L'AMICIZIA SECONDO LA PSICOSINTESI

di Marialuisa Macchia

A pagina 65 di *Principi e metodi della Psicosintesi terapeutica*, nell'elenco delle tecniche per la psicosintesi inter-individuale, in buona compagnia tra amore altruistico, cooperazione ed empatia, Assagioli pone l'amicizia. La cosa non può non destare perplessità nel lettore medio che, non ingiustificatamente, vede nell'amicizia un moto dell'animo, una spontanea manifestazione della legge di affinità e simpatia, un rapporto prezioso non riproducibile a volontà. Non si dice che chi trova un amico trova un tesoro, implicando, insieme al valore del fenomeno amicizia, anche la sua rarità?
Tecnica! Non c'è dunque più rispetto di niente? Invitata a dare spiegazioni, la Psicosintesi così si difende...

* * *

Non immaginavo che il caso avrebbe destato tanto interesse. Sotto l'occhio freddo delle telecamere, sotto l'occhio disincantato dei cronisti, soci e simpatizzanti dell'Istituto di Psicosintesi gremiscono la sala.
Mi sembra di cogliere, impercettibile ma reale, una sfumatura di simpatia e quasi di soddisfazione per l'atteggiamento del lettore medio. Sotto-sotto, non sono in pochi a diffidare di una concezione della vita che li vuole finalizzati anche nei sentimenti, impersonali anche nella vita personale, centrati, neutri, funzionali, affidabili come un orologio, corretti come un libro stampato, impassibili come un fachiro, saggi come un Buddha.

Lettore: Com'è possibile che l'amicizia, che è un sentimento, sia una tecnica?

Psicosintesi: Questa obbiezione solleva il problema generale dei rapporti fra volontà da un lato ed emozioni e sentimenti dall'altro. È vero che non si possono cambiare i nostri stati d'animo direttamente con una imposizione volontaria. Invece si possono cambiare le disposizioni degli stati d'animo mediante tecniche psicologiche messe in opera da una volontà illuminata e abile.

Lettore: Ma questo vuol dire fare della vita un fatto meccanico, calcolato "a tavolino"!

Psicosintesi: Vuol dire essere padroni, non schiavi. Essere padroni di scegliere fra le emozioni, coltivando quelle buone, utili, elevate. È un sentire più cosciente.

Lettore: Ma che cos'è l'amicizia per la psicosintesi?

Psicosintesi: Uno stadio di passaggio verso la fraternità.

Lettore: Questo non spiega niente. La fraternità in cosa consiste?

Psicosintesi: Nel riconoscersi emanazione di uno stesso principio. Verso i fratelli più vicini assume un carattere di comunione profonda.

Lettore: Più vicini in che senso?

Psicosintesi: Coloro che sono pressappoco nello stesso nostro livello, che lottano, soffrono e procedono al nostro fianco. Con loro più che mai dovremmo sentire l'unità fondamentale che esiste fra le anime.

Lettore: Sono belle parole, ma in pratica cosa significa?

Psicosintesi: Basata sul principio ciceroniano "*unum velle et unum nolle*", tale amicizia fraterna dovrebbe esplicarsi in un libero e reciproco scambio di aiuti, in un sorreggersi a vicenda nei passi scabrosi della via che conduce alle vette.

Lettore: Quale via?

Psicosintesi: Dal livello ordinario ai livelli superiori fino a giungere alla scoperta cosciente del Sé spirituale.

Lettore: Un percorso ambizioso. Ma l'amicizia che c'entra, che aiuto può dare?

Psicosintesi: Più ancora che di aiuto materiale, gli uomini hanno bisogno di aiuto spirituale. Tutti coloro che abbiano un po' di luce, che abbiano compreso in qualche misura le grandi leggi della vita, hanno il gioioso compito di trasmettere agli altri la loro forza.

Lettore: E questo apostolato lo chiamate amicizia? Non è un po' differente dall'amicizia delle persone normali?

Psicosintesi: Differente dall'amicizia emotiva.

Lettore: C'è qualcosa che non va nelle emozioni?

Psicosintesi: Sono varie, mutevoli e a volte contradditorie.

Lettore: E i pensieri e le idee lo sono forse meno?

Psicosintesi: Il corpo, i sentimenti, la mente sono mutevoli e impermanenti.

Lettore: Non c'è dunque niente di reale?

Psicosintesi: Tutto ciò che appare è illusorio. Reale è solo ciò che è permanente, immutabile.

Lettore: Vale a dire?

Psicosintesi: L'Io superiore, eterno.

Lettore: Ma questo Io superiore, questo Sé, si può in qualche modo sperimentare?

Psicosintesi: L'io cosciente può divenirne, in vario modo e misura, consapevole. È impossibile, nella maggior parte dei casi, averne un'esperienza completa, ma è bene conoscerne le caratteristiche e avere l'esperienza della sua guida.

Lettore: Stiamo andando fuori tema. Vorrei sapere in che senso l'amicizia psicosintetica è differente dall'amicizia emotiva.

Psicosintesi: È articolata e plastica: non è solo a due, ma anche a gruppi. L'amicizia in gruppo evita attaccamenti troppo personali e possibili deviazioni, moltiplica il bene reciproco: è la nota e il metodo della Nuova Era.

Lettore: Ma se ho un buon amico, un amico prezioso che magari mi aiuta anche a crescere, perché non dovrei essergli attaccato?

Psicosintesi: Gli attaccamenti sono assomigliabili a pesanti palle di piombo legate ai piedi dell'uomo che vuol salire. Ciò implica staccarsi non solo dalle cose 'cattive', inferiori, ma anche da quelle 'buone'.

Lettore: Ma la vita è tanto difficile, e la condizione umana, a volte, tanto sofferta. Perché privarsi del calore, del conforto di rapporti privilegiati?

Psicosintesi: Non si tratta di amare meno, ma di amare meglio.

Lettore: Meglio come?

Psicosintesi: In modo illuminato e sapiente. Occorre abituarsi a non restare sempre immersi nella propria personalità, neppure nei propri affetti migliori, ma elevare spesso la mente ad una considerazione vasta, impersonale del mondo.

Lettore: E il problema della solitudine, in questa atmosfera rarefatta, non rischia di farsi più acutamente sentire?

Psicosintesi: La solitudine è uno stadio, una temporanea condizione soggettiva. Essa può alternarsi e infine venire sostituita con una genuina esperienza vissuta di comunicazioni interpersonali e fra gruppi – e persino da una fusione, mediante l'intuizione, l'empatia, la comprensione e l'identificazione.

Lettore: E la solitudine profonda, che rasenta l'angoscia esistenziale?

Psicosintesi: Si supera mediante la comunione con Dio, con la vita, con il nostro Sé immortale.

Lettore: È strano, da qualunque parte si giri, ritorna sempre il discorso del Sé.

Psicosintesi: È la vera sostanza del nostro essere.

Lettore: Si potrebbe allora dire che ogni momento di solitudine, ogni richiesta di amicizia nasconde e rivela il bisogno del contatto col Sé?

Psicosintesi: L'uomo, consciamente o inconsciamente, aspira a quel traguardo: risolvere in unità la fondamentale polarità tra la personalità e il Sé.

Lettore: Una visione così elevata della vita non corre il rischio di scolorire e rendere insignificanti non solo i rapporti interpersonali, ma tutto il quotidiano con i suoi impegni e i suoi sforzi?

Psicosintesi: Sfere sempre più ampie di vita spirituale non annullano e non escludono le precedenti, anzi le postulano.

Lettore: Come possiamo, dentro di noi, rendere omaggio, con un'affermazione, al Sé nel cuore degli esseri umani con cui entriamo in contatto?

Psicosintesi: Saluto il Sé in te.

Lettore: E se, nei rapporti e nella vita personale, non riusciamo ad esprimere i valori intuiti, i valori del Sé?

Psicosintesi: Il Sé è paziente, e può attendere, ben sapendo che sicuramente, per quanto più o meno lentamente, giungeremo all'alta meta che ci è destinata, e che egli tiene presente fin dall'inizio del nostro pellegrinaggio evolutivo.

E sotto l'occhio freddo delle telecamere, sotto l'occhio disincantato dei cronisti, sotto lo sguardo curioso dei simpatizzanti, sotto lo sguardo partecipe dei soci, sotto lo sguardo vigile del vecchio psicosintetista che la sa lunga, sotto il mio stesso incredulo, attonito, affascinato e gradualmente risvegliato sguardo, avviene uno strano, meraviglioso prodigio: ogni viso, giovane o vecchio, attraente o meno, ogni viso, incluso il mio, si trasforma in un "ovoide" trafitto di luce – centinaia di "ovoidi" illuminati, animati, irradiati, trasfigurati dal Sé.

* * *

Lentamente mi scuoto, ritorno al qui e ora; alle riflessioni sull'amicizia, alle pile di carta sullo scrittoio, alla pagina 65 di *Principi e metodi*: ai problemi di lavoro, ai problemi esistenziali, ai problemi. Ritorno, ma con una certezza in più, come da un viaggio, come da molto lontano.

Le "risposte" della Psicosintesi sono tratte da "Lo sviluppo transpersonale", "L'atto di volontà", "Comprendere la psicosintesi", "L'educazione dell'affettività" e da Appunti inediti di Roberto Assagioli.

Tratto dal "Quaderno della Comunità di Psicosintesi di Città della Pieve" n° 8 – luglio 1991