

# Frammenti del quotidiano\*

## Cartoncini suggestivi

Per sperimentare la tecnica dell'autosuggestione a mezzo di parole scritte a carattere ben visibile ho composto alcune serie di schede, oltre quelle già esistenti nella psicosintesi.

In una di queste serie, che si compone di sei schede, ho scritto i sei gradi della psicoterapia psicosintetica. In un'altra serie i quindici simboli del superpersonale. In una altra ancora i vertici dei triangoli punteggiati dell'opuscolo: Equilibramento e sintesi degli opposti.

Le quattro schede che uso questa settimana sono: Volontà, ben visibile nella parete vicino al mio tavolo; Utilizzazione delle energie fisiche e psichiche (Ricostruzione della personalità), espressione innocua o utile, trasformazione; scheda applicata alla lampada da tavolo; Liberazione, sulla porta dell'armadio, e Ci riuscirai, sulla parete alle mie spalle. Ho collocato alla parete di fronte al mio posto di tavolo uno specchio che stimo utile per esercitarsi nell'arte del sorridere. Ho notato a proposito di queste schede che penetrano insensibilmente con il loro messaggio nel nostro inconscio e danno inizio realmente ad un vero processo che si svolge in forza di esse. Si può paragonare il loro modo di effettuarsi alla suggestione post-ipnotica. Così mi sono trovato a macinare e a rivolgere pensieri che, a poco riflettere, sono fatti parrire dalle schede.

## \* *Originali trovati nell'Archivio Assagioli*

### LA PREGHIERA del CANE.

O Signore di tutte le creature, fa che l'uomo, mio padrone, sia così fedele verso gli altri uomini, come io gli sono fedele. Fa che egli sia affezionato alla sua famiglia ed ai suoi amici, come io gli sono affezionato. Fa che egli custodisca onestamente i beni che Tu gli affidi, come onestamente io custodisco i suoi.

Dagli, o Signore, un sorriso facile e spontaneo, come facile e spontaneo è il mio scodinzolare. Fa che egli sia pronto alla gratitudine, come io sono pronto a lambire. Concedigli una pazienza pari alla mia, che attendo i suoi ritorni senza lagnarmi. Dagli il mio coraggio, la mia prontezza a sacrificare per lui tutto, da ogni comodità fino alla vita stessa. Concedigli la mia giovinezza di cuore e la mia giocondità di pensiero.

O Signore di tutte le creature, come io sono sempre veramente cane, fa che egli sia sempre veramente uomo.