

PROGRAMMA PSICOSINTETICO PER L'ESTATE

(Archivio Assagioli - Firenze)

(appunti non svolti)

Siamo entrati nell'estate e parecchi si dispongono a partire e pensano alle loro vacanze. Come utilizzare nel modo migliore per noi stessi e per gli altri il periodo estivo, e come meglio trarre profitto dalle particolari opportunità che esso offre?

Tali possibilità sono molteplici, e se bene usate possono arrecarci preziosi benefici. È un interessante e utile capitolo dell'arte della vita.

La vita è intessuta (o dovrebbe esserlo!) di ritmi o cicli di attività e di riposo. Loro varia ampiezza: il diurno, il settimanale e infine l'annuale, che è il più e completo e più lungo.

1° - RIPOSO. Apprendere come riposare. Non è uno stato di pura inerzia. Il riposo è un'arte. Paradossalmente quanto più si è stanchi, tanto più difficile riesce riposarsi. Si spiega con la tensione neuropsichica prodotta dalla stanchezza.

Esercizi di rilassamento: (a) fisico - (b) mentale

Respirazioni ritmiche, posizione comoda, autosuggestioni adatte.

Dapprima, quando cadono la tensione e l'eccitazione, affiora la stanchezza e ci sentiamo peggio. È uno stadio necessario: sopportarlo con la fiducia nel successivo beneficio. Il cambiamento di ambiente e di abitudini dopo un po' ravviva, rinfresca e fa affiorare energie latenti.

2° - PRATICA DELL'AUTOSUGGERZIONE, per scopi speciali e sviluppo di facoltà. Eliminazione di disturbi fisici e psichici (Couè, Baudoin). Possono aiutare a potenziare effetti delle cure fisiche.

Comunione con la natura. Oltre che contatto fisico con la natura, aprirsi al suo benefico influsso psichico, al senso di ampiezza, vastità, bellezza, ritmo pacato, solenne e rasserenante. Inserirsi nell'ordine cosmico, uscire dalla piccola personalità. Oltre che assorbire forze risanatrici e ritempranti dalla terra, dall'acqua, dal sole e dall'aria, sintonizzarsi con il ritmo pacato e sereno dei fenomeni naturali, aprirsi all'influsso psicologico di questi elementi naturali: ognuno ha una sua qualità, una sua virtù da infonderci, un dono speciale da largirci.

Terra: riposo, appoggio, senso di sicurezza, affidamento come a braccia materne. (Profondità del simbolo della Terra Madre. Miti di Anteo).

Roccia: forza, concentrazione, fermezza, tono morale, austerità, dignità, virilità, raccoglimento, introversione, elevazione, sublimità.

Acqua - il Mare: vita primigenia, uscita da sé, oblio delle cure abituali, plasticità, rilassamento, lasciarsi cullare dal ritmo delle onde, fluidità, eliminazione di durezza e di fissità, senso di espansione, senso di infinito, l'uguale nel diverso.

Acqua - i Laghi, corsi d'acqua, sorgenti: freschezza, letizia, purezza.

Aria: respiro di vita, vivificazione, leggerezza, fluidità, agilità.

Sole: calore, vitalità tonificante, calore d'anima, amore, fervore, irradiazione. Vivificazione e allargamento del cuore. Luce e fuoco interiori.

Cultura della calma, della serenità, della pace, cultura della letizia. La solitudine e il contatto con la natura aiutano molto.

Azione favorevole del cambiamento d'ambiente, estroversione, nuove impressioni che rinfrescano, danno stimolo benefico, e stimolano parti di noi latenti e represses durante la vita ordinaria. Affinché ciò avvenga nel modo migliore conviene lasciare dietro di sé con atto interiore risoluto e deciso le preoccupazioni e il giro di idee abituali. Rinnovarsi. Questo, per un primo periodo - più o meno lungo, secondo il bisogno e la durata delle vacanze.

Secondo periodo. Opera interna più attiva.

Raccoglimento: Introversione. Occuparsi della propria anima.

Internamente: Contatto e riconciliazione con l'inconscio. Far conoscenza e amicizia con lui, dargli giusti appagamenti. Esso è stato oppresso e represso durante la vita occupata esternamente, volta all'attività pratica. Anche questa dà utili lezioni, allenamento e temperamento. Ma poi occorre coltivare e lasciar affiorare altri lati del nostro essere. Lati di sentimento, di attività immaginativa e di contemplazione. Da principio ci può essere caos, esuberanza e disarmonia, poi a poco a poco avviene il riordinamento e la chiarificazione. Allora si può procedere a un disciplinato lavoro interno.

Inventario e bilancio interno, loro necessità. Anche i commercianti fanno i loro inventari. Non essere da meno...

Inventario interno: esame ed elaborazione cosciente delle esperienze fatte durante l'anno, considerarle sinteticamente e obbiettivamente, scorgere le lezioni di saggezza e di vita che ci hanno dato e assimilarle, apprenderele vitalmente, riconoscere gli errori con serenità e trarne norme e monito per non ripeterli. Riconoscere anche i progressi fatti, gli sviluppi e la maturazione interiore avvenuta, e rallegrarsene. Fate questo bilancio per iscritto: lo scrivere facilita l'affioramento, e serve a fissare e a ordinare i dati che si raccolgono, e che possono servirci per utili confronti di anno in anno (pietre miliari della via che sale...), possono essere utili anche per gli altri...

Opportunità per il lavoro interiore più elevato: meditazione, contemplazione, esplorazione del supercosciente, rivelazione del vero Io, del Centro Spirituale, Illuminazione.

“Alimentare” l'Anima. Letture, importanza di sceglierle bene, farlo accuratamente.

1. Letture di svago e di sollievo.
2. Letture formative.

Scelta individuale, secondo vari bisogni.

Per fare tutto ciò occorre scegliere bene il luogo, e adottare il genere di vita adatto. Molti trascorrono le vacanze in modo errato, che arriva ad essere più dannoso che utile. Per reazione alla compressione, agli incresciosi doveri così gravosi di ufficio e di scuola, si va all'eccesso opposto. Cioè divertimenti sfrenati e senza misura, gite, balli, ecc.

Da ciò, eccitamento, dispersione, assenza di ritmo ed esteriorità: e quindi non riposo, ma esaurimento. Cercare invece luoghi tranquilli, proteggersi, isolarsi da elementi eterogenei, possibilmente unirsi a persone affini di idee, di tendenze e di ideali per reciproco aiuto, per simpatica e gradevole comunione.

Aggiungo - a conforto e incoraggiamento di coloro che per varie ragioni non possono andar via, o lo devono fare per un breve periodo di tempo - che si può eseguire gran parte di questo programma anche restando in città. Anche qui ciò che più conta è l'atteggiamento interno. In un certo senso le vacanze sono uno stato d'animo: anche chi resta in città può cercare di cambiare abitudini di vita, interessi e occupazioni, almeno per qualche ora al giorno. La mattina presto si può aver contatto con la natura, solitudine, rilassamento e raccoglimento, assai meglio di chi scorrazza in automobile per l'Italia e va in luoghi di villeggiatura affollati e mondani. Inoltre c'è l'opportunità di andare nelle biblioteche fresche e raccolte, a leggere, prendere appunti, scrivere...

Altra opportunità offerta dalle vacanze: esercitare un'azione benefica sugli altri. I modi più facili per far penetrare i metodi psicologici e i principi spirituali, per attirare e interessare ad essi chi li ignora, sono tre. Il primo è quello della salute. A tutti interessa la propria salute, e molti si lamentano di qualche disturbo. Anzi il parlare dei propri disturbi fisici è uno dei temi fin troppo frequenti e prolungati di conversazione, specialmente nell'ozio dei soggiorni estivi.

L'entrare in argomento viene quindi da sé. Il primo fatto su cui richiamare l'attenzione è quello dell'azione del morale sul fisico. E qui è facile trovare consenso. Tutti o quasi tutti ammettono che i loro dispiaceri e preoccupazioni hanno una parte nella produzione dei loro disturbi fisici. Si tratta allora di far loro vedere che se il morale può far male, può fare anche bene; se il dolore deprime, la gioia suscita; se le preoccupazioni logorano, la serenità ritempra; se le agitazioni e le tensioni affaticano, il rilassamento e la calma riposano... Anche qui il consenso è facile, ma è pronta l'obiezione: "È verissimo che il morale... ma come si fa a cambiare lo stato d'animo, a dominare i propri pensieri?". Vi è chi dice "non si può"; vi è chi dice "ho provato e non sono riuscito"... Qui occorre intervenire decisamente e affermare:

1° - Che vi sono dei metodi con i quali si può farlo.

2° - Che questi metodi sono ormai usati con successo da migliaia di persone, e quindi non si tratta di casi isolati, ma di fatti sicuri, e di applicazioni di uso generale. Guarigioni di sintomi nervosi, ma anche fisici, gastrici, intestinali, cardiaci, ecc. Accennare allo sviluppo della psicoterapia, all'inconscio, ai metodi di suggestione e autosuggestione (eliminando la prevenzione e i malintesi correnti al riguardo), agli altri metodi più complessi di psicoterapia come la psicanalisi e la psicosintesi. Non occorre avere gran competenza in proposito e dare spiegazioni esaurienti; basta render conto che i metodi ci sono, stimolare l'interesse, e suscitare la speranza nell'aiuto che questi possono dare.

Il secondo modo per interessare è quello delle applicazioni educative. Problemi educativi, bambini difficili, disubbidienti e nervosi. Spiegarne le cause: suggestioni nocive dell'ambiente, errori psicologici, metodi per influenzare beneficamente, rivolgersi all'inconscio. Nuovi metodi educativi basati sull'espressione delle facoltà latenti, sull'autoeducazione del bambino. Concezione spiritualistica, non tabula rasa, non gruppo di influssi ereditari, ma anima immortale che si foggia a fatica uno strumento di espressione. Rispetto, riverenza e amore per quest'anima. Metodo Montessori: suo grande valore educativo e spirituale. Altri metodi attivi.

Il terzo metodo è per coloro che hanno problemi personali, difficoltà psicologiche, conflitti interiori e crisi di crescita spirituale, che sono in travaglio e che hanno aspirazioni e desiderio di migliorarsi, e non sanno farlo. Anche le persone che meno si crederebbero, che appaiono mondane, e in apparenza frivole, scettiche e ribelli. Parlare a questi delle mirabili energie latenti, dei mezzi per suscitare, per acquistare efficienza e liberarsi da debolezze, dei modi di comporre, armonizzare e trasformare le energie contrastanti, la ricerca del proprio vero essere, lo sviluppo del volere... Accostarsi con simpatia e con amore, non predicare una dottrina, ma aiutare ciascuno a veder chiaro in sé, a trovare la sua via, la sua verità.

Il rendere noto tutto questo è un'opera buona e benefica anche per chi la fa. Il parlare ad altri, il convincere altri, alimenta infatti la propria fiducia e il proprio fervore.

Facciamo dunque ciascuno con fede e fervore la nostra parte, non tralasciando alcuna opportunità, e sentendo vivamente la gioia di illuminare, di incoraggiare, e talvolta di salvare qualche essere ignaro e dolorante.

ROBERTO ASSAGIOLI