

# Psicosintesi: dono e cammino

Argia Mazzonetto

In un'ottica di crescita si vive della gratuità del dono che la conoscenza, desiderata e cercata, riversa a piene mani in animi inquieti, alla ricerca di significati profondi e autentici, tanto più importanti quanto più capaci di risvegliare emozioni e spingere all'azione costruttiva. Esprimo con semplicità alcuni pensieri d'Assagioli, ispiratore e iniziatore di un movimento "lavico", caldo e avvolgente, che è divenuto fertilizzante in "terra arida", laddove l'uomo non vive la propria interezza e non esprime la propria originale "nota".

Il "modello ideale" d'uomo che la Psicosintesi propone, con garbo e discrezione, è tanto persuasivo, concreto e penetrante da meritare lo sguardo di correnti ben più note e forti di una tradizione storica più evidente. La mia limitata conoscenza, informazione e formazione, intessute come trama e ordito sul telaio di testi letti, riletti e meditati è dono e gratitudine per quanto ricevuto.

L'occasione è nata dallo studio di due libri importanti: "Crescere" di Piero Ferrucci e "L'uomo stellare" di Pier Maria Bonacina.

Quest'ultimo presenta uno stile espositivo duplice,

scientifico e intimistico allo stesso tempo, capace di trasmettere la completezza, la ricchezza e la capacità d'interrogare di un incontro importante, mentre "Crescere" presenta numerosi esercizi psicologici, con l'intento di proporre un percorso completo, che, passando da una psicosintesi personale, apra ad una psicosintesi transpersonale.

La psicosintesi personale ha l'obiettivo di far giungere l'individuo a una chiara consapevolezza del proprio centro, per dire con fiducia e fierezza: "Io sono", cioè mi riconosco e mi amo per la mia sostanzialità; pregi e difetti, limiti e capacità, sogni e bisogni, desideri e carenze.

"Amate i vostri nemici" ci fu detto, ma i nostri nemici sono i nostri difetti e le nostre mancanze; riconosciuti e accettati, amati e perdonati; potremo amarci e amare meglio le presunte penurie altrui, poiché il perdono denso di compassione, comprendendo le responsabilità, annulla il giudizio e apre alla possibilità di accogliere e rispettare le nostre reciproche diversità, come ricchezza e opportunità.

Il passaggio da una psicosintesi personale ad una

Scuola di Hyderabad, "Musicante", 1780



psicosintesi transpersonale è un passaggio obbligato, un "viaggio" che prevede l'esplorazione della psiche, dall'inconscio inferiore all'inconscio superiore, da un'osservazione attenta ad un'iniziativa personale per il cambiamento in grado di attivare "la trasformazione delle emozioni negative". È un "viaggio" che prevede di imprimere impulso all'evoluzione personale: dalla disidentificazione all'auto-identificazione.

Si tratta di un cambiamento tanto forte da richiedere l'attivazione delle risorse creative interiori.

L'ideatore di questo viaggio "al centro e oltre l'uomo" è stato Roberto Assagioli, psichiatra veneziano, un vero "vecchio saggio", "una sorgente inesauribile di gioia", come scrive Ferrucci nel suo *Crescere*.

Assagioli ha impiegato sessanta anni per mettere a punto la Psicosintesi, un metodo pratico, con varie finalità tra cui quelle di essere:

- "un metodo d'educazione integrale": l'uomo è corpo, psiche e spirito, colto integralmente e dinamicamente.

- "un metodo di cura per le malattie e i disturbi neuropsichici e psico-somatici": la Psicosintesi parte da una concezione di sanità e integrità, proponendo una svariata gamma di modalità d'intervento, per meglio rispondere alla peculiarità del bisogno; pur non sottovalutando o agendo superficialmente sui disturbi, offre varietà e flessibilità d'intervento. La Psicosintesi si configura come "un insieme di metodi d'azione psicologica, volti a favorire e a promuovere integrazione

e armonia della personalità umana".

- "un metodo d'autofor- mazione e realizzazione psicospirituale" per chi non vuole rimanere schiavo, ma vuole diventare signore del proprio reame. La centratura e l'apertura al Sé sono doni che richiedono impegno, disciplina e sacrificio, quest'ultimo inteso nel senso etimologico del termine, ovvero "rendere sacro". Una volta acquisita la disposizione ad essere centrati e aperti, occorre difenderla con l'integrità, la trasparenza e la rettitudine del cuore, nei rapporti con se stessi e con gli altri. Questi contenuti sono cemento alla vita, assunta responsabilmente.

La Psicosintesi si propone di aiutare l'individuo a costruire una personalità efficiente e, per questo, libera da "blocchi psichici": sciolti i legacci di un'emotività infantile, la personalità è libera di esprimere il proprio sentire per sapere come soddisfare i propri bisogni, giustamente determinata nel suo flusso esistenziale, rispettosa di se stessa e degli altri.

Si delinea così una personalità capace di "reggenza [...]". Chiamo reggenza la capacità di regolare la mia vita senza stringere i denti, senza sudare" una personalità creativa di fronte alle difficoltà della vita: la creatività è una facoltà propria dell'emisfero destro del cervello, ma è possibile esprimerla solo se vi è un'integrazione parziale o totale di entrambi gli emisferi. Non risposte preconfezionate, quindi, ma presenza nella situazione, "l'essere attenti ad essere attenti".

Ne risulta "una persona responsiva ai valori tran-

spersonali[...]: 'chi scopre il terribile segreto del volere, anche se oggi è ultimo e povere, supererà ben presto tutti gli altri'"; una persona capace di gestire, dirigere, indirizzare, in modo costruttivo, l'aggressività. Sarebbero necessarie tante parole per una "densità" come l'aggressività: chi non sa esprimere l'aggressività non può esprimere l'amore maturo, espressione d'integrazione tra mente e corpo, dal mero pensare al vivere, poiché vivere è essere capaci di contenere l'emozione.

Nella costruzione di una personalità efficiente e, per questo, matura i passaggi vanno rispettati, dalle cantine alle terrazze, accettando i propri limiti: l'umiltà è preziosa nell'approccio allo studio e all'incontro, è indispensabile nel cammino della vita. Vanno considerati, però, i limiti autentici, non quelli che pretenziosamente ci additano altri; l'uomo è, in sé, anche trascendenza, perciò è bello sapere che, con umiltà, i limiti vanno oltrepassati, superati e abbattuti, trascesi in un cammino infinito, per imparare ad Amare. In questo cammino ognuno è libero di scegliere fin dove arrivare: si può andare sempre avanti, senza sostare, se si vuole davvero esplorare fino in fondo, nel profondo e nell'alto di un cielo terso. Il tempo è sempre troppo poco per imparare, l'entusiasmo ci può accompagnare nella salita e nella caduta e allora si potrà davvero realizzare essenza e presenza. Questo lasciarsi andare è il contenuto migliore che dalla lettura de *L'Uomo Stellare* scaturisce per gioco e in semplicità, come la vita accolta: poesia e riflessione, impegno

e passione, dedizione infinita, espressione solare di una persona normale.

La fantasia, l'intuizione, l'immaginazione, la sensazione, sono porte che l'uomo può imparare ad aprire, chiudere, socchiudere, o spalancare, per incontrare la sua moltitudine interiore, per scoprire e conoscere le realtà esteriori. In un cammino di studio, come nel cammino esistenziale, ci si può lasciare andare a ciò che Herman Hesse esprime certamente meglio di quanto io abbia saputo fare e può essere sintesi a "L'Uomo stellare":

"Quanto più invecchiavo, quanto più insipide mi parevano le piccole soddisfazioni che la vita mi dava, tanto più chiaramente comprendevo dove andasse cercata la fonte delle gioie della vita.[...] Il denaro non era niente, il potere non era niente. Si vedevano molti che avevano sia l'uno che l'altro ed erano infelici. La bellezza non era niente. Si vedevano uomini e donne belle, che erano infelici, nonostante la loro bellezza. Anche la salute non aveva gran peso. Ognuno aveva la salute che si sentiva. C'erano malati pieni di voglia di vivere e c'erano sani, che avvizzivano angosciati per la paura della sofferenza. La felicità è amore, nient'altro. Felice è chi sa amare. Felice è chi è capace d'amare molto. Ma amare e desiderare non è la stessa cosa. L'amore è desiderio fattosi saggio; l'amore non vuole avere; vuole soltanto amare".

La psiche umana è composta di vari elementi, che raramente si presentano in armonia e sinergia, ma tendono piuttosto a conflig-

gere provocando sofferenza e dolore. Quando però si armonizzano attorno ad un centro unificatore, la melodia del benessere si spande e una sinergia vitale diventa vivente contagio. Di fronte a queste osservazioni, Roberto Assagioli fu il primo a porsi domande specifiche.

In "Crescere" queste domande diventano riflessione: "Dobbiamo credere che sia possibile unire vari elementi del microcosmo psichico in una sintesi vivente?"

Il risultato può essere simile al salto qualitativo espresso mirabilmente con il racconto del sitar, dove il disordine apparente è sostituito da un ordine armonico e produttivo.

Il racconto, tratto da Crescere, narra di un uomo che chiede ad un pozzo quale sia il segreto della vita. Il pozzo lo invia a recarsi al crocicchio del paese. L'uomo vi si reca e vi trova tre botteghe che vendono tre differenti materiali. Non comprende e, deluso, torna al pozzo. Con ira replica al pozzo: "Mi hai imbrogliato". Il pozzo, con la saggezza della stabilità, gli risponde: "Non disperare, capirai". L'uomo se ne va, alterato. Il tempo passa e all'uomo capita un giorno di ascoltare un suono melodioso, ne insegue l'armonia e quando vede lo strumento costruito con quei materiali che il pozzo un giorno gli indicò tace, ascolta e, aiutato dalla maestria dell'esecuzione, s'illumina.

Noi abbiamo già tutto, ma è diviso, finché non integriamo, non c'è musica, non c'è armonia.

In realtà Roberto Assagioli osserva che, quando gli elementi della psiche sono separati, insorgono

il conflitto e la sofferenza, la mancanza di equilibrio sfocia in irrequietudine, confusione mentale, apatia, aridità spirituale; quando, invece, gli elementi vengono riuniti con l'applicazione di specifiche tecniche, si ha la liberazione dell'energia mal convogliata nel malessere e, quindi, maggiore vitalità: si prova un senso di benessere, percepiamo la realtà con un maggior grado di chiarezza, attribuiamo un senso e un significato più vero e reale alla nostra esistenza.

La Psicosintesi ha una concezione dinamica e drammatica della vita psichica, caratterizzata da una lotta costante fra forze ribelli e contrastanti e un "centro unificatore", "Noi possiamo dominare, dirigere e utilizzare tutto quello da cui ci disidentifichiamo": è l'intento con il quale ciascuno si dispone ad appropriarsi delle energie del proprio mondo interno.

Dominare queste energie, comporle in armonia e impiegarle in modi utili e creativi è il compito di tutta una vita. Credo che la Psicosintesi possa dirci, e darci, qualcosa di determinante.

In particolare, ci offre strumenti per imparare ad "amare in maniera più vivida e consapevole" perché siamo fatti per "amare-ed-essere-amati", per imparare ad "apprezzare la bellezza" poiché "il segno della bellezza aprirà tutte le porte" ed infine per imparare ad "evocare le esperienze delle vette, [...] i momenti più intensi e creativi della nostra vita".

Il dono è "un essere stellare" attivo e vivo, amante della vita, "armonia e ritmo [...], spinta dell'evoluzione verso l'ignoto, la trasformazione

e la sintesi degli elementi della nostra personalità, le manifestazioni del Sé: tutti questi elementi hanno una bellezza grande, profonda, commovente" trasformazione e sintesi, sulle quali allenarsi e crescere, ancora. □

#### Bibliografia:

- Assagioli, R., Principi e metodi della psicosintesi terapeutica - Astrolabio  
 Bonacina, P.M., L'uomo stellare - Pagnini  
 Ferrucci, F., Crescere - Astrolabio  
 Hesse, H., Sull'amore - Mondadori.