

20 gennaio 2008

Silvia Gozzi

Voglio scrivere qualcosa sulla mia esperienza prima e dopo l'incontro con l'autoformazione in Psicosintesi: che cosa è successo e dove ciò è successo.

La mia vita è più ricca perché io così la sto vivendo. La ricchezza esisteva anche prima, ora la scopro perché ne divento consapevole, e le scoperte non hanno mai fine.

La consapevolezza non è spontanea, non si nasce "imparati". La vita, gli impegni, il lavoro, la famiglia e le tante preoccupazioni per il domani ci disperdono. Siamo letteralmente catturati dal fare e a poco a poco ci accorgiamo di non sapere più chi siamo, di non trovare più alcun senso. Allora ogni cosa diventa uguale all'altra, dentro e fuori di noi.

Rimane un desiderio un po' confuso di sapere, di ritrovare un'unità perduta, ma come e dove? L'alternativa è lasciarci vivere e, perdendo la capacità di discernere, attaccarci sempre di più alle nostre paure, note e rassicuranti. Anche a me è successo questo.

Il lavoro psicosintetico invece ha ridato vigore alla passione di conoscere me stessa, offrendomi strumenti preziosi; ha ridato nutrimento e fiducia alla volontà di prendermi cura di me; un lavoro interiore per riconoscere le mie luci e le mie ombre quanto più è possibile nelle loro sfumature, per osservare con distacco amorevole, accettare, non per "avere" cose, ma per "essere" in armonia.

Il lavoro psicosintetico mi aiuta a vivere coraggiosamente in compagnia dell'abbandono, del dolore, dell'ignoto, che possono diventare miei alleati in un percorso di crescita.

Comprendo finalmente che cosa significa "realizzare le mie potenzialità": conoscere e utilizzare meglio tutte le mie funzioni psichiche, esercitandole.

Così mi accorgo che gli attaccamenti cominciano a scollarsi, le ingessature a sgretolarsi, la ribellione si sfuma, i conflitti si fanno meno taglienti, i nodi si sciolgono, mi sento libera nel divenire, che non è più vissuto come minaccioso.

Mi lascio andare al cambiamento e alla molteplicità, rischio consapevolmente e con gioia, mi sento viva. La ricchezza è dentro di me e posso farla fruttare.

Le risposte rigide e ripetitive, in cui mi rifugiavo per sentirmi protetta ed evitare la fatica del lavoro interiore, collegate al rifiuto di accogliere le mie parti "scomode" e contattarle, ora lasciano campo ad altre possibilità. Ho più spazio, ho un respiro più ampio, mi domando che cosa io veramente voglio.

Tutto ciò a volte mi sgomenta e mi chiedo: che cosa troverò oltre, nel cammino? Mi viene la tentazione di tornare indietro e richiudermi dentro la vecchia corazza.

Ma so che voglio trovare le risposte dentro di me, nel mio cuore, che voglio continuare la mia strada, perché la paura lasci spazio al coraggio ed alla gioia dell'avventura, così che io possa guardare la vita con fiducia e con amore.

Le soluzioni si spostano su un altro piano, diventano più "sintetiche", più faticose, ma più creative.

Il mio atteggiamento lentamente si trasforma, mi accorgo di parlare un linguaggio nuovo e anche il mondo e gli altri mi parlano una lingua diversa; di essi colgo la molteplicità, le sfumature e la bellezza che la mia rigidità, appesantendomi, m'impediva di cogliere.

I miei vecchi schemi mentali, se in passato mi hanno fornito un sostegno, hanno tuttavia impedito all'anima di aprirsi. Per crescere ho dovuto accogliere le diversità e i paradossi che attraversano la vita e le relazioni e cominciare ad utilizzarli con saggezza amorevole.

Nel mio cammino di trasformazione io ci sono e non sono sola. Ho accanto a me molti compagni di viaggio, per questo sono grata alla Psicosintesi, per le possibilità di ricerca interiore che mi sta offrendo, e al Centro di Firenze, del quale sento con gioia d'essere parte.