell'esplorazione dell'inconscio. Dei luoghi in cui non ci piace sempre entrare, perché guardarli significa essere a contatto con le ferite dell'anima. Esperienze che bruciano, ma di cui siamo disposti a prenderci cura non negandole, ma rendendole funzionali al processo di crescita.

In diverse occasioni durante gli esercizi di visualizzazione ho provato pace, la sicurezza di essere sulla via giusta, mi sono spesso sentita sulla strada del ritorno "verso casa". Il Sé è la mia vera casa, sento che c'è, che mi attrae a Lui. In una società piena di false certezze, il Sé, lo riconosco, è la mia identità profonda. Io abito il Cosmo, il Cosmo abita me. Io sono gli altri, gli altri sono me. Allora, io non sono sola.

Grazie, Assagioli. ■

6 dicembre 2006