

IN QUESTO NUMERO

STORIA DI UN LIBRO: ROBERTO ASSAGIOLI,
LA PSICOSINTESI E LA TOSCANA
LA PSICOSINTESI VERSO IL FUTURO
ALCUNE PUNTUALIZZAZIONI
SULLA PSICOSINTESI AUTOFORMATIVA
BREVI NOTE SULLA FORMAZIONE IN PSICOSINTESI
RICONOSCERSI TRA LE PARTI,
TESTIMONI GENTILI DI UN GIOCO-SERIO

48

ISTITUTO DI
PSICOSINTESI
DI R. ASSAGIOLI
ANNO XLI
OTTOBRE 2026 N. 46

PSICOSINTESI





CONVEGNO NAZIONALE DI PSICOSINTESI

L'ARTE DI DIVENTARE UMANI

100 ANNI DI EREDITÀ VIVA E FUTURO POSSIBILE

PER I 100 ANNI DELL'ISTITUTO

FONDATO DA ROBERTO ASSAGIOLI



RELAZIONI

Interventi e conversazioni
con esperti di psicosintesi



WORKSHOP

Sessioni pratiche
pomeridiane



CASA ASSAGIOLI

Esperienza esclusiva
max 22 persone

7 – 8

NOVEMBRE 2026

FIRENZE

“Villa La Stella”

Via Jacopone da Todi, 12 – 50133 Firenze FI

Tel. 055 508 8018

**ISTITUTO DI PSICOSINTESI
FONDATA DA ROBERTO ASSAGIOLI**

Rivista di autoformazione,
educazione, rapporti interpersonali
e sociali.

ANNO XLI

OTTOBRE 2026 N. 46

rivista@psicosintesi.it
via Rienza, 2 - 21100 Varese - Italia

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Uliana

COMITATO DI REDAZIONE
Simona Cattabiani, Sergio Guarino,
Lina Malfiore, Gaetano Palumbo,
Laura Rodighiero

TRADUZIONE TESTI
Luisa Bertolatti, Greta Bianchi,
Achille Cattaneo, Alberto Gabba

RESPONSABILE DEI TESTI IN INGLESE
Simona Cattabiani

COMITATO SCIENTIFICO
Marcello Aragona, Piermaria Bonacina,
Sergio Guarino, Gaetano Palumbo,
Laura Rodighiero, Maurizio Re, Laura
Uliana

**HANNO COLLABORATO
A QUESTO NUMERO**
Elena Morbidelli, Andrea Bocconi, Aldo
Scarpulla, Serena Zaldini, Margherita
Fiore, Alberto Alberti, Serena Visconti,
Stefania Francesca Somma, Andrea
Bonacchi, Elena Graziadei, Francesco
Rosanno Zaccaro, Luisa Bertolatti,
Anna Maria La Vecchia, Petra
Guggisberg Nocelli, Jan Taal, Massimo
Pedicone, Sergio Guarino

STAMPA
comunicarte s.r.l. - Mozzate
Tel. 0331 833831
www.comunicarte.eu

Pubblicazione semestrale registrata
presso il Tribunale di Firenze
il 28 Luglio 1984 al n° 3248
Ed. Istituto di Psicosintesi
Ente Morale D.P.R.
1 Agosto 1965 n° 1721
Via San Domenico 16 - 50133 Firenze
Tel. (+39) 055 578026
Fax (+39) 055 570499
www.psicosintesi.it
istituto@psicosintesi.it

Gli articoli sono pubblicati sotto
l'esclusiva responsabilità degli autori.
Le idee sono personali e non
impegnano la Direzione della rivista
"Psicosintesi".

EDITORIALE

Care lettrici e cari lettori,

L'immagine di copertina riproduce un'opera futurista di Giacomo Balla dal titolo "Sorge l'Idea".

La scelta, oltre che per il suo meraviglioso tripudio di forme e colori, è stata fatta per il significato che racchiude: l'unione tra idee e futuro. Quello delle idee del futuro è un *leitmotiv* ricorrente negli ultimi tempi per la Psicosintesi.

Vorrei che queste mie prime parole ponessero la premessa per la lettura della rivista: un invito a leggere ogni autore, ogni testo e ogni pagina con uno sguardo rivolto in avanti, persino quando ci si imbatte in ricerche di archivio. Il passato e il presente intesi come trampolino di lancio verso il futuro, un futuro che risiede già nel presente.

Il futuro è ciò che si associa al nuovo.

E a proposito di nuovo, ne "La nuova Volontà" di Piero Ferrucci (ed. Astrolabio 2014 – pag. 20) si legge: "... *il nuovo* è una caratteristica intrinseca della volontà. ... La volontà è nuova ogni volta, altrimenti sarebbe un'abitudine o un automatismo.

Il nuovo è l'essenza della volontà..."

Il futuro è anche nel titolo del prossimo convegno che si terrà a Firenze il 7 e 8 novembre "L'Arte di Diventare Umani — 100 anni di eredità viva e futuro possibile".

Potremmo aggiungere le lezioni di futuro alle lezioni di storia.

..*

Per guidarvi nella lettura, ho affidato la consultazione delle pagine al Sommario: per ciascun titolo troverete un breve estratto pensato per indirizzare le vostre scelte.

Buona lettura!

Laura Uliana

Copertina - Sorge l'Idea, 1920 circa - Giacomo Balla
Olio su tavola, 35,8 x 28,6 cm

Per l'invio degli scritti si ricordano le seguenti impostazioni:
File Word - carattere: Times New Roman
Dimensione: 11 - stile: normale - interlinea: singola - num. pag.: max 4

SOMMARIO

STORIA DI UN LIBRO: ROBERTO ASSAGIOLI, LA PSICOSINTESI E LA TOSCANA. LE RADICI DI UN PENSIERO UNIVERSALE

ELENA MORBIDELLI PAG 9

La voce narrante della genesi di un libro. Così Elena Morbidelli presenta la nascita di un nuovo libro sulla vita di Assagioli in rapporto con la Regione Toscana, che lo ha accolto e visto partecipe della vita fiorentina sin dalle collaborazioni con le riviste Leonardo e la Voce negli anni Venti dello scorso secolo, fino agli ultimi giorni a Capolona.

Ha collaborato a questo lavoro Alessandro Berti, noto studioso della biografia di Assagioli, e Lucia Bassignana. Il libro può essere richiesto a titolo gratuito alla Regione Toscana seguendo questo link: <https://www.consiglio.regione.toscana.it/frame?page=richiedi/publicazioni>

LA PSICOSINTESI VERSO IL FUTURO

ANDREA BOCCONI PAG 11

Ogni anniversario celebra il passato e suggerisce lo sguardo verso il futuro.

In occasione della celebrazione dei cento anni della Psicosintesi svoltasi a Varese, Andrea Bocconi interviene come ospite e ci parla del futuro della Psicosintesi. Forse non si racconterà più la storia dello psicoterapeuta veneziano – e fiorentino di adozione – e la sua aneddotica cara e nota a tutti gli affezionati alla psicosintesi, ma si troverà la Psicosintesi in ambiti e competenze nuove e diverse dal solito.

ALCUNE PUNTUALIZZAZIONI SULLA PSICOSINTESI AUTOFORMATIVA

SERGIO BARTOLI PAG 16

Abbiamo scelto questo testo tratto dagli atti del convegno di Psicosintesi del 1976 a cura di Sergio Bartoli, e recentemente suggerito da Elena Morbidelli in altro contesto, per introdurre il tema di approfondimento di questo numero: l'autoformazione.

Bartoli evidenzia cinque requisiti essenziali del percorso auto formativo e il primo di questi è un atteggiamento gioioso e ottimistico verso la vita. Lasciamo alla vostra lettura lo svelamento degli altri requisiti, che non possono mai prescindere dal fatto che il centro della gioia è dentro di noi e va attivato con persistenza e costanza nella vita.

BREVI NOTE SULLA FORMAZIONE IN PSICOSINTESI

ALDO SCARPULLA PAG 19

La formazione in Psicosintesi risponde ai bisogni di conoscenza e di crescita personale che le coscienze sollecitate sentono dal loro insorgere.

Aldo Scarpulla ci conduce nel viaggio della Psicosintesi, un'odissea che attraversa l'esperienza dei sette passaggi fondamentali: dalla disidentificazione all'esperienza del Sé superiore.

RICONOSCERSI TRA LE PARTI, TESTIMONI GENTILI DI UN GIOCO-SERIO

SERENA ZALDINI PAG 22

Serena Zaldini condivide la sua esperienza del Corso di Autoformazione (CdA ex CTA) dapprima come partecipante e poi come formatrice.

Attraverso la sua sensibilità leggiamo – e ci ricorda – che abbiamo bisogno di uno sguardo gentile e rispettoso per svelarci all'altro, ma prima ancora a noi stessi.

Ci confida di aver fatto propria la visione assagioliana di “Vita come gioco e rappresentazione”, attraverso pratiche corporee e giochi che possano far emergere spontaneamente una visione più equanime e leggera del nostro parlamento interno. E così ci presenta uno degli esercizi al quale è particolarmente affezionata e che propone ai suoi

gruppi: un esercizio che ha la capacità di riassumere, con molta immediatezza e semplicità, i passaggi chiave dell'incontro con le proprie subpersonalità. L'esercizio si chiama: Dire-Fare-Baciare-Lettera-Testamento.

DARE FORMA A NOI STESSI – L'AUTOFORMAZIONE IN PSICOSINTESI COME PERCORSO DI VITA

MARGHERITA FIORE PAG 26

Anche Margherita Fiore scrive nella doppia veste di partecipante e formatrice del corso di autoformazione. Attraverso il suo excursus svela il proprio profilo da psicosintetista, preferendo un approccio esperienziale piuttosto che teorico anche se ne riconosce l'importanza. "... È importante approfondire le linee di riferimento da cui nasce la prassi. L'apparente semplicità della Psicosintesi si svela lentamente: bisogna concedervi tempo, riflessione, capacità di includere più che escludere..."

IL CAMMINO UMANO

ALBERTO ALBERTI PAG 28

"... Un aspetto fondamentale dell'essere umano è il movimento. Possiamo considerare l'uomo come una presenza, un essere che c'è, cioè un esserci, un soggetto vivente che si muove, che procede, segue una via" : il *divenire*, una crasi tra divenire e essere.

Alberti continua dicendo che "... Il cammino umano ha, come mèta ultima, l'uomo stesso, la pienezza umana, il suo humus, il completamento e compimento della sua umanità. Si tratta di un processo di sviluppo dell'identità, che non termina con l'età adulta e il periodo della sua cosiddetta maturità, ma dura tutta la vita, e oltre "

VOLARE PER CONOSCERSI

SERENA VISCONTI PAG 33

Spero veniate travolti dall'entusiasmo dell'autrice che ci presenta un'esperienza di Psicosintesi applicata e compiuta: un laboratorio teatrale molto speciale per ragazzi, giovani adolescenti. La lettura svela, passo passo, cosa si possa fare fuori dalle mura dei centri, dell'istituto, delle case: esplode la vita, la solidarietà, la comprensione, l'amicizia.

Con una consapevolezza da parte dei ragazzi che commuove e fa sperare.

Le buone cose, la volontà di Bene, si manifesta sotto sembianze le più sorprendenti.

TRA ESPERIENZA E RAPPRESENTAZIONE NELL'ERA DIGITALE

STEFANIA SOMMA PAG 38

Ospitiamo con molto piacere ed interesse Stefania Francesca Somma, autrice e ricercatrice. L'era digitale è di pregnante attualità e riteniamo ponga molti interrogativi ai quali la Psicosintesi potrebbe rispondere.

Ci interroga anche su come gli schemi e ideogrammi utilizzati in Psicosintesi potrebbero essere arricchiti e riletti alla luce di queste nuove funzionalità. Come si potrebbe leggere la stella delle funzioni alla luce dell'era digitale? come potremmo continuare gli approfondimenti sulle interazioni tra la volontà e l'intelligenza artificiale?

Una lettura che fa riflettere.

INTERVISTA AD ANDREA BONACCHI

A CURA DELLA REDAZIONE PAG 42

Abbiamo coinvolto Andrea Bonacchi in un dialogo aperto che ha toccato la sua vita, la sua professione di medico e psicoterapeuta e la sua appartenenza alla comunità psicosintetica. Abbiamo parlato del suo libro "Diventa il regista della tua vita", pubblicato lo scorso aprile

2026 e ormai già ben noto e consultato da molti di noi.

Andrea introduce nuovi sviluppi nell'approfondimento delle subpersonalità che impareremo a conoscere come egemoni, coadiuvanti e anche archetipiche legate alle varie fasi della vita. Importante è lo spazio riservato agli esercizi che possono consentirci di trasformare l'apprendimento in concrete esperienze di vita.

ALLE ORIGINI DELLA FISIOSINTESI,

DOVE ROBERTO ASSAGIOLI INCONTRA AMY COCHRAN _____ **ELENA GRAZIADEI** **PAG 47**

Il caso ha voluto che nella stessa persona risiedessero due competenze e conoscenze: il Rolfing e la Psicosintesi. Elena Graziadei nel suo studio ha colto l'assonanza "sintesi" tra la Fisiointesi e la Psicosintesi.

E da quel punto - e da un assagiolino trovato nell'archivio Assagioli - ha cominciato a comporre un quadro con gli esiti e le scoperte che la ricerca intrapresa cominciava a offrire. Una sorpresa!

6

IL MODELLO IDEALE DELLA PSICOSINTESI PER LA COSTRUZIONE DI UNA VISIONE CONDIVISA DEL FUTURO DELLE ORGANIZZAZIONI _____ **FRANCESCO ZACCARO** **PAG 52**

Francesco Zaccaro è, tra l'altro, un life coach e ci parla di un'esperienza di coaching con l'utilizzo della tecnica del modello ideale.

Il coaching – che si traduce con allenamento, formazione, pratica, etc etc – possiamo dire che è una attività che già esiste all'interno della formazione psicosintetica. Quindi coaching come spin-off del CdA? Cioè lo scorporo di una tecnica, sviluppata e applicata in campi sociali, aziendali, collettivi?

È comunque interessante percorrere con l'autore i passaggi che ha visto coinvolto un gruppo di funzionari e scoprire la loro attitudine partecipativa prima e dopo le sessioni di formazione.

ESSERE GIARDINIERI – IL GIARDINO E IL LAVORO INTERIORE _____ **LUISA BERTOLATTI** **PAG 56**

Sin dalle prime righe si crea un'atmosfera quasi fiabesca: entriamo in un giardino sentendo i profumi dei fiori, delle piante, della terra.

Ad ogni passaggio è come se percorressimo qualche viale ciottolato, entrassimo in qualche ansa del giardino - vicino al prato o in prossimità di un boschetto - e incontrassimo la fauna che lo abita. Il giardino come metafora del nostro mondo interiore.

Un paesaggio descritto e dipinto con molta delicatezza e introspezione dall'autrice che conclude con un invito alla pazienza, alla ricerca del proprio ritmo e con le parole di Roberto Assagioli: "... la crescita non merita forzature, ma invece attenzione, consapevolezza, comprensione, scelta e azione saggia".

IL PERDONO COME STRUMENTO DI PACE _____ **A. M. LA VECCHIA** **PAG 60**

Un insight a seguito di una situazione di salute che inevitabilmente ha provocato domande e istanze esistenziali all'autrice.

Perdonare diventa sinonimo di liberazione, di un atto di amore e non solo. Il perdono è oggetto di grande interesse anche per la scienza, per la psicologia e per la psicoterapia in funzione del benessere della persona: quasi uno strumento terapeutico. Il perdono fa bene.

ALCHIMIA BIO-PSICO-SPIRITUALE E PSICOSINTESI DELL'UMANITA'

SECONDA PARTE

P. G. NOCELLI

PAG 64

Ecco la seconda parte del lungo articolo di Petra Guggisberg Nocelli – per la prima vi rimandiamo allo scorso numero 45 di aprile - che riprende con l'approfondimento delle attuali frontiere della ricerca scientifica, proponendo dei collegamenti con la visione psicosintetica. Entra nel vivo delle trasformazioni energetiche e ne esplicita le direzioni possibili in termini davvero interessanti.

Nelle conclusioni, vi è la proposta di un metodo complementare a quelli trasformativi ed è quello della neutralizzazione. Si fa aiutare da una citazione di Assagioli che chiude con queste parole: “ ... Il Sé è individuale e universale insieme ... quindi è l'energia più potente per creare la comunione tra gli esseri umani, la Psicosintesi dell'Umanità”.

RECENSIONE DEL LIBRO DI PIERO FERRUCCI

“THE ART AND SCIENCE OF PSYCHOTHERAPY”

JAN TAAL

PAG 69

Abbiamo ricevuto e pubblichiamo con molto piacere questa lunga recensione che analizza ed esalta il corposo lavoro di Ferrucci, che vede adesso la versione inglese, dopo quella italiana pubblicata nel 2022. Jan Taal manifesta una profonda stima e ammirazione per Ferrucci, che riconosce non solo come autore, filosofo, psicoterapeuta, ricercatore e studioso, ma anche come amico.

VALLOMBROSA: UN CAMMINO CONDIVISO DI FORMAZIONE E COSCIENZA

MASSIMO PEDICONE

PAG 74

Da molti anni, a fine agosto, i formatori dell'Istituto di Psicosintesi – e ora anche i conduttori e i direttori di centro – si riuniscono a Vallombrosa per incontrarsi, scambiarsi esperienze e condividere temi legati al corso di autoformazione psicosintetica e non solo.

L'organizzazione di questo evento è affidata a un gruppo che da quest'anno fa capo a Livia Chierigato, direttrice del centro di Venezia. Livia collabora con preziosi amici che desideriamo ringraziare per l'eccellente lavoro svolto e che citiamo in ordine sparso: Marcello Aragona, Cinzia Ghidini, Paolo di Giandomenico, Lara Morgantini, Barbara Garzone, Patrizia Bonacina, Carmelo Percipalle e Massimo Pedicone, autore del reportage di quest'anno.

RELAZIONE DEL PRESIDENTE

SERGIO GUARINO

PAG 77

Relazione dell'assemblea dei soci svoltasi lo scorso 16 aprile 2026 a cura del Presidente in carica.

LIBRI IN VETRINA

PAG 80

BACHECA

PAG 83

I CENTRI

PAG 84

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

Elena Morbidelli

Psicologa, psicoterapeuta, formatrice, direttore e docente della Scuola di Conduzione e Counseling di Gruppo dell'Istituto di Psicosintesi

Andrea Bocconi

Psicoterapeuta, didatta di Psicosintesi, allievo diretto di Roberto Assagioli

Documento d'archivio - **Sergio Bartoli** (1929-2009)

medico e psicoterapeuta, è stato allievo e stretto collaboratore di Roberto Assagioli.

Fondatore della Comunità di Etica vivente di Città della Pieve.

Aldo Scarpulla

Formatore dell'Istituto di Psicosintesi, già direttore e ancora docente della Scuola di Conduzione e Counseling di Gruppo

Serena Zaldini

Psicologa, psicoterapeuta, formatrice dell'Istituto di Psicosintesi

Margherita Fiore

Formatrice dell'Istituto di Psicosintesi e direttrice del centro di Varese

Alberto Alberti

Medico neuropsichiatra, psicoterapeuta, allievo e collaboratore di Roberto Assagioli, docente SIPT

Serena Visconti

Counselor e vicedirettrice del centro di Brescia e Bergamo

Stefania Francesca Somma

Laureata in Sociologia e Servizio Sociale presso l'Università degli Studi di Catania. Scrittrice e autrice di Tempo Rubato – Vivere davvero nell'era digitale. È fondatrice e direttrice del progetto culturale-musicale Inner Echo Reviews."

Andrea Bonacchi

Medico, psicologo clinico, psicoterapeuta, ricercatore, formatore dell'Istituto di Psicosintesi

Elena Graziadei

Economista, studiosa di discipline classiche e questioni filosofiche, religiose e spirituali, praticante di meditazione, counselor, maestra di pilates e terapeuta del movimento. Socia del centro di Bolzano e Trento

Francesco Rosanno Zaccaro

Psicosintetista e life coach.

Luisa Bertolatti

Socia del centro di Varese

Anna Maria La Vecchia

Formatrice dell'Istituto di Psicosintesi e vicedirettrice del centro di Palermo, già direttrice.

Petra Guggisberg Nocelli

Psicoterapeuta (ASP, SIPT), formatrice presso l'Istituto di Psicosintesi.

Jan Taal

Formatore e direttore della Amsterdam School for Imagery e psicologo sanitario.

Jan ha studiato antropologia culturale e psicologia clinica ad Amsterdam e Leida e Psicosintesi nei Paesi Bassi e in Italia.

Massimo Pedicone

Formatore dell'Istituto di Psicosintesi e docente della Scuola di counseling e conduzione di gruppo

Sergio Guarino

Formatore dell'Istituto di Psicosintesi, già presidente dell'Istituto.

STORIA DI UN LIBRO: ROBERTO ASSAGIOLI, LA PSICOSINTESI E LA TOSCANA. LE RADICI DI UN PENSIERO UNIVERSALE.

Elena Morbidelli

Spesso, nel presentare un libro, si parla del suo valore intrinseco, ma anche dell'intento che si sono proposti gli autori, in questo caso, della sottoscritta e di Alessandro Berti. Con questo articolo divento la voce narrante di questa avventura letteraria, nata ormai otto anni fa che, per un disegno imperscrutabile, vede la luce proprio in occasione del Centenario della nascita della Psicosintesi, 1926/2026.



Nel 2018 mi trovavo nel centro di Psicosintesi di Firenze situato all'interno del villino dell'Istituto, a pochi passi dalla sua segreteria; ero lì in veste di tutor per gli psicologi e avevo da poco terminato un colloquio con una psicologa che voleva fare il tirocinio presso il Centro. Terminato l'incontro, sentii dall'ingresso la voce squillante di Lucia Bassignana, risate e un dialogo appassionato, ma con chi stava parlando? Ero curiosa. Entrai nella stanza della segreteria e mi fu presentata una giovane signora, una funzionaria della Regione Toscana che era venuta a fare delle ricerche su un presunto incontro tra Assagioli e un personaggio facente parte della cultura indiana all'epoca della dominazione britannica.

La signora in questione si chiamava Francesca Ceconi, appassionata di archeologia letteraria; non trovò quello che stava cercando, ma presa dalla scoperta di questo medico psichiatra, fiorentino di adozione, incalzava di domande Lucia su di lui e la Psicosintesi. Trascinata

dal crescente entusiasmo e simpatia nata tra le due, mi unii anch'io alla conversazione in un tripudio di lodi, gratitudine, e testimonianze sull'efficacia del modello psicosintetico e del suo fondatore. Francesca Ceconi a un certo punto esordì dicendo: "ma perché, visto che siete così appassionate e avete anche i titoli, non scrivete un libro per la collana Edizioni dell'Assemblea della Regione Toscana che faccia conoscere la vita e l'opera di Roberto Assagioli?" Io e Lucia ci guardammo sorprese e perplesse allo stesso tempo, ma l'insistenza della funzionaria cominciò a suscitare il nostro interesse.

Nel 2016 fu inaugurata la nuova Biblioteca della Toscana Pietro Leopoldo nel prestigioso palazzo Cerretani, in piazza Unità di Italia, a due passi da Santa Maria Novella, vicino all'omonima stazione. Le edizioni dell'Assemblea promuovono l'identità e la cultura della Toscana. I testi pubblicati sono consultabili online e i cartacei sono dati in omaggio a quanti ne fanno richiesta; oltre a questo, i libri sono immessi nei circuiti di tutte le biblioteche regionali e nazionali. Assagioli, fiorentino di adozione, aveva avuto contatti e influenza sul territorio toscano; quindi, poteva essere annoverato tra i testimoni più illustri del tessuto culturale della Regione.

Come rifiutare una richiesta simile! Io e Lucia ci mettemmo subito all'opera stendendo un piano di lavoro, lei avrebbe scritto la parte biografica e io, una breve introduzione sul percorso psicosintetico, soprattutto rivolto ai non addetti ai lavori. Espletati tutti gli obblighi burocratici, presentammo domanda alla Regione per la stampa e la pubblicazione di un libro che illustrasse la vita e il lavoro di Assagioli.

Sembrava che da lì a pochi mesi il progetto andasse in porto, ma la vita non tiene conto delle buone intenzioni e delle progettualità umane. Dopo aver iniziato a lavorare, ciascuna sulla propria parte, iniziò il lungo periodo del Covid. Questo comportò un arresto per tante attività, e anche per il nostro progetto. Dopo la pandemia, tante cose cambiarono, soprattutto in seno all'Istituto.

Le incombenze di Lucia Bassignana aumentarono notevolmente. Tra l'altro, all'epoca, come ad oggi,

ricopriva vari ruoli all'interno dell'Istituto – oltre che segretaria: formatrice, conduttrice, docente e venne letteralmente travolta da una grande mole di lavoro.

Purtroppo, dopo qualche tempo, Lucia mi informò che il lavoro per l'Istituto l'assorbiva totalmente e con rincrescimento doveva rinunciare alla stesura della parte biografica. Ne rimasi molto dispiaciuta, soprattutto per come era nata l'idea di scrivere insieme il libro, e perdere un'importante occasione divulgativa del pensiero di Assagioli. Feci cenno di questo mio rammarico durante un'assemblea del Centro di Firenze; la mia parte era quasi finita ma mancava la biografia.

Rosella D'Amato che era presente all'incontro - e a cui sono immensamente grata - mi suggerì di contattare Alessandro Berti, esperto biografo di Roberto Assagioli e di chiedergli la disponibilità a portare a termine questo progetto di pubblicazione. Detto e fatto.

Alessandro accettò subito con entusiasmo. Iniziammo a lavorare insieme e, attraverso incontri, ricerche e quanto necessario, proseguimmo nella stesura del libro, diventato quasi un miraggio. Rosella, in quanto esperta bibliotecaria, ci ha aiutato in diverse occasioni, con ricerche e suggerimenti.

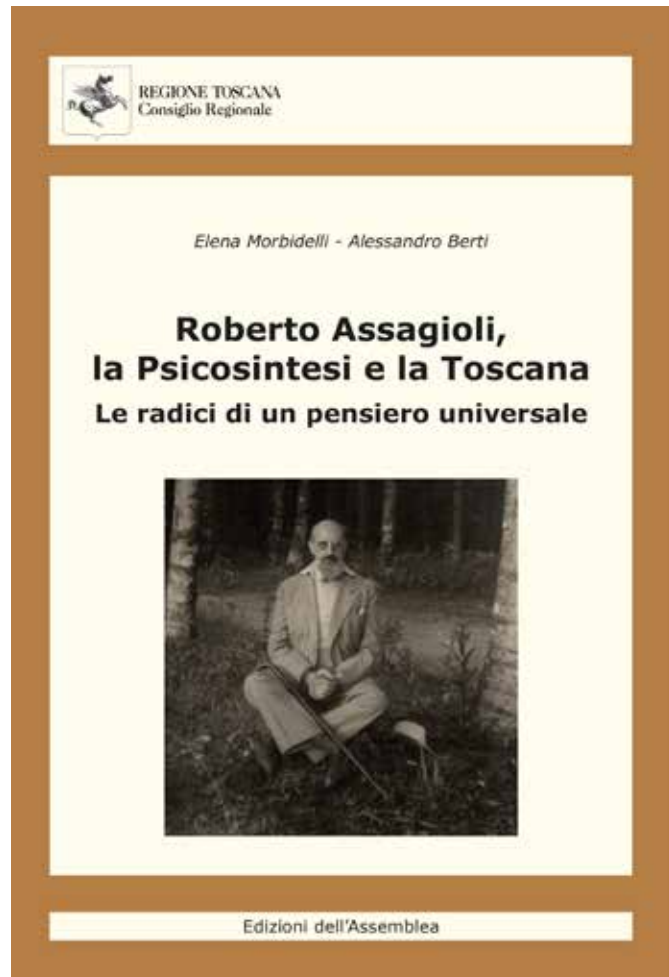
Una volta terminato, per onorare l'origine di questo progetto, abbiamo voluto reinserire Lucia che gentilmente ha dato la sua disponibilità. Non solo ha letto i testi - ricoprendo anche il ruolo di correttrice di bozze - ma ha scritto una splendida introduzione che ha coronato, anche se solo in parte, il desiderio di vederla partecipare a questo piccolo contributo, che assieme alle tante pubblicazioni sulla Psicosintesi, mira a far conoscere e a diffondere il messaggio di Roberto Assagioli.

Potrei concludere affermando che questo libro rappresenta un progetto di volontà portato a termine; abbiamo creduto fermamente nella bontà del suo scopo, perseguito con determinazione e perseveranza, e di fatto, ha coinciso con l'anniversario del centenario della nascita della Psicosintesi. come ogni atto di volontà giunto a buon fine, dopo una lunga gestazione e vari contrattempi, questo piccolo libro ha portato gioia e soddisfazione a chi l'ha scritto e, mi auguro anche a quanti, appassionati di Psicosintesi e non solo, lo consulteranno attraverso la prestigiosa collocazione bibliografica nelle Edizioni dell'Assemblea della Regione Toscana.

Link

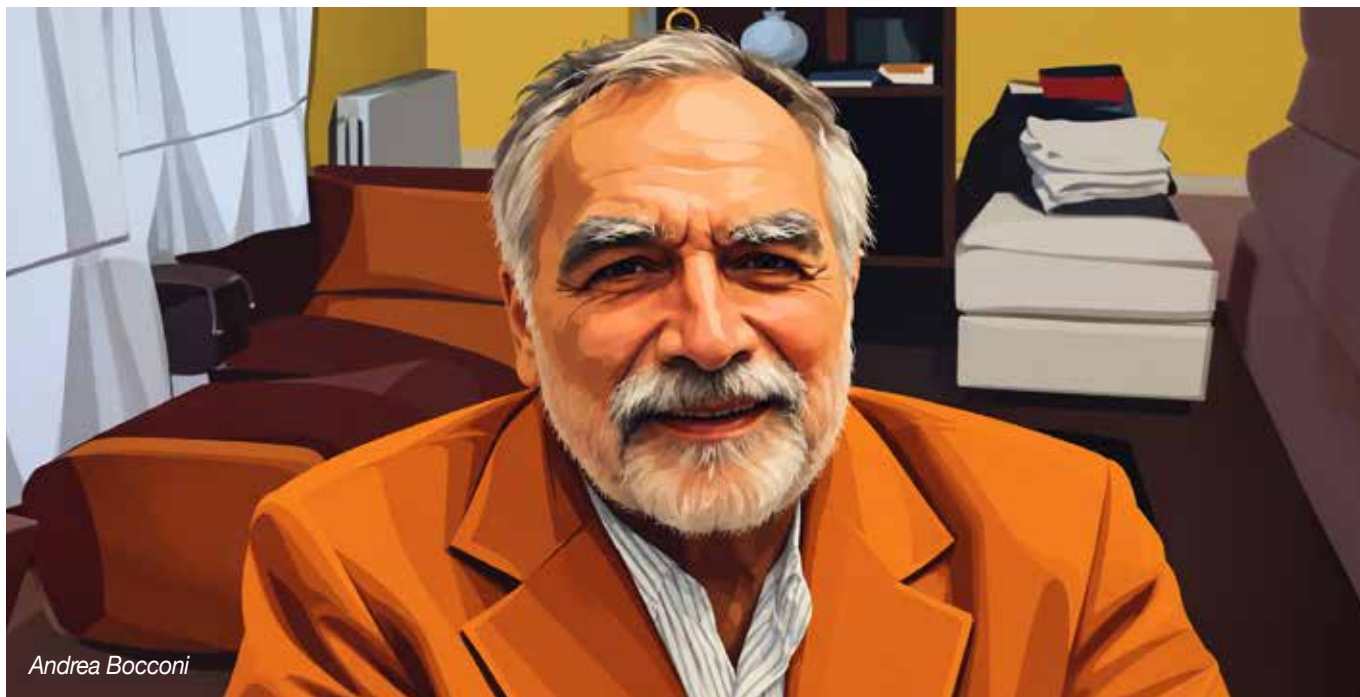
per poter chiedere il libro alla regione toscana

https://git.consiglio.regione.toscana.it/richieda/pubblicazione_scheda.jsf



LA PSICOSINTESI VERSO IL FUTURO

Andrea Bocconi



Andrea Bocconi

11

Trascrizione dell'intervento via zoom di Andrea Bocconi all'evento celebrativo dei 100 anni della Psicosintesi il 21 marzo 2026 presso la sala matrimoni del comune di Varese

Margherita Fiore introduce Andrea Bocconi

“...Vorrei ringraziare Andrea Bocconi per questo intervento.

Andrea Bocconi lo conosciamo tutti: psicologo, psicoterapeuta, allievo di Assagioli, e ci porta una testimonianza preziosissima.

Come vedi Andrea, siamo nella sala matrimoni del comune; quindi, ho la bandiera italiana dietro di me. Un luogo molto importante.

Quando ti ho contattato, pensavo di collocarti nel passato, ma tu giustamente mi hai detto: no, nel futuro. Ed è del futuro che ci parlerai.”

Intervento di Andrea Bocconi

Mi diverte l'idea che siate nella sala dei matrimoni del comune. Ho detto: non voglio parlare del passato, ma

certamente il mio matrimonio con la psicosintesi dura da 55 anni, quindi siamo oltre le nozze d'oro.

È interessante che Assagioli non avesse un'idea esclusiva del matrimonio con la psicosintesi: incoraggiava i suoi allievi a fare esperienze, ad andare a conoscere altri orientamenti. Talvolta usava una battuta: «...vai, sei vaccinato!».

Questa apertura si era in qualche misura persa, per certi periodi della vita della psicosintesi italiana: una psicosintesi che — uso la parola con cautela — *predicava*, anziché aiutare a trovare un cammino di libertà, di disidentificazione e auto-identificazione, rischiava di essere troppo identificata con se stessa.

Eppure, Assagioli era molto chiaro su questo. Considerando la psicosintesi rispetto alla psicologia dinamica e alle altre scuole psicologiche, diceva:

*“... collaboriamo e cerchiamo
i punti di contatto piuttosto
che i punti di distacco”.*

Questo è uno dei principi che dovrebbe guidare anche il futuro della disciplina.

Il futuro della psicosintesi

Il primo punto che vedo come necessità per il futuro della psicosintesi è un confronto con diverse vie del pensiero, e senza dubbio con le altre scuole psicologiche.

A volte, nell'ambito della psicosintesi, si dava una rappresentazione della psicanalisi ferma al 1925, mentre gli sviluppi successivi mostrano molti più punti in comune di quanto si ritenga. D'altra parte, dobbiamo sempre riconoscere il nostro debito alla psicanalisi: Assagioli era uno dei primi psicanalisti italiani, membro del Centro di Psicanalisi di Zurigo.

Ma il confronto non riguarda solo le scuole psicologiche. Il dialogo più importante, in questo momento, è con le neuroscienze. Oramai esistono diversi master — in Italia almeno due, quello dell'Università di Pisa e quello dell'Università di Udine — dedicati al rapporto fra neuroscienze e meditazione, e più in generale le tecniche contemplative. La cosa che si riscontra, e che ci piace molto, è che le neuroscienze stanno confermando l'ossatura generale della visione psicosintetica.

Questo ci dà un *Evidence Based Practice*: uno strumento di comunicazione. Quando vado a lavorare con un gruppo di medici, la prima cosa che dico è che nella psicosintesi si pratica da sempre la meditazione, e che la meditazione ha verifiche scientifiche dagli anni Cinquanta. Oggi esistono oltre tremila studi l'anno sugli effetti della meditazione, persino sulla morfologia del cervello. Serve quindi un dialogo con la scienza medica e con la ricerca in campo medico.

..*

La psicosintesi si colloca — come ha detto lo studioso Ram Dass (ndr: nome iniziatico di Richard Alpert) e anche Ken Wilber, che la considera una sorta di inno della psicologia contemporanea — in uno spazio di connessione fra psicologia e spiritualità. L'ovoide, con

il suo tratteggio verso il Sé in alto, ci dice che il Sé è al tempo stesso parte dell'individuo e parte del collettivo.

Sotto questo aspetto, la psicosintesi ha bisogno di sviluppi teorici. Personalmente, una piccola cosa che ho fatto è stata rivedere la stella delle funzioni, là dove non mi convinceva: unificare emozioni e sentimenti, impulsi e desideri. Inoltre, sappiamo che la volontà senza coscienza non è vera volontà, e che la coscienza senza volontà è un processo di razionalizzazione. La sovrapposizione della mappa dell'ovoide con la stella delle funzioni offre molte indicazioni e temi di riflessione.



Giacomo Balla - *Equilibrio Spaziale* 1925-26

Anni fa, nel mondo della psicosintesi americana, si cominciò a discutere se il Sé fosse in cima, in fondo, di lato, dappertutto, fuori. Sono discussioni che fanno riflettere e vanno benissimo, ma mi danno un po' l'impressione del confronto fra teoria quantistica e teoria ondulatoria della luce: ciascuna è valida in un certo ambito, eppure sembrerebbe che "...o è vera l'una o è vera l'altra".

Siamo ancora nel pensiero duale? In questo caso no: siamo nelle identificazioni e nella scissione, esattamente

il contrario di ciò che Assagioli proponeva nella sua visione e nella sua prassi quotidiana.

Nei quattro anni in cui ho potuto seguirlo, non l'ho mai sentito parlare negativamente di un altro orientamento. Confrontarsi con la filosofia, con la spiritualità in varia forma, con la scienza, e ampliare profondamente la riflessione su ciò che, quando lo insegniamo e descriviamo l'ovoide, spesso trascuriamo — il numero 7, l'inconscio collettivo — è fondamentale.

L'inconscio collettivo è presente in ogni psiche. Noi siamo figli non solo dei nostri genitori e della nostra famiglia, ma della nostra città, della religione di appartenenza, della classe sociale e, allargando, siamo italiani, siamo europei. Queste identificazioni vanno tutte ampliate e integrate: rappresentano un arricchimento del lavoro sulla psiche individuale, sia in campo educativo, sia in campo terapeutico, sia in campo autoformativo, che è poi il nucleo della psicosintesi.

..*

Quando penso all'Istituto in via San Domenico 16, a Firenze — quella stanza del camino dove venivano fatte le conferenze, con forse otto persone nei primi anni Settanta — e lo confronto con quello che sono oggi i congressi internazionali, è come diventare consapevoli delle enormi ramificazioni partite da quel piccolo spazio.

Qualche giorno fa ho partecipato a un'assemblea della European Psychosynthesis Association e si è guardato un video in cui parlavano persone dalla Bulgaria, dal mondo anglosassone, dal Nord America, dal Sud America: sostanzialmente i cinque continenti. Questo dimostra la potenza del modello e delle sue applicazioni.

Ho avuto l'occasione, anche di recente, di fare formazione a psicologi in Georgia. La prima volta che mi hanno invitato sono andato a controllare sull'atlante dove fosse, e il confine con la Russia non è mai molto rassicurante. Eppure, in Georgia tutto è partito dal libro di Assagioli: un professore universitario lo ha letto, ha formato un'allieva che è poi diventata la fondatrice

dell'Istituto di Psicosintesi georgiano, il quale — nella prima selezione — ha dovuto scegliere fra 40 psicologi i 20 che partecipassero al training.

Sappiamo anche che in Ucraina si pratica psicosintesi sotto le bombe e sotto i droni.

Mi è capitato di lavorare con operatori di carcere in Bolivia, attraverso la Fondazione Verso, e di andare in Nicaragua in un centro per bambini di strada, lavorando con educatori che erano stati loro stessi, quasi tutti, bambini di strada.

Siamo nei cento anni della Psicosintesi. Siamo a Varese, ma immaginiamo di allargare le nostre antenne: siamo parte di un movimento mondiale che comporterà sviluppi teorici e applicazioni diverse.

..*

Una cosa a cui tengo molto: all'inizio, quando dicevo che facevo psicosintesi, nessuno sapeva di cosa parlassi. Dovevo cominciare un lungo discorso per spiegarlo, cosa che all'estero non accadeva. Il nostro pubblico è, siamo onesti, perlopiù bianco, di una certa età e di un certo livello sociale. Gli americani direbbero WASP; noi potremmo dire "White Anglo-Italian Catholics" — che si sia o non si sia cattolici — ma chiaramente quella è la nostra cultura.

Dobbiamo andare dove la psicosintesi generalmente non arriva: *sporcandoci le mani* nel carcere, con gli educatori, nelle scuole difficili, nel sociale.

Pensate a quelle persone che fanno volontariato la notte portando cibo ai senzatetto: hanno bisogno di formazione, perché sono situazioni molto sfidanti. Chi ha il cuore aperto va con il miglior spirito, poi incontra il rifiuto, la difficoltà, la violenza. Cosa può fare la psicosintesi per formare queste persone?

Non c'è bisogno di dire "...io faccio psicosintesi, che è questa cosa del dottor Assagioli". Si possono proporre, ad esempio, pratiche di scrittura in cui la psicosintesi diventa l'ossatura portante. Sto lavorando a un libro su

questo: un testo che porti la struttura della psicosintesi attraverso la scrittura. Se al lettore non interessa nulla della psicosintesi in quanto tale, fa comunque la pratica interiore attraverso gli esercizi di scrittura.

L'inconscio collettivo, in questo momento, è pieno di paura, di rabbia, di spavento per quello che sta accadendo nel mondo, per tutte le guerre vecchie e nuove. Permettetemi di dire francamente che l'idea che una persona che bombarda voglia il Nobel per la pace mi pare un paradosso straordinario.

..*

14

Dobbiamo lavorare non solo nel sociale, ma nel *socio-politico* nel senso nobile della parola — della polis — portando contenuti che uniscono il basso e l'alto, che sull'asse verticale ci fanno essere parte di un tutto: come un quanto in relazione con tutti gli altri quanti. Avere coscienza del nostro potenziale.

Quando un'idea sopravvive e prospera dopo la morte del suo fondatore, questo è un segno fondamentale di vitalità. Quando vado in Georgia o in Svezia, si lavora sul presente.

*Probabilmente là non hanno
più necessità di quei dati
biografici su Assagioli:
lavorano con la psicosintesi
come strumento vivo.*

Ecco, queste sono un po' le mie linee guida per i prossimi anni. Ne vedrò una parte — che mi auguro abbastanza lunga — perché il lavoro di diffondere la psicosintesi e di praticarla in contesti culturali diversi mi sembra interessantissimo.

Mi interessa però che questo accada nell'Istituto, nei centri, e anche nelle istituzioni che non fanno parte dell'Istituto. Sapere che ci sono psicosintetisti in Bulgaria mi entusiasma: magari sono partiti da un libro. Non si tratta solo di speranze, ma di tentativi pratici.

Ad esempio, penso che si avvicinino alla psicosintesi molte persone con orientamento scientifico, che facciano ricerca *evidence-based*. Uno psicoterapeuta della

psicosintesi, Andrea Bonacchi, ha condotto una ricerca molto seria sugli aspetti della volontà come predittori di successo in un percorso terapeutico, con questionari, statistiche e campionario rappresentativo. È risultato che il predittore più forte è la volontà buona — e possiamo dire che la volontà transpersonale include per forza anche la volontà buona, quindi saggezza e amore, le due note.

Spero che ci siano fisici e ricercatori nelle varie scienze che si confrontino con la psicosintesi. Il Dalai Lama dice: “Se la scienza dimostra qualcosa di contrario al buddhismo, cambiamo il buddhismo”. Non esattamente lo stesso atteggiamento che abbiamo avuto rispetto a Galileo e a Giordano Bruno.

..*

Andrea risponde ad una domanda posta da una terapeuta, presente nel pubblico in sala, [Daniela Paolini](#):

“...Ho una domanda rispetto all'inconscio collettivo: ho iniziato in Francia quest'anno un corso di autoformazione di primo anno, e ho qualche giovane molto inquieto per quanto accade nel mondo. Che consigli o suggerimenti potresti darmi per placare ciò che nell'inconscio collettivo bolle e che ricade ovviamente su ciascuno di noi?”

[Andrea Bocconi](#): “...Bisogna trattare le nostre emozioni come le tratteremmo in qualsiasi lavoro psicosintetico personale: prima di tutto riconoscerle. Ci può essere paura, ci può essere rabbia, e — questo è un punto fortissimo — un grande senso di impotenza. Se esiste questo grande senso di impotenza, bisognerà trovare la possibilità di capire che tipo di posizione prendiamo rispetto a quello che succede, riconoscendo da un lato il nostro impatto minimo, ma chiedendoci: cosa posso fare?”

Forse posso parlare con i miei figli o nipoti di quello che sta succedendo, evitando di mettere tutto sotto il tappeto. Discutere sulla liceità o illiceità delle forme di guerra in generale, portare alla coscienza le nostre paure e le nostre reazioni emotive, trovare un minimo di senso — anche nel dire non ha senso — e soprattutto trovare un minimo di senso nella domanda “...io che posso fare?”.

Posso parlare e non nascondermi. Posso scegliere quanta informazione voglio ricevere. Posso cercare di avere una regolazione emotiva sana rispetto a una situazione malsana.

Nello studio dello psicoterapeuta queste cose vengono fuori con i sogni, con il senso che nulla ha senso. È quindi un lavoro di dare e trovare senso.

Una metafora che continuo ad usare è la seguente: voi sapete che la fiaccola olimpica è portata dai tedofori e che ciascun tedoforo fa un pezzettino di strada. La fiaccola sta viaggiando da Parigi verso Los Angeles, dove arriverà fra due anni, con decine di migliaia di tedofori che percorrono forse cinque chilometri ciascuno e poi la passano al successivo. Mi piace questa metafora perché l'arco della nostra vita è in realtà molto breve, come chi di noi è più anziano sa benissimo.

Se non siamo consapevoli che stiamo passando una fiaccola, la frustrazione è inevitabile. Se invece abbiamo la sensazione che ognuno di noi abbia un impatto — anche su soli cinque studenti — quei cinque avranno dei figli, quei figli avranno dei nipoti, e qualcosa di tutto questo sopravvive.

Mi è capitato di recente di vedere l'esperienza "Alice Project" (www.aliceproject.org) di Valentino Giacomini. È tornato nel suo paesino in Veneto, e sono venuti i nipoti dei suoi studenti. Che impatto ha avuto questo bravo maestro elementare! Mi è capitato anche di essere invitato a una cena scolastica di persone diplomate nel 1987, che non avevo più visto: passare da diciannovenni a cinquantasettenni e vedere i percorsi di vita. Il solo fatto di essere stato invitato mi ha dato un senso: poiché proponevo la meditazione in classe e cercavo di portare la psicosintesi nell'esperienza scolastica, ho pensato: "... beh, qualcosa è restato".

Margherita Fiore: "Grazie Andrea. Dopo di te abbiamo i giovani, e quindi ti salutiamo".

Andrea Bocconi: "Bene, benissimo: è la conclusione perfetta per me. Buon lavoro e buon divertimento!"



"Guardare al futuro" - immagine scaricata da Unsplash

ALCUNE PUNTUALIZZAZIONI SULLA PSICOSINTESI AUTOFORMATIVA

Sergio Bartoli

16



"Le fiamme della vittoria" 1940 - Nicholas Roerich

"Nella mia vita ho lavorato attraverso quello che ho ritenuto un valore principale, la volontà. Ora, alla fine della mia vita, ho riflettuto tanto e sono arrivato alla conclusione che quello che più conta è l'amore: perciò imparate ad amarvi l'un l'altro e a dirvi in verità e fraternità tutto ciò che non va. Questa è l'indicazione che vi lascio".

- Sergio Bartoli (da : Dedicato a Sergio Bartoli, Fondatore della Comunità di Etica Vivente -16.01.2009 – 16.01.2019

ISTITUTO DI PSICOSINTESI ATTI CONVEGNO DEL 1976 A FIRENZE

ALCUNE PUNTUALIZZAZIONI SULLA PSICOSINTESI AUTOFORMATIVA

Dott. Sergio Bartoli

La mia partecipazione a tutte e quattro le tavole rotonde del recente Convegno di Psicosintesi, mi consente di riesaminare, attraverso gli appunti di alcuni amici, le mie proposte di allora, e di riproporvele sul nostro bollettino.

Iniziamo con la psicosintesi autoformativa. Allora la

caratterizzai con cinque requisiti essenziali, e cioè: atteggiamento gioioso e ottimistico verso la vita, ricerca della possibile "esperienza fenomenica" del Sé, uso costante della volontà, fiducia nel gruppo umano, continua ristrutturazione pianificata della nostra personalità.

Cominciano ad esaminare il primo punto.

*A mio avviso, è indispensabile
un atteggiamento gioioso e
ottimistico verso la vita che
prescinda dalle “risposte
oggettive” della vita stessa.*

Anzi, proprio risposte negative prolungate e ripetute debbono consigliarci un ulteriore allenamento per sviluppare queste due qualità, permettendoci così di affrontare le avversità con minore difficoltà.

E ciò è possibile se comprendiamo che “il centro della gioia” da cui dobbiamo estrarre questa qualità non si trova nel mondo esterno, e cioè negli oggetti e nelle persone con cui veniamo in contatto, ma dentro di noi e va attivato con persistenza e costanza per far sì che la gioia e l’ottimismo diventino caratteristiche fondamentali della nostra persona.

Più e meglio sapremo svolgere questo allenamento (attraverso tecniche precise della psicosintesi, quali per esempio quelle dell’evocazione di sentimenti superiori) e più e meglio sapremo accettare e utilizzare l’inevitabile corredo di disavventure che la vita ci riserva.

La gioia, infatti, è un minerale prezioso che va estratto faticosamente dalla “miniera” del nostro spirito, e non ricercato tra le “montagne” degli eventi o nei “miraggi” delle azioni altrui.

Un secondo punto che definirei essenziale nella psicosintesi autoformativa è la “disponibilità concettuale” e il persistente impegno all’“esperienza fenomenica” del Sé attraverso il contatto con i contenuti superiori della nostra psiche (l’“approccio” all’inconscio superiore assai gioioso, per intenderci).

Questa “tensione transpersonale” deve rappresentare, a mio avviso, la “costante direzionale” di qualsiasi discorso autoformativo, e tanto più in campo psicosintetico, visto che ne rappresenta la caratteristica fondamentale e differenziale rispetto ad altre psicologie umanistiche.

Il terzo punto da sottolineare è l’importanza fondamentale della volontà intesa come “funzione essenziale” dell’io, e usata come una vera e propria metodica. Averne sperimentata la “centralità”, svilupparne le caratteristiche per renderla “integrale”, controllarne costantemente l’esecuzione attraverso la verifica dei vari stadi, significa aver assimilato la “struttura portante” di tutta la Psicosintesi.

Significa saper attivare la “linfa vitale” del nostro essere, e avere scoperto il sentiero per divenire quelli che “realmente” siamo. Già nell’atto della nascita è infatti implicita la “volontà di essere”, e solo attivando in seguito questa qualità intrinseca della personalità riusciremo a raggiungere le nostre vere mete e a utilizzare quell’immenso centro di creatività che è il nostro Io. Allora, da spettatori diverremo attori nel processo della vita e passeremo dalle schiere degli esecutori alle schiere dei creatori del mondo.

Un quarto punto, che ritengo importante considerare, è quello di convincersi che la fiducia reciproca è un elemento indispensabile per creare una proficua comunicazione e dei giusti rapporti tra gli esseri umani. Coltivare pregiudizi o stati di isolamento, non solo non è produttivo ma è assolutamente da sconsigliare perché crea delle premesse di separatività e di combattività, che sono da ritenersi contrarie a qualsiasi processo autoformativo.

Se comprendessimo che il “punto di arrivo” al quale dobbiamo tendere è l’Unione, e che caratteristiche essenziali della realizzazione sono l’accettazione, la comprensione e l’amore altruistico, ci renderemmo immediatamente conto di quanto sia nocivo e pericoloso lo stato d’animo di sfiducia verso altri.

La stessa solitudine è da considerarsi un’esperienza (subita o ricercata) solo transitoria della “situazione umana”, sempre e comunque da superare attraverso la conquista della “vera dimensione umana”.

Il quinto punto con cui conclusi il mio intervento nella prima tavola rotonda del Convegno riguardò la considerazione che

una psicosintesi autoformativa
è sostanzialmente una
continua ristrutturazione
pianificata della personalità
umana,

attraverso il costante uso di “tecniche attive” (secondo la terminologia assagioliana).

Questo ci fa dire che l'uomo, in sostanza, è in un continuo “training esistenziale” per estrinsecare la sua “Potenzialità Assoluta”. Comprendere questo significa attivarsi nei confronti della vita, e di conseguenza non

viverla più con atteggiamenti disimpegnati o fatalistici, ma al contrario assumersi responsabilità precise di interpretazione e di realizzazione, al di fuori o meglio al di sopra di qualsiasi considerazione “pietistica” o “velleitariamente fideistica” delle stesse.

Allora terminai qui, e anche oggi termino qui per rimandare ai prossimi numeri del nostro bollettino le altre considerazioni sulla psicosintesi educativa, terapeutica e sociale.



Riproduzione particolare
della Madonna delle Rocce,
Leonardo da Vinci, (tra 1491/1492 e 1508),
National Gallery di Londra a cura
di Carmen Selles de Oro

BREVI NOTE SULLA FORMAZIONE IN PSICOSINTESI

Aldo Scarpulla

La formazione che la psicosintesi offre nei suoi centri, si presenta come formazione continua i cui presupposti sono: la consapevolezza crescente di sé, l'uso volontario, costantemente attivo, che di essa è necessario fare - previo il vanificarsi della stessa - e la piena autonomia delle scelte che ogni soggetto ad essa interessato è chiamato ad esercitare.

Essa, pertanto, risponde ai bisogni superiori di conoscenza e di crescita personali che le coscienze sollecitate dal loro insorgere avvertono, per quanto all'inizio confusamente, nel momento in cui tendono ad individuarsi sottraendosi al pensiero convenzionale, alla *forma mentis* sociale del momento storico in cui vivono o anche perché spinti da un interiore disagio.

Inizia così una fase critica di ricerca esistenziale che opera principalmente nell'interiorità, puntando ad un senso e ad una maturità ulteriori che, con alterne vicende, troveranno, per lo più nello sviluppo di una personale e superiore responsabilità, il punto qualificante di fondo. Assagioli illustra bene questo momento esistenziale e attraverso il riferimento alla vita di Tolstoj ne dà un concreto esempio.

Anche di recente abbiamo avuto nella autobiografia, "Silicio", di Federico Faggin un resoconto, sovrapponibile al racconto di Tolstoj. Come a testimoniare l'universalità della situazione esistenziale descritta.

Se questi di cui sopra, rappresentano i concetti di base condivisi da tutta la psicologia umanistica, il processo che essi inaugurano nella proposta psicosintetica viene interamente affidato a due fattori:

*"la comprensione intuitiva
dello spirito della psicosintesi
e una solida conoscenza
tecnica".*

I due fattori stanno insieme e l'uno ha bisogno dell'altro. Pensare che il possesso pieno delle molte tecniche sia sufficiente, è per Assagioli snaturare il lavoro psicosintetico. E se il loro numero può essere ampliato a

volontà, ciò è possibile a condizione che, correttamente applicate, rispondano sempre allo spirito della psicosintesi. "...Sebbene la psicosintesi possa essere considerata come una sintesi di varie terapie e metodi di educazione, è bene tener presente che il nucleo centrale che ne costituisce l'essenza è *originale*".

Questa originalità va gelosamente custodita.

Tuttavia, pur considerando fondamentale ispirarsi allo *spirito della psicosintesi*, senza il quale essa perderebbe la sua peculiarità, Assagioli si astiene dal definirlo una volta per tutte e in termini concettualmente precisi.

La sua comprensione, infatti, non a caso è detta *intuitiva* e l'intuizione, come concepita da Assagioli e non solo, se da un canto supera la funzione pensiero, dall'altro si manifesta in modo non discorsivo, dando sì una conoscenza immediata e diretta, ma senza però argomentarla.

Possiamo dire con un'immagine che l'intuizione opera per lampi di luce che toccano profondamente la coscienza e le evocano un consenso pieno, generando *un'intima interiore certezza*.

Sembra quindi necessario a quanti cercano una formazione in psicosintesi, che il coltivare l'intuizione, in quanto comprensione sopra-razionale e pertanto funzione prioritaria rispetto al pensiero, sia un presupposto irrinunciabile.

Il pensiero non va certo escluso, ma l'io è chiamato ad attingere inizialmente alla fonte di energia mentale superiore, propria dell'intuizione, su i cui contenuti - ma solo dopo - va affidata al pensiero la preziosa e necessaria opera di elaborazione ed inclusione all'interno delle conoscenze già acquisite.

Un aspetto importante dell'esercizio iniziale del processo formativo, la disidentificazione, è proprio questo: creare distanza con i dati storici presenti in coscienza e vincolanti, siano essi di pensiero, emotivi o sensoriali, per dar luogo, come dire, a percorsi alternativi di conoscenza, segnati dal ricorso all'intuizione: "The only way out is the way up".

Motto of CS
"The only way out
is the way up."

20

Anche su di essa la volontà, il cui uso è centrale e onnipresente nella formazione psicosintetica, può esercitare il suo potere in due modi: sia imponendo temporaneamente un freno alle attività distraenti delle altre funzioni psicologiche, sia formulando domande da indirizzare alla sfera supercosciente, la sede dell'intuizione.

Gli innumerevoli, brevissimi scritti di Assagioli, simpaticamente chiamati *assagiolini*, hanno chiaramente quest'origine. Essi oltre a dimostrare la fecondità in sé della funzione intuitiva, suggeriscono a ciascun allievo psicosintetista la necessità di percorrere la stessa strada e gli indicano una tecnica ben precisa.

Nel formulare le domande da rivolgere alla sfera del supercosciente Assagioli avverte che ad esse bisogna dare *una forma chiara e precisa*. Non si tratta di un trascurabile dettaglio, ma piuttosto di una modalità che rivela la serietà necessaria nel praticare gli esercizi proposti e insieme la pregnante presenza reale della sfera supercosciente nella psiche umana.

Un'altra semplice tecnica che segue la stessa finalità e mira allo sviluppo dell'intuizione, è quella delle parole evocatrici. Chi la pratica è simile a chi va in miniera per estrarre un minerale di pregio per poi giovarsene e arricchirsi.

Fissare l'attenzione sulle parole scelte, lasciarsene suggestionare, aspettando pazientemente, cioè in tempi non necessariamente immediati, che arrivino in coscienza - evocchino appunto - contenuti nuovi, non

solo mentali, quali idee, ma anche immagini, sensazioni e sentimenti imprevisi su cui successivamente riflettere, fa parte del lavoro di sviluppo della funzione intuitiva per la quale è cogente mantenere costante l'attenzione.

Queste tecniche trovano poi una loro compiuta organizzazione nella prassi meditativa. Questa, con i suoi distinti momenti di attenzione mentale su temi liberamente scelti, di ascolto ed accoglienza non pregiudiziale dei contenuti provenienti dall'alto ed affioranti in coscienza, trova il suo sbocco finale nella elaborazione creativa di azioni e comportamenti concreti da adottare.

Tentando una rapida sintesi di quanto detto, credo si possa dire che

*lo spirito della psicosintesi
sia da rintracciare
nel trovarsi in uno stato
di tensione verso il meglio,*

non definibile a priori, non uguale per tutti e da cercarsi non in qualcosa di già formulato in un sapere dato, ma da *cogliere intuitivamente* e tradurre poi in progetti concreti, piccoli o grandi non ha importanza, da attuare.

La struttura, attraverso cui *la tensione iniziale rivolta al meglio*, trova la sua concreta applicazione, è data dai sette punti fondamentali⁽¹⁾ la cui esperienza è considerata obbligatoria da Assagioli se si vuole parlare di formazione psicosintetica. Anche se minima, essa è necessaria e abbisogna sempre di essere ripetuta e approfondita. La distorsione e diluizione temute da Assagioli credo stiano proprio nel non convogliare la molteplicità delle tecniche alla progressione del percorso scandito dalle sette esperienze.

Nel loro insieme esse sono paragonabili ad una scala di elevazione - evoluzione il cui punto di partenza è già un notevole traguardo e il punto di arrivo un luminoso conseguimento. Mettere al primo gradino della scala la distinzione tra *ciò che si ha e ciò che si è*, e cercare di fermarsi stabilmente in ciò che si è, fa

subito comprendere l'alto punto di partenza del percorso che viene proposto. E l'autoidentificazione che subito segue la disidentificazione, con la forte affermazione: "...io sono un centro di consapevolezza, un centro di volontà" fa subito emergere una potenzialità che, passo dopo passo, dovrà trovare la sua realizzazione nel Sé. Di Lui "... non è facile averne un'esperienza completa, ma è bene avere una certa conoscenza teorica delle sue caratteristiche e *l'esperienza della sua guida*".

La versione più asciutta e profonda dell'esercizio di disidentificazione la troviamo fotografata alla sinistra della porta d'ingresso dello studio di Assagioli in Istituto a Firenze, come a ricordare costantemente, assieme all'originalità, la complessità del processo psicosintetico e la sorprendente sua capacità di stimolare la ricerca interiore. I frutti della quale, però, sono possibili solo tentando e ritentando sperimentazioni continue con pazienza ed umiltà.

Tuttavia, pur nell'impresa di tirar fuori tutte le potenzialità umane, il percorso psicosintetico è fruibile a tutti i livelli, a seconda delle diverse età psicologiche dei soggetti che ne intraprendono il cammino. "Diversi livelli di significato, nessuno dei quali ben definito e completo, sono associati ad ognuna delle esperienze, ma *la persistenza nell'allenamento porta alla rivelazione di aspetti nuovi e più interessanti, che formano un legame tra di esse*. Cioè, ogni esperienza non sarà più vista come qualcosa a sé stante, ma come parte di altre esperienze".

Le esperienze, infatti, a primo acchito diverse, sono legate tra di loro da una stringente logica psicomotricità che si rivela solo se la precedente è stata in qualche modo sperimentata.

Dalla storia particolare di ciascuno da cui disidentificarsi e a cui provvedere dal centro della propria individualità, alla volontà forte buona e saggia a cui l'*io* non può non affidare il compito di scegliere la vita che intende fare. Da qui passando per la sintesi che le necessità della vita impongono inevitabilmente, attuando tutta una serie di aggiustamenti e sfrondamenti vari dell'inessenziale, fino alla frequentazione invocante del supercosciente, porta

d'accesso all'ascolto del Sé. Si tratta di un susseguirsi serrato di pregnanti esperienze anche solo al minimo livello.

Di tale metodo radicale di sviluppo umano, focalizzato com'è ad estrarre tenacemente l'essenza spirituale latente di ciascuno uomo, oggi, mentre tutta l'umanità sembra cadere in un caos sempre più diffuso e disorientante, non è possibile fare a meno.

Noi formatori psicosintetisti che ne abbiamo compreso tutto il valore, abbiamo l'onore e l'obbligo di custodirne tutta l'originale forza, facendocene portatori convinti e credibili a quanti non si rassegnano di assistere alla dissoluzione di ogni umano valore e al deperimento costante della Buona Volontà che mai si stanca di lavorare per il maggior bene possibile e per il maggior numero di persone.

Cambiamo pure i programmi del nostro corso di formazione, rendiamoli certo più accattivanti, l'importante, però, è custodirne lo spirito irrinunciabile datogli da Assagioli e che qui, attraverso queste brevi note si è cercato sommariamente di sottolineare.

Note

1. sette punti della psicosintesi : la disidentificazione, l'Io personale, la Volontà, il modello ideale, la sintesi, il Superconscio, il Sé transpersonale.



RICONOSCERSI TRA LE PARTI, TESTIMONI GENTILI DI UN GIOCO-SERIO UN'ESPERIENZA DI CDA ATTRAVERSO IL TEMPO

Serena Zaldini

22

Un silenzio più lungo. Occhi che s'incontrano. E quel brivido che ormai conosco ricomincia la sua strada dalla terra verso il cuore, a diffondere quell'Energia ritrovata che sto provando a raccontarvi adesso, con le parole più semplici e sicuramente inadeguate che ho a disposizione, ... ma ci provo! Probabilmente sapete di cosa sto parlando.

È l'esperienza concretamente ricaricante dei Sé che si rispecchiano, diventano testimoni l'uno per l'altro mentre l'Energia complessiva aumenta. Entriamo in un territorio antico e sempre unico e nuovo, lo spazio cresce; insieme sentiamo che possiamo stare con quello che condividiamo: non importa che sia gioia oppure dolore, per tutto c'è posto, le possibilità si moltiplicano.

Gennaio 2010. Faccio un passo indietro. Sono una studentessa di psicologia in corsa per la tesi. Di anni ne ho già persi troppi a capire *chi sono* cambiando un sacco di forme, di luoghi. Ora cerco di restare focalizzata, ora ho nel cuore un *modello* che ha dato un senso nuovo alle ultime scelte, che disegna il mio futuro e me lo fa vedere anche quando mi sento spiacciata dal presente, o meglio, da qualche vecchia subpersonalità che lo abita cercando di convincermi della sua verità.

Il Centro di Psicosintesi è la mia casa, quasi letteralmente.

La Milano che avevo abbandonato con soddisfazione qualche anno prima esercita di nuovo un richiamo inspiegabile. Ma non è più quello degli aperitivi, dei corsi di teatro e di un'adolescenza vissuta in differita col mio arrivo nella city dal paesello emiliano: è l'esperienza del sentirmi parte di un gruppo eterogeneo, complesso, a tratti inafferrabile per i miei codici di allora, ma squisitamente vero.

Vero come volevo essere io. Finalmente.

Ricordo come fosse adesso l'attesa emozionata di quel giorno della settimana in cui da Pavia, dalla mia tana un po' rarefatta deputata solo allo studio e allo yoga, mi muovevo verso il Centro di Milano e il CTA (ndr – Corso Triennale di Autoformazione) - ai tempi così si chiamava e per noi è rimasto - aprendomi a quella

porzione di mondo che mi faceva respirare l'aria fresca, leggera, di sguardi privi di giudizio.

I nostri formatori erano maestri in questo: nell'incarnare e rendere palpabile un'atmosfera quieta in cui sentivi di poter lanciare anche le tue bombe. Tutte le emozioni indicibili.

Oppure quei pensieri talmente soffocati che richiedevano una rianimazione!

E sempre la trovavano.

Lo spazio c'era: il Sé di gruppo sapeva tenerci e sollevarci, a scoprire visuali sconosciute.

La pratica era l'altra grande insegnante. La domanda giusta, quel disegno che dava forma a parole ancora non pensabili, l'esercizio a coppie che affondava nell'intimità reciproca attraverso una bolla più raccolta dove riconoscersi.

E passo passo, sono nata davvero.

*Diventa chi sei,
diceva Assagioli.*

Mettendo in fila un po' di lacrime, risate e respiri profondi eccomi in questo pezzo di strada che è l'oggi ad incarnare anch'io, tra le varie parti, quella di formatrice: testimone grata del cammino di altri esploratori dell'animo molteplice.

È proprio un'esperienza meravigliosa quella di accompagnare un gruppo di CDA (ndr: Corso Di Autoformazione)

Se già nella pratica di terapeuta psicosintetista è evidente il dono che ci ha fatto Assagioli intuendo questo approccio alla vita così risonante, immediato e trasformativo per chi lo sperimenta, grazie alla realtà amplificatrice del gruppo, tale cambiamento diventa tangibile e accelerato: è quello che mi piace chiamare effetto serra. Non certo un buco dell'ozono per fortuna, ma un calore moltiplicato che irradia i semi messi al centro da ciascuno e fa breccia, questo sì, quando non te lo aspetti e anche molto intensamente.

Ecco l'Energia di cui parlavo!

Nella mia esperienza come un campanello interno che

me lo dice proprio epidermicamente, con brividi che ormai riconosco bene: “Sì, ... ci siamo!”.
Il Sé di gruppo sta lavorando. E l’*esserci* è tutto.

All’inizio dell’incontro trovo per questo tanto prezioso riportare l’Io nel suo centro di autocoscienza, perché magari è ancora perso fuori dalla stanza, ancora nel suo correre: dietro a un orologio impazzito o dentro a qualche subpersonalità più invadente o reticente.

Dopo un momento di ascolto ad occhi chiusi allora invito tutti, uno alla volta, ad affermare a voce alta il proprio nome e l’intenzione di esserci: quel “*ci sono!*” di cui il Sé di gruppo si alimenta e da cui può diventare, proprio in virtù di questa rete di presenza, il porto sicuro per ciascuno nel mare della nostra complessità.

Il primo anno di CDA è veramente speciale in tal senso: passo dopo passo l’incontro con le nostre parti riconosciute diventa sempre più concreto e verbalizzabile, si cresce e ci si sostiene insieme anche nel modo di avvicinarsi a noi stessi. Proprio per questo, un ingrediente vitale per allargare l’orizzonte e portar luce sui propri passi nel processo condiviso è la qualità del nostro osservare.

Come Assagioli ci ha mostrato e ho potuto sperimentare in prima persona da membro del mio mitico CTA, abbiamo bisogno di uno sguardo gentile per svelarci all’altro, ma ancora prima a noi stessi. Mi piace il termine *gentile* perché lo sento delicato e rispettoso come meritano le nostre parti, tutte quante. Non si tratta di essere buonisti, ma di non avere peso.

Ci sono sguardi che pesano come macigni.
E quella subpersonalità critica che volentieri si traveste da nostro *Io osservatore* è un modello notevole di questa gravità! Sto esagerando?

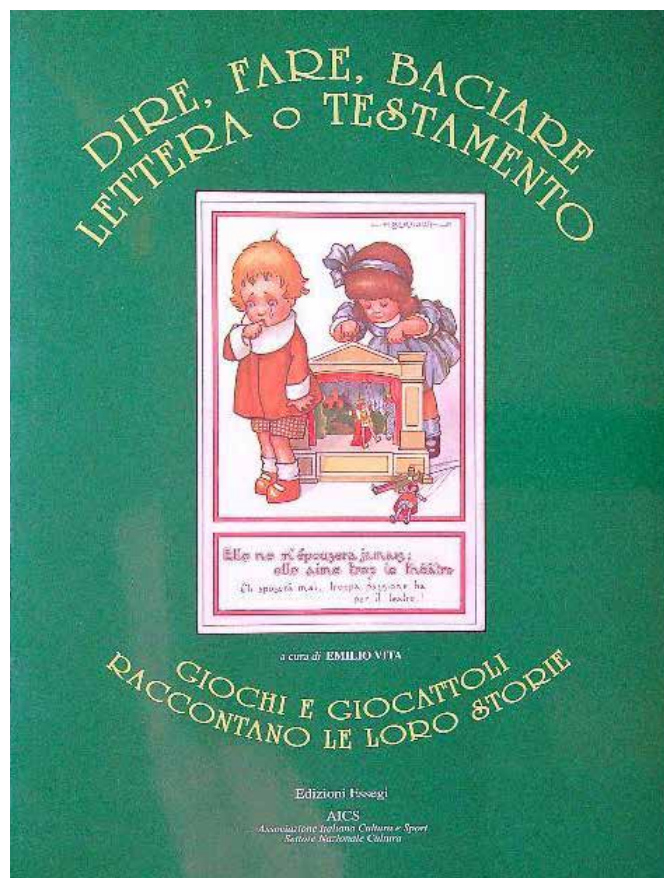
Comunque, nel dubbio ho fatto mia la visione assagioliana di Vita come gioco e rappresentazione, attraverso pratiche corporee e giochi che possano far emergere spontaneamente una visione più equanime e leggera del nostro parlamento interno.

Attingendo alle realtà che mi appartengono del teatro e dello psicodramma, ma anche tanto al bagaglio emotivo della mia parte piccola, negli anni ho avuto la possibilità di sperimentare nel gruppo alcuni esercizi a cui mi sono un po’ affezionata.

Ve ne racconto uno che ha la capacità di riassumere, con molta immediatezza e semplicità, i passaggi chiave dell’incontro con le proprie subpersonalità.

L’esercizio si chiama:

Dire-Fare-Baciare-Lettera-Testamento.



Vi ricorda qualcosa?

Un gioco-serio, come è stato più volte definito. Per chi lo ha conosciuto da bambino, per la precisione, una bella penitenza!

In realtà, in questa versione psicosintetica, è diventato uno dei miei modi preferiti per lavorare con le parti, portando attenzione alle proprie risonanze, a quello che accade dentro di noi durante i suoi vari momenti.

Diversamente dalla storica penitenza le azioni elencate non sono opzioni tra le quali scegliere, ma tappe di un'evoluzione precisa.

Prima però di procedere con questa fase chiedo ai partecipanti, ancora ignari del gioco che andrò a presentare, di elencare liberamente gli aspetti di sé che sentono più rappresentativi di loro stessi - almeno per quel giorno, senza pretesa di esaustività, naturalmente.

Subito dopo appariranno fogli e pennarelli per tornare, con una richiesta molto semplice, alla scuola materna: "... ricalcate la vostra mano sul foglio".

Il gruppo si anima sempre ripetendo quel gesto antico che li fa sporcare come allora!

E sull'onda di questa dolce euforia i partecipanti sono chiamati poi a scegliere, senza pensarci troppo, cinque termini dall'elenco appena fatto, per abbinare ciascun dito alle proprie parti selezionate, scrivendole direttamente sulla mano disegnata.

Il tema degli accoppiamenti qualità-dito già desta di suo un certo interesse intellettuale, con la ricerca di significati simbolici delle dita della mano in riferimento ai vari aspetti di sé. Volutamente però tralascio l'approfondimento interpretativo per far posto all'esperienza diretta del gioco, che a questo punto presento brevemente, solo un passaggio alla volta.

DIRE - Chiedo infatti per prima cosa, a chi vuole iniziare, di *dire* qualcosa assumendo il punto di vista di quell'aspetto/parte di sé scritto sul dito pollice. L'ideale sarebbe proprio dar voce a questa parte in prima persona, ma se l'esercizio risulta troppo imbarazzante è concesso anche raccontarla al gruppo in qualità di Io osservatore, facendo attenzione al mantenere quell'intenzione di sguardo gentile sopra descritta. Gli altri ascoltano e via via prendono parola, finché il cerchio si chiude.

FARE - Passiamo quindi alla seconda tappa del viaggio: *fare* un gesto o un'azione più complessa per presentare ciò che è stato associato al dito indice. Stavolta non è consentito usare le parole! In compenso via libera al movimento e all'uso dei compagni come spalla nella rappresentazione mimica. Qui scatta anche il gioco ad indovinare di quale aspetto si tratti, mentre al protagonista della scena resta il compito di osservare sempre le proprie risonanze interne durante l'azione e nel sentire le risposte dei compagni.

BACIARE - Concluso il giro di azioni passiamo al dito medio. Qui in genere sento gli occhi di tutti puntati addosso con una certa insistente curiosità: E adesso come/cosa *baciare*?! Suspense. Si tratta di un bacio accademico: attraverso un gesto simbolico o parole riconoscenti, valorizzanti. Spesso bacio veramente scomodo se su quel dito è capitata una parte di sé non amata! Ma questo il gioco-serio prevede, chiedendoci alla fine di cercare il buono anche in ciò che ancora non capiamo di noi o non abbiamo mai voluto incontrare davvero, per provare a farlo.

Se nelle due fasi precedenti del *dire* e del *fare* eravamo incappati in qualche subpersonalità ostica e il lavoro di rappresentazione era stato un po' faticoso, qui è richiesto un passaggio ancora in più: un salto quantico per andare oltre il nostro pensiero attuale, a cercare creativamente punti di vista nuovi e magari interessanti.

LETTERA - Al quarto dito i toni cambiano. Ci prepariamo ad un momento più intimo. Sull'anulare c'è una parte di noi con la quale provare a intessere un dialogo, ma in privato, attraverso lo strumento prezioso della *lettera*. Condivido subito che gli scritti non verranno letti al gruppo, ma potranno essere l'occasione per un completo scambio epistolare: a ciascuno la libera scelta del cominciare a scrivere qualunque cosa sentita utile in quel momento (un consiglio, un ringraziamento, una richiesta...) a partire dall'Io, per poi lasciare alla parte la possibilità di rispondere, oppure viceversa.

Al termine di questo momento di raccoglimento invito i partecipanti soltanto ad esprimere le proprie impressioni riguardo all'incontro appena avvenuto. Non di rado

queste conversazioni iniziate per caso lasciano un'aura di meraviglia ben percepibile nell'aria e il sentimento di un movimento che sta avvenendo nel profondo.

*Il gruppo se ne fa prezioso
custode, rispettando i tempi di
questa gestazione psichica.*

E poi, si arriva all'ultima tappa.

TESTAMENTO - Altri attimi di sospensione inquieta. Sì, è proprio ciò che state pensando: la parte associata al dito mignolo deve lasciarci, è giunto il suo momento.

Tutti noi lo sappiamo bene e quando si lavora sulle subpersonalità viene ribadito più volte: nessuna parte di noi muore mai totalmente. Piuttosto nel tempo e attraverso il lavoro di sintesi parziali si ridimensiona tanto; fa spazio magari a nuove parti meno estremiste e certamente perde la maggioranza nel nostro parlamento interno, non usurpando più il trono dell'Io. Ma non ci lascia così di colpo!

Eppure, a questo punto del gioco-serio nessuno si sforza di nascondere il proprio sgomento - o la propria euforia in certi casi - per l'accaduto. L'idea diventa subito estremamente reale, generando risposte che fanno riflettere. Proprio per questo ciascuno sarà invitato a raccontare al gruppo cosa questa parte ha lasciato nella propria vita e come cercherà ora di organizzare il proprio futuro senza la sua presenza.

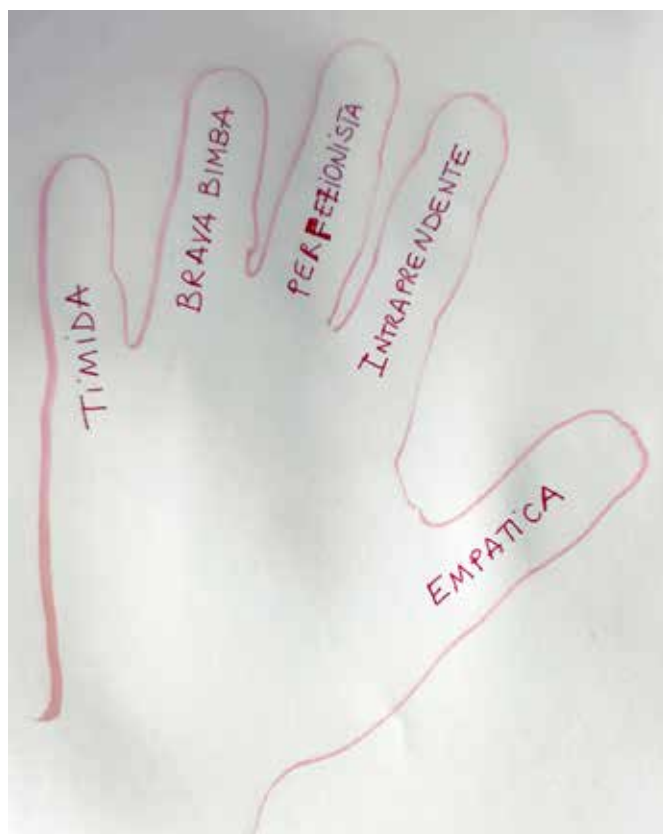
E qui il gioco si chiude: con questa *disidentificazione* giocosamente un po' forzata che, se da un lato ricorda l'invito assagioliano a non attaccarsi troppo a nessun ruolo e nessuna parte - nemmeno la più nobile e amata - dall'altro diventa lo spunto per valorizzare propri aspetti ancora timidi e silenti, nonché la capacità dell'Io di riorganizzarsi e fare nuova *sintesi*.

La partecipazione emotiva con cui il gruppo vive insieme questo percorso a tappe, in cui la posta in gioco diventa sempre più alta: è qualcosa che mi sorprende sempre tantissimo.

Con autoironia e delicatezza si possono toccare corde veramente profonde e quando il gruppo è già ben affiatato e la fiducia scorre nel campo energetico come una musica armoniosa, non di rado la commozione si fa sentire ed è un balsamo che cura tutti noi, specchi preziosi.

Mi sono volutamente inclusa in questo *noi* perché davvero ritengo un onore poter testimoniare la bellezza di questi momenti vibrando e crescendo anch'io insieme a chi ne è protagonista.

Questi sono solo frammenti di ciò che potrei raccontare nella mia breve esperienza di formatrice e un po' più lunga di Sé in cammino. Ma se l'intenzione di accendere ricordi e risonanze è riuscita, ora penso avrete una gran voglia di raccontare a qualcuno la vostra personale esperienza di gruppo e quei momenti che vi hanno fatto sentire, forse, un po' di brividi addosso.



DARE FORMA A NOI STESSI L'AUTOFORMAZIONE IN PSICOSINTESI COME PERCORSO DI VITA

Margherita Fiore

In questi giorni ho riletto l'elaborato finale di quello che oggi in Istituto viene chiamato CdA (Corso di Autoformazione) e che all'epoca dello scritto non aveva ancora preso la veste attuale, ma era chiamato Didattica e durava cinque anni e non tre come ora.

Rileggendo quelle mie pagine, che riporterò parzialmente come testimonianza, mi sono ulteriormente convinta della funzione e della validità di questo percorso, anche se è difficile misurarne il potere trasformativo su noi stessi. Ma andiamo con ordine.

Anche se un tempo si approdava alla Didattica dopo aver frequentato per alcuni anni le proposte del centro di appartenenza, corsi, seminari o altro, trovo che le motivazioni profonde non siano cambiate nel tempo: ci si può avvicinare per un bisogno di fare ordine, di chiarezza, oppure perché la vita ci mette di fronte ad una difficoltà e ci si interroga sul senso, come se si volesse sbrogliare una matassa per trovarne l'origine.

Avevo 34 anni e una grande sete di conoscenza, volevo risposte, ma soprattutto ero desiderosa di sapere cosa si muoveva dentro di me, visto che la vita esterna era così ricca di intensità e di esperienze da non riuscire ad elaborarle tutte contemporaneamente. Ruoli, vita lavorativa, delusioni, aspettative disattese, era un crogiolo di vissuti.

Erano tempi differenti da ora, non si temeva la durata dell'impegno anzi, questa era garanzia di validità della proposta. Le lezioni erano serali, di tre ore e a Varese dove frequentavo si avvicinavano tre conduttori, molto diversi tra loro. Penso di non aver mai saltato un incontro. Chi dedicava più tempo alla teoria, chi alla pratica, chi smuoveva le acque, chi le placava. Il gruppo era numeroso e, rispetto ad ora, molto giovane. Io, poco più che trentenne ero collocata anagraficamente in mezzo.

Alla fine del terzo anno ho deciso di lasciare il gruppo. Ero in piena crisi personale, forse le aspettative si erano scontrate con la realtà, forse i *non detti* nel gruppo rappresentavano per me un ostacolo o forse, semplicemente, c'era un *troppo pieno* da smaltire e assimilare.

Da subito ho vissuto questa interruzione come una sosta, in fondo la conoscenza di me aveva svelato i miei tempi e il rispetto verso una mia attitudine lenta e riflessiva. Avevo bisogno di far sedimentare quanto appreso, di riconoscerlo in me, di assimilarlo non solo con la testa.

Infatti ho ripreso e concluso gli ultimi due anni, dopo tre anni di interruzione, con un altro gruppo e un nuovo spirito.

In questo periodo mi si sono chiarite altre motivazioni alla base del mio ritiro: stavo vivendo la mia crescita psicologica come un peso, non come una possibilità. Invece di focalizzarmi su quello che ero, mi ero concentrata su come migliorarmi.

*“Abbiamo abbandonato la verità
secondo la quale gli esseri umani*

non andrebbero perfezionati ma coltivati.

*Volersi perfezionare conferma la nostra inadeguatezza,
volersi coltivare ratifica invece quello che siamo.” Cit.*

Sono passati esattamente 25 anni da quando ho terminato il mio CdA e tante cose sono cambiate. Gli anni da cinque sono passati a tre, le lezioni, nella maggior parte dei casi, sono accorpate in seminari in modo da rendere tutto più concentrato e più funzionale ai tempi veloci di questo momento storico.

Da allieva sono diventata formatore ma, poiché la psicosintesi è principalmente prassi, il confine tra la propria psicosintesi personale e quello che viene passato nel gruppo è quasi inesistente. Si trasmette solo ciò che si è.

Per me tornare nel CdA come formatore è stato un bagno di umiltà.

“Umile è colui che non giudica, non critica, non si vanta, non disprezza, non si esalta, non cerca la propria gloria, non si mette in vista, riconosce ed accetta i propri limiti e non vuole primeggiare né dentro di sé né fuori di sé... non si ritiene migliore o più importante degli altri e il suo comportamento è improntato alla consapevolezza dei propri limiti e al distacco da ogni forma di orgoglio e sicurezza eccessiva.

(PierMaria. Bonacina – Rivista n. 17 – Aprile 2012).

Pur nella gioia e consapevole della grande responsabilità di questo compito, l'umiltà continua ad essere il mio faro e la qualità a cui mi ispiro ogni volta che mi accingo a condurre un gruppo.

Prediligo un approccio esperienziale e non teorico, anche se ritengo la teoria fondamentale e non superflua. È importante approfondire le linee di riferimento da cui nasce la prassi.

L'apparente semplicità della psicosintesi si svela lentamente: bisogna concedervi tempo, riflessione, capacità di includere più che escludere. Non si promette "tutto e subito", ci vuole sforzo personale.

È la scienza dell'uomo e della sua complessità contraddittoria che fonde spirito e materia.

Ripercorrere il programma del CdA come formatore è vivere ogni volta qualcosa di nuovo.

Il gruppo cambia e ogni gruppo rappresenta un microcosmo dove si intrecciano tipologie, moventi, vita e umanità.

Poiché non sempre fila tutto liscio si impara l'impersonalità cioè la capacità di osservare se stessi, gli altri e gli eventi con distacco interiore, superando l'egocentrismo e l'identificazione con le proprie emozioni. Si lavora senza attaccamento ai risultati e riconoscere la propria posizione all'interno di un insieme più vasto allena ad una serenità interiore che ammette il limite e l'errore.

Il lavoro di gruppo, fondamentale nel corso di autoformazione, costituisce un acceleratore di trasformazione e cambiamento, a volte amplifica i problemi e li rende evidenti. Non tutti reggono, ma se si crea un clima di fiducia, anche gli incontri più difficili diventano pietre miliari delle nostre svolte evolutive e comprensioni profonde.

Non credo esista un analogo percorso volto a formare senza altre finalità se non quella di scoprire e portare alla luce i nostri talenti migliori e quello in cui maggiormente ci riconosciamo. Il CdA non ambisce a titoli o diplomi o attestati professionalizzanti. È qualcosa che noi facciamo per noi stessi, per il nostro saper vivere, per il senso che diamo alla nostra esistenza. È frutto di una scelta che avviene solo quando si è pronti.

Questa è la peculiarità di questo percorso ed è - a mio parere - da salvaguardare e proteggere.

Essere formatore vuol dire continuare ad auto formarsi. Riporto integralmente un pensiero di Vittorio Viglienghi che sposo completamente e al quale sono intimamente legata.

"Su questa "autoformazione del formatore" bisogna a mio avviso intendersi molto bene, perché non si tratta della somma delle competenze operative, professionali e didattiche acquisite nel tempo dal formatore. Diciamo della somma dei suoi "titoli" accreditanti. O si tratta di questo solo in minima parte.

Per come intendo io l'autoformazione – e specialmente quella di un formatore! – si tratta invece della testimonianza vivente, e reale – cioè nel qui e ora di ogni singola lezione o seminario – di quello che il formatore è in quel preciso momento come individuo, *e non come formatore!!*; di come è diventato – sempre come individuo – grazie alla sua esperienza pregressa in psicosintesi; e come sta diventando in quel momento, grazie alla sua relazione attuale con quei "formandi".

A mio avviso non è concepibile di poter aiutare gli altri ad autoformarsi, se in quello stesso momento non ci si sta autoformando anch'essi, con loro. Che è come dire se non ci si è messi in gioco.

È questo un modo molto particolare di vivere il ruolo (di formatore), per il quale meno vi si è identificati, meglio questo viene svolto. Probabilmente perché il vissuto ad opera dell'intera personalità integrata non può che essere molto più potente, vivo ed efficace del vissuto di una singola subpersonalità, ancorché perfettamente sintetizzata. (*Vittorio Viglienghi – Perché la psicosintesi non può che essere autoformazione*).



Il Parnaso, Raffaello Sanzio 1510-1511

IL CAMMINO UMANO

Alberto Alberti

28



Roberto Assagioli con alcuni dei suoi allievi, Firenze 1973. Nel corso di questo incontro Francesco Brunelli (il primo da sx. nella foto) chiese a Assagioli di parlarci del problema del Sé. Questa fu la risposta di Assagioli: "Non esiste un 'problema' del Sé. Il Sé è una realtà vivente, di cui è possibile fare una esperienza diretta, immediata, auto-evidente".

“Il Sé è una realtà vivente”.⁽¹⁾

Roberto Assagioli

Un aspetto fondamentale dell'essere umano è il movimento.

Possiamo considerare l'uomo come una presenza, un essere che c'è, cioè un esserci, un soggetto vivente che si muove, che procede, segue una via.

L'uomo quindi non solo è – ed è quello che è –, ma anche *diviene*. Possiamo dire che il cammino umano è quello di divenire quello che è, e di essere quello che diviene (“divenessere”).

È un cammino circolare, che ritorna su se stesso, ma sempre in modo nuovo, centrandosi in un punto più maturo di sé.

Il cammino umano ha, come mèta ultima, l'uomo stesso, la pienezza umana, il suo *humus*, il completamento e compimento della sua umanità.

Si tratta di un processo di sviluppo dell'identità, che non termina con l'età adulta e il periodo della sua cosiddetta maturità, ma dura tutta la vita, e oltre.

Questo *camminare* dell'uomo non è soltanto un procedere fisico, ma anche un movimento interiore, un moto dell'anima. È un muoversi umano totale, biopsicospirituale e relazionale, cioè il muoversi dell'intera *humanitas*.

È un percorso che comprende varie fasi, in ciascuna delle quali l'uomo compie un successivo passo di maturazione ed aggiunge un altro tassello al puzzle della sua umanità.

Nella personalità tale procedere si esprime come azione fisica e psichica, mentre a livello del Sé o anima pare manifestarsi principalmente come sentimento libero, che ricerca espressione, dialogo, conferma e condivisione.

Se osserviamo attentamente le varie fasi di sviluppo, possiamo riconoscere in ciascuna di esse un'emozione fine e sottile che la caratterizza: si tratta di un movimento dell'anima, una vibrazione di sentimento che, ponendosi in relazione, tende a diventare commozione.

La pre-identità delle origini

Tutto sembra prendere inizio da una commozione d'amore: l'unione della coppia a tutti i livelli (fisico, emotivo, mentale, volitivo e spirituale).

Si ricompone così una divisione e due metà si ricongiungono: se l'unione è feconda, nasce una nuova vita.

Il Sé, l'anima è nel suo fondo relazione.

Ogni relazione che si realizza non è soltanto un collegamento e un dialogo di sentimento e la possibilità di una ricomposizione in amore, ma anche un possibile evento creativo, una creazione quindi, un nuovo Sé che nasce, un'anima che viene (richiamata) alla vita.

La nuova unità di vita nasce quindi da una dualità in relazione d'amore. Il nuovo uno origina dal due: è una sintesi unitaria che conserva e correla in sé entrambe le singole impronte genetiche, da cui è derivato.

Ma soprattutto porta con sé anche l'imprinting della commozione d'amore che ha reso tutto possibile. Ogni essere umano porta in sé una particella di amore.

La prima identità umana, il primo movimento umano ha quindi la sua origine in un atto di amore.

Si tratta di un'identità vulnerabile, ma allo stesso tempo anche molto potente. Possiamo definirla onni-potenziale: è la cellula fecondata, dotata di illimitate potenzialità.

Ma è anche molto fragile, delicata, sensibile. Basta poco per ferirla, alterarla, sciuparla. Necessita pertanto di essere protetta, custodita, salvaguardata.

È la cellula staminale psico-spirituale, è il *bimbo nascente* che è memoria e immaginazione.

È un progetto-anima che, forse ricordando ciò che era, sogna ciò che può diventare.

È l'attesa.

La seconda identità umana è caratterizzata dalla dipendenza.

Siamo in relazione con un adulto, una *madre* - di cui abbiamo bisogno - e dalla quale ci aspettiamo di essere visti, guardati, riconosciuti ed amati.

Ci aspettiamo il suo *Sì* al nostro essere entrati nel mondo.

Il nostro atteggiamento è quello che può essere definito come una specie di *ingenuità positiva*.

È come se avessimo istintivamente una visione positiva dell'esistenza. La vita ha un senso, e questo senso è cosa buona. Ci siamo e siamo contenti di esserci.

In questa fase diciamo di *Sì* alla vita e ci affidiamo ad essa e a chi le fa da tramite.

È la fiducia.

La terza identità umana è nel suo fondo una ricerca di indipendenza.

Sentiamo ora il bisogno di individuarci, di liberarci dalla *confusione identitaria* con gli adulti, e aspiriamo a diventare autonomi.

Affermiamo: "...io non sono l'altro, sono me stesso".

Facciamo l'esperienza dell'autocoscienza e con essa

della solitudine. Ora non ci aspettiamo più aiuto dall'esterno, ma cerchiamo di prenderci da soli ciò che desideriamo e di cui abbiamo bisogno.

*Con la coscienza del nostro
io, scopriamo anche la nostra
libertà di volere.*

Sentiamo di poter essere causa di effetti in noi e al di fuori di noi.

Prendiamo coscienza delle nostre capacità e delle nostre vulnerabilità. Misuriamo le nostre forze e i nostri limiti, e ci avventuriamo nella vita.

È il coraggio.

La quarta identità umana si fonda sul riconoscimento della verità centrale della vita: la coesistenza.

Non ci siamo solo noi: c'è anche l'altro. Anche l'altro esiste ed esiste di per sé, indipendentemente da noi.

L'altro non è un *tu* riferito alla nostra individualità - un misto di realtà e di fantasie proiettive -, ma un *altro io*, distinto da noi.

Affermiamo: "...L'altro non è me, è se stesso".

Facciamo l'esperienza della diversità.

Il nostro Sé è come un sole che irradia la sua luce in una costellazione fatta di infiniti "soli", ciascuno con la sua propria luce.



Lo schema triangolare indica alla base la relazione dell'Io con l'Altro Io, fondata sul rispetto (spazio di libertà tra le individualità), e all'apice l'esperienza dell'amore, che è unione nel mantenimento delle singole identità/diversità (Sé condiviso).

Il nostro compito, in questa fase, è di realizzare una distanza, di creare uno spazio di libertà tra l'identità dell'altro e la nostra. Liberando l'altro da noi - dalla confusione identitaria con noi -, ora possiamo vederlo veramente per quello che è, e anche riuscire a comprenderlo.⁽²⁾

È il rispetto.

La quinta identità: prendiamo coscienza dell'interdipendenza della vita.

Siamo distinti dagli altri, ma non separati. C'è una tela di mezzo che collega e rende fluida e viva la relazione tra ogni singola realtà vivente.

Non esistiamo da soli, e comunque da soli non si basta. Siamo sempre - consapevolmente o no - in relazione con gli altri e col mondo.

Portiamo nel profondo qualcosa di importante, un valore innato, che percepiamo come un compito. È la nostra pienezza umana, la nostra particella di amore da consegnare al mondo. Ma sentiamo anche che dentro di noi c'è un vuoto, un'assenza. Questo vuoto è come una ferita, ed è la nostra apertura alla relazione. C'è qualcosa che ci manca e che abbiamo bisogno di ricevere.

Il nostro Sé è allo stesso tempo un essere e un divenire: un qualcosa che c'è e un qualcosa che manca, una presenza e un'assenza. Per questo allo stesso tempo "è" e "diviene".

Il Sé è dunque un incompiuto o forse più precisamente un eterno compiersi⁽³⁾.

Il compiersi avviene attraverso la relazione, in quello spazio dinamico di sospensione tra un io e un altro io. Ed è in questa *terra di mezzo* che si manifesta la vita nella sua fecondità, nella giusta relazione tra presenza e assenza, pienezza e mancanza, sostanza e vuoto.

Abbiamo qualcosa da dare al mondo e qualcosa da ricevere.

Il vuoto che sentiamo è il gemere delle nostre ferite, la nostra apertura alla relazione, l'amore nel suo ricevere⁽⁴⁾.

Il pieno che sentiamo è la cura possibile delle ferite, l'amore nel suo darsi.

È necessario un atto di coraggio. Sentiamo ora il bisogno di prendere coscienza e rendere esposte le ferite

che hanno segnato la nostra esistenza, quelle inferte e quelle subite, e possiamo decidere una volta per tutte di prendercene cura in noi e negli altri, curandole e lasciandosele curare.

È l'esposizione nuda delle ferite e delle loro cure.

È il coraggio di amare e di lasciarsi amare. È una fase di profonda trasformazione ed anche di grande creatività.

È il potere nascosto della vulnerabilità⁽⁵⁾.

È l'amore.

La sesta identità:

*sento la presenza di Dio,
un Dio fatto di amore e comprensione infinita.
Sento come una grande sinfonia,
a cui partecipo sotto forma di una piccola nota".*

Testimonianza



Il Sé tra Noi, dipinto di Lorenza Berni, Firenze 2011. Il Sé è l'essenza in divenire della Vita. È l'atmosfera relazionale di amore, gioia e libertà che pervade lo spazio dinamico "tra" un essere umano e l'altro, e tra ogni singola forma di esistenza e l'altra.

La sesta identità umana è quella che possiamo chiamare trans-dipendente.

Ci sentiamo, in quanto fratelli, anche figli di una stessa realtà. Prendiamo coscienza di essere particelle, insieme agli altri, di una realtà più grande, più ampia, universale. Ci sentiamo quali esseri viventi, partecipi di una sola Vita. C'è una sola realtà: una realtà vivente fatta di *amore e comprensione infinita*, una *grande madre*, un *amor mundi*, che, come una *tela di relazione*, correla, comprende in sé e sostiene tutto ciò che esiste nelle sue molteplici forme, e come un incessante *flusso vitale* tutto muove e commuove, tutto *anima*, in tutto infonde la scintilla della vita.

È una realtà una, olistica e dinamica, che non è mai la stessa in ogni istante:

“È come una sinfonia, che eternamente diviene e si rinnova, si ricrea e si ricompone in sé per accogliere – nel ritmo ciclico dell’incessante accendersi e spegnersi del fuoco della vita – ogni nuova nota che giunge, e lasciar andare ogni altra nota che va, perché si è già data”⁽⁶⁾.

Questa è una chiara immagine dell’amore nel suo giungere e nel suo darsi, nel suo fiorire e nel suo morire. La totalità di ciò che esiste è pervasa da questo amore.

*Ogni essere umano è
portatore di una unità di
sentimento – per lui unica e
specifica –, che avrà poi il
compito di rendere manifesta
nel mondo.*

Come vediamo dalla testimonianza citata⁽⁷⁾, di questa realtà, ad un tempo individuale e universale, possiamo fare esperienza diretta, immediata, intuitiva.

È un’esperienza dolce, pacata, ma anche intensa e profonda. Abbiamo come l’impressione che ogni cosa, ogni forma di vita, abbia il suo posto e il suo significato nell’armonia universale.

È quella esperienza, che i greci chiamavano eudaimonia⁽⁸⁾. L’eudaimonia, nella cultura greca è la felicità, la realizzazione di sé, della propria natura e vocazione, ma contiene in sé implicito il concetto della

giusta misura (kata metron). Non si deve esagerare, non si deve oltrepassare il limite.

È quindi la felicità nel rispetto del limite.

È la gioia.

L’identità ultima:

*“Gli esseri fioriscono,
poi ognuno torna alla propria radice
[...] ciò vuol dire deporre il proprio compito”*(9).
Tao Te Chuang

Ci prepariamo infine all’ultimo atto della nostra umanità: il morire ovvero la restituzione alla vita.

In realtà nascere e morire, apparire e svanire non sono solo gli atti iniziali e finali di una singola esistenza, sono bensì esperienze fondamentali di ogni momento del vivere. In ogni istante qualcosa in noi muore e qualcos’altro nasce (le cellule del nostro corpo, le emozioni, i pensieri, le azioni).

Il dio Shiva è rappresentato coperto di cenere, perché è simultaneamente vivente e morente. E questa è anche la condizione umana.

Ogni emozione, impulso, pensiero, nel momento del loro apparire e compiersi svaniscono, muoiono nell’atto del darsi, dell’offrirsi.

Ogni anima è portatrice di una particella di amore – frammento di un amore universale – che ha il compito di immettere, mediante ogni gesto del quotidiano, negli interstizi tra le parti lacerate e spezzate di questo mondo duale, in cui si è venuta a trovare, forse per libera scelta o forse per necessità⁽¹⁰⁾, al fine di contribuire a risanarlo. Tutta l’esistenza è pervasa da un *amor mundi* che non è una realtà statica, ma un’essenza in continuo divenire, che incessantemente nasce, muore e rinasce, attraverso un’eterna creazione, dissolvenza e nuova creazione (*divenenza*⁽¹¹⁾).

L’immagine della rivelazione ultima non potrà che essere una metamorfosi eterna: una continua composizione di amore e di bellezza, che, come un fiore di primavera, si manifesta, poi si dissolve e muore, e che poi, come un altro fiore, si ricompone in nuovo, in altro amore e

bellezza, e così via in un eterno susseguirsi senza fine.
È questa l'eternità dell'impermanenza.

Nell'ultimo atto del suo cammino, l'uomo, nato da una commozione d'amore, riconsegna la propria particella individuale di umanità completa e compiuta alla vita.

È lo sciogliersi definitivo dei confini individuali.

È l'affidarsi completo alla vita, senza condizioni. È il lasciarsi attraversare dall'incessante fluire trasformativo della vita. È il vero vivere.

È l'ultima commozione.
È la fede.



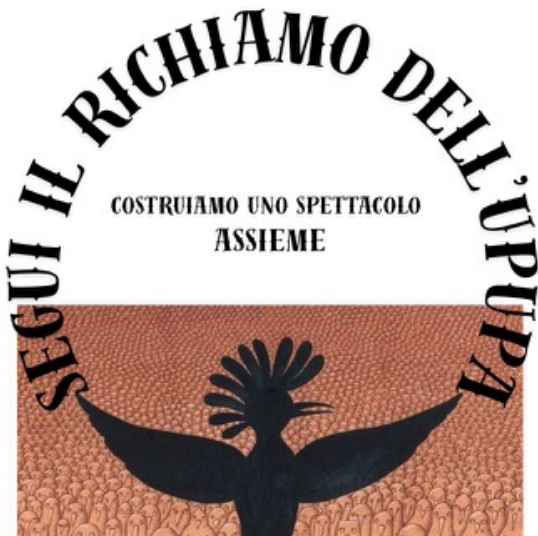
Riproduzione di un particolare della Natività di Giovanni Pietro Rizzoli (tra 1480-85/ 1553) presso l'Accademia Albertina di Torino. A cura di Carmen Selles de Oro

Note

1. Roberto Assagioli, comunicazione verbale in risposta a una domanda sul Sé ri-voltagli nel corso di un incontro con i suoi allievi, Firenze 1973.
2. Solo ora, dopo la distinzione dell'altro da noi, sarà possibile un reale processo di empatia.
3. Alberto Alberti, L'Io, l'Altro e l'Oltre. Una svolta umanistica, Ed. L'UOMO, Firenze 2021.
4. Le ferite, nella storia dell'umanità, sono l'incessante ripetersi e moltiplicarsi nei tempi da parte dell'uomo della ferita delle origini, la ferita primaria, che ha diviso l'uno nel due, separando lo spirito dalla materia, il bene dal male, il maschile dal femminile.
5. Alberto Alberti, Il coraggio della vulnerabilità. L'uomo tra potenzialità e limiti, Ed. L'UOMO, Firenze 2022.
6. Alberto Alberti, L'avventura dell'anima. Esistere per amare, ed. L'UOMO, p. 44, Firenze 2025.
7. Comunicazione verbale nel corso di una visualizzazione del cielo stellato.
8. Eudaimonia (eu = bene, buono e daimon = natura, vocazione) significa buona realizzazione del daimon, della vocazione naturale. Il daimon è lo spirito che ci guida in questa realizzazione.
9. Tao Te Ching. Il libro della Via e della Virtù. cap. XVI; a cura di J.J.L. Duyvendak, tr. it. di Anna Devoto, Adelphi, Milano 1996, p. 57. Il Tao Te Ching è un'opera attribuita tradizionalmente a Lao-tzu.
10. Seconda la filosofia esistenzialista europea in questo mondo siamo stati "gettati" (Heidegger) e paradossalmente all'interno di questo vincolo, ci viene data la libertà, e con essa la volontà e la responsabilità. Affermava Piovani: l'uomo è un "volente non volutosi".
11. La divenenza è un neologismo, con cui intendo unire essenza e divenire.

LA CONFERENZA DEGLI UCCELLI UN LABORATORIO TEATRALE COME SPAZIO PSICOSINTETICO PER ADOLESCENTI

Serena Visconti



Quando il centro di psicosintesi di Brescia e Bergamo ha invitato i ragazzi a partecipare al laboratorio teatrale, la locandina diceva soltanto questo: “Segui il richiamo dell’Upupa. Costruiamo uno spettacolo assieme.”

Nessuna indicazione su cosa avremmo fatto, su chi ci sarebbe stato: tutto doveva restare una sorpresa. La parola scelta, *assieme*, non è stata un dettaglio casuale: si contrappone a *insieme* un concetto matematico di elementi fermi nello stesso posto, mentre assieme indica un moto verso un luogo, un andare nella stessa direzione, come fa uno stormo di uccelli. È esattamente quello che è successo, mese dopo mese, con questo gruppo di ragazzi tra i quattordici e i diciassette anni.

Il primo segno tangibile di questo movimento comune è arrivato una sera, quando il gruppo è entrato in sala reggendo in mano degli ombrelli a cui erano appese piccole gru di carta: aprirli e farli ruotare lentamente, mentre la musica cresce, è diventata l’immagine simbolo dello spettacolo, uno stormo che vola verso l’Upupa. Dietro quella scena c’è stato un anno intero di incontri settimanali, prove, silenzi, conflitti risolti e fiducia costruita passo dopo passo: è da questo laboratorio, nato dall’incontro tra teatro e counselling educativo a orientamento psicosintetico, che nasce il progetto “Volare per Conoscersi: La Conferenza degli Uccelli”.

Dare voce al mondo interiore

Il punto di partenza è stato un testo antico, La conferenza degli uccelli, poema persiano del XII secolo attribuito al mistico sufi Farid ud-Din Attar, arrivato a noi anche nella versione illustrata di Peter Sís.

Il poema è, prima di tutto, una risposta al caos e alla disperazione che opprimono il mondo: davanti a questo smarrimento, l’Upupa chiama a raccolta la moltitudine degli uccelli e li invita a mettersi in cammino alla ricerca del re perduto, il Simurgh, attraverso sette valli piene di insidie mortali. Chi riesce ad attraversarle arriva là dove pochi osano.

Nell’opera originale gli uccelli sono più di trenta, e già la scelta di quali portare in scena è stata per noi un primo piccolo esercizio psicosintetico: un processo di osservazione delle caratteristiche di ciascun uccello, e di quello che, uno per uno, raccontavano di noi e dei ragazzi che li avrebbero interpretati.



È facile capire perché questa storia parli così direttamente all’adolescenza. Chi lavora con i ragazzi in questa fascia d’età riconosce in ciascun uccello una parte di sé che i ragazzi stessi portano, come il Falco che teme di perdere lo status a cui è abituato, il Pappagallo prigioniero di una gabbia dorata che scambia per casa, il Tacchino convinto di non avere ali abbastanza forti per volare. Non a caso, nella versione che i ragazzi hanno scritto e messo in scena, il Tacchino chiede all’Upupa:

“...Perché mi sento sempre il più debole?”, e la risposta arriva semplice: “...Perché guardi solo il fango sotto i tuoi piedi.” Sono dialoghi che i ragazzi hanno riscritto con parole proprie, restando fedeli al proprio sentire e alla fatica di guardare a se stessi cercando i propri punti di forza e non le proprie debolezze.

L'adolescenza come soglia

Nel paradigma teorico tracciato da Roberto Assagioli, l'adolescenza viene letta come una crisi evolutiva necessaria: un momento in cui l'Io cerca una nuova forma, in cui il soggetto è chiamato a ridefinire progressivamente la propria identità personale e relazionale. Le oscillazioni emotive, le incertezze, persino le opposizioni tipiche di questa fase sono, in questa prospettiva, espressioni di un processo di riorganizzazione della personalità, che chiede di essere accompagnato con pazienza.

Negli incontri iniziali con i ragazzi, per intessere questo accompagnamento, siamo partiti proprio dalla figura dell'Upupa e dal suo enigmatico richiamo. Ho chiesto loro quale prodigioso messaggio, secondo loro, l'Upupa avesse pronunciato per convincere tutti gli uccelli a radunarsi e partire. Le risposte sono state immediate e suggestive: c'era chi sosteneva che custodisse un segreto inestimabile, chi credeva conoscesse la mappa di un tesoro nascosto, e chi pensava possedesse la formula magica per sistemare ogni cosa nel mondo.

Lo stupore nei loro occhi è stato autentico quando ho svelato la verità: “...l'Upupa non aveva promesso ricchezze né formule magiche; aveva semplicemente gridato ... Aiuto!”.

È stato esattamente questo l'invisibile e potente filo conduttore dell'intero percorso teatrale e umano. La scoperta che l'atto più rivoluzionario e coraggioso che un essere umano possa compiere non è dimostrarsi invincibile o autosufficiente, ma avere l'audacia di chiedere aiuto. Un gesto d'umiltà e di profonda apertura che, quasi magicamente, mette in moto la vita e fa sì che, dall'altra parte dello smarrimento, qualcuno risponda e arrivi.

In un tempo che lascia ai ragazzi sempre meno spazio protetto, lontano dalla pressione della valutazione, della performance scolastica, del giudizio, uno degli intenti di questo lavoro, forse il più importante, è proprio quello di

*aiutare i ragazzi a diventare
persone migliori, nella
misura in cui loro stessi ce
lo permettono. L'esito non
ci appartiene: non possiamo
deciderlo né garantirlo.*

Aiutare, per un counsellor, significa soprattutto questo: creare le situazioni che aiutano, e poi fare un passo indietro, fidandosi di quello che accadrà, e fidandosi del fatto che nei ragazzi vive già la risposta.

Il valore della peer education

Il gruppo dei pari è il luogo in cui questa riorganizzazione identitaria si gioca davvero: è lo spazio in cui l'adolescente impara chi è, sperimentando cosa succede se esce dal gruppo, cosa rischia se ci resta troppo dentro, quanto può essere diverso e continuare comunque a sentirsi visto. Molte scelte adolescenziali nascono da ciò che il gruppo rende possibile: il gruppo dei pari diventa, in questa fase della vita, uno specchio più potente di qualunque adulto, capace di orientare scelte e comportamenti più di tanti consigli bene intenzionati.

È qui che entra in gioco la peer education - nata negli anni Settanta negli Stati Uniti per parlare ai giovani di temi difficili con un linguaggio più efficace di quello degli adulti - che ribalta il modello educativo tradizionale: sono i membri stessi del gruppo a diventare, a turno, protagonisti del processo. Per il counsellor, questo significa condividere il ruolo di punto di riferimento, aiutando ciascuno a scoprire le risorse che già possiede. È un approccio coerente con la psicosintesi, che sostiene l'idea che ognuno possa diventare, a suo modo, guida per qualcun altro.

Questo significa creare le condizioni perché il gruppo possa fare esperienza e riflettere, con l'adulto come

presenza attenta che garantisce sicurezza. Il counsellor si configura così come un centro unificatore esterno: un punto di riferimento temporaneo che aiuta ciascun ragazzo a riscoprire, nel tempo, il proprio centro interno.

Il teatro, laboratorio di crescita

Il teatro, con la sua natura profondamente collettiva, si è rivelato un contenitore ideale per tutto questo. Fin dall'inizio, la scelta metodologica è stata chiara: costruire lo spettacolo progressivamente, attraverso la partecipazione attiva dei ragazzi stessi, nei dialoghi, nella scenografia, nei costumi, nella scelta delle musiche, nella comunicazione verso l'esterno.

Ogni ragazzo ha potuto trovare il proprio posto in ciò che sentiva più vicino e più valorizzante per sé. Anche la scelta di quale personaggio interpretare, o di restare dietro le quinte, è stata per molti importante quanto lo spettacolo stesso: chi ha scelto di occuparsi di scenografie o di parte tecnica ha trovato lo stesso riconoscimento di chi ha scelto di recitare, in un gruppo dove ogni ruolo ha avuto pari valore.

Questa scelta riflette un orientamento preciso, quello psicosintetico, che privilegia il processo trasformativo accanto al prodotto conclusivo: l'obiettivo primario del laboratorio è sempre stato favorire processi di consapevolezza personale e relazionale. Il palco è diventato uno spazio simbolico in cui gli adolescenti hanno potuto sperimentare la propria dimensione espressiva, lontano dalla pressione della valutazione prestazionale tipica di tanti altri contesti che abitano, primo fra tutti la scuola.

*I ragazzi vivono il percorso
nell'audacia del possibile,*

cioè nella capacità di restare fedeli al proprio nucleo più autentico dentro alle complessità dell'adolescenza. È il coraggio, con le parole che l'Upupa rivolge al Tacchino, di guardare le proprie ali invece che il fango sotto i piedi. E in un gruppo teatrale questa audacia si esercita sempre in compagnia: la si impara guardando qualcun altro trovarla per primo, e la si offre a chi verrà dopo.

Anche la struttura del gruppo, del resto, ha riflesso questa filosofia: concepito come sistema aperto, capace di accogliere nuovi partecipanti anche a percorso iniziato, come caratteristica coerente con la natura educativa del progetto, che privilegia la dimensione esperienziale e relazionale.

Alla ricerca della sincronia

Ogni incontro, prima di qualunque prova, cominciava allo stesso modo: una meditazione danzata dedicata ai punti cardinali, pensata per aiutare ciascuno a centrarsi e, insieme, per far sì che il gruppo iniziasse a muoversi all'unisono. Una volta acquisito, questo rito è diventato molto più di un riscaldamento: alcuni ragazzi l'hanno portato con sé fuori dal laboratorio, e lo usano ancora oggi prima di un'interrogazione o in un momento in cui si sentono persi. Abbiamo scelto di portarlo anche sul palco, facendolo diventare parte dello spettacolo stesso. Un lavoro altrettanto importante è stato quello sulla musica, scelta brano dopo brano tra le proposte dei ragazzi stessi, privilegiando ciò in cui l'intero gruppo si riconosceva di più.

Accanto alla parola e alla musica, il corpo: momenti di connessione reciproca, al pari di esercizi come dipingere, recitare, scrivere poesie, raccontarsi storie. Uno degli scopi, dietro tutto questo, è quello di costruire una rete di relazioni fondate sull'essere e sul fare.



Una comunità che si muove

Il laboratorio non poteva restare confinato alla sola relazione tra i ragazzi e chi li accompagnava: fin dall'inizio è stato pensato come un'esperienza che coinvolgesse anche le figure adulte di riferimento. Un passaggio importante è stato il lavoro svolto con i genitori, attraverso incontri dedicati a elaborare insieme le dimensioni educative del progetto e a introdurre alcuni concetti chiave sulle dinamiche adolescenziali, restituendo alle famiglie una lettura dell'adolescenza come fase complessa, ma carica di potenziale trasformativo.

Anche il Comune di Sirmione ha scelto di sostenere il progetto, mettendo a disposizione gli spazi necessari per gli incontri settimanali e per lo spettacolo finale, con poche risorse ma con continuità.

È una collaborazione che dimostra, ancora una volta, come cultura e teatro possano essere strumenti concreti di coesione sociale, prevenzione del disagio e promozione di una cittadinanza consapevole e libera, e come un ente locale possa scegliere di investire, con poche risorse ma con continuità, in uno spazio pensato per i più giovani del proprio territorio.

La gratuità del percorso è stata una scelta etica precisa: garantire a ogni ragazzo l'accesso, a prescindere dalle possibilità economiche della famiglia, perché l'accesso alla cultura e alla comunità resti un diritto.

In questa prospettiva, prendersi cura di un gruppo di adolescenti assume un valore che va oltre l'esperienza individuale dei singoli partecipanti, per diventare una risorsa per l'intera comunità territoriale.

La sera della pizza

C'è un segnale, tra tutti, che mi convince che qualcosa di autentico sia davvero accaduto in questo primo anno: la scelta del tema per il percorso che comincerà a ottobre non è più soltanto mia. I ragazzi si sono accordati e sono venuti a suonarmi a casa con una pizza fumante, chiedendomi cosa avremmo fatto quest'anno. Io avevo

già una proposta in caldo, ma sono stati i ragazzi ad accoglierla e a farla propria, modificandola e rendendola molto più avvincente. Una scelta radicalmente diversa da quella dell'anno appena concluso; il prossimo lavoro sarà dedicato alla costruzione di uno spettacolo pensato apposta per i bambini piccoli.

È un cambio di prospettiva che aggiunge un livello nuovo a tutto il percorso. Fin qui i ragazzi avevano lavorato su un testo e sul suo significato per se stessi, per la propria età, per le proprie domande. Ora impareranno anche a fare un passo ulteriore: prendere ciò che hanno capito e letto, e adattarlo perché possa essere compreso e accolto da chi ha molti meno anni di loro. È un esercizio prezioso: significa mettersi nei panni di chi ascolta, trovare parole e immagini più semplici mantenendo la profondità di ciò che si vuole raccontare, sentirsi per la prima volta responsabili di trasmettere un insegnamento, oltre che di riceverlo.

Mi piace leggere in questo passaggio l'inizio di una reciprocità: adolescenti che fino a poco tempo fa erano destinatari di uno sguardo attento da parte degli adulti, si preparano ora a offrire quello stesso sguardo a chi viene dopo di loro.

Il mio canto libero



Una delle scene più delicate e più importanti dello

spettacolo è quella di apertura, dove si racconta che l'Upupa è stanca del mondo. L'avevo immaginata con le ombre cinesi.

I ragazzi, invece, hanno proposto un'altra strada: un montaggio di immagini, proiettato come una sequenza di diapositive. Le immagini che sono arrivate erano forti, cariche di pathos, a tratti disturbanti. Per loro è stato importante che io le accogliessi con apertura: quelle immagini erano il modo in cui portavano in scena la loro fatica a guardare un mondo che, ai loro occhi, sembra spesso in fiamme.

Abbiamo scelto di far arrivare quella stessa intensità anche al pubblico, fin dalle prime battute dello spettacolo.

Ma è un'apertura che - scena dopo scena - si trasforma, nello spettacolo e nei ragazzi stessi, perché da quel mondo in fiamme, assieme, sono riusciti a far emergere punti di riferimento e valori condivisi, capaci di restituire speranza.

È significativo che l'ultima canzone dello spettacolo sia stata "Il mio canto libero" di Lucio Battisti.

Ascoltare i ragazzi cantarla è stata un'esperienza davvero intensa, ma lo è stato ancora di più quando sono scesi tra il pubblico e vedere adulti, famiglie, spettatori di ogni età alzarsi e formare, tutti assieme, un enorme cerchio, diventando anche loro, per qualche minuto, uno stormo in volo.

Un volo che non finisce

Ho voluto portarvi questa testimonianza perché credo dica qualcosa di più ampio su come la psicosintesi possa abitare il mondo fuori dai setting abituali, anche in un gruppo di adolescenti che imparano a fidarsi gli uni degli altri.

Il lavoro educativo vive nel processo relazionale che attiva in ciascun partecipante, ben oltre lo spettacolo che ne nasce: resta un'esperienza aperta, in divenire,

verso un futuro ancora tutto da scrivere. Se un gruppo di adolescenti ha scoperto - in un anno di martedì sera - che le proprie ali erano più forti di quanto pensassero, vale la pena continuare a costruire spazi che permettano ad altri ragazzi, a Sirmione come altrove, di fare la stessa scoperta.

Per me, questa esperienza è stata la conferma che la psicosintesi è uno strumento vivo, utilizzabile nei contesti più diversi, capace di portare una vera evoluzione tanto nei luoghi in cui si manifesta quanto nelle persone che la applicano.



TRA ESPERIENZA E RAPPRESENTAZIONE NELL'ERA DIGITALE

Stefania Francesca Somma

Ogni essere umano, prima o poi, si confronta con una domanda tanto semplice quanto inesauribile: chi sono davvero? La risposta non nasce mai esclusivamente dall'interiorità, ma prende forma nel tempo attraverso le relazioni, le esperienze vissute e il significato che attribuiamo a ciò che accade.

L'identità, più che una realtà già data, è un processo dinamico che accompagna l'intera esistenza. Si costruisce nel dialogo continuo tra il mondo interiore e quello esterno, tra il modo in cui ci percepiamo e quello in cui veniamo riconosciuti dagli altri.

Questa prospettiva trova una delle sue formulazioni nel pensiero di George Herbert Mead, secondo il quale il Sé emerge dall'interazione simbolica e dalla capacità dell'individuo di assumere il punto di vista

della comunità di cui fa parte. La coscienza di sé non è il risultato di un isolamento riflessivo, ma di un processo relazionale attraverso il quale impariamo progressivamente a guardarci anche con gli occhi degli altri.

In questa direzione si colloca anche Erving Goffman, che interpreta la vita sociale come uno spazio nel quale ciascuno presenta differenti immagini di sé in relazione ai contesti e agli interlocutori. Attraverso il linguaggio, i comportamenti, i gesti e i ruoli che assumiamo, costruiamo continuamente il modo in cui veniamo percepiti.

Rappresentare se stessi, dunque, non significa necessariamente fingere o alterare la realtà.

38



"Las Meninas" di Pablo Picasso 1957

La rappresentazione appartiene da sempre all'esperienza umana e costituisce una delle modalità attraverso cui diventano possibili il riconoscimento reciproco e la vita sociale.

È proprio questa continuità a consentirci di evitare un equivoco frequente nel dibattito contemporaneo: il bisogno di raccontarsi non nasce con i social network e non è una conseguenza della tecnologia digitale.

Molto prima delle piattaforme online, gli esseri umani affidavano già parte della propria identità ai racconti, alla scrittura, ai ritratti, alle fotografie e, più in generale, allo sguardo degli altri. La rappresentazione non è quindi una novità della contemporaneità; ciò che cambia è il modo in cui essa si intreccia con l'esperienza.

È qui che emerge la domanda che attraversa la nostra epoca. Se rappresentare se stessi è sempre stato parte della costruzione dell'identità, che cosa accade quando la possibilità di raccontare la propria esperienza non segue più il vissuto, ma tende ad accompagnarlo istante dopo istante? La trasformazione introdotta dall'ambiente digitale non consiste tanto nell'aver moltiplicato le occasioni di rappresentazione, quanto nell'aver progressivamente ridotto la distanza temporale e simbolica tra ciò che viviamo e il modo in cui lo condividiamo.

Sempre più spesso l'esperienza viene raccontata mentre accade, sottoposta quasi immediatamente allo sguardo, alla valutazione e al riconoscimento degli altri. La rappresentazione non arriva dopo il vissuto: ne diventa una componente pressoché simultanea.

La novità dell'era digitale non consiste dunque nel fatto che l'essere umano si rappresenti, ma nell'aver quasi annullato la distanza tra il vivere e il rappresentarsi. È in questo spazio, oggi sempre più ridotto, che si colloca la trasformazione più profonda del nostro modo di costruire l'identità.

La riflessione di Sherry Turkle si inserisce precisamente in questo punto. Analizzando il rapporto tra persone e tecnologie digitali, l'autrice osserva come gli ambienti

online offrano la possibilità di costruire e controllare con estrema attenzione l'immagine che scegliamo di mostrare. Se ogni relazione comporta inevitabilmente una forma di rappresentazione, gli strumenti digitali amplificano questa possibilità, consentendo di scegliere che cosa mostrare, modificare ciò che appare incoerente e misurare costantemente il riscontro ottenuto. L'identità rischia così di essere vissuta come un progetto permanente di gestione dell'immagine, sottoposto a una continua verifica attraverso lo sguardo degli altri.



Non si tratta, tuttavia, di attribuire alla tecnologia la responsabilità di un cambiamento che riguarda esclusivamente gli strumenti. Ogni innovazione si innesta infatti su dinamiche profondamente umane, già presenti nella vita sociale. La differenza è che l'ambiente digitale modifica il ritmo di questi processi. Se in passato tra l'esperienza e la sua narrazione esisteva uno spazio di elaborazione, oggi questo intervallo tende progressivamente a ridursi. Fotografiamo mentre osserviamo, condividiamo mentre viviamo, raccontiamo un'emozione prima ancora di averne compreso pienamente il significato.

*L'esperienza viene
così esposta quasi
contemporaneamente
al suo accadere.*

È proprio questa compressione del tempo che sembra costituire uno degli elementi più significativi della

contemporaneità. Ogni esperienza ha bisogno di tempo. Non soltanto di tempo cronologico, ma di quello spazio silenzioso nel quale ciò che viviamo smette di essere un semplice accadimento e diventa parte della nostra storia, contribuendo lentamente a dare forma a ciò che siamo.

Quando questo tempo viene continuamente occupato dalla necessità di documentare, comunicare o ricevere una conferma esterna, il rischio non è semplicemente quello di distrarsi, ma di indebolire il processo attraverso cui il vissuto diventa realmente esperienza.

Anche Byung-Chul Han legge questa trasformazione come il segno di una società che privilegia sempre più la visibilità, la trasparenza e l'esposizione continua. In un contesto in cui tutto tende a essere immediatamente mostrato e condiviso, anche il tempo dell'interiorità rischia di perdere valore. Ciò che non appare sembra quasi non esistere, mentre il riconoscimento esterno diventa una componente sempre più importante nella costruzione della percezione di sé. L'esperienza, anziché maturare nel silenzio, viene spesso orientata dalla possibilità di essere raccontata.

Una riflessione analoga attraversa il pensiero di Hartmut Rosa. La sua analisi dell'accelerazione sociale mostra come la modernità sia caratterizzata da una progressiva intensificazione dei ritmi della vita, nella quale aumenta la velocità delle comunicazioni, delle relazioni e delle trasformazioni sociali, senza che a questa accelerazione corrisponda una maggiore capacità di abitare il presente. L'impressione è quella di rincorrere continuamente gli eventi, mentre il tempo necessario per comprenderli sembra restringersi sempre di più. Anche l'identità finisce così per essere coinvolta in questo movimento incessante, chiamata ad aggiornarsi continuamente senza trovare facilmente uno spazio di continuità.

Forse è proprio qui che emerge la domanda più profonda. Se l'esperienza viene costantemente accompagnata dalla sua rappresentazione, quale spazio rimane perché possa sedimentare, trasformarsi e contribuire realmente alla costruzione dell'identità? Non si tratta di opporre il mondo digitale a un'improbabile autenticità perduta,

né di immaginare un ritorno a un passato privo di mediazioni. La questione riguarda piuttosto la qualità del rapporto che instauriamo con ciò che viviamo. Ogni esperienza ha bisogno di un tempo di silenzio prima di diventare racconto. È in quel tempo, discreto e spesso invisibile, che ciò che accade fuori di noi può trovare una forma anche dentro di noi.

È proprio in questo punto che la prospettiva della Psicosintesi offre un contributo particolarmente significativo. Roberto Assagioli concepisce l'essere umano come una realtà dinamica, nella quale pensieri, emozioni, desideri e ruoli rappresentano soltanto alcune delle molteplici dimensioni della personalità. L'identità non coincide con nessuna di esse, ma si costruisce attraverso un progressivo processo di integrazione, reso possibile dalla consapevolezza. La celebre affermazione secondo cui «...siamo dominati da tutto ciò con cui ci identifichiamo e possiamo dominare tutto ciò da cui ci disidentifichiamo» invita a riconoscere che esiste uno spazio interiore dal quale osservare la propria esperienza senza esserne completamente assorbiti.

Questa prospettiva assume oggi una particolare attualità. Se il mondo digitale tende a ridurre la distanza tra il vivere e il rappresentarsi, il rischio non consiste soltanto nell'eccesso di esposizione, ma nella difficoltà di

*distinguere ciò che siamo
dalle immagini che
costruiamo di noi stessi.*

Quando la rappresentazione diventa continua, può accadere che il riconoscimento esterno finisca per orientare la percezione della propria identità più di quanto non faccia l'esperienza direttamente vissuta. Il problema, dunque, non è la rappresentazione in sé, ma il venir meno di quello spazio interiore che permette di osservarla, comprenderla e ricondurla entro una visione più ampia della persona.

Alla luce della prospettiva della Psicosintesi, non si tratta di proporre un rifiuto della tecnologia né un nostalgico ritorno a forme di vita precedenti. La sfida consiste

piuttosto nel recuperare una qualità della presenza che consenta di abitare consapevolmente anche gli strumenti digitali, senza esserne inconsapevolmente guidati.

In questa prospettiva, il silenzio non rappresenta una fuga dal mondo, ma una condizione necessaria perché l'esperienza possa essere realmente assimilata. Solo ciò che trova il tempo di essere interiorizzato può diventare parte della propria storia, contribuendo alla costruzione di un'identità più autentica e meno dipendente dalla conferma immediata.

L'era digitale non impone quindi di scegliere tra esperienza e rappresentazione. Entrambe appartengono da sempre alla vita dell'uomo e continueranno ad accompagnarla.

Ciò che cambia è il rapporto tra le due. La possibilità di condividere ogni momento quasi nell'istante stesso in cui viene vissuto modifica profondamente il tempo dell'elaborazione personale, rendendo sempre più sottile il confine tra vivere un'esperienza e comunicarla. È in questa progressiva sovrapposizione che si colloca, a mio avviso, una delle trasformazioni antropologiche più significative del nostro tempo.

Forse la domanda decisiva non è come sottrarsi alla rappresentazione, ma come preservare uno spazio nel quale l'esperienza possa ancora maturare prima di essere consegnata allo sguardo degli altri. In quel breve intervallo, oggi sempre più fragile, si custodisce la possibilità di ascoltare se stessi, di attribuire significato a ciò che si vive e di costruire un'identità che non dipenda esclusivamente dalla sua esposizione. La rappresentazione può continuare a essere una forma della relazione e della comunicazione; non dovrebbe però sostituire il lento lavoro interiore attraverso cui ogni esperienza diventa realmente parte di noi.

È proprio in questo intervallo, sempre più fragile e prezioso, che si gioca una delle sfide decisive del nostro tempo. Prima che un'esperienza diventi immagine, racconto o contenuto condiviso, esiste ancora un luogo silenzioso in cui può semplicemente essere vissuta. Custodire quello spazio significa custodire anche la possibilità di continuare a riconoscersi.



Bibliografia

- Assagioli, R. (1993). *Psicosintesi. Per l'armonia della vita*. Roma: Astrolabio-Ubaldini.
- Goffman, E. (1997). *La vita quotidiana come rappresentazione*. Bologna: Il Mulino.
- Han, B.-C. (2014). *La società della trasparenza*. Roma: Nottetempo.
- Mead, G. H. (2010). *Mente, sé e società*. Firenze: Giunti.
- Rosa, H. (2015). *Accelerazione e alienazione. Per una teoria critica del tempo nella tarda modernità*. Torino: Einaudi.
- Turkle, S. (2012). *Insieme, ma soli. Perché ci aspettiamo sempre più dalla tecnologia e sempre meno dagli altri*. Torino: Codice Edizioni.

INTERVISTA AD ANDREA BONACCHI

A cura della redazione



Andrea Bonacchi
**DIVENTA IL REGISTA
DELLA TUA VITA**

Scopri le tue parti interiori
per vivere con equilibrio e autenticità

Incontriamo Andrea Bonacchi in occasione della pubblicazione del suo libro: “Diventa il regista della tua vita - Scopri le tue parti interiori per vivere con equilibrio e autenticità”, pubblicato nell’aprile 2026.

Si tratta di un testo divulgativo che si discosta dalla più consueta scrittura scientifica e nasce dal desiderio di rendere accessibile un tema centrale della Psicosintesi: quello delle subpersonalità. Bonacchi sottolinea come questo argomento possa essere avvicinato anche con leggerezza, quasi come un gioco, senza perdere profondità; soprattutto, evidenzia ancora una volta quanto una conoscenza più consapevole delle proprie parti interiori possa trasformare il modo di vivere e migliorare le relazioni.

Andrea, prima di entrare nel merito del libro, vorrei partire da te. Non tanto dal professionista o dal medico, ma dall’uomo che, a un certo punto della propria vita, incontra la Psicosintesi che diventa parte della propria biografia. Come hai incontrato la Psicosintesi? che cosa ti ha colpito e che ruolo ha avuto nel tuo percorso personale?

Io sono uno psicosintetista di seconda generazione. Mia mamma, Laura Baldini, frequentava e collaborava con il centro di Psicosintesi di Firenze. In quel periodo, ancora adolescente, ricordo di avere accompagnato i miei genitori ad alcune conferenze di Massimo Rosselli e di Piero Ferrucci. Poi, sempre mia mamma, mi ha regalato

l’iscrizione ad un corso introduttivo alla Psicosintesi e ad un corso di scrittura creativa con Andrea Bocconi.

A quel primo incontro con la Psicosintesi sono quindi seguiti anni di distanza e solo ormai laureato in medicina mi sono riavvicinato all’Istituto e alla Scuola di Psicoterapia Psicosintetica. Da allora, e sono passati quasi trenta anni, sono socio del nostro Istituto di Psicosintesi e oggi collaboratore del centro di Ancona e Formatore.

Per quanto nel corso della vita abbia approfondito diversi approcci psicologici, meditativi, spirituali, torno sempre alla Psicosintesi come alla via a me più congeniale per crescere, maturare, ricercare armonia e benessere.

Un altro tema che hai sviluppato riguarda la meditazione e le ricerche scientifiche legate ai suoi effetti fisiologici. Che rapporto c’è, nella tua esperienza, tra pratica meditativa, psicosintesi e conoscenza di sé?

Come medico di Medicina Interna prima e poi come Psicologo Clinico e Psicoterapeuta mi sono sempre interessato di ricerca scientifica. Trovo che la ricerca sia un modo molto affascinante per comprendere l’essere umano e le sue relazioni. Inoltre, è uno dei linguaggi attraverso i quali possiamo comunicare con altre persone che si occupano di educazione, psicologia e psicoterapia. Di uno dei miei insegnanti di Psicosintesi, Piero Ferrucci, ho sempre apprezzato la capacità di affrontare diverse tematiche sempre muovendosi tra psicologia pratica, filosofia, spiritualità e ricerca scientifica con la citazione di studi recenti e rilevanti.

Come ricercatore in particolare mi sono occupato di studi sul tema dei bisogni (bisogni e benessere, bisogni dei pazienti nei contesti sanitari, qualità personali e soddisfazione dei bisogni) e sulle tematiche relative alle qualità e competenze personali salutogeniche, cioè in grado di promuovere il benessere nostro e di chi ci sta vicino.

Il primo contatto che ho avuto con il mondo della meditazione risale al 1993 quando ad un incontro interreligioso tenutosi nella chiesa di San Miniato al Monte, a Firenze, ho avuto occasione di conoscere e di praticare con il maestro zen vietnamita Thich Nhat Hanh.

Da allora ho una pratica ininterrotta di meditazione che si fonda soprattutto sugli insegnamenti di Thich Nhat Hanh e sulla Psicosintesi pur integrandoli con tante altre pratiche e insegnamenti antichi e contemporanei.

Sui benefici della meditazione in realtà ho fatto poca ricerca, ma date le mie competenze di ricercatore sono stato per molti anni chiamato a tenere conferenze sugli studi, svolti da altri ricercatori, che mostravano i benefici di una pratica meditativa costante.

Per me oggi la meditazione, che pratico, insegno, condivido con i pazienti, è un fondamento di benessere e armonia. In psicosintesi rappresenta, insieme al lavoro con le subpersonalità, il modo più tangibile per sviluppare consapevolezza e volontà amorevole, ovvero il nostro sé o io-centro.

Hai poco più di cinquant'anni e ti trovi in una fase di maturità adulta che potremmo definire generativa: un momento in cui si decide di restituire ciò che è stato appreso e consolidato. Ti riconosci in questa dimensione? in che modo senti oggi il bisogno di restituire ciò che hai ricevuto e maturato?

Sento la mia vita in una fase di maturità, in un bilanciamento tra esperienze fatte e conoscenze acquisite da un lato e energia e curiosità dall'altro. Sento di avere compreso alcune cose significative di me, delle relazioni, della vita. Credo di avere maturato in me, pur con tanti limiti e imperfezioni, la Psicosintesi, o una forma di Psicosintesi. Sento un dovere di restituire attraverso il lavoro clinico, di formazione, di ricerca un po' del tanto che ho avuto la fortuna di ricevere dalla vita. Per me condividere ciò che ho appreso, compreso e maturato è fondamentale e fonte di ispirazione nel mio lavoro clinico quotidiano e nella pratica di formazione presso gli enti con cui collaboro.

La tua domanda mi fa riflettere sul mio percorso: in passato ho collaborato con numerose istituzioni (Università di Firenze, Istituto per lo Studio e la Prevenzione Oncologica della regione Toscana, Università Popolare, Istituto Lama Tzong Khapa...) e ancora oggi sto collaborando con tanti enti e associazioni

(Istituto di Psicosintesi, Fondazione Verso, Associazione Sul Sentiero, Società Italiana di Psicosintesi Terapeutica, Alta Formazione in Psicosintesi...).

*Collaborare per me è
essenziale: incontrarsi,
condividere, continuare
ogni giorno ad apprendere,
trasmettere ciò che si è
ricevuto e si è maturato.*

In questo processo mi aiuta molto una mia caratteristica: mi piacciono le persone, gli esseri umani tutti, i saggi come gli imperfetti, sofferenti, acciaccati. Questo mi facilita lo stare in relazione, il dare e il ricevere dalle relazioni.

Sei di Firenze e hai avuto nel tempo un lungo rapporto con l'Istituto di Psicosintesi. Oggi, in quali forme si manifesta la tua collaborazione con la psicosintesi, oltre al lavoro clinico con i tuoi pazienti?

Come dicevo, la causalità o il destino hanno voluto che nascessi pochi anni prima della morte di Assagioli a poche centinaia di metri dalla sua casa oggi sede nazionale dell'Istituto. Con Assagioli siamo stati brevemente, per così dire, "vicini di casa". Questa vicinanza continua oggi con un affetto profondo per l'Istituto. Per anni sono stato socio e collaboratore al centro di Firenze di cui sono stato anche direttore per un triennio dal 2010.

Oggi collaboro con il centro di Ancona e continuo la mia attività di formatore del Corso di Autoformazione credendo profondamente al suo potenziale di essere stimolo e strumento di benessere e crescita personale.

Come vedi la collaborazione tra psicosintetisti, o tra persone che si dedicano alla psicosintesi, e realtà diverse?

Roberto Assagioli era un uomo, uno studioso, un medico aperto e curioso. Ha viaggiato per conoscere gli psichiatri più famosi del suo tempo, ha partecipato con grande costanza a congressi e convegni nazionali e internazionali. Era interessato a tutto ciò che di nuovo e

interessante veniva proposto nel mondo della psicologia e della formazione: la psicoanalisi che muoveva i suoi primi passi, gli altri approcci psicologici (con maggiore interesse per la psicologia umanistica e transpersonale), le tradizioni sapienziali occidentali e orientali, i movimenti letterari d'avanguardia.

Mi pare che oggi in psicosintesi potrebbe esserci una maggior partecipazione al dibattito e un maggior dialogo sulle pratiche psicoterapeutiche, pedagogiche e autoformative dalla maggior parte degli psicosintetisti. Sarebbe auspicabile che l'Istituto rivolgesse lo sguardo e facesse uno sforzo di maggior sostegno verso i tentativi di apertura e dialogo che vengono proposti.

44 Che cosa ci manca, secondo te, per abitare con maggiore naturalezza anche contesti esterni alla comunità psicosintetica?

Come movimento psicosintetico sento che faticiamo a tenere il passo di ciò che avviene nel mondo intorno a noi. Meditazione, amorevole gentilezza, valori, sviluppo delle qualità personali, spiritualità nella vita quotidiana, animo molteplice, sono temi cari al fondatore della Psicosintesi, ma sviluppati, studiati, approfonditi nel tempo presente più da altre correnti psicologiche come, ad esempio: il cognitivismo di terza generazione, l'ACT (nдр: Acceptance and Commitment Therapy), l'Internal Family System, EMDR (nдр: Eye Movement Desensitization and Reprocessing) etc, piuttosto che dagli allievi di Assagioli.

Mi chiedo se è proprio questo ritardo maturato nel tempo, questa scarsa conoscenza di ciò che sta avvenendo intorno a noi, una difficoltà a sistematizzare e validare gli interventi e le pratiche, che ci stanno rendendo difficile comunicare con contesti esterni.

Entriamo ora nel cuore del tuo libro.

Qual è stata la sua genesi? C'è stato un momento in cui hai sentito con chiarezza il desiderio di scriverlo, forse mosso da un'intenzione divulgativa e dalla convinzione che il tema delle subpersonalità meritasse di essere conosciuto da un pubblico più ampio?

Da alcuni anni sto cercando di strutturare e sistematizzare il lavoro con le subpersonalità nei percorsi di psicoterapia; sul mio sito www.armoniadellavita.it si trovano alcuni articoli dedicati proprio alla psicoterapia psicosintetica basata sulle subpersonalità.



Lavorando con questo approccio ho sentito che sarebbe stata di grande utilità una dispensa che permettesse ai miei pazienti di saperne di più sulle subpersonalità e sulla nostra possibile funzione di *regista interiore*. Cominciai quindi a raccogliere appunti, idee, intuizioni. Il mio desiderio era quello di fare conoscere queste tematiche a chi non ne aveva mai sentito parlare usando un linguaggio adatto a chi probabilmente non aveva mai conosciuto la psicosintesi. Il libro è stato quindi inizialmente pensato per rispondere a una esigenza di tipo divulgativo.

Diventa il regista della tua vita è un'espressione molto familiare alla Psicosintesi: richiama la centralità dell'Io, la possibilità di diventare registi, autori più consapevoli della propria esistenza. Che cosa hai sentito di aggiungere con questo libro?

Se il primo scopo del libro è divulgativo, un secondo obiettivo per cui è stato scritto è relativo al suo uso come

uno strumento di approfondimento della conoscenza di se stessi e di trasformazione.

Per molto tempo nei miei percorsi di apprendimento della Psicosintesi, e di applicazione della Psicosintesi al mio percorso di crescita, ho sentito che la vasta tematica dell'*io-regista* e delle *subpersonalità* era trattata in modo non adeguato e affrontata forse troppo frettolosamente. La sentivo come una promessa mancata, uno strumento di grande potenzialità applicativa lasciato nel cassetto.

Ho dovuto un po' lavorare in autonomia e in profondità per arrivare a sentire l'*io-regista* non come un concetto ma una realtà viva in me, per giungere a comprendere cosa sono esattamente le *subpersonalità* e a fare una mappatura iniziale delle mie parti, per iniziare a dialogare nel quotidiano con le mie parti senza sentirmi strano o matto e soprattutto per applicare tutto questo alla comprensione e trasformazione di me e delle mie relazioni. Nel mio libro ho cercato di trasfondere questa esperienza per condividerla e dialogarla con altri.

Il libro contiene anche alcuni sviluppi teorici che a mia conoscenza sono innovativi: la descrizione delle *subpersonalità egemoni* e delle *subpersonalità coadiuvanti*, l'individuazione delle *subpersonalità archetipiche* e delle *subpersonalità archetipiche legate alle fasi della vita*,

*la distinzione tra i copioni che
attuiamo in modo automatico
nella vita e il senso della
direzione cui si ispira il nostro
regista interiore rispettando i
nostri valori, bisogni e talenti.*

Spero quindi che per chi conosce già la Psicosintesi questo libro possa essere uno strumento di approfondimento del lavoro di crescita ed evoluzione attraverso la dialettica tra *io regista* e *subpersonalità*.

A conferma di questo intento pratico-trasformativo del libro, ogni capitolo è corredato di un esercizio che sviluppa le tematiche prima affrontate in teoria.



C'è un aspetto delle subpersonalità che mi interessa da sempre: la possibilità di assimilarle a veri e propri personaggi interiori, attraverso i quali ci esprimiamo nella vita. In letteratura, un personaggio risulta spesso tanto più interessante quanto più è complesso, attraversato da contrasti, difetti, zone d'ombra e tensioni interne. Secondo uno studio sulla scrittura creativa - condiviso da Selene Minopoli - sono proprio questi elementi contrastanti a rendere vivo e affascinante un personaggio. In Psicointegrazione, però, il lavoro sulle subpersonalità mira anche a renderci più liberi e consapevoli nel rapporto con il nostro mondo interiore. Come si può tenere insieme, secondo te, questa ricchezza dei contrasti con il percorso di conoscenza, integrazione e maggiore libertà interiore?

La libertà interiore è una delle qualità di una personalità matura e armonica: relativamente libera da condizionamenti inconsci e automatismi, da copioni relazionali rigidamente ripetuti, libera dal controllo dittatoriale di alcune subpersonalità egemoni, relativamente libera dalle paure (di essere inadeguati, di deludere, di essere fragili...).

La conoscenza ci rende un po' più liberi. Una delle quattro caratteristiche fondamentali del regista interiore che ho individuato è la capacità di osservare e descrivere le subpersonalità come base necessaria per regolare l'espressione delle varie parti della personalità.

L'identikit di ogni personaggio interiore può essere completato identificando il modo in cui può esserci d'aiuto a esprimerci positivamente e a crescere nel benessere e il modo in cui ci danneggia. ci danneggia: ogni nostra parte infatti non è né positiva né negativa, né evoluta né involuta. È piuttosto il ruolo che essa gioca tra le subpersonalità e l'utilizzo che ne fa il regista a caratterizzarla come utile o dannosa, adattiva o inadeguata, nelle diverse circostanze della vita.

A conclusione dell'ottavo capitolo ho scritto: "... il compito evolutivo di ciascuno di noi è quello di uscire dalla ripetizione di copioni rigidi, dettati da alcune nostre subpersonalità dominanti per creare una vera libertà espressiva che coinvolga in modo creativo

tutte le nostre subpersonalità; questo è possibile se manteniamo attivo in noi l'Io-regista e quindi se viviamo con consapevolezza, con volontà amorevole verso noi stessi e verso gli altri e dando una direzione alla nostra esistenza che la orienti verso il compimento dei nostri valori più importanti e significativi."

Ci fermiamo qui solo per questione di spazio, anche se gli spunti emersi dal confronto con Andrea ci inviterebbero a continuare e a esplorare i temi della Psicointegrazione a noi cari.

Grazie di cuore ad Andrea e ancora complimenti per il suo libro ed auguri per i suoi progetti.



ALLE ORIGINI DELLA FISIOSINTESI, DOVE ROBERTO ASSAGIOLI INCONTRA AMY COCHRAN

Elena Graziadei

UNO STUDIO COMPARATO ATTRAVERSO DOCUMENTI D'ARCHIVIO

1. La scintilla: i margini sottili di una intuizione

Vi sono momenti in cui un'espressione agisce come una rivelazione. Durante l'ascolto di un documentario su Ida Rolf⁽¹⁾, la mia attenzione è stata catturata dal termine *Physio-synthesis* (Fisiosintesi).

Per chi studia l'opera di Roberto Assagioli e si sta formando in Psicosintesi, quel neologismo ha mostrato subito una profonda specularità. Se la Psicosintesi guida l'integrazione delle funzioni psichiche, la Fisiosintesi ne rappresenta la controparte somatica: l'allineamento e l'armonizzazione della struttura fisica nella forza di gravità.

Quella che era iniziata come un'intuizione concettuale ha poi trovato riscontro storico. Le scoperte bibliografiche hanno infatti confermato che la Fisiosintesi non è affine alla Psicosintesi solo per intuizione ideativa, ma affonda le sue radici in un dialogo e in uno scambio di visioni avvenuto negli anni '30 tra Roberto Assagioli e Amy Cochran⁽²⁾.

2. La traccia storica: un'eco transatlantica negli Anni '30

L'intuizione di un legame profondo tra le due discipline ha trovato la sua prima e fondamentale conferma nella letteratura specialistica sul lavoro corporeo. Nel suo importante articolo intitolato *The Pelvic Lift*⁽³⁾, Mary Bond (nota docente ed autrice nel campo dell'Integrazione Strutturale) documenta un evento storico di straordinario valore: l'incontro avvenuto a Roma negli anni '30 tra Amy Cochran, pioniera dello studio della postura e della dinamica dei fluidi corporei, e Roberto Assagioli. È proprio a questo incontro che Mary Bond fa risalire la genesi del termine *Physio-synthesis* (Fisiosintesi), indicando come fu lo stesso Assagioli a suggerirlo alla Cochran.

La portata di questa testimonianza ha spinto la mia ricerca verso contatti diretti con chi oggi custodisce l'eredità viva di questo insegnamento. È stato così possibile entrare in dialogo con Cathlyne Talevich⁽⁴⁾, insegnante di seconda generazione del metodo Cochran, formatasi direttamente con Lucille Coughran e con Ida M. Thomas.

Affascinata dalla profondità e dalla coerenza di questo approccio, ho iniziato a prendere lezioni personali di Fisiosintesi con Cathlyne (rese possibili oggi giorno dal sistema di comunicazioni attuali, nonostante l'oceano e qualche continente di mezzo), potendo così esperire in prima persona l'efficacia del metodo. La ricerca sul campo ha riservato anche preziose scoperte, come il rintraccio di una rara intervista d'epoca a Lucille Coughran⁽⁵⁾ una testimonianza video finora sconosciuta perfino agli stessi docenti del metodo.

Grazie alla generosità ed empatia di Cathlyne e la lettura diretta del testo di Ida M. Thomas, *Physio-synthesis: Structural Balance Training*⁽⁶⁾, questo passaggio storico si è arricchito di un documento scritto di inestimabile valore. A pagina 10, nel sotto capitolo intitolato *The System is Named*, la Thomas ripercorre i viaggi europei della Dott.ssa Cochran e descrive così l'incontro romano:

L'armonia delicata, l'equilibrio
tra le opposte tendenze
nella vita fisica (anabolismo
e catabolismo simpatico-
e vegetativo - antagonismo
delle ghiandole a secrezione
intermedia, equilibrio, innervazione ecc.
fatta prodotta dal
fattore regolatore
centrale, possono chiama-
rarsi fisiosintesi
Assagioli
(analisi analitica e
comprensione)

“Ebbe anche colloqui con personalità come il Dott. Roberto Assagioli⁽⁷⁾ di Roma. Il suo approccio era chiamato Psicosintesi ed egli disse: “Il suo lavoro dovrebbe essere chiamato Fisiosintesi, poiché si occupa degli aspetti fisici della persona in modo simile a come il mio lavoro si occupa della psiche.” Accettò il suo suggerimento e “il lavoro” divenne “Fisiosintesi”.

Offrì a tali individui un contatto con la sua tecnica, al punto che il Dott. Assagioli affermò che se avesse potuto far praticare la Fisiosintesi ai suoi studenti, avrebbe ottenuto molto di più nel loro sviluppo psicologico di quanto potesse fare senza tale addestramento.”⁽⁸⁾

*Questa testimonianza
attribuisce senza ombra di
dubbio la paternità del nome
ad Assagioli e rivela come
egli avesse compreso il valore
propedeutico del lavoro
corporeo per lo sviluppo
psicologico.*

D’altro canto, la figura di Amy Cochran si rivela affascinante: una ricercatrice schiva che preferì dedicarsi al lavoro clinico e alla formazione di una cerchia ristretta di allieve, rinunciando alla grande diffusione di massa per privilegiare la qualità della trasmissione profonda, con un’attitudine molto affine a quella assagioliana.

Infine, una conferma decisiva è giunta grazie alla grande generosità di Piero Ferrucci. Sollecitato da una mia richiesta su questo tema, che sembra abbia destato la sua viva attenzione e curiosità, Ferrucci ha rintracciato un foglio manoscritto⁽⁹⁾ custodito nell’Archivio Assagioli a Firenze, in cui il fondatore della Psicosintesi annotava di suo pugno:

“L’armonia delicata, l’equilibrio fra le opposte tendenze nella vita fisica (anabolismo e catabolismo, simpatico e vagotonia, antagonismo delle ghiandole a secr. int. na, equilibrio ionico ecc. prodotti dal potere regolatore centrale possono chiamarsi fisiosintesi (svolger analogie con psicosintesi).”

Questo appunto autografo è di fondamentale importanza: non soltanto dimostra come Assagioli avesse conservato una memoria viva della Fisiosintesi, ma rivela la sua intenzione esplicita di sviluppare uno studio comparato tra l’equilibrio biologico garantito dal potere regolatore centrale e l’armonia psichica della Psicosintesi.

3. Studio comparato: il centro unificatore e il potere regolatore centrale

Quando Roberto Assagioli annotava nel suo manoscritto la necessità di “*svolger analogie con psicosintesi*” a partire dal “*potere regolatore centrale*”, stava tracciando le linee guida per uno studio comparato di straordinaria attualità. Il punto di contatto fondamentale tra le due discipline risiede nel concetto stesso di centratura ed equilibrio degli opposti, declinato rispettivamente nella sfera psichica e nella struttura corporea.

Nella Psicosintesi, il percorso verso l’integrazione dell’essere umano non avviene per sforzo o per soppressione, ma attorno a un Centro Unificatore (l’Io /il Sè). L’Io agisce come un polo d’osservazione e regolazione consapevole, capace di disidentificarsi dalle tensioni di superficie e coordinare le diverse funzioni psichiche.

In modo del tutto speculare, la Fisiosintesi fonda la sua pratica sull’azione del *Potere Regolatore Centrale* (*Central Regulating Power*). Come chiarisce Ida M. Thomas, la Fisiosintesi opera attraverso i *Formulated Movements* (Movimenti formulati): sequenze motorie calibrate, il cui scopo prioritario è l’*animazione*⁽¹⁰⁾ e l’*attivazione* della muscolatura profonda e interna (*animation and activation of the inner muscles*), anziché il coinvolgimento della muscolatura superficiale.

L’analogia con il pensiero assagioliano si rivela in tutta la sua profondità nell’analisi della *regola delle tre ripetizioni* proposta dalla Cochran, un principio che rappresenta un vero e proprio ponte tra la fisiologia del movimento e la dinamica della coscienza. La Fisiosintesi rifiuta radicalmente la logica dello sforzo meccanico e della coazione a ripetere. Gli studi della Cochran dimostrarono infatti che, andando oltre la terza ripetizione, l’organismo smette di reclutare la muscolatura profonda e inizia a ingaggiare le fibre

superficiali già ipertoniche. Il risultato paradossale di un esercizio condotto per sforzo o stanchezza non è il riequilibrio, ma la riaffermazione del disallineamento: si finisce per “*rinforzare i muscoli già forti anziché attivare quelli deboli*”. Per evitare questo automatismo, la Cochran scandisce la sequenza di ogni *Formulated Movements* in tre fasi ben definite, le cui corrispondenze con il processo psicosintetico sono evidenti:

È proprio in questa scansione in tre tempi che emerge il legame inscindibile con la Volontà, funzione centrale nell’architettura della Psicosintesi. Come Assagioli ha ampiamente teorizzato ne *L’Atto di Volontà*⁽¹¹⁾, la vera volontà non coincide affatto con la coazione o con una rigida volontà di forza — intesa qui come sforzo meccanico, tensione muscolare o imposizione coercitiva

(da non confondere con il concetto positivo e maturo di volontà forte, che in Assagioli è sinonimo di equilibrio e padronanza saggia). La volontà di forza produce soltanto resistenza e affaticamento; la volontà efficace è invece la volontà sapiente (e coordinativa), capace di agire con la massima efficacia e il minimo sforzo, perché opera in sintonia con le leggi dell’organismo e della psiche.

La regola delle tre ripetizioni della Fisiosintesi è la traduzione somatica della volontà sapiente: non si chiede al corpo di forzare il cambiamento con la violenza della ripetizione meccanica, ma di attivare un’intenzione pura, centrata e consapevole. L’atto volitivo psicosintetico e i *Formulated Movements* fisiosintetici condividono così la medesima radice: entrambi disinnescano la reazione automatica di superficie per lasciare spazio a un’azione coordinata che promana dal Centro.

Fase del Processo	Fisiosintesi (ϕ)	Psicosintesi (Ψ)
Preparazione	Attivazione della muscolatura profonda e debole (<i>weaker half</i>)	Riconoscimento e risveglio delle parti fragili o rimosse
Applicazione	Lavoro congiunto ed equilibrato dei muscoli opposti	Coordinamento e armonizzazione delle polarità psichiche
Integrazione	Reclutamento totale delle fibre in un'unica struttura fluida	Sintesi dell'essere attorno al Centro Unificatore
Agente Unificatore	Potere regolatore centrale/ <i>Formulated Movements</i>	Centro Unificatore (Io/Sé)/Volontà sapiente
Principio Guida	Regola delle 3 ripetizioni e rifiuto dello sforzo muscolare	Disidentificazione dalla tensione e rifiuto della volontà di forza

La Fisiosintesi non si configura dunque come un semplice allenamento posturale, ma come una vera e propria *psicosintesi incarnata*: un processo in tre tempi in cui l’allineamento fisico e la centratura interiore si riflettono e si sostengono a vicenda.

4. La struttura e la funzione: dalle radici osteopatiche alle neuroscienze del movimento

Nel definire l’orizzonte teorico della Fisiosintesi, Amy

Cochran esplicita un legame diretto con l’osteopatia di Andrew Taylor Still⁽¹²⁾ (“la struttura governa la funzione”), ma ne compie un’evoluzione in chiave psicosintetica. Come sintetizza Ida M. Thomas, la Cochran trasforma il paziente passivo in uno “Student-Patient” (Studente-Paziente): un soggetto attivo che, attraverso un addestramento integrato di corpo e mente (training of the body and mind), impara a trasferire la corretta relazione tra struttura e funzione nei movimenti quotidiani.

Questa visione anticipa la moderna scienza del tessuto fasciale, inteso come organo propriocettivo e rete fluida sensibile alla qualità del movimento e allo stato emotivo. L'attivazione della muscolatura profonda e dell'asse corporeo promossa dalla Cochran trova oggi precisa validazione anatomica nella Deep Front Line (linea centrale profonda) mappata da Tom Myers⁽¹³⁾: la traccia miofasciale che attraversa il corpo dalla pianta del piede al collo, costituendo l'equivalente strutturale del nucleo profondo.

Quando Assagioli scrive nel suo manoscritto di “equilibrio ionico, simpatico e vagotonia, coordinati dal potere regolatore centrale”, stava intuendo con decenni di anticipo ciò che la scienza moderna chiama *regolazione del sistema nervoso autonomo e integrazione fasciale*.

*La Fisiosintesi,
proprio come la Psicosintesi,
non lavora per “riparare
un guasto”, ma per
risvegliare l'autoregolazione
dell'organismo.*

La corretta relazione tra struttura e funzione sul piano fisico (Phi) diventa così il supporto bio-meccanico e neuro-settoriale fondamentale per permettere alla psiche (Psi) di esprimersi senza i freni e le dispersioni di energia causati dai blocchi e dai disallineamenti del corpo.

5. Conclusione: l'integrazione di Psi Ψ e Phi Φ nella sintesi dell'essere umano

Ripercorrere la storia dell'incontro tra Roberto Assagioli ed Amy Cochran non significa soltanto riportare alla luce un capitolo affascinante e poco noto della storia della psicologia e del lavoro corporeo. Significa, a mio avviso, dischiudere una visione dell'essere umano, in cui la crescita interiore non può prescindere dall'incarnazione e dalla presenza fisica.

Lungo questo percorso è emersa inoltre l'evoluzione di una nomenclatura precisa: dalla dizione originaria *Physio-Synthesis*, coniata e suggerita da Assagioli nel dialogo con la Cochran, alla formalizzazione del *Physio-*

Synthesis System ad opera delle sue allieve, fino alla naturale traduzione italiana di *Fisiosintesi*, annotata dallo stesso fondatore nel suo manoscritto d'archivio.

Nella simbologia classica che abbiamo evocato, la Psicosintesi trova la sua collocazione naturale sotto l'egida della lettera greca Psi, emblema della psiche, della coscienza e della spinta trascendente.

La Fisiosintesi si rivela come l'espressione della lettera Phi, simbolo della Sezione Aurea, della forma e dell'armonia visibile della materia.

Lontane dal costituire due ambiti separati, Psi e Phi rappresentano le due polarità indissolubili di un'unica realtà dinamica. Senza la centratura dell'Io nella psiche, la struttura fisica rischia di rimanere prigioniera di automatismi e tensioni; al contempo, senza l'allineamento del corpo nella gravità, la ricerca psicologica e spirituale rischia di fluttuare nell'astrazione, priva di un solido radicamento.

Accostarsi a questa intuizione ha rappresentato per me una profonda fonte di gratitudine. Questa significativa riscoperta non soltanto arricchisce il mio percorso professionale come Terapista del Movimento, offrendo una cornice teorica e somatica di inestimabile valore, ma dona una luce del tutto nuova e stimolante al mio cammino nell'ambito del Corso di Autoformazione (CDA) in Psicosintesi.

Da questa viva gratitudine nasce il desiderio di proseguire lo studio e la ricerca sulla Fisiosintesi: un'indagine ancora aperta, volta a esplorare quali ulteriori analogie, nessi e sottili connessioni strutturali e funzionali Roberto Assagioli avesse intuito tra l'architettura della psiche e la dinamica del corpo. Procedere in questo viaggio non è soltanto un atto di fedeltà storica, ma la traccia di un percorso in costante evoluzione, destinato a maturare nel tempo in forme nuove e feconde di lavoro integrato.

Come Assagioli aveva inteso, intuendo le analogie tra i due metodi, il cammino verso l'autorealizzazione richiede un'integrazione completa: un processo in cui il risveglio della coscienza e la ristrutturazione della forma fisica si sostengono a vicenda. Nella sottile trama che

unisce la muscolatura profonda alla volontà sapiente, la *Fisiosintesi* si conferma a tutti gli effetti come una vera psicosintesi incarnata, un invito senza tempo a ritrovare l'armonia dell'uomo intero, eretto e consapevole tra Cielo e Terra, così Sopra come Sotto.

Bibliografia

- Assagioli, R. (1973). *The Act of Will*. New York: Viking Press (ed. it.: *L'Atto di Volontà*, trad. di M. L. Del Mastro, Roma: Astrolabio Ubaldini, 1977).
- Assagioli, R. (s.d.). *Appunti e note di lavoro sulla Fisiosintesi* [Manoscritto autografo inedito]. Archivio Storico dell'Istituto di Psicosintesi, Firenze.
- Bond, M. (2012). The Pelvic Lift. «*Structural Integration: The Journal of the Rolf Institute*», 40(1), pp. 23-28.
- Coughran, L. (1990). *Interview with Dr. Lucille Coughran* [Intervista d'epoca digitalizzata]. Canale YouTube Coughran Chiropractic (consultato e condiviso nel corso della presente ricerca).
- Graziadei, E. (2020). *EQUIM Esercizi Quotidiani in Movimento*, Ed. Bertelli (ed. digitale Amazon Kindle).
- Keen, S. (1974). The Golden Mean of Roberto Assagioli. «*Psychology Today*», 8(7), dicembre 1974, pp. 97-107 (estratto e copia d'archivio consultati presso l'Archivio dell'Istituto di Psicosintesi, Firenze).
- Myers, T. W. (2014). *Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists* (3rd ed.). Edinburgh: Churchill Livingstone / Elsevier (ed. it.: *Meridiani Miofasciali*, Milano: Tecniche Nuove, 2016).
- Thomas, I. M. (1989). *Physio-Synthesis: Structural Balance Training*. Verdugo City (CA): Thomas Pub.
- Thomas, I. M. (1998). *Physio-Synthesis: Inner Muscle Balancing*. (2nd ed.) Verdugo City (CA): Thomas Pub.

Note

1. Ida Rolf – Mother of Fascia (2024, regia di Aleš Urbanczik).
2. Amy Cochran, D.O., (1882-1961) tra le prime donne osteopate al mondo, formata direttamente con il fondatore dell'osteopatia, Andrew Taylor Still. Fondatrice dell'Amy Cochran Institute, influenzò direttamente importanti pionieri del lavoro corporeo.
3. Bond, M. (2007). The Pelvic Lift. *Structural Integration: The Journal of the Rolf Institute*, 35(3), pp. 14-18.
4. Cathlyne Talevich, dedita da decenni alla conservazione e all'insegnamento del metodo, è oggi una delle principali custodi dell'eredità storica e pratica del Physio-synthesis System.
5. Le testimonianze storiche sulle origini della disciplina provengono dall'intervista a Lucille Coughran (allieva diretta della Cochran), reperibile sul canale YouTube Coughran Chiropractic (Interview with Dr. Lucille Coughran, video d'epoca digitalizzato). Un documento d'archivio fondamentale, che è stato riscoperto e condiviso con la stessa Talevich nel corso di questa ricerca.
6. Thomas, I. M. (1989), *Physio-Synthesis: Structural Balance Training*. Verdugo City (CA): Thomas Publications.
7. così nel testo, NdA
8. trad. dell'A.
9. Assagioli, R, Manoscritto, s.d., ID Img. 000411; ID Doc. 1176, Archivio Assagioli, Istituto di Psicosintesi.
10. in inglese animation. Vale la pena notare la peculiarità di questa espressione.
11. Assagioli, R. (1973), *The Act of Will*. New York: Viking Press (ed. it.: *L'Atto di Volontà*, traduzione di M. L. Del Mastro, Roma: Astrolabio Ubaldini, 1977).
12. Still, A. T. (1899), *Philosophy of Osteopathy*. Kirksville (MO): Academy of Osteopathy.
13. Myers, T. W. (2020), *Anatomy Trains*, Elsevier. Per la continuità miofasciale e la visione sistemica del movimento applicata al lavoro corporeo, si veda: Schleip, R. et al. (2012), *Fascia: The Tensional Network of the Human Body*, Elsevier.

IL MODELLO IDEALE DELLA PSICOSINTESI PER LA COSTRUZIONE DI UNA VISIONE CONDIVISA DEL FUTURO DELLE ORGANIZZAZIONI

Francesco Rosanno Zaccaro

52



Introduzione

Da molti anni mi occupo di formazione degli adulti e di team coaching in organizzazioni private e pubbliche. Una cosa che mi ha sempre colpito in tante organizzazioni che ho conosciuto è stata la scarsa consapevolezza delle finalità verso le quali è diretto il gruppo organizzativo “...dove stiamo andando?” e una pressoché bassa attenzione all’ascolto e all’integrazione dei diversi punti di vista dei suoi membri sul futuro oltre che all’ascolto delle loro aspirazioni profonde.

L’ho toccato con mano, ad esempio, in un intervento di team coaching condotto con funzionari di otto comuni apulo-lucani dell’arco ionico: prima ancora di lavorare sugli obiettivi, è stato necessario far emergere quanto ciascuno vedesse in modo diverso — e spesso in solitudine — il futuro della propria amministrazione.

Conseguenza di questa scarsa consapevolezza condivisa è la constatazione, spesso, di: 1) una scissione tra la visione del management e quella dei collaboratori, che non si sentono coinvolti in obiettivi calati dall’alto senza reale confronto; 2) conflittualità latenti tra le diverse posizioni organizzative; 3) un diffuso senso di frustrazione e pessimismo sul proprio futuro e su quello della propria organizzazione.

È la constatazione di questa realtà che mi ha spinto da tempo a proporre e realizzare un tipo di intervento con gruppi e organizzazioni, di varia natura, centrato sulla costruzione di una visione condivisa del futuro attraverso un percorso — che chiamerò da qui in avanti il “Laboratorio” — per offrire ai partecipanti attività di coaching che evidenziano la connessione tra sviluppo personale e realizzazione professionale.

Presentazione del percorso

Obiettivo principale del Laboratorio è quello di spingere i gruppi di lavoro a visualizzare il futuro della propria organizzazione e a costruirne una *vision* condivisa. Obiettivi secondari, ma non trascurabili, sono dotare il gruppo di una metodologia e di strumenti operativi per lavorare in gruppo - utili anche dopo l’intervento - e migliorare la comunicazione interpersonale e collettiva.

Nell’esplicitare la visione che ciascuno ha della propria organizzazione ci basiamo sul *modello ideale*, ideato da Roberto Assagioli, che è una delle tecniche fondamentali della Psicosintesi, che sfrutta il potere plastico e creativo delle immagini mentali ai fini dell’autotrasformazione.

Lo scopo non è proiettare una fantasia irraggiungibile, ma costruire una mappa mentale, realistica e dinamica,

facilitando la transizione verso la versione migliore e realizzabile di se stessi e del gruppo di appartenenza.

Diversi processi individuali e collettivi vengono messi in atto: ciascuno si sentirà, seppure solo a livello di immaginazione, rivestito di un ruolo e di un potere decisionale anche maggiore di quello effettivamente posseduto; si esploreranno aree di desiderio, di percezioni positive slegandosi momentaneamente dalla effettiva realizzabilità della visione; nell'immaginare la propria organizzazione si dovrà necessariamente individuare e descrivere il proprio ruolo, descrivendo competenze desiderate e incombenze che si desiderano evitare.

Molte organizzazioni si ritrovano ad esplicitare la visione del proprio futuro solo in momenti di crisi, mentre è utile lavorare sulla socializzazione di tale visione in tutti i momenti della vita dell'organizzazione.

Questo tipo di lavoro comporta diversi vantaggi come il portare alla diminuzione della percezione di distanza tra leadership e collaboratori, far sentire tutti più coinvolti e motivati rispetto alle scelte dell'organizzazione e spesso far emergere aspetti valoriali non considerati e insospettati.

Altro obiettivo del Laboratorio è quello di voler valorizzare le potenzialità e le vocazioni personali di ciascuno, esplorando ed attingendo ai contenuti dell'inconscio Superiore da cui provengono, come ci dice Roberto Assagioli, “... intuizioni, creazioni geniali, ispirazioni etiche e stati transpersonali” (Assagioli, 1973) e di costruire una percezione condivisa del gruppo di lavoro come strumento di supporto alla realizzazione sia delle potenzialità individuali che della visione condivisa.

La relazione individuo/gruppo di lavoro/organizzazione può notevolmente migliorare se percepita come di reciproco arricchimento e se diventano evidenti i

punti di unione piuttosto che di contrapposizione. Per realizzare tali obiettivi si è introdotto il concetto di *zona di sviluppo prossimale* definito da Vygotskij (1980) come la zona psico-cognitiva in cui sono in germe capacità e abilità non ancora espresse e che l'interazione sociale, quindi l'intervento degli altri o di un coach, ha il potere di far germogliare.

In rielaborazioni più recenti (Zuccheromaglio, 1996) si è mostrato come la zona di sviluppo prossimale non sia solo un'area individuale, ma anche aziende ed organizzazioni di vario tipo hanno la loro zona di sviluppo prossimo, ovvero un'area in cui bisogna intervenire per ottenere sviluppi e progressi. Individui e organizzazioni possono congiuntamente lavorare per identificare le rispettive zone di miglioramento e le strategie per uno sviluppo reciproco e congiunto.

Ai partecipanti al Laboratorio viene chiesto di pensare proprio in questi termini: individuare le proprie e altrui zone di sviluppo prossimale, pensare alle zone di sviluppo della propria organizzazione e individuare modalità per fungere da agenti esplorativi di tali zone oltre che da agenti di attivazione dei processi di sviluppo. Attraverso questi processi diventa possibile individuare punti di contatto tra le varie visioni e creare una visione collettiva che diventa molto di più della semplice somma di quelle individuali.

Di fatto l'interazione all'interno di un gruppo di lavoro consente di esplorare le varie zone di sviluppo e di attivare processi creativi, stimolare il riconoscimento di aspetti trascurati, di limiti non visualizzati, di responsabilità altrui e proprie non considerate, integrare punti di vista diversi e a volte apparentemente in contrapposizione, e produrre soluzioni innovative capaci di spingere un po' più in là il confine di nuove zone di sviluppo prossimali.

Metodologia di lavoro

Il Laboratorio è preceduto da una fase di preparazione: allestimento di uno spazio adeguato al lavoro di gruppo, condivisione di alcune regole - riservatezza, responsabilità

individuale, sospensione del giudizio - e introduzione del tema, spesso con un breve brainstorming.

I gruppi, composti in modo eterogeneo per valorizzare le diversità, lavorano poi in quattro fasi, alternando momenti individuali, di piccolo gruppo e di plenaria:

1. immaginazione della visione futura dell'organizzazione;
2. analisi critica della situazione attuale;
3. definizione di strategie e percorso per passare dall'una all'altra;
4. realizzazione, follow up e coaching.

Questi passaggi sono supportati da questionari individuali, slide di sintesi elaborate in gruppo e una restituzione plenaria in cui la visione condivisa viene presentata a tutti i partecipanti, con l'aiuto di stimoli e domande guida dei conduttori che evitano genericità e luoghi comuni. La discussione è inoltre strutturata attraverso interviste reciproche tra i partecipanti, che offrono a turno riflessioni e suggerimenti, rafforzando sia la consapevolezza individuale sia la sintonia di gruppo.

Lavorare con le metafore

Per rendere la visione futura dell'organizzazione da utopistica a possibilistica, nel Laboratorio si lavora con le metafore, che strutturano fortemente il nostro modo di pensare, di essere e di agire. Sollecitare immagini consente spesso di esprimere concetti non facilmente definibili — per ragioni emotive, cognitive o di imbarazzo sociale — e di far emergere, in un processo di *disegno libero* (Assagioli, 1973), contenuti di cui non siamo pienamente consapevoli.

*La prima metafora, offerta
dal conduttore come esempio,
è quella del ponte, visto
come percorso che collega la
percezione della situazione
attuale con la visione futura:*

i pilastri corrispondono agli obiettivi intermedi, le

campate ai piani d'azione, l'inizio e la fine del ponte alla situazione presente e a quella futura (Zaccaro, 2001). Il metodo permette una formulazione dinamica degli obiettivi, rivista in base ai risultati raggiunti e ai bisogni che via via emergono.

Tutti i partecipanti sono poi invitati a esprimere le proprie idee in termini metaforici. Nell'intervento con i funzionari degli otto comuni apulo-lucani citato in apertura, le metafore emerse sulla situazione attuale sono state, tra le altre:

- meteoriti come schegge impazzite che vagano e distruggono tutto ciò che incontrano, invece di costruire insieme
- giostra di macchine scassate e poco efficienti
- un giradischi vecchio stile da 45 giri, la vite gira a 33 giri; tocca solo a noi far scattare la levetta
- una squadra di calcio in cui non tutti i ruoli sono assegnati

Le visioni future, invece, esprimevano quasi sempre un desiderio di maggiore competenza e di rapporti interpersonali migliori:

- il sole con l'intero pianeta
- un treno europeo per l'integrazione
- un atleta che corre
- una madre con i suoi figli
- il punto di arrivo di una freccia
- un'orchestra dove ognuno suona uno strumento nell'esecuzione di una partitura comune

Costruire un ponte tra visioni così diverse sembra, in un primo momento, un'impresa impossibile. Ma è proprio la discussione di gruppo che scaturisce da queste immagini a far emergere strategie concrete: ciascuno riflette sulle proprie responsabilità, emergono insight sulle ragioni di certe situazioni cristallizzate nel tempo, e la possibilità di cambiamento appare via via meno remota.

L'ultimo stadio del percorso è affidato al coach, che sostiene ciascun partecipante nella realizzazione del proprio percorso attraverso domande *potenti* e la scoperta di nuove risorse, aiutandolo ad assumersi la responsabilità dei propri obiettivi. In fase realizzativa,

seguendo l'impostazione di Assagioli, il lavoro si articola tipicamente in tre momenti: la contemplazione regolare dell'immagine o metafora del futuro, sfruttando la legge per cui “... le immagini tendono a produrre le condizioni fisiche e gli atti esterni ad esse corrispondenti”; l'interiorizzazione, in cui l'immagine viene introiettata fino a sentirla già parte del proprio campo di coscienza; e infine la traduzione esterna, in cui “L'atto di Volontà” (Assagioli, 1977) porta ad agire *come se* si fosse già quel modello, fino a consolidare la nuova traccia comportamentale.

Effetti a distanza

Ciò che colpisce, nei follow up condotti a distanza di mesi da alcuni di questi interventi, non è tanto la realizzazione puntuale di ogni obiettivo dichiarato, quanto la persistenza dell'immagine-guida: gruppi che, anche a un anno di distanza, tornano spontaneamente a citare la propria metafora -“... siamo ancora nella fase dei primi pilastri”, “... quel treno è partito ma va più piano del previsto”- come riferimento condiviso per leggere i propri progressi e le proprie battute d'arresto. In alcuni casi il lavoro ha lasciato in eredità pratiche stabili — momenti periodici di allineamento tra colleghi, la riproposizione autonoma dell'esercizio della visione in altri contesti dell'organizzazione — segno che l'effetto del percorso non si esaurisce nell'aula, ma continua a lavorare, più silenziosamente, nella cultura del gruppo.

Conclusioni

L'utilizzo di questa metodologia risulta ricco e innovativo: dirigenti e collaboratori possono mettere in gioco gli aspetti più squisitamente psico-sociali della propria esperienza, verificare la creatività del lavoro di gruppo e dar voce a elementi spesso sottovalutati della propria esperienza lavorativa e umana.

Per chi scrive, questo significa lavorare, oggi più che mai, sulla dimensione valoriale e sulle potenzialità delle persone e dei gruppi cui appartengono, per un vero benessere e una crescita sana a livello personale, di gruppo e organizzativo.

Il modello ideale, qui presentato nella sua applicazione ai gruppi di lavoro, resta comunque una delle possibili strade percorribili all'interno della Psicosintesi e del coaching organizzativo. Tecniche come il lavoro sulle sub-personalità, l'allenamento della volontà o pratiche di disidentificazione possono aprire, in altri contesti e con altri obiettivi, percorsi altrettanto significativi verso la stessa meta: organizzazioni più consapevoli di sé e delle persone che le abitano.

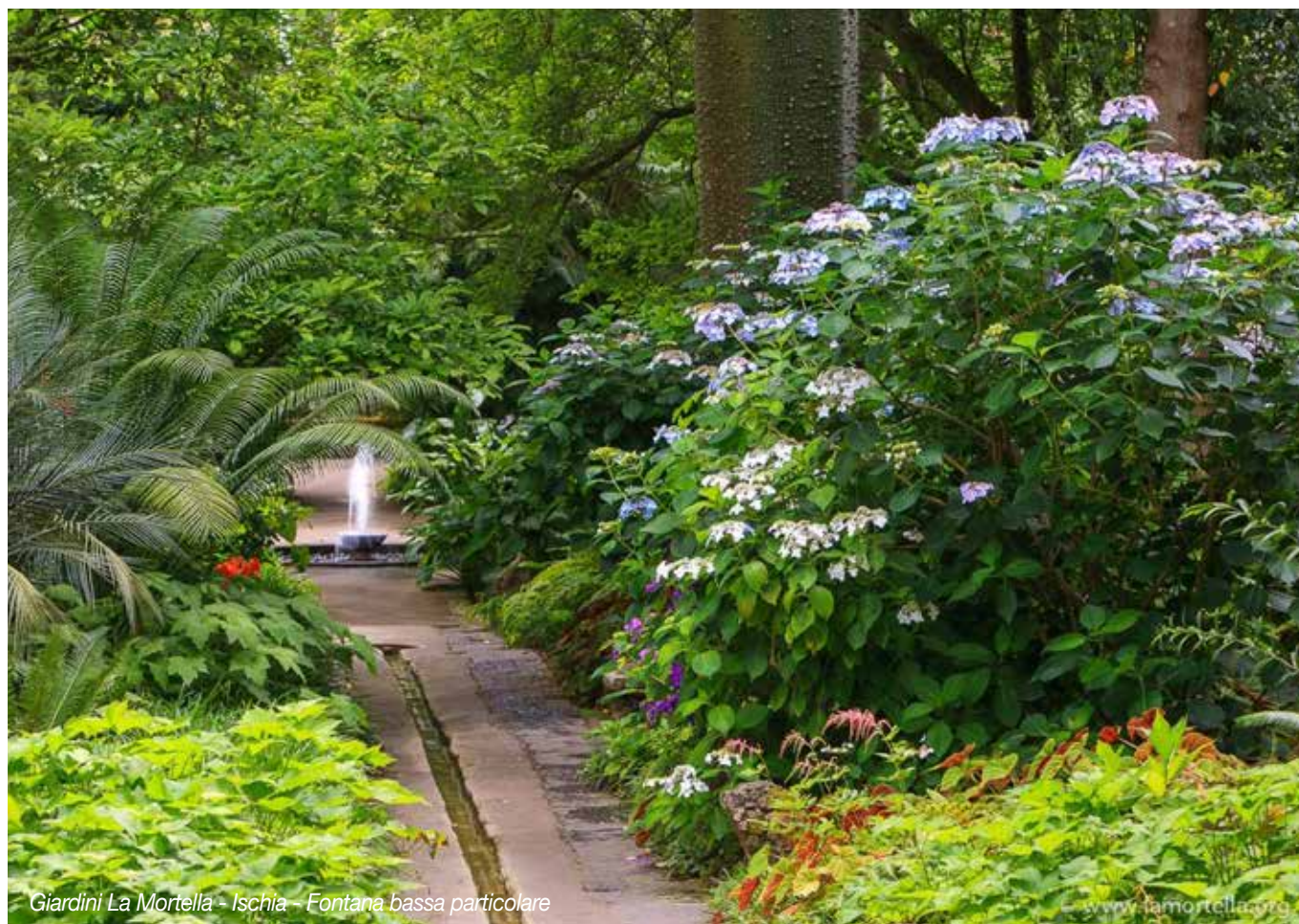
Bibliografia

- Assagioli, R. (1973) Principi e metodi della Psicosintesi Terapeutica. Roma. Casa Editrice Astrolabio.
- Assagioli, R. (1993). Psicosintesi: per l'armonia della vita. Roma. Casa Editrice Astrolabio.
- Assagioli, R. (1977). L'atto di volontà. Roma. Casa Editrice Astrolabio.
- Lakoff G., Johnson M. (1980) Metaphors we live by. Chicago IL. University of Chicago Press.
- Vygotskij, L.S. (1980) Il processo cognitivo. Boringhieri, Torino.
- Zaccaro, F. (2001) La definizione degli obiettivi didattici. In Progettare la formazione. Carocci editore, Roma.
- Zucchermaglio, C. (1996) Vygotskij in azienda. La Nuova Italia Scientifica. Roma.
- Dispense e scritti dell'Archivio ufficiale dell'Istituto di Psicosintesi. La tecnica del modello ideale e il relativo materiale d'aula

ESSERE GIARDINIERI IL GIARDINO E IL LAVORO INTERIORE

Luisa Bertolatti

56



Giardini La Mortella - Ischia - Fontana bassa particolare

Mentre il sole sorge dietro la collina, una brezza fresca e delicata sfiora la pelle del viso, con la promessa di divenire più mite con l'avanzare del giorno.

Il canto degli uccellini - cince, merli, passerotti, pettirossi - tintinna nell'aria frizzante del mattino, un luccichio sonoro che ogni giorno annuncia il ritorno della luce: l'alba. In questo ambiente mi sento sicura, protetta, a mio agio. Faccio un grande respiro, rallento i passi.

Osservo la luce, i colori, i suoni, i profumi: i fili d'erba ancora baciati dalla rugiada; i fiori che ho piantato con cura negli anni, che, come vecchi amici, ritornano a fiorire e a scandire le stagioni; la sorveglianza saggia degli alberi. Sorrido, un sorriso che lenisce, acquieta

i pensieri e per un momento esistiamo solo io e il mio giardino.

Mentre il mio sguardo percorre il giardino in tutte le sue parti - il terreno, che conosco bene ma non smette mai di stupire; le piante volute, le erbacce da sistemare, gli angoli da ripulire; alberi, arbusti e siepi da potare al momento opportuno, mi trovo a riflettere sul giardino come possibile specchio di noi, in tutte le nostre parti, da quelle più *vistose* e chiare a tutti, a quelle più nascoste, che lavorano letteralmente *sotto terra*, ma certamente lavorano.

Adoro lavorare in giardino senza guanti perché il contatto con il terreno, il profumo d'humus, la sensazione dei rami, dei petali, i profumi dei fiori e delle

erbe aromatiche mi rendono davvero partecipe e non solo spettatore.

È un lavoro che abbraccio volentieri, che libera la mente e dona nuove prospettive. Il giardinaggio stesso, dalla lavorazione della terra, alla semina, alla cura ed infine anche all'appagamento dato dalla sua realizzazione, possono essere riflesso del nostro continuo lavoro interiore.

La terra è il luogo dove la natura nasce, letteralmente il *terreno fertile* da dove cresce ed evolve. Ogni giardiniere o agricoltore esperto sa che, quando si vuole piantare, bisogna conoscere bene le proprietà del terreno: è umido? secco? pesante? friabile? ricco di sostanze nutritive? sfruttato?

Quando si è alle prime armi, un errore comune è passare subito alla semina o alla piantumazione, con la fretta di arrivare al risultato, senza avere le conoscenze o esperienze necessarie per sapere se il terreno possa essere adatto a quella pianta, oltre alla quantità di luce, l'umidità e le temperature necessarie: l'ambiente che la circonda. Si prende un rischio, con tanta fiducia e buoni propositi, ma è un rischio non calcolato o informato.

È possibile comunque avere la fortuna di vedere crescere ciò che volevamo, come volevamo, ma anche il contrario può realizzarsi.

Il terreno possiede molte proprietà che solo ora la scienza inizia a conoscere più profondamente. È un ecosistema fondamentale, una vita sotterranea, è materiale organico in costante evoluzione a servizio della crescita successiva. Certamente, il terreno va preparato, nutrito. Un terreno trascurato, sfruttato rischia di portare *pochi frutti*, o sicuramente meno di quanto potrebbe invece un terreno sano.

Allo stesso modo, quando ci avviciniamo al lavoro interiore, questa conoscenza parte dalle basi.

*Potremmo pensare al terreno
come metafora dell'inconscio,
a tutti i livelli.*

I materiali che vengono sepolti, scissi e rilavorati dagli

insetti e microrganismi, sono come esperienze, ricordi, nostre storie, che vengono trasformati, messi a servizio di altro o talvolta solo sepolti, nascosti. Lavorando la terra, talvolta si scoprono elementi forse dimenticati, ad esempio bulbi piantati l'anno precedente, o con sorpresa si trovano piccole vite inaspettate, alcune positive: vermi che trasformano vecchie foglie in sostanze nutritive; altre negative: parassiti che consumano le radici delle piante, togliendone energia e vigore.

La conoscenza e consapevolezza ci rende giardinieri capaci di agire laddove necessario per trasformare ogni terreno in luogo sano, i vissuti dell'inconscio in sostanze nutritive, saggezze e risorse interne da sfruttare, in senso buono, per un futuro fiorente.

La fase successiva è la semina. Ogni seme è un possibile futuro, una potenzialità. Ogni volta che semino piante nuove in giardino, rimango meravigliata dal fatto che un granello così piccolo contenga tutta la vita della pianta che verrà, un progetto che si chiama vita. È davvero qualcosa di miracoloso. Questo mi fa pensare a quanto tutti noi siamo diversi, anche se della stessa specie, ognuno con le sue caratteristiche e le sue potenzialità - e per rimanere in tema psicosintetico, sub-personalità.

Questa diversità, nella sua individualità, ma anche unità intesa come umanità, è la bellezza del nostro mondo.

Ogni seme ha i suoi ritmi: quello che cresce subito, velocemente, rigoglioso. Quello che invece cresce più lentamente. Quello che addirittura rimane dormiente o inattivo per anni, per forse un giorno arrivare a diventare una grande quercia oppure una piccola margherita, chissà. Alcuni semi nascono rigogliosi anche tra il cemento, altri necessitano terreni ricchi. Come i semi, le nostre potenzialità, trovando le condizioni adatte, possono nascere e crescere *facili*; altre volte attendono le condizioni ideali per poter emergere; altre volte ancora necessitano di coraggio per crescere anche laddove il terreno non facilita.

Seminare vuol dire anche avere pazienza. Se pensiamo di seminare e nell'arco di poco tempo vedere una pianta matura, abbiamo delle aspettative troppo alte per i tempi

delle piante. Si semina, poi si accudisce e si attende, un'attesa attiva, con fiducia. Quando vediamo poi crescere qualcosa che abbiamo seminato, è un momento di pura gioia.

È facile apprezzare tutte quelle piante che conosciamo per la loro bellezza: tulipani, narcisi, rose, camelie, alberi da frutto, alberi maestosi. Ma le erbacce? consideriamo erbacce tutte quelle piante che riescono a propagarsi con molta facilità e si adattano ad ogni tipo di terreno, che non necessitano di particolari attenzioni e che, anzi, spesso prosperano laddove c'è negligenza o disattenzione.

Un giardino ben preparato, coltivato e curato, se poi lasciato andare perché l'opera del giardino stesso sembra essere compiuta, in verità poi nel tempo verrà sopraffatto dalle erbacce che sino a quel momento erano state tenute a bada: cattive abitudini, vissuti antichi irrisolti, modalità emotive, conflitti interiori, comportamenti reattivi. È importante dire che tutti i giardini, prima o poi, hanno delle erbacce da considerare, non come nemici, ma come maestri; non con fuoco o veleno, ma con metodo e costanza, con amore e perdono. Così come dovremmo vedere le nostre fragilità come opportunità di trasformazione e crescita, le erbacce ci mostrano dove portare attenzione, dove necessitiamo ritrovare equilibrio; sono piccoli messaggeri che ci dicono "... ci siamo anche noi" o - scusate la battuta - non ti scordar di me, che possono essere a loro volta trasformate in compost, sostanza ricca e nutritiva per ciò che invece vogliamo coltivare. Un'occasione di trasformazione interiore.

Togliere le erbacce è spesso un lavoro che si dà ai bambini, perché gli adulti non ne sono entusiasti o lo trovano faticoso, un lavoro lungo e ripetitivo, ma invece lavorare sulle erbacce ci racconta molto di noi e ci aiuta anche a entrare in un'energia quasi meditativa.

C'è da dire che alcune erbacce hanno un effetto positivo sull'ecosistema generale, soprattutto per le altre specie animali – magari non sono belli, ma utili. C'è chi, infatti, convive con una zona più selvaggia del proprio giardino, il cosiddetto *rewilding*, molto di moda negli ultimi anni - una scelta positiva perché consapevole verso le altre vite che ne giovano.

Ciò che per uno è erbaccia, per un altro è vita.

C'è un fattore in tutto questo che non è ancora stato considerato: la volontà. È facile avere il pensiero di dire vorrei, dovrei, ma il giardino esige *voglio*. Un giardino personale è uno studio, ma anche un insieme di scelte consapevoli, studiate, applicate. È il nostro *io voglio*. Il posizionamento delle piante, la loro manutenzione e forma, sono tutte scelte, ma anche necessità vitali per il giardino stesso.

Quando piantiamo un albero, un arbusto, una siepe, prima o poi sappiamo che necessiterà di essere potato, non per un senso di dominazione, ma di gestione positiva della vita stessa della pianta. La potatura, se eseguita correttamente, è un atto di bene nei confronti della pianta stessa, che, come conseguenza, crescerà meglio. La potatura è un modo per rimuovere ciò che non è più utile: rami secchi, non produttivi, che risucchiano le energie. Senza la potatura alcune piante cadono nel caos, le energie vengono dissipate. La potatura ridona forma, ridireziona l'energia, portandola dove serve e dove è utile.

Quali scelte consapevoli possiamo fare nelle nostre vite per potare ciò che non ci è più utile? quali scelte per piantare semi e piante laddove possono crescere al meglio? quali scelte per indirizzare meglio le nostre energie?

Certamente, ogni giardino ha il suo momento di massima performance apparente, esteriore ed interiore. Ogni giardino segue un ciclo: crescita, raccolta, riposo, rinnovamento. Il giardino non esiste come linea retta, ma come spirale ascendente, i suoi cicli di vita.

Dall'antichità, le stagioni hanno scandito il nostro tempo, anche quando il concetto tempo, così come lo intendiamo oggi come sistema cronologico, non esisteva ancora. Abbiamo imparato – e forse con l'avanzarsi dell'industrializzazione, un po' disimparato – a vivere in armonia con le stagioni per trovare il nostro ciclo vitale. Le stagioni ci aiutano a vivere il giardino con ciclicità: la primavera, momento di massima opportunità, produttività, risveglio, crescita; l'estate, momento di

espressione, di consolidamento; l'autunno, momento di raccolta, di riflessione, ma anche di programmazione per il futuro; l'inverno, momento di riposo, di integrazione, trasformazione.

La metafora delle stagioni è forse applicabile ad ogni aspetto della nostra vita, dal momento che stiamo vivendo, lungo o corto che sia, all'età in cui ci troviamo. È facile dire che la vita è bella quando il tempo è bello, siamo nel pieno delle forze e il nostro giardino pullula di colore e vita; spesso l'inverno è visto come metafora di crisi: tutto sembra essere morto, senza vita, vuoto, senza colore, freddo ed inospitale. Ma sotto tutto questo aspetto esteriore apparente, c'è una trasformazione in corso – tutto sta prendendo i suoi tempi, nelle condizioni in cui si trova, preparandosi per il nuovo ciclo vitale, la rinascita nel nuovo. L'inverno è preparazione e rinnovamento, per poi continuare l'ascesa esistenziale.

Assagioli dice: "... È bene comprendere che la saggezza è la radice della pazienza. Perché la pazienza non si manifesta attraverso la sua imposizione sulla natura emotiva ma, vedete, con la saggezza di cogliere il ritmo dei processi, compreso lo sviluppo interiore. Che è uno dei ritmi del cosmo. Il cosmo include gli esseri umani. Tutte le cose presenti nel cosmo sono ritmiche. Anche gli alberi, per fare un esempio, sono ritmici – ci sono alberi che crescono in pochi anni, ci sono gli alberi giganteschi

della California che impiegano secoli a crescere. Ogni cosa ha il suo ritmo. Vi è un ritmo normale di sviluppo umano – infanzia, giovinezza, adolescenza, e così via. Ogni cosa ha la sua velocità. Quindi,

*c'è anche un ritmo naturale
nella realizzazione spirituale.*

È questo l'aspetto di saggezza della pazienza".⁽¹⁾

Il nostro lavoro da giardinieri non è mai finito, così come il nostro lavoro sulla vita interiore. Prendendoci cura di un giardino, possiamo imparare silenziosamente a prenderci cura di noi stessi. Il giardino ci aiuta a comprendere la nostra crescita e ci rende partecipi in essa. Come dice Assagioli, la pazienza nasce dalla saggezza, con un suo ritmo naturale, una pazienza verso la nostra crescita, anche spirituale. La crescita non merita forzature, ma invece attenzione, consapevolezza, comprensione, scelta, azione saggia. Ma forse più importante di tutto, amore.

Note

1. Roberto Assagioli – SAGGEZZA E PAZIENZA (Archivio Assagioli – Firenze).



IL PERDONO COME STRUMENTO DI PACE

Anna Maria La Vecchia

Com'è nata la necessità di esplorare questo tema.

Quando ho scoperto di avere una malattia, mi sono chiesta che significato potesse avere, cosa mi volesse dire, e la parola che mi è apparsa è stata PERDONO. Ho cominciato a riflettere e tenere questa parola nel cuore e nella mente; ho letto vari scritti di vari autori (D. Lumera, scrittore, conferenziere, ideatore di un percorso di consapevolezza, E. Poli psicoterapeuta, Thich Nhat Hanh, monaco zen), ma soprattutto ho provato a metterlo in atto.

E, tuttavia, dopo una prima iniziale sorpresa, mi sembrava infatti che l'esperimento fosse riuscito, mi sono resa conto che il perdono non è un fatto istantaneo, occasionale, ma un'attitudine che va sviluppata e mantenuta nella coscienza, è un processo infinito.

Non è facile, il mio lavoro sul perdono continua, mi rendo conto che non sempre sono disposta a perdonare, perché le occasioni di perdono sono tante e sempre nuove, e perciò sono richieste molta vigilanza, consapevolezza, umiltà, generosità.

Sono arrivata alla conclusione che il perdono è un aspetto dell'Amore, quale Principio Unificatore.

E poiché sento che il perdono è un aspetto fondamentale nelle relazioni, desidero condividere con voi le mie riflessioni e acquisizioni.

“Perdonare è liberare un prigioniero e scoprire che quel prigioniero eri tu” (Scritture sacre)



Quando ci sentiamo offesi, ingabbiamo chi ci ha offeso in una serie di giudizi, emozioni, sentimenti e reazioni, senza renderci conto che in realtà in quella gabbia ci siamo noi e che tutto ciò che proviamo ci corrode e fa male prima di tutto a noi stessi.

La pratica del perdono è molto antica e nasce soprattutto in ambito religioso, tutte le religioni lo trattano, in particolare la tradizione cristiana, per la quale è un cardine fondamentale - anche se spesso è stato vissuto con un atteggiamento infantile.

Nel vangelo esistono due termini che indicano il perdono:

- *aphiemi* che nel suo significato originario vuol dire: lasciare andare, liberare, rimettere i debiti; in questo caso il perdono è un riflesso della presenza divina in noi, infatti il perdono è una prerogativa di Dio;
- *hilaskomai*: che significa espiare, placare l'ira di Dio; in quest'altra accezione il perdono è un mezzo per liberare dal male, però richiede che l'offensore si ravveda.

Il buddhismo, invece, pone l'accento sulla compassione come elemento fondamentale del perdono, come espressione dell'amore incondizionato.

L'attitudine a perdonare è stata, quindi, sviluppata maggiormente in contesti religiosi o spirituali sia per ricreare l'armonia dell'essere umano, sia per recuperare la comunione con l'aspetto divino: ha quindi una funzione unificante, pacificante.

Ma il perdono è diventato oggetto di grande interesse anche per la scienza, per la psicologia e per la psicoterapia in funzione del benessere della persona.

Gli psichiatri, gli psicoterapeuti e gli psicologi considerano il perdono uno strumento terapeutico. Nell'ambito delle neuroscienze sono state individuate le aree cerebrali attraverso cui il perdono agisce recando benefici sul comportamento.

Il perdono fa bene!

Ma è questo il senso più profondo del perdono? stare

bene, purificarsi, recuperare una relazione o liberarsi dalla paura? inoltre, il perdono riguarda esclusivamente l'offesa inferta ad un'altra persona o subita, o prima di tutto riguarda le relazioni interne, tra le nostre parti offese, zittite, dimenticate?

Com'è possibile perdonare qualcun altro se prima non riusciamo a perdonare noi stessi?

Ogni conflitto esteriore è manifestazione di un conflitto interno; se riusciamo a fare pace con noi stessi, forse siamo più capaci di fare pace con gli altri.

È questo il senso della frase "La pace inizia nei nostri cuori"

In sostanza si può dire che il perdono nel suo significato più profondo ha la funzione di restaurare retti rapporti, ripristinare un'unità frammentata, in cui le parti separate hanno perso il senso dell'unità originaria, e quindi ricreare retti rapporti tra le parti in noi, tra un io e un tu, tra il noi e il voi, così da comprendere che ciò che accade nel nostro piccolo microcosmo interno è in realtà l'inizio di un unico processo che ampliandosi può arrivare anche alla pace tra le nazioni.

Assagioli considera il perdono "...come la condizione essenziale di futuri rapporti fra le nazioni che dovranno essere basati sul riconoscimento del nostro perdono"

San Tommaso ha scritto: "... Il perdono ristabilisce il legame perduto, la comunione turbata"

E D. Lumera ha osservato: "... se ci osserviamo bene possiamo scoprire che l'origine di tutti i conflitti risiede nella percezione di essere degli individui separati dal resto e il perdono è il processo mediante il quale avviene l'integrazione di questa frattura interiore".

In questo senso il perdono ha una dimensione olistica; olos in greco vuol dire totalità, quindi il vero scopo del perdono è quello di ampliare la coscienza accedendo ad una visione d'insieme caratterizzata da un senso di comunione con se stessi, gli altri e la realtà tutta e implica il coinvolgimento di tutti gli aspetti del nostro essere: biologici, psicologici, sociologici, spirituali.

Alla luce di quanto detto, possiamo esaminare come il perdono agisce sui nostri vari livelli:

- Fisico: Influenza il sistema immunitario, il sistema cardiovascolare, il sistema nervoso centrale, i processi psicosomatici.
- Energetico: Influenza i processi di rigenerazione dell'energia vitale, libera i blocchi energetici, influenza la creatività, rende l'energia vitale fluida.
- Emozionale: Permette la manifestazione di emozioni elevate e sentimenti di compassione, amore, gratitudine etc, sviluppa empatia, permette il manifestarsi di uno stato di pace profonda
- Mentale: Trasforma le forme pensiero generatrici di odio, rancore, vendetta, violenza, dolore in idee, pensieri, credenze generatrici di pace, unione, liberazione, equilibrio, compassione.
- Causale: Agisce sugli eventi del passato che generano conflitti e squilibri nel presente, agisce sulla qualità delle relazioni, agisce sul riconoscimento della responsabilità individuale e collettiva, trasforma in consapevolezza le cause che generano dolore
- Spirituale: Permette il contatto con una dimensione spirituale consapevole, lo sviluppo di qualità come la pazienza, l'umiltà, l'amore incondizionato e il coraggio, permette il contatto con il vero potere spirituale, guarisce le ferite dell'anima.
- Coscienziale: Favorisce lo sviluppo di una visione olistica della realtà e di se stessi, permette il manifestarsi di stati superiori di coscienza

(Daniel Lumera, "I 7 passi del Perdono")

A queste azioni si aggiunga un'azione a livello sociale, soprattutto se ad avere metabolizzato il processo del perdono sono gli educatori e le figure di potere. Queste, infatti, quali modelli di riferimento possono trasmettere i valori espressi dal perdono: compassione, empatia, risoluzione dei conflitti, pace e armonia sociale.

Osserviamo quali sono gli stati d'animo e le emozioni legati al processo del perdono.

Le emozioni che caratterizzano una parte offesa sono essenzialmente: il rancore, la rabbia, il risentimento, l'amarezza, l'ostilità, la paura, l'odio (come separazione), la ruminazione mentale e il vittimismo.

Il primo passo è quindi quello di riconoscerle dentro di noi, assumerne la responsabilità e rendersi consapevoli delle dinamiche che generano, e solo dopo ci si può permettere il distacco da tali emozioni (disidentificazione).

Le emozioni, riconosciute e utilizzate consapevolmente diventano preziose alleate e permettono di accedere a dimensioni più elevate della nostra coscienza, così da dare spazio e vita ad emozioni, sentimenti e qualità utili al processo, quali: empatia, umiltà, compassione, gratitudine, generosità, innocuità.

Una qualità fondamentale per attivare il perdono è il coraggio: "... solo chi è forte è capace di perdonare" (Ghandi); è infatti la forza del cuore che permette di perdonare (mentre per la mentalità corrente perdonare è un atto di debolezza, di cedimento etc).

Tuttavia, occorre comprendere che per attivare il processo del perdono sono necessarie alcune condizioni:

La volontà di perdonare, quindi tutti i tentativi di una superficiale composizione del conflitto non portano al vero perdono: "...opportunismo, tendenza a guardare dall'alto in basso chi è stato oggetto del nostro perdono, soddisfazione, non priva di orgoglio, della propria rettitudine e generosità condiscendenti nel sacrificare la rivincita e la vendetta. Tutto ciò non è ancora il vero perdono" (Assagioli). "...Non esiste perdono a basso prezzo" (E.Poli)

Non è perdono dimenticare, scusare o giustificare, non lo è la pretesa che l'altro cambi, non è lasciare andare subito la collera, senza un lavoro interiore.

La disposizione a cambiare prospettiva e mettersi nei panni dell'altro, avere la volontà di comprendere l'altro.

Un senso etico, cioè il sentire che esistono delle leggi universali, tra cui quella dei retti rapporti, secondo la quale esiste la "... giusta misura del mantenere la propria individualità, senza farsi assorbire dagli altri...nella consapevolezza che la vita di ognuno ha un suo senso nell'unità essenziale degli esseri umani; e ciò implica anche il senso di una vera e reale giustizia".(Assagioli)

Compiere delle azioni riparatrici (comunicazione sincera, scuse etc)



Foto di Laura Rodighiero

Il perdono è un processo e come tale richiede tempo e l'attraversamento di varie fasi:

- Entrare in contatto con tutto ciò che sentiamo, senza sconti, e riconoscere ciò che riteniamo averci offeso e che riteniamo debba essere perdonato, entrare in contatto profondo con la nostra sofferenza (accusa)
- Riconoscere come noi possiamo essere anche causa dell'evento, nessuno è perfetto; questo permette di cambiare prospettiva e di assumerci la responsabilità di ciò che proviamo senza proiettare

sull'altro ciò che dipende da noi. Spesso, infatti, si reagisce a presunte ingiustizie subite; infatti - dato il fondamentale egocentrismo che c'è, in varia misura, in tutti noi - si tende a considerare ingiusto quello che non ci piace, che non è favorevole a noi, anche se non è realmente ingiusto. E, con il meccanismo psicologico della proiezione, noi proiettiamo sugli altri gli stati d'animo, gli impulsi che sono in noi. (assunzione di responsabilità)

- Riconoscere ciò che l'altro nella relazione ha comunque fatto di utile per noi, se non altro anche la semplice occasione di metterci in discussione, permettendoci di vedere più chiaramente il nostro sentire e di comprendere come ogni evento o incontro è per la nostra evoluzione (gratitudine)
- Sentire che non ci sono più ostacoli ad un senso di unione e di pace (amore)

Tutto questo è un processo interno e ogni fase va vissuta in pienezza e quindi sperimentata finché il sentire sia genuino, vero.

E, come si diceva all'inizio il perdono vero avviene solo quando ci rendiamo conto che non siamo estranei a quanto ci è accaduto, che c'è sempre una causa che ci appartiene; e il perdono autentico ci fa fare pace con noi stessi prima che con l'altro, permette di accettarsi, liberare energie, accrescere la consapevolezza e recuperare il proprio potere.

“...Tutti indistintamente, individui e nazioni, abbiamo la nostra parte di torto, siamo avvolti nell'illusione, abbiamo ragioni di perdono scambievoli. (Che la parola d'ordine da parte di tutti gli uomini sia ora: perdono)”
Assagioli

Perdonare autenticamente non vuol dire subire un danno senza reagire, ma solo che dopo il perdono la reazione/azione non è motivata da rabbia o frustrazione, ma le nostre parole e le nostre azioni saranno piene di determinazione e chiarezza; a spingere la nostra azione sarà il coraggio di trasformare il conflitto in qualcosa di produttivo e di evolutivo.

Il perdono “...è un atto cosciente di Volontà e di Amore...” (Assagioli)

“...Se in questo momento tutti gli uomini si perdonassero, individualmente e collettivamente, il mondo troverebbe immediatamente la pace”. (Assagioli).



*Il perdono – di Arturo Martini
(collezione privata) Bronzo
cm 60 x 69.5 x 14 - 1925-26*

ALCHIMIA BIO-PSICO-SPIRITUALE E PSICOSINTESI DELL'UMANITA'

Petra Guggisberg Nocelli



(segue dal n. 45 - seconda parte)

64

LA PSICOSINTESI E LE ATTUALI FRONTIERE DELLA RICERCA SCIENTIFICA

Nella prima parte di questo articolo si è trattato del primo compito della Psicosintesi, che consiste nella trasformazione e nella sublimazione delle energie bio-psichiche, come di una operazione alchemica, analoga alla trasformazione del piombo in oro. Prima di esplorare le tecniche e i metodi pratici coinvolti, vorrei collegare la visione psicosintetica con alcune delle attuali frontiere della ricerca scientifica, per dimostrare che "l'alchimia interiore" è un processo archetipico radicato in valori universali condivisi fin dall'inizio dei tempi dalle più varie culture, a cui, per vie diverse, stanno attualmente giungendo anche parecchie discipline scientifiche.

LE NUOVE DIMENSIONI DELLA PSICOLOGIA: UN ARTICOLO DEL 1973

A questo proposito, vorrei citare un articolo rappresentativo che dimostra quanto il nostro approccio - delineato ormai 100 anni fa - sia sorprendentemente attuale e quanto abbia da offrire a tutti coloro che desiderano fare la differenza in questo mondo che cambia.

L'articolo, del 1973, è intitolato "*Le nuove dimensioni della psicologia*". In esso Assagioli - dopo aver presentato la psicologia umanistica (la terza forza) e la

psicologia transpersonale (la quarta) - propone la visione di una futura quinta forza chiamata Psicoenergetica, basata sull'emergente paradigma quantistico.

Conseguentemente, la Psicoenergetica studia tutte le forze esistenti nell'universo e, soprattutto, i loro rapporti:

- quindi le energie fisiche (dal livello subatomico a quello astronomico);
- le energie biologiche, organizzatrici della materia vivente;
- le energie psichiche;
- e le energie transpersonali.

In questa visione, l'essere umano non è più considerato separato dal suo contesto relazionale e ambiente, ma - secondo una prospettiva ecologica e interdipendente della vita - profondamente legato alla società e all'umanità nel suo insieme, e a tutti gli esseri e le energie del pianeta e del cosmo.

È chiaro da questo articolo programmatico come la Psicoenergetica sia in sintonia con la visione di molte delle attuali avanguardie nei vari campi della ricerca scientifica, ad esempio l'ecologia, la biologia, la cosmologia e così via.

E sembrerebbe che, finalmente, anche le scienze umane si stiano ribellando al dominio secolare del modello meccanicistico. Molti studiosi stanno cercando di integrare nelle loro discipline i contributi, sia metodologici sia metaforici, del cambiamento di paradigma iniziato dalla fisica quantistica.

Sia la prospettiva psicosintetica-psicoenergetica che gli altri approcci contemporanei enfatizzano fortemente l'impatto non lineare, frattale e olistico delle azioni interiori ed esteriori dei singoli individui (quando orientate da valori universali) sul collettivo. Questa visione è precisamente l'antidoto più efficace e necessario a quel profondo senso di impotenza che proviamo quando guardiamo con occhi e cuori aperti allo stato delle cose. E anche al suo opposto, cioè l'illusione di onnipotenza.

Questa naturale polarità psichica “impotenza/onnipotenza” è esasperata sia dalle narrazioni apocalittiche, sia da quelle negazioniste.

Queste narrazioni – espressione del vecchio paradigma – trasmettono l’immagine di un essere umano irrimediabilmente separato dal tutto. Un alieno in un universo alieno. Una sorta di automa essenzialmente incapace di avere un impatto nel mondo.

COMPRESIONE CRITICA DELL’INFLUENZA DELLE NARRAZIONI

Sappiamo molto bene che le narrazioni non descrivono solo la realtà. Influenzano il modo in cui la percepiamo e la interpretiamo. Le narrazioni plasmano identità, significati, opinioni. Generano emozioni, desideri e infine comportamenti e azioni. Alcune narrazioni - come quella alchemica che afferma che siamo molto più importanti di quanto pensiamo - hanno il potere di comporre le polarizzazioni, evocando il meglio che c’è in noi. Ci mostrano una via pratica e trasformativa. Ci restituiscono alla nostra responsabilità, al nostro vero potere. E anche ad un’azione efficace. Altre narrazioni invece - utili a determinate agende politiche ed economiche - esasperano la polarizzazione - in noi e fuori di noi - e ci fanno perdere il senso delle giuste proporzioni. Un individuo che si ritiene impotente non intraprenderà alcuna azione. Si procurerà piuttosto un consolatorio boost di adrenalina scrollando il proprio cellulare. Un individuo che si sente onnipotente intraprenderà forse anche qualcosa ma sarà sostanzialmente inefficace, se non distruttivo per sé e per la collettività



Il *primo passo pratico* lungo il cammino alchemico è quindi quello di comprendere criticamente come queste narrazioni influenzino i nostri pensieri, le percezioni e i comportamenti. E trovare un equilibrio tra esposizione e protezione.

Noi psicosintetisti questo lo sappiamo bene: consapevolezza e volontà, insieme. È una questione di equilibrio, di sintesi. Diversamente ricadiamo nella polarizzazione: troppa consapevolezza senza azione ci consegna all’impotenza; troppa azione senza consapevolezza, all’onnipotenza.



UNA DECISIVA INVERSIONE DI MARCIA

Il *secondo passo* lungo il cammino alchemico consiste in una decisa inversione a U, nello spostamento della nostra attenzione, almeno parzialmente, dal mondo esteriore a quello interiore. Di nuovo, questo non significa abdicare al mondo esterno; al contrario, significa assumerci la parte di responsabilità che ci compete. Ognuno di noi è una cellula nel tessuto dell’intera umanità e dell’organismo planetario e la nostra prima responsabilità è proprio lo stato di salute della nostra parte. Qui, siamo noi i responsabili, cioè coloro che sono chiamati a rispondere dello stato delle cose. Se non ce ne prendiamo cura noi, nessun altro lo farà al posto nostro. Nessun politico al potere da biasimare.

In realtà non ci viene chiesto di salvare il mondo. Non lo possiamo nemmeno fare. Crederlo significherebbe perdere nuovamente il senso delle giuste proporzioni: un atto di onnipotenza che ci consegna all’impotenza. Tuttavia, ci viene chiesto di “bonificare e coltivare” il

nostro mondo. Di fare la nostra parte. E, così facendo, influire in modo decisivo sul tutto cui apparteniamo.

*Si tratta quindi di rimboccarsi
le maniche e dedicarci
alla nostra psicosintesi, il
cui primo compito, come
abbiamo chiarito, è proprio
la trasformazione e la
sублиmazione delle energie
bio-psichiche, ovvero
l'alchimia interiore.*

Non appena ci rivolgiamo al nostro mondo interiore, incontriamo un'altra polarità:

- da un lato lo sfogo acritico di istinti ed emozioni
- dall'altro lato la loro repressione

Entrambe queste reazioni, assolutamente naturali poiché biologicamente determinate, sono portatrici di bisogni autentici:

- quello di difenderci;
- e quello di preservare le nostre relazioni e il nostro senso di appartenenza.

Il problema non risiede in questi bisogni, ma nelle risposte automatiche utilizzate per soddisfarli. Sfogarsi o reprimere sono soluzioni unilaterali, parziali (di parte, cioè “di una parte” di noi). Non tengono conto del contesto più ampio e quindi non sono né soddisfacenti a lungo termine né trasformativi. Ci imprigionano nella dimensione orizzontale della stagnazione o dell'oscillazione tra i due poli. Dobbiamo trovare altre risposte, una via d'uscita alternativa. E, come sappiamo, “l'unica via d'uscita è elevarsi”.



LE TRE DIREZIONI PER LA TRASFORMAZIONE DELLE ENERGIE BIO-PSICHICHE

In termini pratici, come possiamo procedere lungo questa direzione? Prima di tutto, dobbiamo creare spazi per la sperimentazione. Dobbiamo allestire il nostro laboratorio alchemico e provare diversi strumenti per costruire il nostro metodo. Esistono innumerevoli tecniche, ma tre sono le direzioni principali e complementari per la trasformazione delle energie biopsichiche:

- la direzione verso il basso
- quella orizzontale
- la direzione verso l'alto



Le tre direzioni principali e complementari della trasformazione delle energie bio-psichiche:

1. La direzione verso il basso (pre-personale)
2. La direzione orizzontale (personale, interpersonale and sociale)
3. La direzione verso l'alto (transpersonale)
4. +

Ovviamente, queste tre direzioni costituiscono una suddivisione didattica che ci è però molto utile perché riprende la suddivisione tripartita presente nel diagramma dell'ovoide e permette di illustrare un punto importante e delicato del lavoro di trasformazione, e cioè

che l'alchimia interiore si basa su una chiara conoscenza dei diversi livelli della costituzione bio-psico-spirituale dell'essere umano.

Ciascuno di questi livelli richiede una risposta sintonica e adeguata. Se, ad esempio, provo una rabbia travolgente, sarà molto probabilmente controindicato che io mi sieda in meditazione cercando di irradiare pace nel mondo. Non funzionerà e rischierei un bypass spirituale, quello che Assagioli chiamava "pseudo-sublimazione."

Poi quando i bambini torneranno a casa, esploderò alla prima cosa che faranno. In questo caso, sarebbe meglio per me sfogarmi percuotendo un materasso oppure facendo una camminata sostenuta nel bosco.

LA DIREZIONE VERSO IL BASSO DELLA TRASFORMAZIONE ENERGETICA

Riguardo la trasformazione energetica verso il basso, è doverosa una nota di cautela. Nell'utilizzo di qualsiasi tecnica, ma soprattutto di quelle catartiche, dobbiamo essere il termometro di noi stessi. Ciò che stiamo cercando è la regolazione della tensione interna. Come? Diverse sono le tecniche e le metodologie:

- Innanzitutto *l'attività fisica*
- Un altro metodo per scaricare le energie è la *soddisfazione simbolica*
- Poi c'è *l'appagamento vicariante*
- E infine il *cambiamento di livello*

LA DIREZIONE ORIZZONTALE DELLA TRASFORMAZIONE ENERGETICA

Nella direzione orizzontale si tratta invece di:

- di sostituire la modalità repressiva con la *capacità di andare in profondità* (nella conoscenza di sé e nell'elaborazione del proprio passato)
- e di sostituire la modalità esplosiva con la *capacità di comunicare efficacemente* nelle relazioni e *l'utilizzo della carica aggressiva per fare la differenza a livello sociale*.

Questa dimensione del lavoro alchemico richiede la massima attenzione. Due strumenti utili per mettere a fuoco ed elaborare ciò che spesso sta alla base delle situazioni che innescano la nostra energia aggressiva possono essere il lavoro di Walter Polt, *The Anger Makeover*⁽¹⁾, e la lista dei 16 diritti essenziali dell'essere umano composta da Massimo Rosselli⁽²⁾, allievo di Roberto Assagioli.

LA DIREZIONE VERSO L'ALTO DELLA TRASFORMAZIONE ENERGETICA

E infine, la trasformazione delle energie verso l'alto (la direzione transpersonale, spirituale, l'elevazione):

- *Interiorizzazione e soggettivazione*: la lotta è ora metaforicamente diretta verso "i nemici interni";
- e infine la *sublimazione spirituale* legata al processo di auto-trascendenza che può avvenire lungo diversi percorsi di autorealizzazione.

UN METODO COMPLEMENTARE: LA NEUTRALIZZAZIONE

Concluderò menzionando un ultimo metodo fondamentale, complementare a tutti quelli che abbiamo esplorato finora: la neutralizzazione. E lo farò con una semplice ed evocativa citazione di Roberto Assagioli:

"L'altro grande mezzo per eliminare la combattività è quello della neutralizzazione (...) mediante l'evocazione delle energie ad esse opposte: benevolenza, solidarietà, amore altruistico. Questo ci fa salire alle regioni luminose e in gran parte ancora inesplorate del supercosciente, fino all'apice del nostro essere, al Sé. Il Sé spirituale è individuale e universale insieme, da una parte è l'apice della nostra personalità, ci dà il senso di essere veramente noi stessi, dall'altro è in comunicazione con lo Spirito universale e con gli altri Sé. Quindi è l'energia più potente per creare la comunione tra gli esseri umani, la Psicosintesi dell'Umanità"⁽³⁾.

Bibliografia

- R. Assagioli, Lo sviluppo transpersonale, Astrolabio, p. 82
- R. Assagioli, Comprendere la Psicosintesi, p. 51 e p. 63
- R. Assagioli, Trasformazione delle energie psichiche, Istituto di Psicosintesi, 1963
- R. Assagioli, Trasmutazione delle energie combattive, Istituto di Psicosintesi, 1965
- G. Bateson, Verso un'ecologia della mente, Adelphi, 1999
- F. Capra, Il tao della fisica, Adelphi, 1994
- E. da Rotterdam, Il lamento della pace, BUR, 2005
- P. Guggisberg Nocelli, La Via della Psicosintesi, Xenia, 2017
- P. Guggisberg Nocelli, Conosci, Possiedi, Trasforma te stesso, Xenia, 2016
- J. Macy and M. Young Brown, Coming Back to Life: The Updated Guide to the Work That Reconnects, New Society Publisher, 2014
- E. Morin, La sfida della complessità, Ed, Le lettere, 2025
- K. O'Brien, You Matter More Than You Think: Quantum Social Change for a Thriving World, CHANGE Press, 2021
- W. Polt, The Anger Makeover, Cheshire Cat Books, 2021
- M. Rosselli, International Transpersonal Conference, Prague, 2017

Per approfondire l'argomento

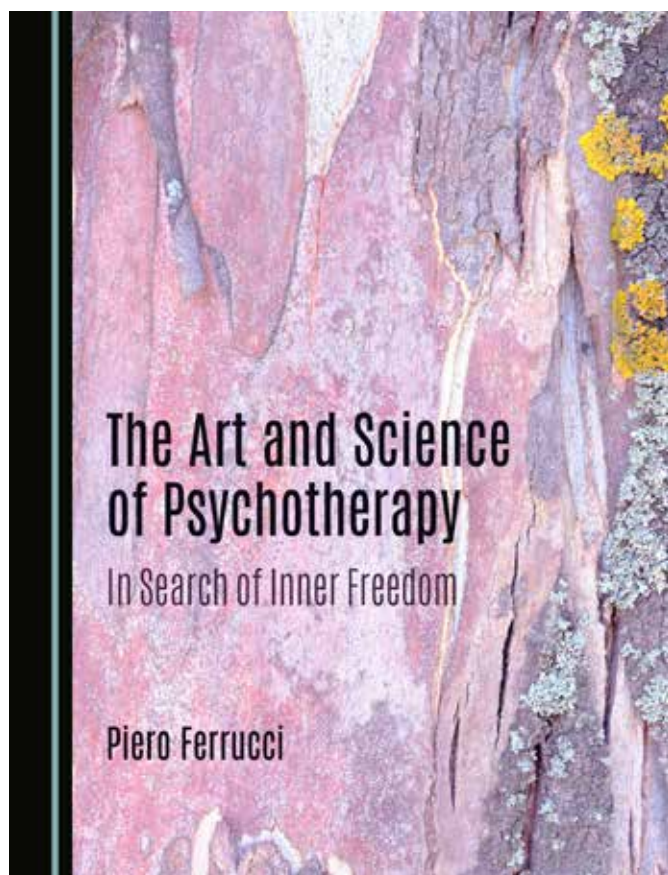
- P. Guggisberg Nocelli, La Via della Psicosintesi, Xenia, 2017, pp. 213-218
- P. Guggisberg Nocelli, Conosci, Possiedi, Trasforma te stesso, Xenia, 2016, pagg. 314-329

Note

1. W. Polt, The Anger Makeover, Cheshire Cat Books, 2021
2. M. Rosselli, International Transpersonal Conference, Prague, 2017
3. R. Assagioli, Trasmutazione delle energie combattive, Istituto di Psicosintesi, 1965

RECENSIONE DEL LIBRO: THE ART AND SCIENCE OF PSYCHOTHERAPY DI PIERO FERRUCCI

A cura di Jan Taal, tradotto da Luisa Bertolatti



2025 Cambridge Scholars Publishing⁽¹⁾

Recensione di Jan Taal

Sulla base di 56 anni di esperienza, lo psicoterapeuta e filosofo Piero Ferrucci ha scritto questo monumentale volume sulla psicosintesi terapeutica.

Ha riversato tutta la propria esperienza e conoscenza – e so per esperienza personale che si tratta di un patrimonio enorme - in questa opera della vita. Vi ha lavorato per dieci anni. In 559 pagine, Ferrucci espone la sua visione della psicoterapia, sostenendola con conoscenze scientifiche e numerosi esempi pratici. Presenta cinquanta temi, più uno straordinario. Vengono affrontati quasi tutti gli aspetti della terapia: dall'esplorazione alla trasformazione, dalla dimensione transpersonale all'integrazione nella realtà della vita.

La quarta di copertina del libro afferma: la vita è relazione e il rapporto tra terapeuta e cliente è centrale. Gli stati del corpo, la respirazione, la postura e la voce rivelano lo stato emotivo del cliente. Le metafore e le immagini sono il linguaggio dell'inconscio. I traumi vengono affrontati in una prospettiva di recupero e rinnovamento.

La meditazione, la scrittura e la visualizzazione aiutano i clienti a esplorare il mondo interiore e a dare forma alla propria esistenza. La volontà e il bisogno di autodeterminazione sono essenziali per il benessere.

*L'espansione della coscienza
e le esperienze culminanti
indicano la via verso la
guarigione e la libertà.*

Anche nei momenti più difficili è possibile ritrovare il proprio centro.

Ferrucci considera il prendersi cura degli altri forse l'azione più elevata e nobile che una persona possa compiere. Il calore di una cura autentica è essenziale nella relazione terapeutica. Descrive però anche in dettaglio come questo possa essere oscurato e compromesso, nella relazione terapeutica, da processi interni al terapeuta stesso. In particolare, il bisogno del terapeuta di aiutare, spesso mosso dal desiderio di essere apprezzato e benvoluto, può ostacolare seriamente l'autonomia del cliente e la sua capacità di trovare soluzioni proprie.

Riconosco molto bene in me stesso questo bisogno di aiutare. A volte mi chiedo come sarebbe la mia vita se non potessi farlo. Forse, per così dire, "poter aiutare gli altri" agisce su di me come una sorta di antidepressivo. In ogni caso, Ferrucci consiglia ai professionisti della cura di riflettere regolarmente su questo tipo di processi.

Ferrucci sostiene che i terapeuti debbano prendersi cura di sé, affinché i clienti non debbano subire le conseguenze dei loro problemi irrisolti. In definitiva, anche i clienti ne trarranno beneficio. Il libro contiene

numerosi esercizi, compresi quelli dedicati alla cura di sé del terapeuta.

L'autore possiede un grande talento nel tessere la propria visione all'interno di racconti provenienti da ogni parte del mondo, ciascuno portatore di verità psicologiche e spirituali. Ho trovato molto divertente la storia di una scimmia premurosa e ben intenzionata che, per calmare i pesci guizzanti nell'acqua, li posa su una roccia.

In un altro sorprendente racconto, il pastore Manish chiede al dio Krishna di spiegargli i segreti delle illusioni della vita... La sorprendente risposta di Krishna è meglio scoprirla direttamente nel libro.

Riguardo all'eccesso di diagnosi in psicoterapia, Ferrucci afferma che le diagnosi servono soprattutto a rassicurare i terapeuti, ma che di solito ostacolano l'incontro autentico con la persona. Arriva perfino a definirlo un delirio collettivo. Nessuno, scrive, vuole essere rinchiuso in una categoria. I clienti desiderano essere accolti come individui unici, persone composte da molti strati e processi, uniche in un modo che non appartiene a nessun altro. "...Ogni persona porta dentro di sé un seme diverso da quello di chiunque altro. La missione di ciascuno su questa terra è coltivare quel seme, proteggerlo e aiutarlo a germogliare". Una recente rassegna sulle conseguenze delle classificazioni psichiatriche conferma la sua posizione (Veldmeier et al., 2025).⁽²⁾

È particolarmente interessante la trattazione che Ferrucci dedica ai temi dell'ombra, della vergogna, della disperazione e della morte. "...Affrontare gli abissi dell'anima ci rafforza e fa affluire nuova energia, idee e desiderio di vivere... La fiducia nel terapeuta è un presupposto per incontrare l'ombra faccia a faccia... Anche il terapeuta partecipa a questo processo. Ogni volta percorre la via del non ritorno e condivide un'avventura che può attraversare momenti estremamente ardui".

Ho trovato esilarante l'aneddoto di Ferrucci sul seminario intitolato "L'umorismo è una cosa seria», tenuto insieme alla collega Diana Whitmore. Per loro era

un tema di grande valore, poiché il loro maestro Roberto Assagioli considerava l'umorismo una qualità capace di elevare le persone, un balsamo curativo. Eppure, il seminario si rivelò terribile: l'umorismo venne analizzato con estrema serietà, l'incontro si trascinò lentamente verso la fine e non ci fu una sola risata, né la minima leggerezza. Qualche anno dopo, scrive Ferrucci, vidi un breve appunto di Assagioli: "Non parlarne troppo".⁽³⁾

La parte straordinaria del libro è la sezione che si colloca al di fuori dei cinquanta capitoli, o meglio li trascende. È contrassegnata dal simbolo Aleph, che rappresenta l'unità, l'origine e il transpersonale, l'infinità dell'anima. Nella molteplicità di esperienze positive e negative, emozioni ed eventi che la vita offre, secondo l'autore la mancanza di un punto di riferimento puro è la fonte di ogni psicopatologia. Scrive che dobbiamo renderci conto che l'*io* (o Sé) è originariamente immutabile e puro. Questa consapevolezza ci libera e ci dà forza, perché non siamo più continuamente trascinati dal flusso incessante e imprevedibile degli eventi e delle emozioni. Al contrario, *essere puri* è come un faro che rimane saldo nella tempesta. Da qui il sottotitolo del libro:

*Alla ricerca
della libertà interiore.*

Secondo Ferrucci, quando riconosciamo dentro di noi questo puro punto di riferimento disponiamo di uno strumento di portata enorme e la psicoterapia entra in una nuova dimensione. L'autore cita filosofie e tradizioni orientali e occidentali, tra cui Platone, Meister Eckhart, la leggenda del Graal, il Libro tibetano dei morti, i poeti Dante e Attar e, naturalmente, spesso l'opera di Assagioli. Quando riusciamo a ricongiungerci con il nostro centro puro – il Sé è il nostro volto prima della nascita, recita un detto zen – possiamo essere liberi e imparare dalle sfide e dalle difficoltà della vita. L'autore considera il Sé una sorta di santuario al quale possiamo tornare per ritrovare sicurezza e stabilità interiore. Vede nell'esercizio di disidentificazione di Assagioli uno strumento importante in questo processo.⁽⁴⁾ Ferrucci ritiene importante, in terapia, vedere la persona

che abbiamo davanti come un Sé. In questo modo ne riconosciamo il vero essere, le potenzialità e le qualità. Il cliente lo percepirà e ciò potrà influenzare in modo potente e positivo il corso della terapia.

Nell'ultima parte del libro, l'autore descrive trentadue esempi tratti dalla pratica. Non si tratta di resoconti clinici completi: ciascuno è scelto per mettere in luce aspetti specifici della psicoterapia. Sono testimonianze istruttive ed emozionanti di come si sviluppano i processi terapeutici e mostrano anche la funzione di tecniche specifiche, tra cui le subpersonalità, i sogni, le immagini mentali, le metafore, il corpo come generatore senza tempo di metafore, la disidentificazione, la scrittura, le coincidenze, la sincronicità e il ricorso alla propria saggezza.

Per Ferrucci non è il terapeuta a *guarire* la persona. Ogni guarigione è un processo di autoguarigione. Ogni cammino verso la salute e l'integrità nasce dall'interno. Al terapeuta si addice l'umiltà. I terapeuti hanno soltanto il privilegio di essere presenti, scrive, e forse la saggezza di farsi da parte, perché non sono i protagonisti. Ciò non significa che l'approccio terapeutico di Ferrucci sia soltanto delicato. Al contrario, ritiene che per la ripresa psicologica sia importante andare direttamente alla fonte della sofferenza. Citando Rumi: "... non distogliere lo sguardo; continua a guardare la tua ferita, perché è da lì che entrerà la luce".

Ferrucci ritiene che il lavoro del terapeuta debba essere ridotto all'essenziale. Niente test, diagnosi o sale d'attesa; niente camici bianchi o linguaggio pomposo. "Il cliente sa trovare la propria strada. Io lo guido in questo processo; meno faccio, meglio è", scrive l'autore. È vero. Durante i miei studi di psicosintesi sono stato spesso suo cliente e allievo in supervisione nel suo studio e ho sperimentato direttamente la semplicità con cui Ferrucci ascoltava e accompagnava il mio processo. Vuole eliminare ogni sovrastruttura dalla terapia; vuole essere come il trombettista Miles Davis, che cita: "... Cerco sempre ciò che posso togliere". Eppure, nelle descrizioni degli esempi pratici, percepisco anche il contributo di Ferrucci e la sua saggezza, e leggo suggerimenti e inviti ad approfondire mediante tecniche

diverse. Forse sembra fare poco, ma la sua presenza è tangibile e tutt'altro che neutrale. Come la musica di Miles Davis non è neutrale, così il libro di Ferrucci emana autorevolezza e una saggezza vissuta, plasmata dalle esperienze di vita, dalla maestria professionale e dalla cultura dell'autore. Nel libro egli condivide anche pensieri, preoccupazioni, dubbi ed errori, permettendoci di conoscere Piero Ferrucci come persona.

Nei suoi esempi, Ferrucci scrive spesso delle immagini mentali, dei sogni, delle visioni e dei simboli dei clienti, e dimostra grande competenza nel loro utilizzo. Il libro include testi scritti dai clienti, ma purtroppo non contiene illustrazioni grafiche né fotografie.

Prendiamo Paula, per esempio: la notte prima di un lieve infarto ha un presentimento e un sogno importante. Un vecchio cuore si lacera e dalla ferita emerge un cuore nuovo e giovane. In seguito, Paula modella i due cuori in terracotta, colorando d'oro i margini della lacerazione. Sul bordo è posato un uccellino azzurro, che scruta curioso dentro la fessura. Il cuore nuovo che emerge da quello vecchio annuncia una nuova fase della sua vita, libera dal passato, dalle interferenze quotidiane e dalle preoccupazioni altrui. Avrei voluto vedere le fotografie di questa scultura, così come altre immagini delle rappresentazioni mentali e delle opere dei clienti. Avrebbero reso il libro ancora più ricco e accessibile.

È interessante il modo in cui Ferrucci spiega di aver tratto egli stesso beneficio dall'opera di Paula. Come terapeuti, non siamo soltanto uno specchio; il processo del cliente esercita naturalmente un'influenza importante anche su di noi, scrive. Nella pratica terapeutica partecipiamo inevitabilmente alle esperienze interiori delle persone, sebbene sia sempre essenziale rimanere centrati e rispettare lo spazio personale del cliente. Ciò che si muove in un cliente tende a mettere in movimento alcuni elementi anche nel terapeuta, che può a sua volta trarne beneficio. Per Ferrucci è fondamentale essere consapevoli di queste possibilità, perché possono indicare che il lavoro terapeutico sta procedendo. La crescita del terapeuta è naturalmente un effetto collaterale: al centro vi è la crescita del cliente. Ma, se lo ritiene opportuno, il terapeuta può anche condividere

con il cliente il beneficio ricevuto. Nel nostro lavoro il viaggio si compie sempre in due, scrive.

Ferrucci esprime alcune verità essenziali sul lutto che, a mio avviso, rivestono la massima importanza nel processo di elaborazione: la persona deceduta rimane nella nostra vita e continua a prendervi parte. Nel tempo, il nostro rapporto con loro si trasforma in qualcosa di essenziale. I dettagli della vita quotidiana scompaiono e resta la relazione stessa, semplice e pura.

Nel sintetizzare il lavoro sul trauma, Ferrucci scrive che rivivere un trauma è efficace. Sebbene precisi che si tratta di una tecnica da usare con grande cautela e senza insistenza, a mio avviso non affronta sufficientemente gli svantaggi e le insidie del rivivere l'esperienza (esposizione). Certamente, rivivere può essere utile come fase intermedia, perché consente alle emozioni intrappolate di liberarsi. Ciò può contribuire a ripulire la ferita psicologica prodotta dal trauma. Se la persona è in grado di sostenerlo, ossia se possiede una sufficiente forza dell'Io, il *rivivere* può anche offrire una comprensione più profonda di ciò che è stato danneggiato e di quanto è necessario per la guarigione.

Tuttavia, nei casi di trauma grave, rivivere può essere controproducente: può essere percepito come inutilmente crudele e accrescere o aggravare la sofferenza. Ne possono derivare una re-traumatizzazione destabilizzante e un forte aumento delle paure e di altre emozioni perturbanti, fino a un possibile incremento dei sintomi depressivi o dei comportamenti autolesivi. In alcuni casi di esposizione prolungata sono stati riportati tassi di abbandono superiori al cinquanta per cento. Negli ultimi anni sono aumentate le prove a favore dell'efficacia di trattamenti del trauma che non richiedono di rivivere l'esperienza.

Nella cura del trauma, credo che l'attenzione debba concentrarsi interamente su ciò che è stato ferito nella persona e su ciò che essa porta nel presente come una ferita aperta e non rimarginata. L'obiettivo deve essere la guarigione di quella ferita psicologica. Sono le risorse transpersonali, di cui l'autore scrive ampiamente nello

straordinario capitolo (Aleph) che non è un capitolo, a offrire importanti vie d'accesso a fattori ed energie di guarigione nei casi di trauma grave, senza dover rivivere l'esperienza. Il rivivere può essere utile soltanto quando esiste una sufficiente forza dell'Io.^(5,6)

Conclusione

Con quest'opera monumentale, Piero Ferrucci ha creato un testo di riferimento nel campo della psicoterapia. È un lavoro formidabile, che propone una riflessione profonda sulla professione psicoterapeutica. È prezioso per chi pratica qualsiasi forma di psicoterapia e per chiunque si occupi della salute mentale delle persone.

Come leggere un libro così ampio? È un'opera tanto meditata e approfondita che, a mio avviso, è impossibile leggerla in poco tempo. Ho impiegato più di sei mesi, anche se ammetto di non essere un lettore veloce. Chi legge dovrà compiere delle scelte e selezionare i temi per sé più importanti.

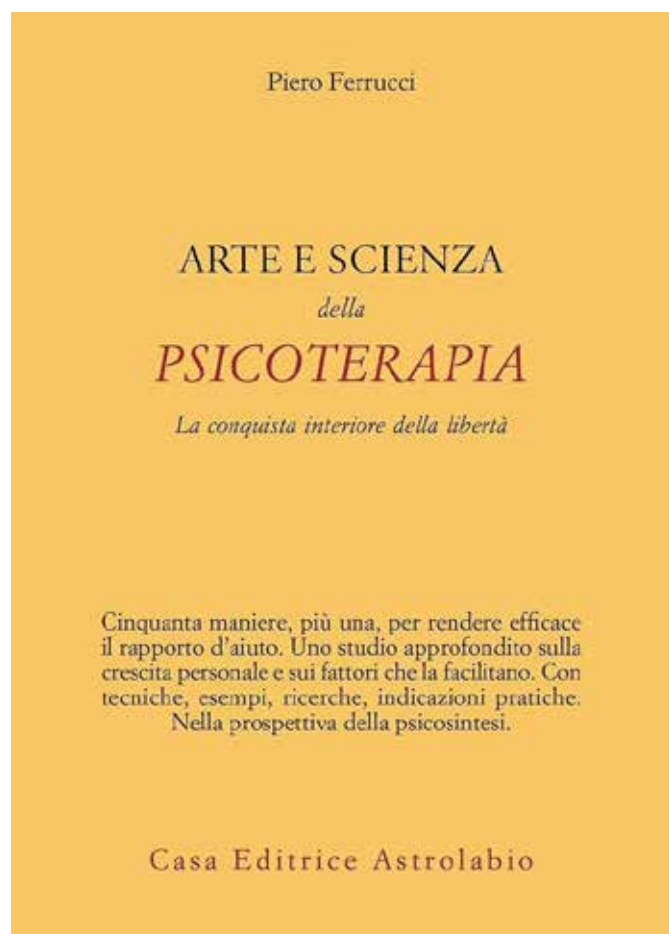
Il libro è ricco di insegnamenti saggi e riflessioni di un collega di grande esperienza. Un collega che non evita l'introspezione, perché, come scrive egli stesso: "... Tutti gli psicoterapeuti hanno dei difetti, a cominciare da me". Nel libro vengono quindi affrontate anche le sue esperienze personali di transfert.

È anche un libro filosofico, inserito nella ricca tradizione della psicologia transpersonale moderna, il più importante sviluppo negli studi sull'essere umano del XX secolo e fino ai giorni nostri. Leggendolo, si conosce anche Piero Ferrucci come persona: il suo modo di vivere la professione, nella semplicità e nella profondità; la sua vasta cultura; il suo pensiero sulla dignità e sulle origini dell'essere umano; e anche i suoi dubbi.

Come già detto, non è un libro che si possa leggere tutto d'un fiato. Affronta troppi argomenti e con troppa profondità. Trovo quindi un peccato che manchi un indice dei temi e dei concetti. Il libro di Ferrucci può essere utilizzato anche come opera di consultazione e sarebbe molto utile poter ricorrere a un indice per

trovare ciò che l'autore dice su argomenti specifici. Per una futura edizione suggerirei di aggiungere un indice, anche in versione digitale. Renderebbe ancora più accessibile questa ricca opera di riferimento sulla psicoterapia psicosintetica.

Jan Taal, Amsterdam, 2026



Note

1. Disponibile su <https://www.cambridgescholars.com/product/978-1-0364-6910-8>
2. Veldmeier, L., Terlouw, S., Boonstra, N & Van Os, J. (2025). Opening doors or building cages? The adverse consequences of psychiatric diagnostic labels. *Current Opinion in Psychology*. 65:102076.
3. Nel 1969 lo psicoterapeuta e filosofo Piero Ferrucci incontrò lo psichiatra Roberto Assagioli, fondatore della Psicosintesi. Fu un incontro decisivo. Sul suo sito Ferrucci scrive di essere stato condotto in un viaggio: un viaggio che ha prodotto una profonda trasformazione interiore e uno straordinario ampliamento delle sue prospettive, sia personali sia professionali.* Dopo la morte di Assagioli, nel 1974, Ferrucci divenne un importante autore e formatore internazionale nel campo della Psicosintesi. È presidente della Società Italiana di Psicosintesi Terapeutica. Piero Ferrucci ha scritto numerosi libri: *What We May Be*; *Inevitable Grace*; *Introduction to Psychosynthesis*; *What Children Teach Us*; *The Power of Kindness*; *Seven Paths to the Self*; *Beauty and the Soul*; *Your Inner Will*.
*www.pieroferrucci.it/psychosynthesis.html
4. L'esercizio di disidentificazione è un'importante pratica meditativa della psicosintesi. In breve: «Io sono più del mio corpo, dei miei sentimenti e dei miei pensieri; sono il centro della pura autoconsapevolezza».
5. Rubenstein A, Duek O, Doran J, Harpaz-Rotem I. (2024). To expose or not to expose: A comprehensive perspective on treatment for posttraumatic stress disorder. *Am Psychol*. 2024 Apr;79(3):331-343. doi: 10.1037/amp0001121. PMID: 38635195; PMCID: PMC11034887.
6. Taal, J. & Krop, J. (2003). Imagery in the treatment of trauma. In: Sheikh, A. A. (a cura di) *Healing Images. The Role of Imagination in Health*. Con una prefazione del Dalai Lama. *Imagery and Human Development Series*, pp. 396-407. Disponibile su www.imaginatie.nl/achtergrondartikelen/en

VALLOMBROSA: UN CAMMINO CONDIVISO DI FORMAZIONE E COSCIENZA

Massimo Pedicone

Dalla formazione individuale alla coscienza di gruppo

Ogni anno Vallombrosa offre all'Istituto di Psicosintesi un'occasione particolare: quella di fermarsi, incontrarsi e ritrovare, nella presenza reciproca, il senso di un cammino condiviso.

Dal 27 al 30 agosto 2026, formatori, conduttori e direttori dei centri di Psicosintesi si sono riuniti intorno al tema "Verso la fioritura umana alla luce della Psicosintesi".

Al di là dei contenuti e delle numerose esperienze proposte, ciò che è emerso con particolare evidenza è stato il valore dell'incontro stesso: la possibilità di conoscersi, ascoltarsi, condividere esperienze e riconoscersi parte di una realtà più ampia.

Vallombrosa si è così confermata non soltanto come luogo di formazione, ma come spazio di rigenerazione, relazione e crescita della coscienza.



Formarsi per trasformarsi

Nella prospettiva della Psicosintesi, la formazione non può ridursi alla trasmissione di conoscenze o tecniche. Conoscere significa anche trasformarsi.

Ogni autentico apprendimento coinvolge la persona nella sua interezza: pensiero, emozioni, corpo, volontà e dimensione transpersonale. Per questo la formazione del formatore richiede, prima ancora della trasmissione di un metodo, un continuo lavoro su di sé.

Durante l'incontro è emersa con forza l'esigenza di rendere la formazione sempre più *esperienziale*, integrando il sapere con il fare e, soprattutto, con l'essere.

Da qui la necessità di affiancare agli approfondimenti teorici esperienze corporee, pratiche, creative e a contatto con la natura. Il corpo, il movimento e l'ambiente naturale possono infatti diventare vie di accesso a dimensioni della persona che la sola riflessione razionale non sempre riesce a raggiungere.

La formazione diventa allora un'esperienza viva: non qualcosa che semplicemente apprendiamo, ma qualcosa che attraversiamo e che ci trasforma.

La relazione come spazio di evoluzione

Uno dei temi più ricorrenti emersi dall'esperienza di Vallombrosa è stato il desiderio di una conoscenza più autentica tra le persone e tra i diversi centri.

In un'epoca nella quale molte relazioni si svolgono attraverso schermi e connessioni a distanza, ritrovarsi fisicamente insieme assume un valore particolare. Guardarsi, ascoltarsi, condividere un'esperienza crea una qualità di presenza che difficilmente può essere sostituita.

La relazione, nella Psicosintesi, non è soltanto uno strumento per stare insieme: può diventare un luogo di coscienza.

Nell'incontro con l'altro siamo chiamati a riconoscere le nostre modalità relazionali, le identificazioni, le resistenze e, nello stesso tempo, la possibilità di andare oltre esse. L'altro diventa così occasione di conoscenza di sé.

Da questa prospettiva, sviluppare una maggiore

coscienza di gruppo non significa uniformare le individualità, ma creare le condizioni perché le differenze possano entrare in relazione e diventare risorsa.

Supervisione, intervizione e responsabilità

Un altro elemento centrale emerso dall'incontro riguarda la necessità di dare continuità alla supervisione e all'intervisione.

La trasmissione della Psicosintesi richiede infatti responsabilità e consapevolezza. Non basta conoscere gli esercizi o padroneggiare alcune tecniche: occorre interrogarsi continuamente sul modo in cui vengono proposti, sull'esperienza che generano e sulla qualità della relazione con chi li riceve.

La supervisione può offrire uno spazio di osservazione e approfondimento; l'intervisione permette invece di mettere in comune esperienze, domande e competenze. Insieme, esse possono sostenere una cultura della formazione fondata non sulla certezza di *sapere già*, ma sulla disponibilità a continuare ad apprendere.

Una Psicosintesi aperta al mondo

Nel corso delle giornate sono emerse anche esperienze e contributi capaci di mettere in dialogo la Psicosintesi con altri ambiti: dalla ricerca scientifica alla psicologia, dalla scrittura alla musica, dalla cura alla relazione con la natura.

Questa apertura sembra indicare una direzione importante: custodire l'identità della Psicosintesi senza trasformarla in un sistema chiuso.

Assagioli concepiva la Psicosintesi come un approccio ampio e inclusivo, capace di accogliere differenti livelli dell'esperienza umana. Il confronto con altre discipline può quindi diventare un'opportunità per rinnovare il linguaggio, approfondire la ricerca e incontrare le domande dell'uomo contemporaneo.

In questa prospettiva, anche il dialogo con il mondo universitario, con altre realtà affini e con nuove generazioni può contribuire a mantenere vivo il metodo.

Dalla formazione al servizio

Formarsi, nella prospettiva psicosintetica, significa anche assumere una responsabilità.

Le conoscenze e le qualità sviluppate attraverso il percorso personale non sono soltanto strumenti per la propria crescita. Possono diventare risorse da mettere a disposizione degli altri.

Il formatore, il conduttore e ogni persona impegnata nella diffusione della Psicosintesi sono chiamati a trasformare il proprio percorso interiore in una presenza capace di generare valore.

La formazione diventa così un movimento che procede dall'interno verso l'esterno: dalla conoscenza di sé alla relazione, dalla relazione al gruppo, dal gruppo alla comunità.

Ciò che cresce nell'individuo può diventare nutrimento per la collettività.

La natura come maestra

Tra le indicazioni emerse per il futuro vi è anche il desiderio di vivere maggiormente la natura.

Non si tratta semplicemente di spostare alcune attività all'aperto. La natura può essere considerata una vera e propria dimensione formativa, capace di riportarci a un ritmo più essenziale e di favorire una percezione di interconnessione.

Camminare nel bosco, respirare, osservare, ascoltare il silenzio possono diventare esperienze semplici ma profonde di presenza.

In questo senso, il tema della natura si intreccia con quello della formazione: entrambi ci invitano a uscire da una visione frammentata dell'essere umano e a ritrovare una relazione più ampia con noi stessi, con gli altri e con il mondo.

Verso una fioritura condivisa

Il tema della fioritura umana ha attraversato le giornate di Vallombrosa come un'immagine capace di unire dimensione individuale e collettiva.

Fiorire significa sviluppare ciò che è già presente in noi,

permettere alle nostre potenzialità di trovare forma e direzione. Ma nessun fiore esiste isolato: ogni fioritura appartiene a un giardino più grande.

Allo stesso modo, la crescita di una persona può contribuire alla crescita del gruppo e quella del gruppo può creare condizioni favorevoli alla crescita delle persone.

Forse è proprio questo uno dei significati più profondi emersi da Vallombrosa 2026:

*la Psicosintesi non è soltanto
un percorso di integrazione
dell'individuo, ma anche
una possibilità di costruire
relazioni più consapevoli e
comunità più umane.*

Il cammino continua. E la sfida per il futuro sarà mantenere insieme queste dimensioni: la profondità dell'esperienza personale, la qualità della relazione, la formazione continua e il servizio al mondo.

Vallombrosa può essere allora non soltanto un appuntamento annuale, ma un laboratorio permanente di coscienza: un luogo reale e simbolico nel quale incontrarsi, apprendere, trasformarsi e, insieme, contribuire alla fioritura dell'umano.

Questa impostazione, a mio avviso, sposta il baricentro dal resoconto dell'evento al suo significato psicosintetico. Gli interventi specifici — volontà, umorismo, scrittura, self-compassion, natura, supervisione, restyling del CdA — possono poi essere inseriti come esperienze concrete che incarnano i temi principali, anziché essere presentati come un semplice elenco di attività.

RELAZIONE DEL PRESIDENTE ASSEMBLEA DEI SOCI DEL 16 APRILE 2026

Sergio Guarino

Care amiche e amici soci del nostro Istituto vi do il mio saluto e il mio grazie per la vostra partecipazione. Come sapete questa è la mia ultima relazione come presidente e questa sera vorrei soprattutto ringraziare tutti coloro che hanno fatto parte del Direttivo e che con il loro impegno, permettetemi di usare la parola eccezionale, perché il loro è stato un impegno eccezionale, in quanto il lavoro è stato sempre molto intenso.

I vostri direttori l'anno scorso hanno fatto un Direttivo ogni mese, più le Giunte di presidenza, e considerate che è stato un compito che si è sommato per tutti loro a quello che già avevano nei propri Centri. Si è trattato di vero servizio, e per questo oggi vorrei che mi permettiate di ricordare, naturalmente in maniera sintetica, tutte le cose di una certa importanza che abbiamo realizzato in questi sei anni, a parte il lavoro di ordinaria amministrazione. Grazie al loro impegno il numero di iscritti è ritornato a crescere e il capitale dell'Istituto si è addirittura triplicato, ma di questo parlerò nella seconda parte della mia relazione.

Per iniziare vorrei ricordare i nomi di coloro che hanno fatto parte in questi anni del nostro Direttivo, partendo dalla mia indispensabile Vicepresidente Annalisa Gasperi, che tra poco come saprete sarà la nuova presidente e le due segretarie tesoriere che si sono succedute, Barbara Lanzara e Giuliana Caldirola; sono stati consiglieri della Giunta Rossella Rossati, Margherita Fiore e Davide Fuzzi; sono stati membri del Direttivo Anna Strano che mi è succeduta come Direttrice a Catania, Anna Maria La Vecchia, Imma D'Alessio, Giovanna Terraciano, Elena Merighi, Fabio Gianfortuna, Stefano Viviani, Vito D'Ambrosio, Lucia Albanesi, Maria Rosa Mazzolini, Livia Chierogato, Carmen Giovansana e Cinzia Ghidini. Non dimentichiamo che questo Direttivo è stato sempre accompagnato dal grande lavoro della segretaria dell'Istituto, Lucia Bassignana.

Oltre a loro dobbiamo ringraziare coloro che hanno lavorato nei vari gruppi. Nel 2023 l'Istituto è stato riconosciuto come Ente Formatore, grazie al lavoro del gruppo educazione di cui fanno parte Cinzia Ghidini,

Annalisa Gasperi, Elena Merighi, Giovanna Milazzo, Agata Motta, Margherita Cuscunà, Maurizio Re, Stefano Viviani, Valentina Mottola, Laura Rodighiero e Lucia Albanesi. Ricordiamo che in questi anni si creata anche la collana "Scintille" che pubblica libri scritti da psicosintetisti, selezionati dal gruppo editoria, di cui fanno parte Laura Rodighiero, Laura Ferrea, Maria Rosa Mazzolini, Piero Ferrucci e Sergio Guarino. I libri sinora pubblicati sono "Psicosintesi e filosofia antica" di Ilaria Napolitano, "Psicofotografia" di Carlo Pettinelli, "Poesia e Psicosintesi" di Maurizio Riccetti. Altri libri pubblicati in questi anni aventi temi di psicosintesi sono stati "Arte e scienza della Psicoterapia" di Piero Ferrucci, "Psicosintesi per educatori" di Andrea Bocconi, "Il cammino della Psicosintesi" di Massimo Rosselli, "Io, l'altro e l'oltre" di Alberto Alberti, "La Vita Ispirata" di Sergio Guarino, "Psicosintesi applicata" di Antonio Tallerini.

Ritornando all'importante lavoro dei nostri gruppi ricordiamo l'indispensabile formazione dei nostri conduttori e futuri formatori dovuta al gruppo della Scuola di Conduzione e Counseling; la direttrice Elena Morbidelli, i vice Maria Vittoria Randazzo e Stefano Viviani, i docenti Daniele De Paolis, Aldo Scarpulla, Lucia Bassignana, Annalisa Gasperi e Massimo Pedicone.

Un ruolo di primo piano nel portare avanti il nostro Istituto è svolto dal gruppo "Alle Fonti" che gestisce l'accoglienza degli ospiti in visita e l'organizzazione dei Meeting internazionali, le Biblioteche del nostro Istituto e l'importantissimo Archivio; Il gruppo "Alle Fonti" collaborerà col Direttivo per l'organizzazione del Convegno che si svolgerà a Firenze il 7 e 8 novembre; è costituito da Laura Ferrea, Rosella D'Amato, Francesco Viglienghi, Emilio Bria, Sabine Breenkoetter, MariaTeresa Valento, Catherine Ann Lombard, Laura Rodighiero, Caterina Valenti, Viviana Veronese. Ricordiamo il cosiddetto gruppo Vallombrosa che si occupa della formazione permanente dei conduttori e formatori e che da quest'anno ha un nuovo responsabile nella persona di Livia Chierogato; partecipano dell'organizzazione: Massimo Pedicone, Marcello Aragona, Cinzia Ghidini, Paolo Di Giandomenico,

Lara Morgantini, Barbara Garzone, Patrizia Bonacina e Carmelo Percipalle.

Proseguono con ottimi risultati gli incontri del CdA Nazionale che vengono condotti gratuitamente da Annalisa Gasperi, Margherita Fiore, Barbara Lanzara, Laura Rodighiero, Maria Teresa Marraffa, Lucia Albanesi, Agata Motta, Massimo Pedicone, Sergio Guarino, Carmelo Percipalle, Paolo Di Giandomenico e Rossella Rossati. Collaborano all'organizzazione anche Giuliana Caldirola e Laura Uliana. A tutti loro va il nostro grazie. Laura Uliana è anche la Direttrice della nostra Rivista, che da quest'anno verrà inviata in cartaceo a tutti coloro che vorranno iscriversi come sostenitori all'Istituto, anziché come semplici soci. I comitati della rivista sono così costituiti: Direttore: Laura Uliana Comitato di redazione: Simona Cattabiani, Sergio Guarino, Lina Malfiore, Gaetano Palumbo, Laura Rodighiero, Traduzione testi: Simona Cattabiani, Achille Cattaneo, Greta Bianchi, Luisa Bartolatti, Alberto Gabba Comitato Scientifico: Sergio Guarino, Laura Uliana, Marcello Aragona, Piermaria Bonacina, Gaetano Palumbo, Donatella Randazzo, Maurizio Re.

Ringraziamo per il lavoro svolto in questi anni le componenti del Collegio dei Sindaci Revisori nelle persone di Roberta Nencioni, che ne è stata la Presidente, Maria Vittoria Randazzo e Gabriella Minioni. Oggi questo collegio è sostituito dall'Organo di Controllo composto dalla la d.ssa Patrizia Sideri e Gabriella Minioni e un terzo componente vi verrà proposto oggi.

Passo ad elencare sinteticamente le innovazioni apportate da questo Direttivo, come avevo annunciato. Prima di tutto l'inserimento definitivo all'albo delle Aps della Regione Toscana, per questo si è realizzato un nuovo Statuto adattandolo al ruolo di una APS e consentendo al Presidente di poter rinunciare ad essere anche Direttore di un Centro, in modo da potersi dedicare pienamente alle esigenze dell'Istituto; di conseguenza si è rinnovato anche il Regolamento. Abbiamo cooptato una nuova commercialista specializzata nel terzo settore e un nuovo presidente dell'Organo di controllo, rispettivamente nelle persone delle dottoresse Elena Pignatelli e

Patrizia Sideri. Si è resa regolata meglio e più attuale tutta l'organizzazione delle segreterie e tesorerie con il sistema contabile del Pi-Quadro e la gestione della Bi-energy. Si è creato un nuovo Sito dell'Istituto per dare notizie sullo stesso e in cui i Centri possono comunicare le proprie iniziative; è stata affidata a Lucia Albanesi e a Nadir Cossa la gestione delle comunicazioni dell'Istituto attraverso Facebook e Instagram.

Da ormai alcuni anni è realizzato il CdA Nazionale, i cui iscritti complessivi dei tre corsi sono tra i trenta e i quaranta ogni anno. Come numero di iscritti e dal punto di vista energetico per l'Istituto è come avere un Centro in più e che lavora a pieno ritmo, facendo partire tre CdA ogni anno. Ricorderete 4 anni fa si è dato inizio ad un "CdA" per Psicoterapeuti e Counselor Ungheresi di una associazione di Psicoterapia Transpersonale, un lavoro che è stato da loro così apprezzato, che una volta concluso hanno voluto darsi il nome di Istituto di Psicosintesi Ungherese. Si è curata la manutenzione della Sede e provveduto di fornire ogni balcone e finestra di zanzariere. Quest'anno abbiamo approvato l'importante iniziativa di istituire 20 borse di Studio intitolandole a "Giuliana Gastone D'Ambrosio" che consistono in 10 borse da mille euro più 10 partecipazioni a corsi di CdA gratuiti per Tesi universitarie magistrali o triennali in Psicologia o in Scienze dell'educazione che abbiano come argomento Assagioli o la Psicosintesi.

Una importante iniziativa che farà conoscere meglio il nome di Assagioli in ambito universitario oltre che tra psicologi ed educatori. Un grande grazie va a Vito D'Ambrosio che finanzia il 50% di questa iniziativa. Si è voluto dare il via al Restyling del CdA e si sono già creati i gruppi che dovranno renderlo più attuale e attraente, gruppi che lavoreranno sempre in costante dialogo con gli altri formatori dell'Istituto. Il Direttivo ha anche approvato l'istituzione della Scuola di Coaching Sistemico dell'Istituto di Psicosintesi, che si spera di approntare per l'inizio del 2027.

Nel 2023 l'Istituto è stato riconosciuto come Ente Formatore dal Mim, un importante riconoscimento ottenuto grazie al lavoro del gruppo educazione. In

occasione del cinquantenario della morte di Assagioli oltre all'organizzazione del Congresso Internazionale che lo ricordava, si sono portate avanti importanti iniziative volte a rendere più conosciuto il nome del nostro fondatore, io stesso sono stato intervistato sull'argomento due volte sulla televisione a diffusione nazionale "Odeon TV" e altre due volte sul programma web "La fabbrica della comunicazione" e anche sulla rivista di psicologia a tiratura nazionale "Mind". La nostra amica Paola Giovetti nello stesso periodo ha parlato di Assagioli sulle piattaforme web "Nuovamente Live" e "Farsi parola". Inoltre ha pubblicato nella sua rivista "Luce e Ombra" più articoli riguardanti la Psicosintesi o il suo fondatore e fatto pubblicare anche una seconda edizione della sua Biografia sul nostro Roberto. Anche Fernando Maraghini ha realizzato una nuova edizione del film "Lo scienziato dello Spirito" ed il sottoscritto ha pubblicato il primo romanzo sulla vita di Assagioli, "Il Maestro veneziano". Nello stesso periodo è stato realizzato da Giuseppe Morici il primo manuale a fumetti che parla di Psicosintesi, in particolare sul tema delle subpersonalità.

Il manuale è stato edito da Edizioni Mediterranee e la stessa casa editrice ci ha confermato che pubblicherà un secondo volume, sempre disegnato da Giuseppe, sul tema psicosintetico della volontà. Grazie agli inviti e alle adesioni ai nostri ultimi Congressi si sono create collaborazioni con persone appartenenti al mondo della cultura: oltre la nominata Paola Giovetti e le edizioni Mediterranee nella persona del suo Presidente Gianni Canonico ricordiamo anche Virginio De Maio, fondatore de "Il Cinemainsegna" che ha anche creato, ispirato dalla collaborazione con noi, la collana di scene da film "Risvegli". Inoltre si sono creati contatti e scambi con ricercatori e intellettuali, come i fisici Federico Faggin, Renato Potenza e Maurizio Consoli, e i filosofi Marco Vannini e Vito Mancuso. Da Maraghini sono anche state registrate le prime quattro lezioni di Psicosintesi che verranno presto da lui inserite su Youtube, così come è stato concluso il Film "Una sola moltitudine" che verrà inserito su Vimeo, alla cui creazione abbiamo contribuito. Infine quest'anno abbiamo partecipato al finanziamento del suo prossimo film che riguarderà gli

anni romani di Assagioli e la nascita del nostro Istituto. Passando ai temi di ordine economico ricordiamo che nel 2021 l'Istituto ha acquistato un immobile a Milano, e quest'anno, dopo la vendita della nuda proprietà del villino della Sala Batà, che era stata donata perché diventasse sede del Centro di Roma, è stato approvato l'acquisto di un immobile destinato al suddetto Centro da acquistarsi nei prossimi mesi. In questo modo il nostro Istituto avrà aumentato notevolmente il suo capitale immobiliare, passando da una a ben tre sedi di proprietà. La situazione economica del nostro Istituto è stata definita dalla dott.ssa Pignatelli più che florida, in effetti il capitale dell'Istituto ha superato quest'anno per la prima volta il milione di euro, arrivando a sfiorare il milione e mezzo. Il saldo dei soci iscritti è stato positivo per il quarto anno di seguito, e nel totale negli ultimi quattro anni i soci sono cresciuti di quasi 150 unità, invertendo specularmente il saldo negativo di circa 45 soci l'anno che invece era stata la media dei 15 anni precedenti. Il 5xmille è salito anch'esso di circa mille euro rispetto all'anno

precedente e il saldo economico quest'anno è in positivo di quasi 619 mila euro. Alla luce di questi dati positivi il Direttivo ha deciso di abbassare l'iscrizione a 35 euro, ma chiediamo a chi può, di iscriversi come sostenitore, cosa che tra l'altro gli consentirà di ricevere la nostra bellissima rivista "Psicosintesi". La visione dell'Istituto in questi anni è stata basata sul coraggio di spendere di più per ottenere di più e oggi i dati ci hanno dato ragione; grazie a questo l'Istituto sarà in grado di cooptare professionisti in vari campi, per esempio nei settori dei bandi o per curare l'immagine. Il nuovo Direttivo dovrà focalizzare il suo interesse a rendere il lavoro dell'Istituto attrattivo nei confronti dei giovani perché possa attuarsi il ricambio generazionale, ma intanto oggi vorrei esortare tutti i soci a prendersi maggiori responsabilità, perché il Servizio dà tanto e ci avvicina all'autorealizzazione e quello che riusciamo a donare sarà la nostra vera ricchezza. Come ha detto qualcuno, il nostro errore è chiederci cosa possiamo aspettarci dalla vita, mentre quello che aiuta a realizzarci è chiederci cosa la vita si aspetta da noi. Un grande abbraccio a tutti.

LIBRI IN VETRINA

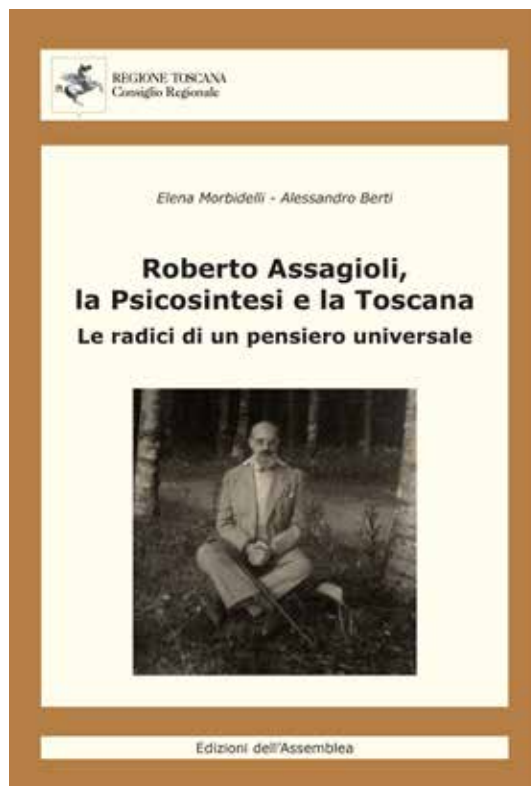


Andrea Bonacchi
**DIVENTA IL REGISTA
DELLA TUA VITA**

Scopri le tue parti interiori
per vivere con equilibrio e autenticità

Dentro ognuno di noi convivono diverse parti: il critico interiore, il perfezionista, il ribelle, il bambino ferito, il protettore. Queste parti, chiamate subpersonalità, influenzano pensieri, emozioni e comportamenti, spesso senza che ne siamo consapevoli.

Questo libro offre una guida chiara e accessibile per riconoscere le molteplici parti della personalità e imparare a utilizzarle in modo consapevole, favorendo il benessere, la crescita personale e relazioni più autentiche e soddisfacenti.



Link
per poter chiedere il libro alla regione toscana

[https://git.consiglio.regione.toscana.it/](https://git.consiglio.regione.toscana.it/richiedi/pubblicazione_scheda.jsf)
[richiedi/pubblicazione_scheda.jsf](https://git.consiglio.regione.toscana.it/richiedi/pubblicazione_scheda.jsf)

CONVEGNO NAZIONALE 7 - 8 NOVEMBRE 2026 VILLA LA STELLA, FIRENZE



CONVEGNO NAZIONALE

L'Arte di Diventare Umani — 100 anni di eredità viva e futuro possibile

7 - 8 Novembre 2026 • Villa La Stella, Firenze

PROGRAMMA DI SALA

SABATO 7 Novembre 2026

MATTINA

ore 9.00 Iscrizioni

ore 10.00 Saluti della Presidente Annalisa Gemma Gasperi
Saluti istituzionali

Relazioni — moderano Livia Chieragato e Sergio Guarino

ore 10.30 – 10.50 **Alessandro Berti e Elena Morbidelli**
“Roberto Assagioli, la Psicosintesi e la Toscana”
presentazione libro edito dalla Regione Toscana

ore 10.50 – 11.10 **Paola Giovetti**
Il mio incontro con Roberto Assagioli e l'Istituto di Psicosintesi

ore 11.10 – 11.30 **Alberto Alberti**
La Psicosintesi è un umanesimo

— Break 11.30 – 11.50 —

ore 11.50 – 12.10 **Conversazioni con Piero Ferrucci e Isabelle Clotilde Kueng**
(allievi diretti di Roberto Assagioli) — Intervista Davide Fuzzi

ore 12.10- 13.00 **Tavola rotonda**

— Pausa Pranzo 13.00 – 15.00 —

POMERIGGIO

ore 15.00 – 17.00 **Workshop — 1° turno**

ore 17.30 – 19.30 **Workshop — 2° turno**

ore 15.00 – 18.30 **Esperienza a Casa Assagioli**
max 22 persone — in alternativa ai workshop

CONVEGNO NAZIONALE 7 - 8 NOVEMBRE 2026 VILLA LA STELLA, FIRENZE

WORKSHOP — 1° TURNO (ORE 15.00 – 17.00)

1. **CENTRO CATANIA** - Marcello Aragona
L'Homo Energeticus come esperienza, tra scienza e spiritualità
2. **CENTRO FIRENZE** - Lucia Bassignana e Stefania Romano
Dalle radici ai germogli — Laboratorio creativo per riconoscere eredità interiori e possibilità di crescita
3. **CENTRO VARESE** - Petra Nocelli Guggisberg
Alchimia bio-psico-spirituale e psicosintesi dell'umanità

WORKSHOP — 2° TURNO (ORE 17.30 – 19.30)

4. **CENTRO ANCONA** - Federico Pierlorenzi e Lucia Albanesi
AccordiAMOCI, questione di Sintesi – gioco di ruolo
5. **CENTRO MILANO** - Maria Teresa Marraffa, Lorenza Scotti e Tiziana Crespi
L'Architettura del Senso: Il Modello Ideale come Scelta Etica e Responsabilità
6. **CENTRO VENEZIA** - Anna Zampieri e Roberta Zampieri
La forza gentile: dal dialogo interiore all'incontro autentico con l'altro per un futuro più umano

DOMENICA 8 Novembre 2026

MATTINA

- ore 9.00 – 9.10 Apertura lavori *modera Elena Merighi*
- ore 9.10 – 9.30 **Laura Ferrea**
Custodire l'essenziale: Ida Palombi, storia dell'Istituto in una vita di servizio
- ore 9.30 – 10.10 **Conversazione con Gruppo alle Fonti**
Intervista Carmen Giovansana
- ore 10.10 – 10.50 **Conversazione con Paolo Di Giandomenico, Livia Chieregato e Imma D'Alessio (neo Direttori) — Intervista Margherita Fiore**
- Break 10.50 – 11.10 —
- ore 11.10 – 11.30 **Andrea Bocconi**
La sfida del labirinto
- ore 11.30 – 11.50 **Laura Uliana**
Psicosintesi, la rivista
- ore 11.50 – 12.30 **Conversazione con Annalisa Gasperi e Sergio Guarino**
Intervista Lucia Albanesi
- ore 12.30 – 13.00 **Sintesi della Presidente Annalisa Gemma Gasperi e Saluti**

BACHECA NOTIZIE DAL MONDO PSICOSINTETICO

Attività 2026-27



Week end 24-25 ottobre
13-14 marzo
15-16 maggio

Porte aperte

Studio, ricerca e consultazione guidata negli Archivi e nella Biblioteca con condivisione finale delle proprie ricerche ed esperienze.



Weekend 10-11 aprile

Cura della Biblioteca

Per cominciare a collaborare con il Gruppo Alle Fonti, un'opportunità speciale e un'esperienza di Servizio



Incontri per i Collaboratori

Vie aeree ci connettono

Incontri mensili online e conclusivo in presenza: un progetto pilota, dedicato a sostenere e valorizzare l'identità e il servizio del Collaboratore



Attività Casa Assagioli

mail to: casa.assagioli@psicosintesi.it
<https://www.psicosintesi.it/casa-assagioli/programma-attivita-casa-assagioli>



ISTITUTO DI PSICOSINTESI

FONDATA DA ROBERTO ASSAGIOLI
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

VIA SAN DOMENICO, 16 - 50133 FIRENZE
TEL +39 055 578026
WWW.PSICOSINTESI.IT - E-MAIL: istituto@psicosintesi.it

84

CENTRO DI ANCONA

DIRETTORE LUCIA ALBANESI

VIA PALESTRO N. 46 - 60124 ANCONA

TEL. 327 3285090 - E-MAIL: ancona@psicosintesi.it

CENTRO DI AVELLINO

DIRETTORE IMMA D'ALESSIO

CORSO VITTORIO EMANUELE N. 39 - 83100 AVELLINO

TEL. 328 6881925 - E-MAIL: avellino@psicosintesi.it

CENTRO DI BOLOGNA

DIRETTORE DAVIDE FUZZI

VIA SAN GERVASIO N. 4 - 40121 BOLOGNA

TEL. 328 8398004 - E-MAIL: bologna@psicosintesi.it

CENTRO DI BOLZANO E TRENTO

DIRETTORE ANNALISA GEMMA GASPERI

PALAZZO ALTMANN - PIAZZA GRIES, 18 - 39100 BOLZANO

TEL. 0471 972241 - E-MAIL: bolzano@psicosintesi.it

VIA PIEDICASTELLO N.10 - 38122 - TRENTO

TEL: 333 4583234 - E-MAIL: trento@psicosintesi.it

CENTRO DI BRESCIA E BERGAMO

DIRETTORE CARMEN GIOVANSANA

VIA ARRIGO BOITO 14/16 (C/O ASSOCIAZIONE GLOBO)- 25123 BRESCIA

TEL. 340 0596765 - E-MAIL: brescia@psicosintesi.it

CENTRO DI CATANIA

DIRETTORE ANNA STRANO

CORSO ITALIA N. 59 INT. D - 95129 CATANIA

TEL. 391 4707512 - E-MAIL: catania@psicosintesi.it

CENTRO DI FIRENZE

DIRETTORE LAPO FELICIONI

VIA SAN DOMENICO N. 16 - 50133 FIRENZE

TEL. 055 574667 - E-MAIL: firenze@psicosintesi.it

CENTRO DI MILANO

DIRETTORE GIULIANA CALDIROLA

VIA E. OLDOFREDI N. 43 - 20124 MILANO

TEL. 333 4955988 - E-MAIL: milano@psicosintesi.it

CENTRO DI PADOVA

DIRETTORE LEONARDO ALUNNI

VIA BOCCACCIO 80 - 35132 PADOVA

TEL. 333 4566049 - E-MAIL: padova@psicosintesi.it

CENTRO DI PALERMO E TRAPANI

DIRETTORE PAOLO DI GIANDOMENICO

VIA SARDEGNA N. 76 - 90144 PALERMO

TEL. 327 7941315 - E-MAIL: palermo@psicosintesi.it

VIALE REGINA ELENA N. 8 - 91100 TRAPANI

TEL. 338 1506350

CENTRO DI ROMA

DIRETTORE ELENA MERIGHI

VIA GIUSEPPE MERCALLI, 31 (C/O NUOVA ACCADEMIA) - 00197 ROMA

TEL. 334 9039886 - E-MAIL: roma@psicosintesi.it

CENTRO DI VARESE

DIRETTORE MARGHERITA FIORE

VIA RIENZA N. 2 - 21100 VARESE

TEL. 392 2929576 - E-MAIL: varese@psicosintesi.it

CENTRO DI VENEZIA

DIRETTORE LIVIA CHIEREGATO

CALLE DELLA TESTA, CANNAREGIO 6262/B - 30121 VENEZIA

TEL. 339 5720715 - E-MAIL: venezia@psicosintesi.it

GRUPPO FORLÌ-CESENA-RAVENNA

RESPONSABILE CINZIA ORIOLI

VIA G. MILLER, 32 - 47121 FORLÌ

TEL. 345 9617138 - E-MAIL: forli@psicosintesi.it

GRUPPO GROSSETO

TEL. 349 1273413 - E-MAIL: grosseto@psicosintesi.it

GRUPPO MESSINA

VIALE DELLA LIBERTÀ, 41 - 98121 MESSINA

TEL. 3398046055 E-MAIL: catania@psicosintesi.it

“ ... Se prendiamo come punto di partenza per la nostra ricerca della verità il presupposto fondamentale – sia pur ipotetico – *che esiste una unità essenziale dietro la molteplicità...*

... è logico arrivare alla conclusione che quello che vediamo, sperimentiamo nel piano del relativo ... non sia la realtà ma un'apparenza di realtà, un riflesso, una distorsione, un frammento di un'immensa, giusta Realtà, che è al di là della nostra attuale comprensione.

... una Realtà profonda delle cose

... viviamo in un mondo di apparenze illusorie ...

... Noi viviamo in una specie di “scenario artificiale” ... che nasconde la vera natura delle cose e la verità sarà sempre irraggiungibile per l'uomo, perché i mezzi che egli ha a disposizione, e cioè i sensi e la mente, sono limitati ed illusori.

... usiamo mezzi limitati ed incompleti che non potranno mai portarci alla verità, poiché non possono da soli andare oltre un certo limite di percezione ...

... l'impressione di solidità della materia è un'illusione ...”

(tratto dal libro “Alla ricerca della verità” di Angela Maria La Sala Batà – Ed. L'Uomo Edizioni, 2024)



Sinopia – dal Museo delle Sinopie di Pisa



ISTITUTO DI PSICOSINTESI
FIRENZE

