

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.

