

# VALLOMBROSA

## 29 AGOSTO – 1 SETTEMBRE 2024

**Sviluppiamo la meraviglia con leggerezza**  
Nuovi linguaggi in Psicosintesi

*Musica e danza, cinema e teatro, immersione nella natura... Le qualità della meraviglia e della leggerezza hanno davvero ispirato e guidato l'incontro estivo di Vallombrosa, rendendolo unico per sintonia, armonia e cooperazione. Molto movimento, tante risate, contatto profondo con la natura, hanno fatto dei nostri cinque sensi uno strumento importante per esperienze formative che potremo riversare non soltanto nel Corso di Autoformazione (CdA) ma in tutte le nostre conduzioni future.*

*Sono state giornate intense e arricchenti, di contenuto e di stupore! È stato un incontro di rinnovamento, di vera unione di gruppo, con tanto entusiasmo e gioia nel cuore. Si è creato tra i presenti un clima caldo e accogliente che ha reso questi quattro giorni una vacanza gioiosa e istruttiva.*

*Porteremo con noi questi occhi pieni di meraviglia che tanto ci hanno caricato di allegria, e donato fiducia e gratitudine.*

Ma andiamo con ordine.....

### Giovedì 29 agosto pomeriggio

Il presidente Sergio Guarino ha portato da subito buone notizie. I soci dell'Istituto sono aumentati in numero interessante (più di 100!), il bilancio economico ha mostrato dati rassicuranti e positivi e il congresso internazionale del prossimo mese di ottobre ha già attirato moltissimi iscritti. A distanza di otto anni dal congresso di Taormina, Psicosintesi per il Futuro, ancora una volta l'Istituto raccoglie insieme chi nel mondo testimonia la Psicosintesi come modello vivente, e avvia una profonda riflessione e condivisione di esperienze sul suo aspetto transpersonale che ne è l'essenza, la qualità più specifica nell'ambito dell'Autorealizzazione.

Ancora buone notizie dalla conclusa prima esperienza del CdA nazionale a formula mista, pensato per chi non può frequentare i Centri. Gli incontri *online* hanno creato un'interazione di gruppo che si è concretizzata e rafforzata nei tre giorni di seminario in presenza

in Istituto alla fine di ciascun anno. Sono già allo studio alcune modifiche per migliorare la formula già sperimentata.

Quindi, in collegamento dalla lontana America Centrale, Elena Merighi ci parla delle sue esperienze di psicosintesi con i giovani, sottolineando l'importanza di una comunicazione che non sia a senso unico. Anche formatori e insegnanti debbono esprimere qualcosa di sé. È un invito alla disidentificazione dal ruolo, pur mantenendone la responsabilità.



Collegamento con Elena dal Costa Rica

Mettendo da parte gli aspetti teorici, occorre lanciarsi nell'accompagnare i ragazzi a esperienze che nascono da consapevoli tentativi e portarli su territori già bene frequentati. La disidentificazione, l'attivazione delle parti più creative, la tecnica del "come se" possono passare ai giovani con successo soltanto se già sperimentate in prima persona.

Sono giovani che vogliono aprirsi anche agli aspetti trascendenti, che sono spinti a darsi dei compiti per raggiungere i propri obiettivi, a *vedere* un loro piano evolutivo, creato in base ai propri desideri e consapevolmente scelto. Sono disponibili anche a fare da guida ai compagni e ad aprirsi a scelte fatte in gruppo. Si tratta di ragazzi completamente inseriti nella società digitale, che chiedono di essere autentici e di mostrare le proprie fragilità anche ai conduttori del gruppo. Vogliono presenza, tolleranza, amore e sincerità e vogliono anche fare pratica per mantenere la propria centratura.

È dunque necessario un cambio di prospettiva, partendo dalle percezioni nell'esperienza alla teorizzazione mentale, come indicato da Roberto Assagioli, e trovare un punto di forza nel transpersonale.

### Venerdì 30 agosto mattina

Si comincia la giornata con una meditazione condotta da Marcello Aragona. Conduce il gruppo, sul ritmo del mantra musicato della Gayatri, nello studio di Roberto Assagioli che ci indica un compito e ci dona un simbolo. Quindi, i creativi Suzane Sturmer e Carmelo Percipalle propongono un'esperienza molto originale "Sentire la musica per ascoltare l'anima", un percorso musicale in sette passi ispirato da un pensiero di Alexander Lowen: *"Gli uomini pensano di risolvere tutto con la mente invece di "sentire". Ma il sentire non ha a che fare con l'intelligenza o la forza. Solo lavorando su di sé, sul proprio corpo, grazie al quale "sente", l'uomo può curarsi e aspirare, come è sacrosanto, a una vita sana, libera, felice. Ed essere in grado di amare veramente."*

Il proposito è fare attenzione al nostro SENTIRE, aprire le porte della percezione che ci permettono di inoltrarci all'interno di molteplici stati di coscienza ed emozioni che, forse, non sapevamo neanche di avere. Le sette canzoni offerte al gruppo sono state scelte per il ritmo, per le parole e per le possibilità di espressione di sé, con l'invito all'ascolto ad occhi chiusi per passare in successione al movimento del corpo, allo scambio di gesti e al danzare con un compagno ed in gruppo, utilizzando colori e materiali insoliti (sciarpe, mascherine, cuoricini luminosi) con movimenti ritmici da più intensi a più calmi per rilassare il corpo.

Il risultato per i presenti è stato una bella mattina di musica, ballo e movimento che dalle risonanze interiori dei singoli ha portato verso una graduale interazione di gruppo che ci ha uniti tutti al livello del cuore.

Che meraviglia!



### Venerdì 30 agosto pomeriggio

Con la guida esperta di Massimo Pedicone abbiamo fatto CineMeditAzione, ovvero approcciato il Cinema come spazio di Meditazione per la volontà in Azione. È stata l'esplorazione di un altro campo artistico utile a creare delle esperienze inconsuete. Tutti insieme abbiamo affrontato l'ambito delle dieci leggi psicologiche, argomento fondamentale nella Psicosintesi per l'applicazione della volontà saggia, che spesso mette a dura prova i formatori nel mantenere l'attenzione dei partecipanti al gruppo.

Dopo una snella presentazione si gioca, suddivisi in cinque gruppi, a indovinare a quali delle leggi si riferiscono gli spezzoni tratti da "Filmatrix", il pacchetto di formazione attraverso il cinema acquistato da una decina di Centri di Psicosintesi.

Gli abbinamenti possibili sono stati suggeriti da Massimo, che ha anche assegnato a cinque tutor, da lui pazientemente formati, il compito di guidare e di collaborare con ciascuno dei cinque gruppi in cui siamo stati suddivisi. Il tempo a disposizione ha consentito di *navigare* nel sito, all'interno dell'applicazione RISVEGLI, per imparare anche a scegliere le scene più adatte all'obiettivo formativo in future conduzioni. È stato così possibile apprezzare sia l'accuratezza della presentazione degli spezzoni di film nelle schede che linguaggio psicosintetico utilizzato dal sito, e le modalità di ricerca facile e intuitiva per parole chiave o per argomenti.

Al termine del lavoro sono stati presentati i dieci spezzoni di film scelti dai cinque gruppi tra più opzioni e, in formazione plenaria, si è giocato ad abbinare alle immagini selezionate ciascuna delle dieci leggi psicologiche. La competizione tra i gruppi è stata leggera e divertente e ciascuno ha percepito di avere contribuito al risultato complessivo.

Il gruppo ha terminato i lavori ascoltando e danzando al ritmo del valzer di Shostakovich, suonato dal flauto di Rossella Scaccia che ne ha sottolineato la gioiosità.

### Sabato 31 agosto mattina

Si comincia la giornata con una meditazione proposta da Maria Vittoria Randazzo. Sulle note di una musica tratta

dal “Circolo degli Amici di Bruno Groning”, conduce il gruppo a immaginare l’apertura di un fiore di loto nel cuore e a rispondere alla domanda *che cosa è per me la meraviglia?*

Quindi la mattina prosegue con una serie di esperienze legate al teatro. Ci introduce Giovanni Calabretta al “Teatro e Comunicazione”, con i suoi tre linguaggi fondamentali: il verbale, il paraverbale e il fisico-posturale. Propone esperienze corporee ed esperienze che impegnano la capacità vocale nei vari aspetti. Il lavoro è sia in gruppo che in coppia e lo strumento espressivo è la modalità teatrale.



Ognuna delle esperienze può essere variamente utilizzata dal conduttore. Oltre a valutare e sviluppare la propria comunicazione, ha la funzione di mettere in pronta relazione i partecipanti al gruppo e di allenare qualità come l’immaginazione (molto utilizzata in teatro), l’attenzione, la concentrazione, l’espressione di sé, il sentire il proprio corpo e l’ascolto di sé stessi e degli altri. Ascolto con le orecchie, con gli occhi, con tutto il corpo, con la mente e, infine, anche e soprattutto con il Cuore.

Ciascuno ha modo di mettersi in gioco e di sperimentare i tre linguaggi teatrali ma anche di cimentarsi con la propria creatività nella costruzione e nella recita in gruppo di una storia inventata o nella interpretazione in coppia di situazioni esilaranti. Sono esperienze che possono essere riproposte tanto nel Corso di

Autoformazione che in altri corsi tematici. Grande divertimento ed entusiasmo nello scoprire che ognuno a suo modo è attore nel mondo.

### Sabato 31 agosto pomeriggio

Francesco Lamioni ci ha condotto in una immersione creativa all’aperto proponendoci esperienze utilizzate con i giovani per disintossicarli da un rapporto insano con il mondo digitale, da uno stile di vita di realtà artificiali che seduce specialmente i *millennials*. Attraverso il contatto con la terra e gli alberi viene proposto un percorso di recupero della dimensione umana tramite la consapevolezza dell’importanza delle azioni di ciascuno e del loro effetto sugli altri posto che siamo tutti *intrecciati* fra di noi.



Il gruppo è invitato a camminare a piedi nudi sul prato, in una modalità nuova che connette circuiti neuronali ormai spenti. Francesco ci porta in un’esperienza di silenzio e di scelta attenta del luogo dove poggiare i nostri piedi, in un contatto con l’energia della terra che ha effetti positivi sul sistema immunitario e produce anche effetti antinfiammatori.

Quindi giochiamo con le carte della *biosostenibilità* in un intreccio complesso, fisicamente e visibilmente rappresentato da una matassa di spago che si dipana fra i vari partecipanti del gruppo e che simboleggia come tutto sia collegato in natura a livello profondo.

Completiamo il pomeriggio secondo i principi dell’ikebana. Disponiamo su un appoggio di nostra scelta, una composizione di tre rami e di tre elementi naturali raccolti in giardino. Una ricostruzione “in casa”

di una testimonianza della spiritualità e del significato profondo della Natura.

### **Domenica 1° settembre mattina**

Antonia Dallapè apre questa ultima giornata con una profonda meditazione sulle qualità della meraviglia e del silenzio.

Quindi, in gruppo si tirano le fila di queste intense giornate di esperienza e di condivisione e questa sintesi diventa subito una nuova apertura.

Unanime apprezzamento per il lavoro del team che ha preparato l'incontro. Ha sottilmente sostenuto e portato il gruppo a esperienze profonde attraverso lo strumento del gioco che ha unito i presenti e ha consentito loro di mettersi in gioco con autenticità. È questo un valore utile anche per le nuove generazioni e un modo di comunicare e trasferire tutta la teoria psicosintetica attraverso l'esperienza. È una comunicazione che porta a un risultato armonico perché lavora attraverso le qualità della *meraviglia* e della *leggerezza*. È un collegarsi e farsi ispirare da un punto di vista più elevato, quell'*andare oltre* tanto caro ad Assagioli.

Molto positivamente valutato anche l'approccio corporeo, che ha sottolineato come la psicosintesi sia "bio-psico-spirituale". Unanimamente valorizzati anche i tempi di lavoro, più *morbidi*, meno concitati, più liberi, che hanno permesso di stare comodi nell'esperienza e di consapevolizzarne gli effetti anche attraverso una congrua condivisione nel gruppo.

Il campo di unione profonda creato dalle tante qualità ispiratrici emerse ha, infine, portato il gruppo a definire insieme il tema dell'incontro del 2025:

**“Il silenzio e le parole: orientarsi per orientare”.**

Arrivederci al 28 agosto 2025!

