

# IL CAMBIAMENTO: ILLUSIONE O OPPORTUNITÀ?

Barbara Lanzara



35

Intervento al Convegno del Centro di Psicossintesi di Palermo del 11 ottobre 2025:  
“Amore e Volontà per un cambiamento responsabile”

Il titolo scelto per questo convegno in se stesso contiene, a mio avviso, una specie di manifesto della Psicossintesi: se anche a voi è capitato di dover rispondere alla domanda: ma che cos'è la Psicossintesi, forse sarà venuto a noia il ripetere: la Psicossintesi è una psicologia umanistica, fondata da Roberto Assagioli che mira allo sviluppo ed alla crescita personale eccetera eccetera.

Da oggi in poi risponderò: la Psicossintesi ci insegna ad operare, ci guida, ci orienta verso un cambiamento responsabile usando consapevolmente Amore e Volontà. Inoltre, ho sentito l'invito a partecipare a questo incontro come particolarmente indicato nel momento

di vita che sto attraversando: l'avanzare degli anni, un doppio trasloco, alcune importanti scelte di vita, hanno sottolineato quanto ogni genere di cambiamento si affacci nella nostra vita in modo costante.

E poi mi sono chiesta: in tutti questi anni in cui mi sono dedicata al percorso psicossintetico sono cambiata seguendo un obiettivo o mi sono semplicemente lasciata andare al flusso delle cose, mi sono solo illusa di essere cambiata?

Nell'articolo sull'estate psicossintetica, Roberto Assagioli scrive che, nell'attuare un programma di vita per l'estate, possiamo applicare una delle norme fondamentali dell'arte di vivere, quella di cogliere le opportunità: “... ogni giorno, si potrebbe dire ogni ora, la vita ci offre delle opportunità, ci pone davanti a scelte, sta a noi riconoscerle ed utilizzarle.”

Ma torniamo all'argomento di oggi: Amore e Volontà: Psicossintesi per un cambiamento responsabile.

I miei studi classici mi hanno abituato, quando mi avvicino ad un argomento, ad esaminare per prima cosa il significato di ogni parola: tutte le parole scelte portano a contenuti di grande appeal, fanno emergere riflessioni, connessioni ..., a cominciare dalla semplice preposizione *per*. Il dizionario Treccani indica: "...usata per indicare il luogo o il termine verso cui un moto è diretto; oppure per indicare continuità o durata, con uso analogo a quello indicante estensione nello spazio."

Dunque, un invito al movimento sia in senso spaziale che temporale, al dinamismo, all'energia, in qualche modo alla presenza. Un rimando a quella definizione della Psicossintesi come prassi di vita, intesa come una esperienza quotidiana che si sviluppa nel tempo e nello spazio in cui trascorriamo la nostra esistenza.

Poi sono andata a riprendere dal libro "Comprendere la Psicossintesi" le definizioni che Assagioli ha dato di Amore e Volontà:

*"Amore: anelito al completamento, a unirsi, a fondersi con qualcosa, con qualcuno diverso da sé. Ha origine, natura e funzioni cosmiche. Le sue manifestazioni sono espressione della legge di attrazione, della tendenza verso l'avvicinamento, il contatto, l'unificazione e la fusione."*

Nell'articolo "Amare per vivere", Vittorio Viglienghi aggiunge: "... Amore è tutto ciò che si muove o che tende a muoversi. Opposto dell'amore non sarà dunque l'odio, ma la stasi, l'inerzia; amare vuol dire mettersi in gioco, scendere in campo, partecipare".

L'amore arde, consuma, trasforma.

Il vero nemico dell'amore è, nella lettura di Vittorio Viglienghi - che mi sento di condividere in pieno - l'attaccamento, come sintomo di quella generica attitudine alla conservazione, sintomo di degenerazione e regressione.

Il cammino della vita, come quello della coscienza, non va immaginato in orizzontale, ma piuttosto su un piano inclinato: per cui o si avvanza, o si scivola all'indietro.

Amore come liberazione, non come rinuncia, liberazione

dal vecchio, come abitudini, condizionamenti, rapporti, per far vibrare ed espandere la nostra fiamma interiore: ecco una bella responsabilità.

L'amore tende, ed è portato, ad unire, ad accogliere, a sviluppare in se stessi, e negli altri con i quali siamo in relazione, una volontà ed una capacità di collaborare, di far emergere linee di coerenza tra valori e condotte, di rendersi - e rendere - "migliori".

Ed ora ricordiamoci la definizione di Volontà.

*"Volontà: Funzione psicologica, la più vicina all'io, sua diretta espressione. Sorgente di tutte le scelte, le decisioni, gli impegni. Attraverso la sua scoperta dentro di noi percepiamo di essere un soggetto vivente dotato del potere di operare cambiamenti nella nostra personalità, negli altri, nelle circostanze. Ha funzione direttiva e regolatrice simile a quella del timoniere di una nave. La Psicossintesi fa uso di tecniche per suscitarla, svilupparla, rafforzarla e dirigerla nel modo giusto"*.

Qui troviamo una intrigante domanda: qual è il modo giusto? Quale modo, per noi che abbiamo intrapreso questo percorso è da intendersi come giusto? In special modo oggi, tempo di eventi sconvolgenti, inaccettabili, incomprensibili, a noi tutti è accaduto di chiederci verso quale cambiamento indirizzare la nostra esistenza usando magari Amore e Volontà.

Nel riflettere su queste parole, le ho immaginate come unite da un legame invisibile agli occhi ma potentissimo per il cuore. Un legame fatto di esperienze condivise e trasmesse con mezzi e strumenti spesso inaspettati.

Assagioli dice che per poter fare esperienza della Volontà bisogna avere un significato positivo della vita. Le parole esatte sono: "... il presupposto dell'azione volitiva è quello che la vita abbia un significato positivo, e non soltanto la vita individuale, ma tutta la vita. Infatti, l'uomo non è isolato, ma intessuto, non solo nella vita interindividuale e sociale, ma nell'intero fluire e divenire della vita universale". (Stadi della Volontà, III lezione, 1968)

E veniamo alla definizione di Cambiamento che,

confesso, è stata la parola che ha mosso più quesiti dentro di me: dal dizionario Treccani: "...cambiamento da cambiare, il cambiarsi: *c.di casa, di stagione, di temperatura; fare un c., un gran c.*, spec. nelle abitudini, nel carattere".

Possiamo dunque far sì che il nostro proposito di vita sia un Cambiamento responsabile? Riteniamo, sentiamo nel profondo del nostro essere che la Vita HA un significato positivo? Potremo allora avviarci verso un cambiamento che non conosce soste, solo rallentamenti o forse pause, mentre il processo nel suo insieme è continuo.

Sappiamo per averlo studiato, ma meglio direi sperimentato, che la volontà dell'Io è portatrice del nostro progetto esistenziale.

Assagioli ci indica anche le qualità cui attingere: audacia, coraggio, spirito di sacrificio, disponibilità alla rinuncia, e ancora: autoanalisi, vigilanza, attenzione, spirito di osservazione, lungimiranza.

*"Se vuoi costruire una nave non radunare gli uomini per raccogliere il legno e attribuire i compiti, ma fai nascere in loro la nostalgia del mare ampio e infinito".*

(A. de Saint-Exupery, *Il Piccolo Principe*)

Nel nostro spazio interiore esiste la visione di questo mare ampio ed infinito del quale sentiamo la nostalgia? C'è una parte di noi che possiede una volontà tale da muoverci verso un cambiamento responsabile?

Sembrerebbe difficile sentire l'utilità, il beneficio di questo cambiamento se non riuscissimo a sentirlo collegato all'Amore.

Incarnare il piano divino.

E allora domandiamoci: desideriamo davvero cambiare? E' con questo interrogativo che ogni mattina iniziamo a progettare, ad immaginare le nostre giornate? E' questa la domanda che mette in movimento i nostri atti quotidiani di volontà? Anche quelli piccoli, apparentemente insignificanti?

Se partiamo da un bel SI, allora proviamo ad incamminarci in questo percorso.

E la memoria mi riporta al perché ho iniziato a frequentare la Psicosintesi in un momento della mia vita in cui non c'era proprio niente da cambiare...sentivo che invece un cambiamento era diventato indispensabile.

Leggevo Tiziano Terzani e ho trovato questa frase illuminante "La cura di tutte le cure è quella di cambiare punto di vista, di cambiare se stessi, e con questa rivoluzione interiore dare il proprio contributo alla speranza di un mondo migliore!"

Penso che molti di noi abbiano avvertito questa spinta che mi piace definire evolutiva. Ma dunque quale cambiamento ricerchiamo, e quale - allora come oggi- possiamo definire responsabile?

Perché cambiare non significa certo rinnegare noi stessi o le nostre precedenti scelte di vita, piccole o grandi che siano, ma essere capaci di disidentificarci, di attivare quell'Io Osservatore che ci aiuti nel raggiungere una visione più chiara, più obiettiva ed aggiornata del momento di vita che stiamo attraversando.

Ogni vita che viene al mondo è un unicum, un'epifania dell'Io che si rivela nella sua soggettività originaria, coniugando le proprie peculiari potenzialità con le svariate opportunità fornite dal tempo e dal luogo in cui si trova a vivere. Hannah Arendt in "La condizione umana" scriveva: "...La vita è un dono che deve trasformarsi in progetto".

Dunque, qual è il progetto verso il quale ci sentiamo di orientare e dirigere le nostre vite?

Conosciamo e pratichiamo la Psicosintesi come portatrice di un progetto complessivo, che mira a "migliorare" la nostra esperienza di vita, svincolandoci, in un certo senso, dai condizionamenti della realtà attuale, e avviandoci verso una posizione indipendente che, collegando volontà e Sé, può renderci padroni di noi stessi, e nello stesso tempo consapevoli, in una costante ricerca dell'"armonia della vita".

Occorre comunque mantenere la consapevolezza che questo progetto non è un fattore statico, ma anch'esso in continua evoluzione. Esso risente del momento che stiamo attraversando, delle circostanze esterne, delle

nostre energie, il tutto strettamente collegato alla nostra peculiarità ed unicità.

Non possiamo dunque - perché sarebbe ingiusto innanzitutto verso noi stessi - sentirci in qualche modo condizionati da un ipotetico giudizio rispetto al nostro obiettivo o progetto di vita.

Rischiamo altrimenti di cadere in due possibili eccessi: o un atteggiamento superegoico nel quale il nostro è il più giusto, il migliore e va da tutti rispettato ed onorato. O, al contrario, lasciarci cadere in una sorta di passività generata dal senso di inadeguatezza che ci spinge, purtroppo spesso, a dirci che tanto nulla possiamo, non ce la faremo mai, siamo troppo poca cosa...

Ed allora possiamo ricordarci che il rinnovamento o cambiamento dei nostri obiettivi o stili di vita diventa impossibile se non corroborato dal cambiamento dei nostri moventi.

Cambiamento radicale e interiore, che può benissimo coincidere anche con un corrispondente non-cambiamento della vita esterna.

*Se quello che conta è l'intenzione, allora è il cambiamento dell'intenzione, dei moventi*

Ci si potrebbe allora chiedere: *“E come si cambiano i moventi?”*.

Per arrivare a riconoscere i valori positivi che vi sono nella vita occorre innanzitutto una grande apertura; un'umiltà non deprimente ma dignitosa di fronte al mistero; un'accettazione amorevole; la disposizione a non pretendere ed esigere dalla vita e dagli altri, bensì a dare e a darsi; il riconoscimento della propria essenziale libertà spirituale e l'accettazione della conseguente responsabilità.

Così possiamo riconoscere che *tutto deriva dal nostro atteggiamento* e che questo non solo ci permette di riconoscere i significati e i valori, ma addirittura li può creare, li può conferire. *Questo è in nostro potere, dipende dalla nostra libera scelta, da una nostra decisione, quindi da un atto di volontà.*

Quale futuro vogliamo per le generazioni che verranno? Forse, malgrado il nostro impegno, non riusciremo a vedere un reale cambiamento negli anni più vicini a noi, ma sappiamo che il momento è difficile e pericoloso per l'umanità intera, per cui lo sforzo deve essere totale: e come in ogni atto di volontà bisogna usare un metodo e rinsaldare gli anelli della catena, così per noi sarà un fattore vincente porci un chiaro obiettivo di cambiamento.

Mi sono ripetuta: non cambierai mai le cose combattendo la realtà esistente; costruisci un modello nuovo che renda la realtà obsoleta.

Ho provato a immaginare un percorso interiore che mi agevoli nel costruire questo modello nuovo che rispecchi ed interpreti la mia aspirazione al cambiamento: sono partita da un prepotente desiderio, un assoluto bisogno, una ardente aspirazione - avrebbe detto il nostro Assagioli, - ho atteso un giusto tempo di gestazione, un tempo utile affinché i moventi si purificassero, affinché si liberassero delle scorie della personalità che ancora lo tenevano opaco, irraggiungibile.

Poi l'ho alimentato con il potente fuoco e con il potere dinamico delle *idee*, secondo le leggi della psicodinamica.

Infine mi sono immersa nella mia stella delle funzioni e ho giocato con l'immaginazione, per inventare un mondo diverso e migliore; ho usato il pensiero, per disegnare le vie pratiche per realizzare il sogno; ho usato



Metamorphosis II - M.C. Escher, 1939

l'intuizione, perché non sempre la strada da seguire è chiara e l'intuizione può aiutarci molto; ho richiamato gli impulsi, perché la prima spinta ci verrà da loro, nel constatare che non possiamo restare inerti davanti a tanti spettacoli desolanti; ho allertato le sensazioni, per verificare ogni dettaglio; mi sono immersa nelle emozioni, perché il nostro coinvolgimento deve essere totale; ma soprattutto ho messo in gioco tutta la mia amica volontà, non solo per coordinare le funzioni citate, ma anche per saper resistere alle difficoltà enormi che ci si presentano.

Infine, ho invocato ed attinto a piene mani all'Amore, fonte di energia dinamica propulsiva ed infinita.

Ma io ero partita da una domanda: il cambiamento è una opportunità oppure una illusione?

Ho provato a delineare un percorso, dalla motivazione attraverso i vari passaggi, fino al raggiungimento dell'obiettivo.

Ma, una volta raggiunta la meta, cosa ci fa comprendere di essere davvero cambiati, cosa può aiutarci a sentire se tutti quei passi, quell'impegno, quel tempo, ci hanno portato ad un risultato reale?

E se invece la Personalità, o una subpersonalità mi avessero annebbiata, offuscata, avessero allontanato il mio vero IO dal suo Sè e dalla sua luce?

Roberto Assagioli ci suggerisce di usare la Gioia come termometro: la gioia è un sentimento che nasce dal profondo, da un contatto tra la Personalità ed il Sè,

quando sentiamo che la nostra Anima è illuminata.

Che ne pensate? Avete anche voi sperimentato questa gioia? Potete ricordarne il sapore, la semplicità, il senso di appartenenza ad un tutto che ci contiene e ci guida? Sono certa di sì... in caso contrario, forse dovrete fare un po' di Psicosintesi...

Mi piace concludere con un'altra frase di Roberto Assagioli

*“In conclusione, vi è una grandiosa opera di rinnovamento da svolgere in tutti i campi della vita umana. È un'opera di eliminazione e di trasformazione di vecchie forme mentali ed istituzionali, di vecchi metodi, per creare una nuova civiltà e una nuova cultura, rispondenti alle profondamente mutate condizioni psicologiche ed esterne attuali. Immenso è quindi il campo, innumerevoli sono le occasioni per impiegare in modo utile energie combattive individuali e collettive. Tutti, in qualche misura, possono partecipare a questa grande mobilitazione delle energie dinamiche dell'umanità a scopi costruttivi e creativi. Così e solo così, si potrà impedire che quelle forze potenti esplodano in guerre o in lotte sociali distruttive. Quella mobilitazione invece potrà rendere più sicuro e rapido il successo del tentativo che viene ora fatto dagli uomini di mente illuminata, di cuore generoso, di volontà buona, per unire tutti in un armonico organismo planetario, per creare una sintesi mondiale, per attuare una nuova e superiore civiltà veramente umana”.*

