

IL SILENZIO E LE PAROLE

ESPERIENZE E PROSPETTIVE FORMATIVE NELLA PSICOSINTESI



Riflessioni dall'Incontro di Formazione 2025 a Vallombrosa

Introduzione

L'incontro di formazione svoltosi a Vallombrosa dal 28 al 31 agosto 2025, dal titolo *"Il Silenzio e le Parole – L'Arte di Orientarsi nel Vivere"*, ha offerto uno spazio di approfondimento esperienziale e di riflessione teorica sul ruolo del silenzio e della parola, come strumenti di conoscenza, relazione e trasformazione, intrecciando pratiche artistiche, meditazione corporea e riflessione teorica. L'articolo presenta una sintesi dei contributi proposti e delle riflessioni emerse, evidenziando la necessità di integrare dimensioni artistiche, corporee e spirituali con l'aggiornamento scientifico e metodologico dei formatori. La Psicosintesi si configura come un approccio dinamico alla formazione e alla crescita personale.

Il programma

L'incontro è stato aperto dal presidente Sergio Guarino che ha evidenziato una crescita del numero dei soci e una situazione economica stabile, assicurando sul futuro dell'Istituto. La vice presidente Annalisa

Gasperi ha presentato al gruppo il report del Corso Di Autoformazione, svoltosi a livello nazionale (principalmente online e in presenza nella sede dell'Istituto). Insieme a Lucia Bassignana, formatrice dell'Istituto, ha anche condiviso un resoconto sull'intervento formativo recentemente organizzato a Budapest.

Le giornate hanno alternato sessioni di carattere teorico-esperienziale e riflessivo che sono riassunte negli interventi dei relatori.

Lucia Bassignana e Sabrina Mezzaqui hanno inaugurato i lavori con **Sacre conversazioni**, un rito collettivo in cui il silenzio delle immagini e la sintesi della parola hanno favorito la distillazione di significati interiori. *Le immagini, estratte da opere d'arte contemporanea, su carta ed alcune proiettate sul grande schermo*, hanno creato la giusta atmosfera. Ecco la sintesi dell'esperienza: *Restare in silenzio al cospetto dell'immagine, Raccontare l'incontro, Distillare l'esperienza in una parola.*

Barbara Garzone, nello spazio dedicato alle meditazioni mattutine, ha proposto pratiche psicocorporee di ascolto profondo, **Con le mani, con i piedi, con il cuore**, volte a riattivare la comunicazione con il proprio sé più profondo. Possiamo descrivere l'esperienza come un percorso di ascolto e risveglio del corpo, attraverso il contatto fisico e la memoria sensoriale, che conduce all'apertura del cuore e alla connessione con l'Universo.

Giovanna Baranzoni con il suo intervento, **Dal Silenzio nasce il Suono**, ha guidato un percorso sulla consapevolezza del momento presente, in dialogo con l'insegnamento di Assagioli sul legame tra silenzio e parola creativa. *Essere presenti e consapevoli di sé e dei propri passi, utilizzando silenzio e respiro per vivere pienamente l'istante.*

Agata Motta, in **La via del silenzio**, ha riflettuto sul valore del silenzio come spazio di autenticità e verità, arricchendo l'esperienza con esercizi meditativi e letterari. Ecco il commento della formatrice: *"L'incontro ha avuto come filo conduttore il Silenzio, inteso come*

condizione costitutiva dell'essere e non solo come capacità di astenersi dal parlare o fantasticare."

Anna Zampieri ha presentato i risvolti biologici della comunicazione gentile, sottolineando il valore trasformativo della parola empatica: **La Parola Gentile come espressione**. Questa che segue, è la sintesi dell'intervento attraverso le sue parole. *"La gentilezza che nasce nel cuore è l'anima quando va verso l'altro con dolcezza. È saper donare incondizionatamente in maniera amorevole. Ma bisogna saper ascoltare per essere gentili. Ogni parola gentile è un passo verso un mondo migliore. Gentilezza è esistere: ora, con amore, per amore, in amore."*

74 Carmelo Percipalle e Suzane Sturmer, con **Dare voce a noi stessi**, hanno unito poesia e musica, mostrando la potenza evocativa della voce e del suono. In queste 2 sessioni, i partecipanti sono stati guidati in un percorso per conoscere se stessi attraverso la poesia in musica che permette di sentire prima di tutto il suono della propria voce per potersi aprire all'altro. Il proposito si è concretizzato nel ritrovare la semplicità ed il piacere

della vita quotidiana. La musica in poesia può aiutare a sentire LA VITA che già è dentro noi stessi. È stato sperimentato il potere della musica come evocatore di ispirazioni poetiche.

Elena Morbidelli ha presentato **L'inventario della personalità** come strumento di auto-conoscenza, utile nei percorsi di autoformazione e in altri contesti formativi. *"Esso rappresenta una mappa preziosa per iniziare a conoscere sé stessi, spiegandone modalità e tempi di utilizzo durante il workshop."*

Francesco Lamioni, attraverso **La via dei fiori**, ha presentato l'arte dell'Ikebana come metafora della vita psicosintetica. Francesco ha ricordato nel suo workshop che *"Assagioli considera il vivere come una vera e propria arte, la più grande di tutte. Nelle arti tradizionali orientali, come quella giapponese dell'ikebana, non troviamo solo la ricerca estetica ma soprattutto un cammino spirituale finalizzato al conseguimento di una vita armoniosa e significativa. Così, praticare l'ikebana diventa un esercizio che può stimolare e contribuire a favorire l'arte di vivere, in sintonia con la prospettiva psicosintetica"*





Ha concluso i lavori, l'intervento di **Piero Ferrucci**. In collegamento online, ha offerto ai partecipanti una visualizzazione psicosintetica che ha permesso di esplorare la dimensione transpersonale.

Dimensione comunitaria e partecipazione.

Il dato quantitativo più rilevante riguarda l'incremento della partecipazione: 40 formatori presenti su 110 aventi diritto, con un aumento di circa il 65% rispetto all'anno precedente (nel 2024 erano presenti 25 persone). Nonostante ciò, permane in alcune realtà la percezione di una debole appartenenza comunitaria e di interventi formativi non sempre incisivi. La sfida futura è dunque rafforzare il senso di identità collettiva, promuovendo motivazione, spirito di servizio e una più forte interconnessione intergenerazionale.

Alcuni commenti dei partecipanti.

Come sempre ormai dopo questi incontri, mi è rimasta l'impressione di avere sognato. Mi sento ancora

nell'atmosfera del luogo, dei boschi, dell'albergo antiquato ma affascinante, con il suo ascensore più che centenario....domani chiuderà, e mi viene in mente una delle opere che Sabrina ci ha presentato: cosa fanno le stanze quando i visitatori se ne vanno...una sensazione di pace, di amore, la coscienza di fare ormai parte di un gruppo speciale. Ringrazio tutto il gruppo, chi ha organizzato, chi ha preparato gli incontri, chi amorevolmente ha organizzato il nostro "viaggio" da e per Firenze. Arrivederci a presto! Daniela da Messina

Uno sguardo, un sorriso, un abbraccio, la cura e fare rete (l'uomo non è una isola ... ed è un aspetto molto importante da trasmettere come conduttori, formatori, direttori) imparare ad essere vuoti cavi (come diceva Francesco) fare Anima ... sono le fondamenta, poi arrivano i contenuti. Arrivata a casa ... Vi ho pensato molto. Un abbraccio a tutti. Lara

75

Un'Analisi delle Esperienze di Formazione

I partecipanti hanno dato il loro feedback sulle sessioni di formazione tramite un sondaggio Google Moduli. Questo ha permesso di raccogliere informazioni molto utili, che saranno utilizzate per l'organizzazione della prossima edizione.

Le risposte qualitative hanno evidenziato i concetti principali appresi durante le sessioni, tra cui l'importanza dell'ascolto, il valore del silenzio, la consapevolezza interiore e la centralità della relazione.

I partecipanti hanno descritto le sessioni come intense, nutrienti e ben organizzate, suggerendo di rafforzare il ruolo del gruppo organizzatore e di bilanciare meglio il programma."

Guardando al futuro, le proposte per il 2026 includono il mantenimento dell'attuale impostazione, con l'introduzione di spazi di condivisione e il collegamento dell'evento al centenario della Psicosintesi.

Tra i titoli suggeriti per le future sessioni emergono parole chiave come amore, nutrimento, psicosintesi, sguardo al futuro e tesoro dell'essere umano.

Questi risultati e suggerimenti offrono una solida base

per migliorare ulteriormente le prossime edizioni delle sessioni di formazione, garantendo un continuo sviluppo e arricchimento dei partecipanti.

Riflessioni sul ruolo del formatore

Il presidente Sergio Guarino ha condotto gli interventi dell'ultima giornata che è stata dedicata alla riflessione sul ruolo del formatore e del conduttore nell'Istituto. Sono emerse alcune linee guida fondamentali:

- necessità di aggiornamento costante, anche in dialogo con neuroscienze, fisica quantistica ed epigenetica;
- riorganizzazione dei tempi formativi, con sessioni più brevi e spazi di approfondimento mirati;
- valorizzazione dei formatori attivi nei Centri e accompagnamento dei neo-formatori attraverso supervisione e intervizione;
- esplorazione di nuove metodologie didattiche, come la co-conduzione e l'uso di strumenti artistici (con pareri divergenti sul teatro).

Conclusioni e prospettive

L'incontro di Vallombrosa 2025 ha sottolineato l'importanza dei formatori e dei conduttori non solo come trasmettitori di conoscenze, ma anche come modelli di servizio, gratitudine e corresponsabilità.

La psicosintesi, nella sua dimensione teorica e applicativa, si conferma un paradigma dinamico, capace di integrare saperi eterogenei e di porsi come strumento di crescita della coscienza individuale e collettiva: le conoscenze e le abilità fondamentali e irrinunciabili che, sviluppate attraverso la trattazione dei contenuti disciplinari principali, sono propedeutiche alla promozione delle competenze.

L'incontro di quest'anno ha ribadito che il silenzio e la parola non sono solo strumenti comunicativi, ma veri e propri veicoli di trasformazione individuale e collettiva. La formazione psicosintetica, per restare vitale, deve continuare a nutrirsi di un duplice movimento: apertura all'innovazione scientifica e tecnologica e radicamento in pratiche che

coltivano interiorità, relazione e spirito di servizio.

Il prossimo incontro è programmato per il 27-30 agosto 2026. L'argomento e il programma saranno definiti in seguito, basandosi sulle proposte dei formatori e conduttori dell'Istituto.

Durante queste giornate di formazione sono emersi argomenti e vissuti che hanno toccato mente, cuore e relazioni. Abbiamo lavorato sull'inventario di personalità, sulle meditazioni, sulla gentilezza, sull'integrazione di corpo, emozioni e pensiero.

Al tempo stesso si è rafforzata la dimensione del gruppo, grazie all'ascolto profondo, alla condivisione libera e creativa, alla convivialità e al rispetto reciproco. È emerso con chiarezza il valore del Noi rispetto all'Io: la disponibilità a mettersi al servizio, l'umiltà di ricominciare, la capacità di adattarsi e di lasciarsi stupire, la gioia di condividere.

Queste giornate hanno ricordato a tutti l'importanza del cambiamento e l'apertura a nuove possibilità, lasciando intravedere un futuro ricco di esperienze formative da vivere e costruire insieme.

Un'occasione per proseguire il percorso di integrazione e rinnovamento, riaffermando la vocazione della psicosintesi a essere luogo di dialogo tra scienza, spiritualità e formazione umana, tra tradizione e nuovi paradigmi della conoscenza.