

# Collaborare Collaborating

Tiziana Mercurio (\*)

**D**a sola, col mio punto di vista parziale, mi sentivo inadeguata a parlare di allenamento psicosintetico, ma poi ho pensato alle varie subpersonalità che allietano e sconvolgono la mia vita da tanto tempo ed ho capito che sola non sono e che è giunto il momento di mettere le mie parti al servizio della volontà per liberare tutta la ricchezza di energie e potenzialità che possono esprimere, se qualcuno le coordina e le dirige verso uno scopo comune.

E così ho creato un esercizio di rilassamento in cui le varie parti del corpo vengono scaldate ed accarezzate amorevolmente ad ogni inspirazione e svuotate da peso e tensioni ad ogni espirazione; le emozioni sono allegramente chiamate per nome e salutate come se partissero per una piccola vacanza; i pensieri ringraziati per la loro gentile apparizione e poi accompagnati con un affettuoso abbraccio fuori della porta.

A quel punto, sgomberato il campo da ogni possibile ostacolo, viene chiamata, col rispetto che si addice ad un leader, la volontà ed essa, con la sua benevola autorità, esorta le subpersonalità, precedentemente scelte fra le tante, una ad una a farsi avanti sul palcoscenico ed a dire la propria: ognuna deve portare con sé un simbolo che la rappresenti e parlare della sua esperienza in psicosintesi.

Per prima è chiamata la "bimba ferita", la più nota e datata delle mie subpersonalità; come simbolo materializza sulla scena un'altalena e poi comincia a dire: "In tutti questi anni ho giocato felice, su e giù col vento che mi spettinava, con qualcuno che s'interessava a me, mi cercava e mi voleva conoscere; ho preso tutto come un bel gioco, dimenticando, nei momenti di condivisione, che le ferite non guarivano mai, ma in realtà non sono cresciuta: tutti gli esercizi servivano ad andare a curiosare in cantina e portare su, ogni volta, qualcosa di strano e misterioso con cui baloccarmi; tutti gli incontri con gli altri erano opportunità per farmi coccolare o per tirare fuori la mia goffa aggressività. Quando, dopo tanti anni, ho smesso per un attimo di fare rumore, ho compreso ed accettato. Ed è stato facile, a quel punto, perdonare me stessa e coloro contro i quali mi ero accanita (in realtà, un'unica persona). Ora posso tornare a casa, alla mia vera casa e rimettere a posto orologi e calendari, accettare che il tempo passi e festeggiare con gioia i compleanni perduti."

La bimba saluta ed al suo posto arriva "la nascosta", simbolo: un quaderno di appunti. "Fino a poco tempo fa,

**O**n my own, with my biased point of view, I felt inadequate to speak about psychosynthetic training, but then I thought of the various sub-personalities that have cheered up and up set my life for so much time and I understood that I am not really alone and that the moment had arrived for me to help the will to free all the richness of energies and potentialities that they can express, if someone co-ordinates them and directs them towards a common goal.

And thus I created an exercise for relaxation in which the various parts of the body are warmed and lovingly caressed at every inspiration and emptied of weight and tension with every expiration; emotions are cheerfully called by name and waved goodbye as if they were going on a little holiday; thoughts thanked for their kind presence and then accompanied with a warm hug out of the door.

At this point, the field has been cleared of any possible obstacle, and the will is called with the respect attributed to a leader, and it, with its benevolent authority, exhorts the sub-personalities, previously chosen, to singly come forward and make themselves known: each must bring a symbol that represents it and speak of its experience in psychosynthesis.

First the "hurt child" is called, the best known and oldest of my sub-personalities; as a symbol it materialises a swing and then says: "In all these years I have played happily, up and down with the wind that pushed me, with someone who was interested in me, who looked for me and wanted to know me; I took everything as a beautiful game, forgetting, in the moments of sharing, that the wounds never healed, but really I never grew up: all the exercises were used to go and look around the cellar and bring out, each time, something strange and mysterious with which to block me; all my meetings with others were an opportunity to be stroked or to show my clumsy aggressiveness. When, after many years, I stopped for a moment making noise, I understood and accepted. And it was easy, at that point, to forgive myself and those who I hated (in reality a single person). Now I can go home, to my real home and put in place clocks and calendars, accept that time passes and celebrate with joy the missed birthdays."

The child says goodbye and in her place arrives "the hidden", symbol: a note book. "Until a short time ago, I

me ne stavo al riparo dietro una grossa poltrona e da lì ascoltavo e imparavo tutto quanto succedeva 'là fuori'.

Sul mio enorme quaderno scrivevo e scrivevo riflessioni, sogni, esercizi e risultati, ma non condividevo con nessuno la mia essenza; al mio posto mandavo degli alleati che confondevano le acque e persino la mente dell'Io a cui appartengo. Pensavo di stare bene e di non avere bisogno di altro se non di carta e penna, ma quando meno me l'aspettavo, ecco che 'quel tizio' (uno dei formatori del corso) mi punge nell'orgoglio dicendomi che io non mi conosco e aggiunge qualcosa sul mio cedere agli altri per poi rintanarmi se mi sento in pericolo. Caspita, come ha fatto a scoprirmi? Ferita nei miei punti deboli, l'onniscienza ed il perfezionismo, gli ho giurato vendetta, ma nel momento in cui l'ira è sbollita, non mi è rimasto altro che arrendermi ed uscire dal covo (ma solo un pochino). Muovendomi dal mio ristrettissimo rifugio, mi sono resa conto di come i miei occhi, la mente, i sensi ed il cuore erano stati costretti a sondare botole ed abissi per tirarne fuori spazzatura (tanta) e tesori (pochi!), ma neppure una volta avevo guardato in alto alle meraviglie dell'universo; e mai avrei potuto immaginare che in quell'universo ci posso stare anch'io come parte di un Io, che è parte di un Sé, che è parte del Tutto! Che bello, ora mi è concesso di respirare a pieni polmoni ed osservare da un nuovo spazio; forse tornerò ogni tanto dietro la poltrona, magari a compiangermi un pò e soprattutto a prendere nuovi appunti: non posso non conservare tra i miei ricordi le nuove, esaltanti esperienze che sto per fare."

Poi è toccato alla "smidollata", che mi ha donato un bucanave: "Non ho volontà; cos'è la Volontà? Se non ci fosse stato il corso, chissà quando mi sarei resa conto che anch'io ho una Volontà e sono (anche se non sempre) una Volontà; che, nel mio piccolo, ho agito e parlato dal centro del mio Io e non solo da questa pancia che trema sempre per la paura. La Volontà è un direttore d'orchestra: un'immagine potente che mi fa immediatamente intuire la sua essenza; sento che non è facile ripulirla dai detriti di cui è incrostata e poi separarla dalle tante volontà altrui che vorrebbero fagocitarla, ma la mia Volontà è un bucanave forte e coraggioso e compie un miracolo ogni volta che riesce ad emergere anche nelle condizioni più improbabili. Io posso perché voglio e l'energia scorre in me dirompente: ora non ho più bisogno di stare tutta accartocciata su me stessa, posso andare; devo andare, ho da fare e per prima cosa da oggi cambio nome e guardo in faccia la mia paura!"

Ed ecco che l'atmosfera si fa più vibrante e tutti si preparano all'ultimo atto: entra in scena lei, l'ultima nata ma non la più piccola, la meravigliosa, misteriosa e tragica "vedova", che fa apparire davanti ai miei occhi una piazza piena di gente: "Non c'ero, dove sono stata per tutto questo tempo? Non sapevo di esistere, non sentivo dolore, non vedevo il mio lutto. È stata una visualiz-

stayed safe behind a big armchair and from there listened and learnt of all that went on 'out there'.

In my big note book I wrote and wrote reflections, dreams, exercises and results, but I never shared my essence; in my place I sent allies who created confusion even in the mind of the I of which I belong. I thought that I was OK and that I didn't need anything else other than paper and pen, but when I least expected it, 'that person' (one of the course trainers) pricks my pride saying that I do not know myself and adds something about my conceding to others to then go back to my 'nest' if I feel in danger. What, how was I found out? Wound in my weakest points, omniscience and perfectionism, I swore vengeance, but in the moment in which my rage ceased, there was nothing else to do except give up and leave my lair (but only a little). Moving out of my tight refuge, I realised how my eyes, mind, senses and heart had been made to probe trap-doors and abysses to get rubbish (lots) and treasures (few!), but not even once did I look up at the marvel of the universe; and I could never have imagined that in that universe I could also be as a part of an I, which is part of a Self, which is a part of everything! How wonderful, now I can breathe fully a look from a new space; perhaps I will return now and again behind the armchair, even to be sorry for myself a little and above all to make new notes: I must keep among my memories the new, wonderful experiences that I am about to have."

Then it is the turn of the "spineless", who gave me a snowdrop: "I have no will; what is the Will? If there had been no course, who knows when I would have realised that also I have a Will and I am (even if not always) a Will; that, even I, have acted and spoken from the centre of my I and not only of this stomach that is always upset from being afraid. The Will is a conductor of an orchestra: a powerful image that immediately makes me intuit the same essence; I feel that it is not easy to clean it of the debris of which it is encrusted and then separate it from the many other wills that want to engulf it, but my Will is a strong and courageous snowdrop and makes a miracle every time it is able to emerge even in the most improbable conditions. I can because I want and energy flows bursting in me: now I do not need to stay all folded up on myself, I can go; I must go, I have things to do and first, from today, I will change my name and look my fears in the face!"

And now the air is more vibrant and everyone prepares for the final act: now she comes on the scene, the last to come but not the smallest, the marvellous, mysterious and tragic "widow", who makes a town square full of people appear before my eyes: "I was not there, where have I been for all this time? I didn't know that I existed, I felt no pain, I didn't see my mourning. It was a visualisation that brought me to the light, rather in front of a mirror: a devastated face, a black cape and in her

## L'ALLENAMENTO IN PSICOSINTESI TRAINING IN PSYCHOSYNTHESIS

zazione a portarmi alla luce, anzi davanti ad uno specchio: un volto sconvolto, un mantello nero e fra le mani un vaso pieno di lacrime. Ed improvvisamente non ho più potuto negare il mio strazio, vedere i rimpianti, sentire i rimorsi, ricordare i ricordi rimossi, riconoscere i mille cadaveri sul mio cammino e me fra loro, come una regina spietata, che si crede vittoriosa. In realtà qui c'è una donna lacerata, che non si è presa cura di sé ed ha incolpato tutti per questo; mortificata nei suoi bisogni e desideri ha finto l'allegria, ha recitato l'amore. Adesso sono qui, in questa piazza piena di gente che non ho mai incontrato davvero e sento il mio dolore come sento il loro; forse sarebbe più facile se tornassi nelle tenebre, ma ormai è impossibile: non posso più far tacere il rumore del cuore che batte, così rosso su questo mio mantello nero! Il mio allenamento comincia adesso: sotto queste vesti si cela una donna dai poteri magici, che può evocare le forze dell'universo per esaudire desideri, ascoltare e comprendere, lasciando aperta la porta delle intuizioni e dei sentimenti."

Bene, questo è tutto: l'esercizio è finito; le mie parti hanno collaborato con entusiasmo a questo progetto; la Volontà li ha diretti, niente è intervenuto a disturbare e l'io si è goduto lo spettacolo con un pò di stupore, ma con tanta gratitudine; il Sé è fiero dei suoi pupilli e tutti, proprio tutti, ora sono pienamente appagati: l'allenamento ha iniziato a dare i suoi frutti, anche se c'è ancora molto da fare. □

hands a jar full of tears. And suddenly I could no longer deny my agony, see my regrets, feel remorse, remember the memories removed, recognise the thousand corpses on my path and myself among them, like a heartless queen, who thinks she is victorious. Really here is a woman who is cut up, who has not looked after herself and has blamed everyone else for this; mortified in her needs and desires she has pretended to be happy, she has played at love. Now I am here, in this town square full of people who I have never met and I feel my pain as I feel theirs; perhaps it would be easier if I returned to the dark, but it is impossible: I can no longer stop the sound of my heart that beats, so red through my black cloak! My training begins now: under these clothes a magical woman is hidden, who can evoke the strengths of the universe to fulfil desires, listen and understand, leaving the door of intuition and sentiments open".

Well, that's all: the exercise has finished; my parts have collaborated with enthusiasm in this project; the Will has directed them; nothing has disturbed me and the I has enjoyed the show with a little surprise, but with a lot of thanks; the Self is proud of its pupils and everyone, really everyone, is fully gratified: the training has started to bear fruit, even if there is still much to be done. □

(\*) socia del Centro di Psicosintesi della Spezia

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_ N. \_\_\_\_\_

cap \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Centro di \_\_\_\_\_

Iscrizione Convegno Nazionale:  entro il 28/2/02 € 42  
 dopo il 28/2/02 € 50

da inviare con assegno non trasferibile o versamento su c.c.p. n. 24386500 a:  
Istituto di Psicosintesi - 50133 Firenze - Via S. Domenico, 16

Pensione completa da cena del 19 a pranzo del 21:  camera singola (fino ad esaurimento) € 195  
 camera doppia (a persona) € 145

Pensione completa da pranzo del 20 a pranzo del 21:  camera singola (fino ad esaurimento) € 121  
 camera doppia (a persona) € 96

prenotazione di € 50 da inviare a Hotel Excelsior La Fonte, 60020 Portonovo (AN),  
tel. 071 801470, fax 071 801474, email: info@excelsiorlafonte.it

Da fotocopiare, compilare ed inviare

## SCHEDA DI ISCRIZIONE

ISTITUTO DI PSICOSINTESI  
CONVEGNO NAZIONALE

### IDENTITÀ IN CAMMINO

*Il piacere di divenire se stessi*

Ancona - Portonovo  
20 - 21 Aprile 2002