

ACCETTARE, OVVERO COMPNDERE PER TRASFORMARE

GIULIANA PARAVANI

CONOSCERE
POSSEDERE
TRASFORMARE

è la perfetta sintesi di tutto il processo psicosintetico. La chiave di tale procedimento è nel mezzo, nel «possedere», che è la fase meno facile della trilogia assagioliana. Essa richiede l'accettazione completa ed incondizionata di ciò che realmente siamo.

Accettare non significa condividere, e tantomeno adattarsi passivamente, ma apprendere e fare onestamente propri i nostri contenuti psicologici, anche i meno graditi, per poi trasformarli.

Per far questo sarà utile risalire alle loro cause, mediante la prima fase del processo di autoformazione: la conoscenza.

La più comune reazione, a certe sgradevoli scoperte, è il rifiuto. Ma tale atteggiamento, alquanto comprensibile d'altronde, pone in atto una dinamica reattiva che incrudisce i nostri nemici interni.

Niente conferma nell'errore quanto un cieco attacco sferrato contro di esso; insultare una persona, perché ha sbagliato, certo non la rende mi-

gliore, anzi la stimola ad una controffensiva di svalutazione dell'altro, a riconferma di sé.

Le nostre componenti psicologiche reagiscono allo stesso modo: se ci si ribella ad esse, eccole partire al contrattacco, ed è una battaglia perduta in partenza.

L'accettazione deve condurre alla comprensione dei nostri contenuti psichici e può estendersi fino all'amore per essi.

Solo così faremo vibrare la nota d'innesto con la fase successiva, che consiste nella loro trasformazione.

L'eros diviene cedevole di fronte all'amore.

Provare per credere.

Ma la plasticità energetica, così ottenuta, diviene inutile senza l'attivazione di una forte, buona e sapiente volontà di trasformare.

Una volta compiuto questo lavoro sul proprio fenomeno, si sarà senz'altro in grado di meglio «accettare» anche gli altri, tenendo presente che la volontà di cambiare, in quest'ultimo caso, non potrà essere nostra, ma loro.

Mi piace riassumere, in breve, la storia (vera) di Namu (1): — Namu è un'enorme orca. (Leggo sul diziona-

rio Zingarelli: — Orca: s.f.1) Grosso e massiccio delfinide . . . voracissimo e feroce. 2) Favoloso mostro marino che esige vittime umane). Essa restò impigliata in una rete tesa da pescatori di salmone. Fu catturata ed acquistata dal padrone di un acquario, Ted Griffin, che fece amicizia con lei.

«Un'orca ha circa cinquanta denti e mascelle potentissime . . . ma Namu non cercò mai di mordere un amico», e tutt'ora gioca, come un cucciolo affettuoso, col suo padrone, che l'ha addomesticata con amore. L'approfondimento del concetto di accettazione, in una visuale non remissiva, ma attiva, può risultare molto valida per aiutare il fresco idealismo giovanile che, in genere, sfocia in ribelle rifiuto contro i vecchi canoni sociali, a rendersi vero e responsabile fattore di effettiva trasformazione; non più un'inutile lotta contro i mulini a vento, ma una determinata e cosciente azione costruttiva.

(1) Namu: Fare amicizia con un'orca - National Geographic Society - Ed. Giunti Marzocco.

