

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*