

SULLA PAURA

(Archivio Assagioli - Firenze)

Scrivere sulle cose aiuta. Non abbia mai paura di scrivere sulle peggiori cose. Così le butta fuori, le oggettiva... Un'altra volta parleremo della paura, c'è molto da dire, il nocciolo è questo... non combatterla con attacchi frontali, non accettarla passivamente, ma buttarsi con tutto il proprio corpo, mente e anima in qualcosa di interessante... così l'energia scivolerà via.

A.: Ma questo funziona solo dopo che è successo, non riesco a cercare un modo di distrarmi.

R.A.: Non si tratta tanto di cercare qualcosa... quanto di volersi attivamente gettare in qualche attività che le interessi. Ad esempio dire cose senza senso alla sua paura: non ho tempo per te, devo scrivere sulle donne. Può rendere la cosa precisa. Qualsiasi paura arrivi, lei si butti semplicemente nello scrivere sulle donne. E questo è l'uso della volontà, l'uso costruttivo della volontà... e allora l'energia fluirà lì. Questa è la vera soluzione.

A.: Ho parlato della mia fantasia che la paura continui a diventare sempre e sempre più grande.

R.A. Questa è una sciocchezza. Dica proprio sciocchezza. Sa che non è vero. Non la combatta. Si limiti a negarla. Maya. Illusione. Annebbiamento. È falsa. Lei lo sa benissimo. Lo deve solo affermare. Non argomentare. Non cercare di non sentirla. Solo affermare che sono stupidaggini, e poi buttare la sua attenzione sulle donne.

a T.: I problemi non devono essere risolti. Devono essere liquidati (dissolti)... questo significa ritirare il senso di importanza, l'attenzione, e poi rimane solo il guscio esterno, ma non la vitalità... la componente emozionale del problema si esaurisce. ... La cosa importante è rompere i circoli viziosi... paura, paura della paura, paura di aver paura della paura; e rabbia, e rabbia, e rabbia di essere arrabbiati, e rabbia della rabbia di essere arrabbiati... Rompere i circoli viziosi e innescare i circoli virtuosi ... positivi ... fiducia, fiducia nella fiducia, fede e fiducia e tutto questo...

* * *

Un'altra domanda: Che cosa significa essere polarizzati mentalmente o emotivamente? È la stessa cosa che essere centrati nella propria mente o nelle proprie emozioni? Perché è meglio essere polarizzati mentalmente che non emotivamente? E qual è il ruolo delle emozioni in rapporto alle intuizioni?

Sto facendo queste domande nel tentativo di chiarire il ruolo delle emozioni nella Psicosintesi. I miei sentimenti mi hanno causato un mucchio di problemi (specialmente la paura), ma essi sono anche molto importanti per me per... C'è un sentimento di giustizia che provo certe volte, o un sentimento di bellezza, di ammirazione, o di mistero che provo certe altre volte, e che non potrei pensare di vivere senza.

Sia da parte di Jim V. che di S. sento una sorta di pregiudizio verso i sentimenti. S. mi ha detto che pensava che lo scritto di S. sui tre adolescenti fosse troppo emotivo... e questo mi ha confuso, perché a me è piaciuto tantissimo.

Ho bisogno di essere aiutata a chiarire questo punto per la mia professione, perché conosco così tante donne che sono più emotive che mentali, e anche se hanno bisogno di incrementare e sviluppare le loro menti, io voglio anche aiutarle ad avere fiducia nei loro sentimenti, specialmente in quelli più elevati.

P.S.: Mi sono esercitata a dire “Stupidaggini” alla mia paura. Funziona benissimo! Grazie.