

La redazione ha deciso di pubblicare due articoli dello stesso autore in quanto idealmente collegati.

- *Il mondo che cambia,  
il mondo che ci cambia*
- *Lo spirito della sintesi*

*The editing has decided to public two articles of the same author because ideally connected.*

- *The world that changes,  
the world that changes us*
- *The spirit of synthesis*

Daniele De Paolis

## IL MONDO CHE CAMBIA, IL MONDO CHE CI CAMBIA

Da qualche anno sempre più spesso mi capita di interrogarmi sui tempi che viviamo e, con gli anni che passano, di cogliere sempre maggiori differenze tra le caratteristiche dell'oggi rispetto a ieri. Cerco di farlo non con la nostalgia del passato, quasi del "piccolo mondo antico" ma, da psicosintetista, da un lato cerco di collaborare con l'inevitabile, dall'altro mi sforzo di cogliere il valore del nuovo e delle sfide del nostro tempo.

Sfide che ho raggruppato, a modo mio, così:

- 1) SOCIETA' MULTIETNICA (problemi razziali, confronto con la diversità, difficoltà di integrazione etc.).
- 2) SCENARI DI GUERRA E TERRORISMO (spettro della

## THE WORLD THAT CHANGES, THE WORLD THAT CHANGES US

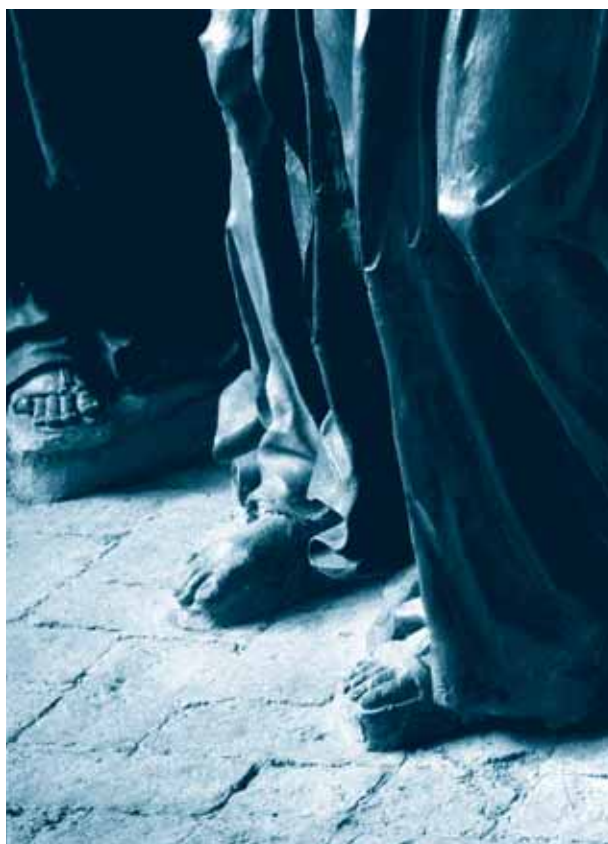
*More and more often, I happen to wonder about the time we live in, and, with the passing years, to catch more and more differences between today's and yesterday's peculiarities. I try to avoid feeling nostalgia for the past, for the "little old world", but, as a psychosynthesist, on the one side I try to cooperate with what is inevitable, on the other I try to seize the value of what's new and the challenges of our time.*

*I grouped such challenges as follows:*

*MULTIETNYC SOCIETY (racial problems, confronting with diversity, difficulties in integration, etc.)*

*SCENARIOS OF WAR AND TERRORISM (the spectre of chemical and bacteriological war, the "psychosis" of terrorist*

- guerra chimica e batteriologica, "psicosi" degli attentati, distruzione di simboli a forte identificazione individuale e collettiva).
- 3) ALLARME CLIMATICO (Effetto serra, buco nell'ozono, scioglimento rapido dei ghiacciai, riscaldamento e conseguente desertificazione del pianeta, etc.). A ciò è da aggiungere l' ESTINZIONE sempre più ampia di specie animali per il mutamento delle nicchie ecologiche.
  - 4) NUOVI CEPPI DI GRAVI MALATTIE fino all'incubo delle "pandemie" (dalla "vecchia" AIDS, alla Mucca pazza, alla SARS, per non parlare che di quelle rese note).
  - 5) BIO-ETICA (esperimenti di ingegneria genetica sempre più estremi; clonazione e creazione della vita in laboratorio, etc.).
  - 6) EUTANASIA (dibattiti e scontri politico-religiosi sullo "staccare la spina" a persone in coma irreversibile; il "testamento biologico" etc.).
  - 7) CIBI TRANSGENICI, i famosi alimenti OGM e cibi chimicamente alterati. L'ultimo arrivato è il latte cinese.
  - 8) GLOBALIZZAZIONE in contrasto con la "localizzazione" e gli effetti del "villaggio globale".
  - 9) COMUNICAZIONE IN TEMPO REALE che toglie la possibilità di "assimilare" gli eventi (è come un mangiare in continuazione senza il tempo per digerire).
  - 10) MISSIONI INTERPLANETARIE sempre più audaci.
  - 11) PROGRESSI VORTICOSI DELLA FISICA QUANTISTICA già responsabili di un "cambiamento di paradigma" a partire dai primi decenni del secolo scorso.
  - 12) AVANZAMENTO IN PROGRESSIONE GEOMETRICA DELLA TECNOLOGIA (computer, cellulari, apparecchiature sempre più sofisticate etc.) che provoca effetti ambivalenti: miglioramento della qualità della vita e dipendenza (vedi i casi di black out: abbiamo perso non solo l'abitudine ma anche la capacità di vivere e talvolta sopravvivere senza le nostre macchine tecnologiche).
  - 13) CROLLO DELLE BORSE E INSTABILITA' DELLE ECONOMIE.



*Sacro Monte di Varese, X<sup>a</sup> cappella, XVII secolo, particolare*

*attacks, the destruction of strong individual and collective symbols).*

*ALARM ABOUT CLIMATE (greenhouse effect, the hole in the ozone layer, rapid melting of glaciers, warming and desertification of the planet, etc.) To this, we must add the increasingly large EXTINCTION of animal species, due to the changing of ecological niches.*

*NEW STRAINS OF SERIOUS DISEASES up to the nightmare of the "pandemias" (from "old" AIDS, to mad cow, to SARS, to mention only those who have been made known)*

*BIO-ETHICS (more and more extreme experiments in genetic engineering, cloning, creation of life in laboratory, etc.)*

*EUTHANASIA (political-religious debates and disputes about "switching off" life-supporting systems to persons in irreversible coma, the so-called "biological will", etc.)*

*TRANSGENIC FOODS, the famous GMO foods and chemically altered foods. The latest arrived is Chinese milk.*

*GLOBALIZATION in contrast with "localization" and the effects of the "global village".*

*REAL TIME COMMUNICATION stealing the possibility of "assimilating" events (it is like continuously eating with not enough time to digest).*

*Increasingly bold INTERPLANETARY MISSIONS.*

*HEAD-SPINNING PROGRESS OF QUANTUM PHYSICS, responsible for a "paradigm shift" since the early decades of the last century.*

*GEOMETRIC PROGRESSION IN THE ADVANCEMENT OF TECHNOLOGY (computers, mobile phones, increasingly sophisticated devices, etc.) causing ambivalent effects: improvement in the quality of life and dependence (se.g. in case of blackout: we have lost not only the habit, but also the ability to live and sometimes*

*survive without our technological machines).*

*CRASH OF STOCK EXCHANGES AND INSTABILITY OF ECONOMIES.*

*Because of all this, ours became the era of:*

*INDIFFERENCE (anaesthesia of feelings caused by the continuous passing from distressing to trivial news, mundane news, as is particularly the case with television: hence an*

A causa di tutto ciò la nostra è diventata l'epoca:

- 1) DELL' INDIFFERENZA Anestesia del sentire attraverso il continuo passare da notizie angosciose a notizie futili, mondane, come avviene soprattutto col mezzo televisivo: da qui un "analfabetismo emotivo", in termini tecnici "alexitimia".
- 2) DELL' INCERTEZZA Mancano i punti di riferimento di quell'ormai lontanissimo "piccolo mondo antico" e non si è raggiunta l'unica importante certezza, quella interiore. Da qui l'incremento dei disturbi d'ansia e da attacco di panico che spingono sempre più le persone a ricorrere a cure psicologiche e psicofarmacologiche.
- 3) DELL' IRREALTA', con il prendere sempre più spazio da parte della "realtà virtuale", soprattutto con Internet.
- 4) DELLA BANALITA' e della SUPERFICIALITA' testimoniate soprattutto da troppa "TV spazzatura" e programmi "idiotizzanti".
- 5) DELL'OMOLOGAZIONE come avvilimento dell'originalità di ciascuno e come errata risposta al senso di incertezza e alla confusione, allo smarrimento, al disorientamento.
- 6) DEL SONNO DELLA COSCIENZA: sempre più si fa ricorso a meccanismi di rimozione dei sentimenti e di negazione degli avvenimenti.
- 7) DEL "MODERNISMO PSICOLOGICO", come chiama la nostra epoca Thomas Moore <sup>1</sup>, affermando, nel suo libro "La cura dell'anima", che "nella vita moderna, dove non c'è quasi più tempo per riflettere, si presume che per la psiche ci siano dei pezzi di ricambio, un manuale di istruzioni e meccanici efficienti chiamati terapeuti".

Ma la nostra è soprattutto un' EPOCA DI CRISI, un' epoca in cui si spaccia per "benessere" quello che è tutt'al più un "ben-avere" pagato a caro prezzo. Un'epoca in cui, come affermano M. Benasayag e G. Schmit <sup>2</sup> "la crisi non è più l'eccezione alla regola, ma essa stessa regola della nostra società".

Oggi, un numero sempre maggiore di persone sperimenta senso di vuoto, mancanza di significato, vago senso di depressione, disillusione riguardo a matrimonio, famiglia e rapporti interpersonali, perdita di valori, forte desiderio di realizzazione, fame di spiritualità.

Tutta una serie di meccanismi di difesa si rende necessaria per la sopravvivenza: negazione, rimozione, formazione reattiva (fino all'ottimismo cieco), idealizzazione-demonizzazione, spostamento (fobie e rituali), ricorso al "magico".

Tali difese, intensificandosi e cronicizzandosi, danno luogo a sintomi quali: depressione (e dilagante pessimismo); attacchi di panico (ondate di ansia e paura percorrono l'inconscio collettivo); psicosi reattive; fobie e ossessioni; dipendenza, infantilismo, regressione; disturbi dell'identità; senso di rassegnazione, inutilità, frustrazione.

Ma i momenti di crisi sono formidabili opportunità di crescita e le sopraccennate sfide, se consapevolmente raccolte, si traducono in acceleratori evolutivi, fattori di cambiamento soprattutto interiore.

"emotional illiteracy", "alexitimia" in technical terms).

UNCERTAINTY (we lack the points of reference of the now distant "little ancient world" and we have not yet reached what's really important: interior certainty. Hence the escalation in anxiety disorders and panic attacks that push people to increasingly resort to psychological and psychopharmacologic care.)

UNREALITY, with "virtual reality", especially Internet, taking more and more space.

TRIVIALITY and SUPERFICIALITY testified for, above all, by too much "junk TV" and "idiotizing" programs.

OMOLOGATION as debasement of the originality of each of us and as wrong answer to the feeling of uncertainty, confusion, loss, disorientation.

SLEEP OF CONSCIENCE: we make an increasing use of mechanisms for the removal of feelings and the denial of events.

"PSYCHOLOGICAL MODERNISM" as our age is named by Thomas Moore, who states in his book "Care of the Soul", that "in modern life, where there is almost no time left to think, it is assumed that for the psyche there are spare parts, a user manual and efficient mechanics called therapists."

But our time is primarily a TIME OF CRISIS, a time when it is sold as "well-being" what is at best a dearly paid "well-having". An era in which, as claimed by M. Benasayag and G. Schmit in their book "Les passions tristes" (2003), "crisis is no longer the exception to the rule, but the rule itself of our society."

Today, an increasing number of people experiences a sense of emptiness, a lack of meaning, a vague sense of depression, disillusionment about marriage, family and interpersonal relationships, loss of values, strong desire for achievement, hunger for spirituality.

A whole set of defence mechanisms is necessary for survival: denial, removal, reactive forming (up to blind optimism), idealization-demonization, displacement (phobias and rituals), turning to "magic".

These defences, intensifying and chronicizing, give rise to symptoms such as depression (and growing pessimism), panic attacks (waves of anxiety and fear run through collective unconscious), reactive psychosis, obsessions and phobias, addiction, infantilism, regression; disorders of identity, sense of resignation, futility, frustration.

Yet, moments of crisis are tremendous opportunities for growth and the above said challenges, if accepted, turn into evolutionary accelerators and drivers of, especially inner, change.

Viktor Frankl, speaking of his "Will to meaning", said: "Neuroses are not necessarily rooted in a complex of Oedipus (Freud), or in a feeling of inferiority (Adler). They may also have their origin in a spiritual problem, in a moral

Già Viktor Frankl, parlando della sua "Volontà di significato"<sup>3</sup>, diceva: "Le nevrosi non si radicano necessariamente in un complesso di Edipo (Freud), o in un sentimento di inferiorità (Adler). Esse possono anche avere la loro origine in un problema spirituale, in un conflitto morale o in una crisi esistenziale. La psicoanalisi ha messo in luce la tendenza al piacere, la psicologia individuale la tendenza a farsi valere (volontà di potenza), ma la volontà di significato si radica molto più profondamente nell'uomo, l'uomo si sforza di dare alla sua vita la più grande pienezza possibile di significati".

Questi concetti sono stati ripresi, a distanza di decine di anni, da James Hillman e da Thomas Moore<sup>1</sup>: "La grande malattia del nostro tempo - scrive Moore - è la perdita d'anima. Quando l'anima è trascurata, non si limita ad abbandonarci; essa ricompare in modo sintomatico nelle ossessioni, nelle dipendenze di ogni genere, nelle forme di violenza e nella perdita di significato".

Certamente la frustrazione esistenziale è sempre esistita, ma nel passato gli uomini che ne soffrivano non andavano a cercare il medico, bensì il sacerdote.

Tuttavia il disorientamento ha valore perché ci costringe a interrogarci, porci domande "dove sono nella mia vita?" dovrebbe chiedersi ciascuno di noi secondo Buber<sup>4</sup>. Soprattutto a porci le solite, famose domande: da dove vengo? chi sono? dove vado? che senso ha la vita?

Infatti, quanto meno l'uomo sa che scopo dare alla sua vita, tanto

più ne accelera il ritmo: "non ho alcuna idea di dove sto andando, ma cerco di arrivarci il prima possibile!".

Il disorientamento ci costringe, altresì, a "ri-finalizzare", esige un "ri-orientamento": questo è il punto principale.

E' il valore della crisi, il valore insito in ogni crisi per cui appunto la persona si interroga, revisiona la propria scala dei valori, la scala delle priorità e analizza scelte e motivazioni. E' in fondo un fermarsi e "fare il punto", come suggerisce Rudolf Steiner<sup>5</sup>: "Procurati momenti di calma interiore, e in quei momenti impara a distinguere l'essenziale dal non essenziale".

Ed "essenziale" è non il poco ma ciò che attiene all'essenza, al nostro io profondo.

In maniera pressoché analoga Anthony De Mello<sup>6</sup> propone questa meditazione: "Immagino di ritirarmi in un posto solitario per regalarmi un momento di solitudine, perché quello è il tempo in cui vedo le cose come sono. Quali sono le cose insignificanti della vita che la mancanza di solitudine ha indebitamente ingrandito? Quali sono le cose realmente grandi alle quali dedico troppo poco tempo?".

Il nostro vero essere è il grande assente sulla scena della

*conflict or in an existential crisis. Psychoanalysis has shown a tendency to pleasure, individual psychology a tendency to assertion (will to power), but the will to meaning is much more deeply rooted in man; man tries to give to his life the greatest possible fullness of meanings".*

*These concepts have been taken into consideration again, after dozens of years, by James Hillman and Thomas Moore: "The great disease of our time - Moore writes - is the loss of soul. When the soul is neglected, it not only abandons us; it reappears symptomatically in obsessions, in dependencies of any kind, in the forms of violence and loss of meaning."*

*Of course existential frustration has always existed, but in the past people who suffered of it did not go to a doctor, but to a priest.*

*However, confusion has a value because it forces us to ask ourselves questions (according to Buber we all should ask to ourselves "Where am I in my life?") Above all, the usual, famous questions: Where did I come from? Who am I? Where am I going? What is the meaning of life?*

*In fact, the less we know the aim to give to our life, the more we accelerate our pace: "I have no idea where I'm going to, but I try to get there as soon as possible."*

*Disorientation also forces us to "re-target", it requires a "re-orientation": this is the main point.*

*It is the value of crises, the value inherent in every crisis, which precisely forces us to question ourselves, to review our own scale of values, our scale of priorities, and to analyze our choices and motivations. It is a question of stopping and "taking stock" of the situation, as suggested by Rudolf Steiner: "Get moments of inner calm, and in those moments learn how to distinguish the essential from the non-essential."*

*And "essential" does not mean "little" but is what attains to the essence, to our deep self.*

*In an almost similar way Anthony De Mello suggests this meditation: "I imagine I retire to a lonely place for a moment of loneliness, because then I see things as they really are. What are the trivial things of life that the lack of solitude has unduly magnified? To what really great things I dedicate too little time?"*

*Our true being is absent from the stage of life. In its place a false self has been creating, an existential replicant or a "photocopy" that identifies itself in the conventional rituals we receive through TV, press, media, Internet, etc. We have abdi-*



vita. Al suo posto si è venuto costituendo un falso sé, un replicante esistenziale o una "fotocopia" che si riconosce nei rituali convenzionali che ci arrivano tramite TV, stampa, mass media, Internet etc.

Abbiamo abdicato alla nostra nota specifica e al nostro autentico sentire e quasi sempre le cose che desideriamo non sono le nostre vere aspirazioni.

Un denominatore comune in tutti i tipi di disagio è la mancanza di sintesi (vedi articolo che segue) cioè l'essere scomposti, l'essere divisi, l'essere una molteplicità che non ha un centro unificatore.

Lo strumento per trasformare la fatica del vivere in fatica evolutiva è la volontà. Una volontà di sintesi, una volontà creativa, una volontà di significato (per dirla con Frankl).

Perché una crisi di valori crea malessere? Perché un valore funge da centro unificante e favorisce la sintesi, l'integrazione, l'armonia. Perché la fede, qualunque vera fede, crea benessere, fa uscire dal disagio? Perché, appunto, funge da elemento di sintesi. E lo stesso potremmo dire di un ideale: " Col reale si vive, con l'ideale si esiste. La differenza? L'animale vive, solo l'uomo esiste".

Il disagio esistenziale è sempre esistito, ma non è questo il problema.... anzi il disagio è spesso un elemento di sprone, è un "attrezzo ginnico" nella palestra della vita, è un acceleratore evolutivo. Viviamo la vita tra sfide, "provocazioni" e "vocazioni" e il problema è che c'è troppo narcisismo, un narcisismo così diffuso da non essere etichettato come

patologico. Anche la persona che aspira all'autorealizzazione rischia di essere troppo centrata su se stessa.

Secondo V. Frankl il raggiungimento dell'autorealizzazione è da intendersi come falsa prospettiva. Egli scrive infatti: "Il significato da dare alla nostra vita non risiede nell'appagamento e nella realizzazione di se stesso, anche se ai nostri giorni queste espressioni sono divenute degli slogan; al contrario l'uomo non è fatto per appagarsi e realizzarsi! Se è vero questo – che l'appagamento e l'autorealizzazione hanno un posto nella vita umana – essi non possono essere conseguiti se non "per effectum", e non invece "per intentionem". Solamente nella misura in cui ci diamo, ci doniamo, ci mettiamo a disposizione del mondo, dei compiti e delle esigenze che a partire da esso ci interpellano nella nostra vita..... noi ci appagheremo e realizzeremo ugualmente noi stessi". Concetto, questo, espresso efficacemente da Martin Buber nel suo libro "Il cammino dell'uomo": "Quando rabbi Hajim di Zans ebbe unito in matrimonio suo figlio con la figlia di rabbi Eleazaro, il giorno dopo le nozze si recò dal padre della sposa e gli disse: ' O suocero, eccoci parenti, ormai siamo così intimi che vi posso dire ciò che mi tor-

*ated our specific note and our genuine feelings, and almost always the things we want are not our true aspirations.*

*A common denominator in all kinds of uneasiness is the lack of synthesis, that means being upset, divided, a variety without a unifying centre.*

*The instrument for transforming the fatigue of living in evolutionary fatigue is will, a will to synthesis, a creative will, a will to meaning (in the words of Frankl).*

*Why does a crisis of values create discomfort? Because values act as unifying centres and promote synthesis, integration, harmony. Why does faith, any true faith, create well-being, drive out of discomfort? Because, indeed, it acts as an element of synthesis. The same could be said of an ideal: "The real makes us to live, the ideal makes us to exist. What's the difference? Animals live, only men exist."*

*Existential discomfort has always existed, but that's not the question.... indeed discomfort is often a stimulus, is a piece of "gymnastics equipment" in the gymnasium of life, is an accelerator of evolution. We live our lives among challenges, "provocations" and "vocations" and the problem is that*

*there is too much narcissism, a narcissism so widespread that it is not labelled as pathological. Even those who aspire to self-fulfilment are likely to be too focused on themselves.*

*According to V. Frankl, achieving self-fulfilment is a false perspective. In fact he writes:*

*"The meaning to give*

*to our lives does not lie in achieving satisfaction and self-fulfilment, even though in our days these expressions have become slogans; on the contrary, man is not made for satisfaction and fulfilment! If this is true - that contentment and self-fulfilment have a place in human life - they can only be achieved "per effectum", not "per intentionem". Only to the extent that we donate ourselves, that we devote ourselves to the world, to the tasks and needs that from it challenge us in our lives..... we shall realize and satisfy ourselves." This concept is effectively expressed by Martin Buber in his book "Der Weg des Menschen (The Journey of Man)": "When rabbi Hajim Zans married his son with the daughter of rabbi Eleazar, the day after the wedding he went to the father of the bride and said: 'O father-in-law, we are a family, now we are so close that I can tell you what haunts my heart. You see I have white hair and beard and I have not yet done penance!' 'Ah, father-in-law - rabbi Eleazar answered - you only think of yourself. Forget about yourself and think of the World.'*

*It is important to transform the lamentations about the evils*



menta il cuore. Vedete: ho barba e capelli bianchi e non ho ancora fatto penitenza!'. 'Ah, suocero – gli rispose rabbi Eleazaro – voi pensate solo a voi stesso. Dimenticatevi di voi e pensate al mondo!' “.

E' importante trasformare le lamentazioni sui mali della nostra epoca (prassi che risale alla notte dei tempi) in un'assunzione di responsabilità nei confronti della vita, e piuttosto che parlare di crisi di valori, parlare del valore della crisi.

Roberto Assagioli<sup>7</sup> diceva: “Non trovare difetti, cerca rimedi: di lamentarci siamo capaci tutti!”.

La Psicosintesi ci esorta a ritrovare la strada e ci indica come procedere in un cammino che parte dalla conoscenza di sé, passa attraverso la padronanza delle proprie funzioni psichiche per giungere al cambiamento, che significa soprattutto esprimere se stessi e “diventare ciò che si è”. Si tratta, allora, di un “viaggio da qui a qui”, per “disseppellire il tesoro sotto la stufa di casa nostra” come recita un vecchio racconto chassidico.

Nel linguaggio della Psicosintesi possiamo dirlo così: finché siamo vissuti dalle nostre molteplici parti, siamo confusi, disorientati, contraddittori, volubili, tentennanti come ben dimostra la storiella dei 10 matti che hanno attraversato un fiume: essi si disperano perché chiunque inizia a contare quanti sono approdati alla riva opposta ne conta 9. E il decimo, è forse annegato!? In realtà ciascuno contava gli altri ma ometteva se stesso. Una storiella simile è riferita ancora una volta da Buber quando parla del Golem, una sorta di scemo del villaggio che ogni mattina non riusciva a trovare i vestiti. Decise allora di annotarsi su un foglio il posto in cui metteva i suoi abiti per cui, la mattina al risveglio, presa la lista cominciò a indossare tutti i suoi panni ma un dubbio comunque lo prese; si chiese: ed io, dove sono?

Riorientarsi significa in primo luogo che dobbiamo puntare la bussola nella direzione della nostra interiorità, o anche cercare la bussola dentro di noi; metterci in ascolto delle indicazioni interiori, del tenue messaggio dell'anima, un sussurro talvolta, piuttosto che degli eventi esteriori.

Essere quindi guidati dall'interno. ■

*of our time (a custom that dates back to the dawn of time) into an assumption of responsibility towards life and to talk about the value of crises rather than talking about a crisis of values.*

*Roberto Assagioli used to say: “Do not look for faults, but for remedies: anybody is capable to complain.”*

*Psychosynthesis urges us to find our way again and shows us how to advance on a journey that starts from self-knowledge, passes through the mastery of our psychic functions and finally achieves change, which means expressing ourselves and “becoming what we are”. It is a trip “from here to here”, to “dig up the treasure from under the home stove” as told in an old Chassidic story.*

*In the language of psychosynthesis it can be expressed like this: as long as we are driven by our many parts, we are confused, disoriented, contradictory, volatile, hesitant as shown by the story of the 10 madmen who crossed a river: they are desperate because whoever counts how many of them have come to the opposite bank, only counts nine. What about the tenth, did he perhaps drown? In reality each counted the others but omitted himself. A similar story is reported by Buber when he tells of the Golem, a kind of village idiot who, every morning, could not find his clothes. He decided to write down on a sheet of paper the place where he laid his clothes; when he woke up in the morning, he took the list and started putting on all his clothes, yet a doubt assailed him; he asked himself: and I, where am I?*

*Reorienting ourselves first of all means that we have to aim the compass in the direction of our inner life, or even that we have to look for the compass within ourselves; to listen to our inner guidance, to the faint message of the soul, sometimes just a whisper, rather than to external events. ■*

- 1) Thomas Moore “La cura dell'anima. Comprendere e valorizzare ogni esperienza della vita quotidiana” Ed. Frassinelli
- 2) M. Benasayag e G. Schmit “L'epoca delle passioni tristi” Ed. Universale Economica Feltrinelli
- 3) Viktor Frankl “ Alla ricerca di un significato della vita. I fondamenti spiritualistici della logoterapia” Ed. Ricerche Mursia
- 4) Martin Buber “ Il cammino dell'uomo” Ed. Qiqajon Comunità d Bose
- 5) Rudolf Steiner “ L'iniziazione” Biblioteca Antroposofica Milano
- 6) Anthony de Mello “ Alle sorgenti . Esercizi spirituali, oggi”. Ed. Paoline
- 7) Roberto Assagioli “ L'Atto di Volontà” Ed. Astrolabio

## LO SPIRITO DELLA SINTESI

Dal punto di vista macrocosmico la tendenza alla sintesi è un principio universale; dal punto di vista psicologico la riflessione più importante è che ogni malessere è mancanza di sintesi, è disarmonia.

In senso ampio con la parola sintesi ci riferiamo anche ad armonia, equilibrio, integrazione, ordine, accordo, sintonia, sintropia, sinergia, ritmo e ancora: bellezza, accettazione, semplificazione, naturalezza, amore.... evochiamo musica, sfere celesti, sistema solare, atomo, architettura, mandala....e ancora personalità armonizzata, vita, opere d'arte, danza etc.

Ogni malessere, dicevo, è disarmonia quindi assenza di sintesi e, al contrario, sintesi è percezione e sensazione di benessere.

La nostra personalità si forma seguendo un preciso movimento di analisi e sintesi, un processo che vede necessariamente avvicinarsi questi due momenti che rappresentano il "metabolismo esistenziale". Tale processo avviene a tutti i livelli: fisico, emotivo, mentale e spirituale.

C'è costantemente una scomposizione (analisi) e una ricomposizione (sintesi) nel nostro vivere che si arricchisce talvolta di nuovi elementi (nascite) e viene privato talvolta di altri (morti). E ogni volta ci troviamo di fronte al compito di creare la nuova sintesi.

Assagioli ha parlato a buona ragione di sintesi "parziali" e questo per almeno due motivi: intanto è difficilissimo creare sintesi assolute, poi il nostro procedere evolutivo per quanto riguarda la sua infinitezza è necessariamente sempre relativo e quindi parziale.

Questo possiamo constatarlo, in psicologia, nel costituirsi del nostro sentimento di identità che evidentemente cambia nel corso delle nostre stagioni e non potrebbe essere che così: crescere è realizzare sintesi più ampie, inclusive.

Ci sono passaggi in cui è particolarmente difficile e complesso realizzare una sintesi e questi passaggi li chiamiamo "crisi".

La nostra vita è costellata di crisi che somigliano, per tutti noi, a veri e propri appuntamenti esistenziali ineluttabili: vedi la nascita, l'adolescenza, il pensionamento etc. Altre sono causate da eventi accidentali, ma anche questi di esperienza comune, come le perdite siano esse causate da un lutto o dalla cessazione di un lavoro, o dal sopraggiungere di una malattia o infermità.

Ma ogni crisi è un'opportunità di crescita. Un'opportunità non una certezza, e dipende se saremo pervenire alla nuova sintesi, al nuovo equilibrio, se saremo integrare il nuovo col vecchio, il conosciuto con lo sconosciuto.

La sintesi è intimamente connessa con la creatività perché con la sintesi si pone in essere qualcosa che non esisteva prima e che, come si dice, non è la semplice sommatoria delle parti.

Nella pratica della psicoterapia psicosintetica la sintesi è "meta" e "mezzo". ■

## THE SPIRIT OF SYNTHESIS

*From the macrocosmic point of view, the trend towards synthesis is a universal principle; from a psychological point of view, the most important consideration is that any discomfort is a lack of synthesis, is disharmony.*

*In a broad sense, with the word synthesis we also refer to harmony, balance, integration, order, agreement, harmony, sintropy, synergy, rhythm and also: beauty, acceptance, simplicity, naturalness, love.... we evoke music, the celestial spheres, the solar system, the atom, architecture, mandala.... and also harmonized personality, life, art, dance and so on.*

*Any discomfort, as I said, is disharmony and therefore a lack of synthesis and, on the opposite, synthesis is perception and feeling of comfort.*

*Our personality grows following a precise motion of analysis and synthesis, a process that necessarily alternates these two moments, which represent "existential metabolism". This process takes place at all levels: physical, emotional, mental and spiritual.*

*A breakdown (analysis) and a reconstruction (synthesis) constantly occur in our life, that is sometimes enriched by new elements (births) and is sometimes deprived of others (deaths). And, every time, we face the task of creating a new synthesis.*

*Assagioli spoke with good reason of "partial" syntheses, for at least two motives: firstly it is very difficult to create absolute syntheses, secondly our evolutive progress, with respect to its infinite quality, is necessarily relative and therefore partial.*

*In psychology, we can see this in the forming of our sense of identity; this obviously changes in the course of our seasons and can only be that way: growing is achieving more extensive, more inclusive syntheses.*

*Passages occur in which it is particularly difficult and complex to achieve a synthesis; we call these steps "crises".*

*Our life is scattered with crises, that to us all look like inevitable, existential appointments: for instance birth, adolescence, retirement, etc. Other crises are caused by accidental, commonly experienced events, like losses, caused by a bereavement or by the termination of an employment, by a disease or by an infirmity.*

*In any case, every crisis is an opportunity for growth. An opportunity is not a certainty, and it is up to us to reach the new synthesis, the new balance, to integrate new with old, known with unknown.*

*Synthesis is intimately linked with creativity, because through synthesis we give life to something that did not exist before, and that, as they say, is not the mere sum of the parts.*

*In the practice of psychosynthetic psychotherapy, synthesis is both "goal" and "mean". ■*