

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 (ndr: Acceptance and Commitment Therapy), l'Internal Family System, EMDR (ndr: 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.

