

## PIANO DELLA PSICOSINTESI INDIVIDUALE

(Archivio Assagioli - Firenze)

Si può dire che la psicossintesi individuale consista essenzialmente nell'attuazione del proprio "Modello Ideale". Nella lezione su questo tema ho parlato soprattutto del Modello Ideale personale e dei modi di attuarlo nella vita esterna e nei rapporti con gli altri, l'azione nel mondo. (vedi lezione ?)

Ora completerò la trattazione parlando del Modello Ideale di perfezione, o meglio di perfezionamento interno, nei suoi due stadi di psicossintesi personale e di psicossintesi spirituale.

In senso generale si può così formulare: Sviluppo equilibrato di tutte le facoltà e funzioni psichiche e spirituali. Loro cooperazione armonica e mutua integrazione in un "tutto", in una sintesi cosciente, dinamica e creativa.

Per ciò occorre:

I. Anzitutto, accertare la "situazione di fatto" attuale, realisticamente, obiettivamente, senza ipovalutazioni né ipervalutazioni (inventario!)

Constatazione delle deficienze, delle disarmonie, dei conflitti esistenti, ma anche delle doti, delle capacità da utilizzare e delle potenzialità latenti da rendere operanti.

II. Conseguenti compiti e piano d'azione.

Discriminare e scegliere. Compiti necessari e più urgenti. Sono diversi per ognuno e anche opposti.

Esempi:

1. Per chi è iperemotivo: sviluppare le funzioni mentali, e dominare, regolare e utilizzare le energie delle emozioni e dei sentimenti.
2. Per chi è prevalentemente "sensoriale", impulsivo, pratico e per chi è soprattutto mentale e intellettuale:
  - a. Liberare le forze del sentimento, sviluppare e affinare i sentimenti.
  - b. Dar loro espressione adeguata, opportuna creatività.
3. Per tutti, sviluppo e saggio uso della volontà buona.

III.

IV. Armonizzare fra loro le varie funzioni (7). Imparare a usarle in modo alternato o contemporaneo secondo il bisogno.

Psicossintesi spirituale in modo specifico (anche quella personale è spirituale in quanto e nella misura in cui lo scopo e l'intenzione sono buone). Si attua soprattutto nei seguenti modi:

1. Sviluppo e retto uso dell'intuizione.
2. Allargamento ed elevazione della coscienza; esperienza ed esplorazione della zona supercosciente e uso delle sue energie.
3. Presa di coscienza del Sé.
4. Dal Sé individuale al Sé universale.

Anche qui, questo programma generale va adattato alla costituzione e alle condizioni specifiche di ognuno.

Due metodi principali:

1. Ascesa (modalità positiva)
2. Apertura (modalità ricettiva)

Loro combinazione:

- a. alternata o
- b. contemporanea.

Diverse vie per attuare tutto ciò, qualitativamente diverse, ma convergenti e che possono venir combinate in vari modi:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

In tutto questo dobbiamo applicare le norme generali della pianificazione:

1. Chiara e stabile visione della meta.
2. Accertare e mantenere la giusta direzione.
3. Gradualità dell'attuazione e tempestività dell'azione. Per questo occorre tener sempre conto della fase di elaborazione e di gestazione da lasciar avvenire senza interferire, lasciar il tempo necessario ... e intanto fare altro.

Vediamo ora quali siano i rapporti fra questo modello ideale interno con quello esterno, più precisamente fra il piano di vita interno e quello esterno. Sono rapporti di interazione e di integrazione.

1. Utilizzare i rapporti interpersonali e di gruppo e le attività esterne come occasioni e strumenti di disciplina e sviluppo interiore, psico-spirituale, (yoga!). Ne ho dato vari esempi nella lezione ... parlando degli esercizi della volontà nella vita quotidiana.
2. Usare le varie tecniche della psicointesi per rendere più efficace l'azione esterna e raggiungere gli scopi voluti. Fra le principali e di uso più generale, ricorderò le

tecniche per la trasformazione delle energie, quella dell'uso metodico di immagini evocatrici, quella dell'allenamento immaginativo.

3. Formulare e attuare, piani e programmi specifici per alcune delle "parti" da svolgere nella vita, delle funzioni a cui adempiere:
  - a. Nella famiglia (funzioni di figlio o figlia, di coniuge, di padre o madre).
  - b. Nel lavoro e nella vita professionale, che include spesso rapporti con superiori, con collaboratori, con dipendenti.
  - c. Nella società, mediante l'appartenenza a vari gruppi o categorie sociali e la partecipazione alle loro attività specifiche (politiche, economiche, culturali, umanitarie, ecc.).

*Tratto da Archivio Assagioli Online – AS – ID 6772*