

# Per un Atteggiamento Sportivo A Sporting Attitude

Andrea Bocconi (\*)

**I**l Maestro Abati mi porge il fioretto e in silenzio propone un'azione schermistica: movimenti ripetuti migliaia di volte, che sono iscritti nella memoria del corpo. Eppure c'è sempre qualcosa da correggere: la postura, l'esecuzione, l'atteggiamento mentale. Dettagli che il Maestro corregge come se il suo allievo - io - fosse una promessa di 10 anni e non un cinquantenne con accento di pancetta. Del resto avevo proprio 10 anni quando il Maestro Abati mi diede la prima lezione nel duro allenamento schermistico.

Riflettendo sul tema dell'allenamento in psicosintesi, ricordo che Assagioli raccomandava di avere, nel farlo, un atteggiamento "sportivo", nel senso di coltivare negli esercizi un impegno senza troppo attaccamento, ovvero senza pre-tendere o pre-occuparsi del risultato. L'analogia con l'allenamento sportivo fornisce, quindi, spunti di riflessione.

Allenamento in inglese si dice "training", ma, chissà perché, questa parola inglese viene più utilizzata per indicare la formazione professionale in psicosintesi, mentre la parola italiana si usa di più nel campo auto-formativo, ovvero in quello che rappresenta il "cuore" della psicosintesi.

Assagioli aveva individuato sette punti essenziali, "esperienze in profondità che costituiscono la condizione sine qua non dell'allenamento psicosintetico: disidentificazione; io personale; volontà; modello ideale; sintesi; supercosciente; Sé". Questi punti descrivono, nello stesso tempo, sia i contenuti teorici che il processo evolutivo, non un sistema di credenze. L'equivalente nella scherma sarebbe l'acquisizione della tecnica (parata, attacco, contrattacco etc) e lo sviluppo delle qualità: tempo, misura e velocità. Il tutto finalizzato oggi alla gara, l'altro ieri allo scontro sul terreno.

Assagioli ricordava che l'allenamento in psicosintesi è l'officina, il laboratorio dove si preparano strumenti e si fanno esperimenti che dovranno poi "funzionare" nella vita. La Psicosintesi, con la p maiuscola, è l'insieme dei metodi e delle tecniche che favoriscono la psicosintesi con la p minuscola, parola questa che descrive il naturale processo evolutivo.

Quali aspetti caratterizzano un buon allenamento?

## La ripetizione

Ovvero l'arte di essere tenaci: un esercizio andrà ripetuto perché possa iscriversi nei diversi livelli inconsci.

**M**aster Abati hands me the foil and in silence proposes a fencing action: movements repeated thousands of times, which are written into the memory of my body. Though there is always something to correct: position, execution, mental attitude. Details that the Master corrects as if his pupil, me, was a promising child of 10 and not 50 with the first signs of a paunch. However, I was 10 when Master Abati gave me my first lesson in the hard training of fencing.

Reflecting on the theme of psychosynthesis training, I remember that Roberto Assagioli advised that in this one should have a "sporting" attitude, intending to cultivate in the exercises a commitment without too much attachment, or better without pre-tending or pre-occupying about the result. The analogy with sports training leads to a reflection.

Training seems to be more used for professional education in psychosynthesis, while it is not used in the field of self-training, that is in the heart of psychosynthesis.

Assagioli identified seven essential points "profound experiences that are the *conditio sine qua non* of psychosynthetic training: *disidentification; personal I; will; ideal model; synthesis; superconscious; transpersonal Self*". These points describe, at the same time, both the theoretic contents and the evolutive process, not a system of beliefs. In fencing it would be the acquisition of technique (block, attack, counterattack, etc) and the development of quality: timing, measurement and speed: all this finalised today in the contest, in the past in battle.

Assagioli remembered that training in psychosynthesis is the workshop, the laboratory where instruments are prepared and experiments carried out that should then "function" in life. Psychosynthesis with a capital "P" is the whole of methods and techniques that support psychosynthesis with a lower case "p", a word that describes the natural evolutive process.

Which aspects characterise good training?

## Repetition

Or the art of being tenacious: an exercise should be repeated so that it can be "written" in the different unconscious levels. The response to stimulus must become "spontaneous", without a conscious mediation. To this end the fencer trains in blocking and responding



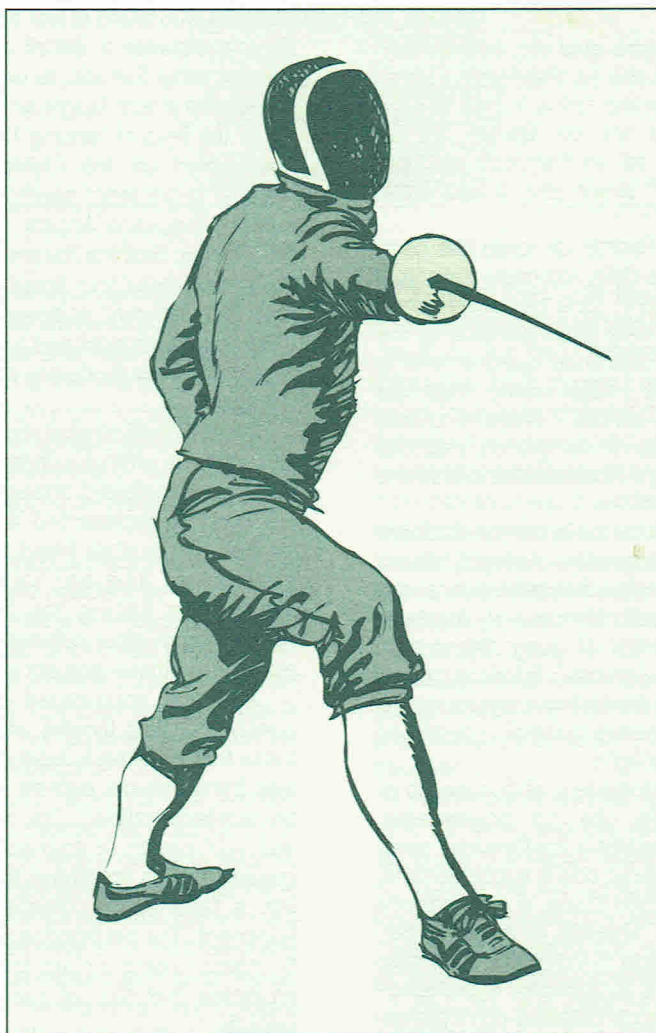
La risposta allo stimolo deve diventare "spontanea", senza bisogno di una mediazione conscia. Per questo lo schermidore si allena a parare e rispondere finché il gesto non verrà più pensato, ovvero finché non si sarà acquisito perfettamente.

Ricordo il giorno in cui, in occasione di un grande dolore, sentii risuonare in me le frasi dell'esercizio di disidentificazione, che mi portarono una pace profonda pur nella presenza del lutto. È così che, in una situazione che ci crea una reazione emotiva, invasiva, compare la qualità su cui abbiamo lavorato a lungo, che ci aiuti ad uscire dalla coazione a ripetere, ovvero a ripeterci.

L'importanza della ripetizione si manifesta anche nell'apprendimento delle mille sfumature dell'esercizio, nel perfezionamento della capacità di essere pienamente presenti.

Come dice Corrado Pensa, parlando della meditazione: "è sempre la solita minestra, e ha un sapore sempre diverso." Se, invece, cambiamo continuamente esercizio rischieremo di scavare cento pozzi da un metro, che ci fanno morire di sete perché l'acqua è a tre metri. La ripetizione dell'allenamento, paradossalmente, apre la strada alla libertà dell'inventiva. Picasso ha detto che bisogna possedere perfettamente la tecnica per poterla distruggere.

Per andare al di là della psicosintesi "classica" e creare nuove forme, nuovi esercizi che ne rispettino e sviluppino l'essenza, bisogna averne praticato a lungo i "fondamentali", e tornarci di tanto in tanto. "L'ascesa della montagna", "La rosa", sono visualizzazioni complesse e talvolta, nella continua variazione delle proposte, si nasconde la superficialità. Ma quando qualcuno ha una comprensione profonda della psicosintesi, allora la rivestirà del suo stile, ovvero delle note specifiche della propria personalità.



until the movement becomes automatic, that is until it becomes perfectly acquired.

I remember a day when, on the occasion of a great pain, I felt the words of the disidentification exercise reverberate in me, which brought me a profound peace even in the presence of bereavement. In this way, in a situation that creates an invasive, emotive reaction, the quality on which we had long worked appears and helps us to leave behind the constraint of repetition: that is of repeating ourselves.

The importance of repetition consists also in learning the thousand nuances of the exercise, in the perfecting of the capacity to be fully present. As Corrado Pensa says, speaking of meditation: "It is always the same, and always different." On the contrary, if we continually change the exercise, we risk digging one hundred wells of one meter deep and then dying of thirst while the water is only three meters below. The repetition of training, paradoxically, opens the road to the liberation of inventiveness. Picasso said that it is necessary to exactly possess the technique in order to destroy it.

To go beyond "classic" psychosynthesis and create a new form, new exercises that respect and develop its essence, it is important to have practised for a long time its "fundamental" ones, and to return to them from time to time. "Climbing the mountain", "The rose", are complex visualisations and sometimes in the continual variation of the proposal superficiality is hidden. But when someone has a profound understanding of psychosynthesis, it can be covered by his/her style, that is by the specific notes of his/her own personality.

#### **Creativity**

Assagioli, great master that he was, had pupils who were all very different, this disorientated generations of



### La creatività

Assagioli, da gran maestro qual era, aveva allievi molto diversi tra loro, cosa che ha disorientato generazioni di studenti che facevano fatica, inizialmente, a riconoscere la parentela tra un Bartoli ed un Caldironi, tra un Rosselli ed un Ferrucci, solo per citare quattro dei "vecchi" allievi che, a loro volta, hanno insegnato a tanti.

In campo schermistico ricordo un russo che commentava la vittoria olimpica della nazionale italiana di sciabola dicendo: "In Russia ci sono centomila schermatori, in Italia seimila, ma nella finale olimpica gli italiani è come se avessero incontrato quattro volte lo stesso schermitore, mentre i russi hanno affrontato quattro sciolatori molto diversi." Dietro a questa diversità c'era molto lavoro e un grande maestro, Perrone, capace di rispettare l'individualità dell'allievo e di tirarne fuori il meglio.

Lo psicosintetista dovrà creare la propria psicosintesi, senza atteggiamenti dogmatici. Assagioli diceva che non esisteva un'ortodossia psicosintetica e che neanche lui la rappresentava. Mi viene in mente la famosa frase del suo amico Carl G. Jung: "Meno male che sono Jung, e non uno junghiano". Ed allora, nell'allenamento psicosintetico va benissimo integrare contenuti e metodi di altre provenienze culturali, a patto che sia una sintesi e non un miscuglio.

Assagioli diceva di sviluppare le qualità carenti e gli aspetti superiori di quelle che già possediamo. L'allenamento deve anche servire a trasformare i nostri difetti in talenti: questo è il lavoro con le subpersonalità, questo ci richiama la trasformazione e sublimazione delle energie aggressive. Il Maestro di scherma cercherà di trasformare la lentezza di movimenti in un falso tempo che metta in difficoltà gli avversari. Il pedagogista Freinet inventò il suo metodo didattico con il giornale di classe anche perché una malattia non gli consentiva di parlare a lungo.

### Acquisizione di nuove abilità

Provare ciò che non si è mai sperimentato, uscire dai solchi rassicuranti che abbiamo sempre seguito. Assagioli, quando un allievo gli diceva che avrebbe voluto andare a fare un corso di una qualche altra scuola, l'incoraggiava scherzosamente dicendogli: "Vai, sei vaccinato."

### Fiducia e incredulità

Nell'allenamento occorre, infine, una mescolanza di fiducia e di sana incredulità: lo pratico perché penso che mi potrebbe essere utile, ma ne valuterò l'efficacia io stesso.

In conclusione, è chiaro che la funzione precipua di qualsiasi allenamento - psicosintetico e non - è la volontà, in quanto strettamente connessa all'io. "L'atto di volontà" è, quindi, il "manuale" a cui tornare per reinventare continuamente il nostro allenamento. □

students who found at first difficult to recognise the relationship between a Bartoli and a Caldironi, between a Rosselli and a Ferrucci, to only mention four of the "old" pupils who in turn taught so many.

In the field of fencing I remember a Russian who commented on the Olympic victory of the Italian national sabre team saying: "in Russia there are one hundred thousand fencers, in Italy six thousand, but in the Olympic final the Italians seemed that they had met the same fencer four times, while the Russians faced four very different opponents". Behind this diversity there was much work and a great master, Perrone, able to respect the individuality of the student and bring out the best.

The psychosynthesist should create his/her own psychosynthesis without a dogmatic attitude. Assagioli said that psychosynthetic orthodoxy did not exist and that not even he represented it. This brings to mind the famous phrase of his friend, Carl G. Jung: "Thank heavens that I am Jung, and not a Jungian". And so, in psychosynthetic training the integration of content and methods from other cultures is to be welcomed as long as it is a synthesis and not a mixture.

Assagioli encouraged the development of any quality that was lacking and the superior aspects of those that we already have. Training should be used to also transform our defects into talents: this is the job on subpersonalities; this recalls the transformation and sublimation of aggressive energies. The fencing master tries to transform the slowness of movement into a false timing, creating some difficulty for the opponent. The pedagogue Freinet invented his didactic method using a class journal; this was also due to an illness that did not permit him to speak for long periods.

### Acquisition of new abilities

Try that which you have never tried before, leave the reassuring ruts that we have always followed. Assagioli, when a pupil said: "I would like to take a course in another school", encouraged the pupil by saying: "Go on, you are vaccinated".

### Trust and incredulity

In training it is necessary to have a mixture of trust and healthy incredulity: I practice it because it could be useful, but I will evaluate its efficacy myself.

In the end, it is clear that the principle function of any training - psychosynthetic and not - is the will, in as much as it is closely connected to the I. "The Act of Will", is thus the "manual" to which we must return to continually reinvent it. □

(\*) Socio didatta della Società Italiana di Psicosintesi Terapeutica.