

Stare bene con se stessi e con gli altri: La salute un bene prezioso

How to be in a good health with others and with ourselves: Health as the greatest of blessings

Elena Morbidelli

Questo titolo sembra richiamare qualche pubblicità di un deodorante o di prodotti affini, oppure uno slogan per una campagna di promozione sociale: appare quasi banale.

L'ho scelto per presentare la psicosintesi in un ambiente pubblico, molto famoso a Firenze, come si dice ora, di tendenza, ovvero presso la Biblioteca delle Oblate: "Dove la città si incontra".

Questo titolo era la via più semplice di comprensione, per una utenza molto recettiva, ma anche molto lontana dal linguaggio "psicosintetico" a cui noi, da tempo, siamo ormai abituati.

Talvolta, però, le cose banali, che diamo per acquisite, sono, per questo motivo, trascurate: le diamo per scontate.

Il maestro zen vietnamita, Thich Nhat Hanh, anni fa, in visita a Firenze, durante un discorso ai giovani nel Salone del '500 in Palazzo Vecchio, ci ricordava quanto fosse bello, non avere il mal di denti. Un'osservazione "banale", ma profondamente saggia. "Ci accorgiamo dell'importanza dei nostri denti solo quando ci fanno male"; non solo, non possiamo masticare, mangiare, ma se il dolore è forte, neppure dormire, o essere impegnati in altre cose.

Per presentare la psicosintesi, ho parlato della salute fisica, di quella mentale, emotiva e spirituale. Partendo dal bio, dal nostro corpo, ho introdotto poi il concetto di psiche, come tessuto psichico, del tutto imprescindibile per il nostro equilibrio interiore.

Quando Roberto Assagioli afferma che la psicosintesi non è una teoria, ma una prassi, si riferisce proprio all'atteggiamento della "quotidianità" del prendersi cura di sé, suggerendo tecniche, metodi ed esercizi. Il piano personale di psicosintesi

This title easily recalls some publicity of a deodorant or something else, as for a promotional sale of any product: the result is that it appears uninteresting, banal.

I chose it just to present Psychosynthesis at a famous place in Florence, the Library of the Oblates, "the city encounter place".

This title was the most simple way of comprehension for people very receptive, but very far from

This model of language of Psychosynthesis, we are really fond of.

Sometimes banal things are even neglected, we take them for granted.

Master Zen Thich Nhat Hanh, some years ago, visiting Florence, during a speech to young people at Palazzo Vecchio reminded us how comfortable is not to have a toothache. A banal remark, even deeply wise.

We perceive the weight of our teeth only when we have a toothache!: we cannot eat, chew, and

If our pain is too strong we cannot sleep, or even engage in anything.

In order to present Psychosynthesis, I spoke about physical, emotional, mental, spiritual health.

From our body to the concept of psyche, as a psychic ground, strictly connected to our inner balance.

Roberto Assagioli says that Psychosynthesis is not a theory, it is a praxis.

It relates to the attitude of the say, to the care of oneself, and he suggests techniques, methods, exercises.

The personal project of Psychosynthesis measured on the di-

viene calibrato sulla scoperta della propria tipologia, sullo sviluppo delle funzioni psichiche carenti, e prosegue, fino all'attuazione della piena "originalità", nel senso di "autenticità", senza più essere schiavi di complessi, sovrastrutture, che soffocano la personalità nel suo nucleo più intimo: l'io. Ma per fare questo occorre un allenamento costante, regolare. Molto spesso invece, facciamo buoni propositi solo nel momento del bisogno, e poi tendiamo a dimenticarli. L'attuazione della propria psicosintesi è una forma di igiene biopsichica, alla quale dovremmo ricorrere non per forza di cose, ma per apprezzare a pieno ogni nostro istante di vita.

Nel corso del mio intervento alla biblioteca, ho parlato dei vari Centri di Psicosintesi sparsi in tutta Italia, paragonandoli a vere e proprie "Scuole di benessere": personale, interpersonale e sociale. Prendersi cura della nostra salute fisica, passa anche dalla cura dei nostri pensieri, delle nostre emozioni e del nostro spirito. Lo "spirituale" ormai è un termine abbastanza "sdoganato" privo di vecchi malintesi e pregiudizi, e non rappresenta più un tabù per qualsiasi tipo di pubblico.

La psicosintesi, quindi, come scuola di benessere e di ricerca costante di un equilibrio dinamico tra i vari elementi che compongono la personalità.

Stare bene con se stessi e con gli altri, allora, non è più un dato scontato, banale, ma una conquista, graduale, una ricerca continua, una sfida verso quella che qualcuno ha definito la caratteristica fondamentale dell'essere umano: la pigrizia, Tamas, secondo la filosofia induista.

Riflettendo bene, anche quando abbiamo un semplice raffreddore, il nostro comportamento ne viene molto condizionato, siamo irritati, infastiditi, figurarsi nel caso di malattie più importanti. Lo star male fisicamente, mette a nudo il rapporto che abbiamo con noi stessi e con gli altri; spesso rivela "di che pasta siamo fatti!".

"Star male", può diventare un'occasione per osservare come lo "utilizziamo", come reagiamo o ci comportiamo (i due atteggiamenti sono diversi), se ci auto-commiseriamo, lamentandoci contro tutto e tutti; se, regrediamo in assurde pretese infantili, accusando il mondo intero, oppure, decidiamo di vivere la malattia, in maniera diversa, dignitosa, dando senso e significato alla bellezza del vivere, apprezzando le risorse sane, abituali, del nostro corpo, e la forza del nostro spirito. Viktor Frankl ha scritto molto sulla volontà di significato, e anche Roberto Assagioli ha parlato della liberà interiore di assumere un atteggiamento costruttivo, utile per sé e gli altri, in qualsiasi circostanza la vita ci ponga.

Quando stiamo male non è corretto usare gli altri per scaricare gli effetti negativi del dolore fisico e dal conseguente stato d'animo; la malattia può diventare uno strumento per imparare a comprendere con umiltà i nostri reali bisogni, a chiedere la presenza, l'affetto e la cura della famiglia, degli amici. I vantaggi secondari della malattia se vengono riconosciuti possono essere dei momenti di consapevolezza importanti per l'individuo stesso e chi gli è vicino.

Allora il conseguimento della salute fisica, può diventare un ulteriore passaggio di crescita interiore: conoscere il proprio corpo, non in maniera ossessiva, ma "premurosa", come un

discovery of our own Typology, the development of our lacking psychological functions, in order to reach the full inventive, the genuineness,

The authenticity, becoming free from complexes, or overtones, which put our personality down

In its intimate structure:the Ego.

This plan needs a regular training.

But it happens that we use to make some good purposes only when it is necessary for us, then we forget..

To realise our own Psychosyntesis is likely a biopsychic form of health; we should improve it, not because we are obliged to, but to appreciate every moment of our life.

During my speech, I mentioned the different Centres of Psychosyntesis, comparing them to Wellness Schools: personal interpersonal, social..

Caring of our physical health means also to take care of our thoughts, emotions, inner meaning.

The noun "spiritual" is not any more something taboo for any kind of public.

Psychosyntesis as a Wellness School and a permanent research of a dynamic balance between the different elements of our Personality

To be in a good health with ourselves and the others becomes a gradual achievement, a challenge for lazinesss.

Even when we catch a cold, our behaviour is deeply conditioned, as we feel crossed, troubled.

Even worse ifwe relate with a more serious illness..

When we fall physically sick, we can perceive the relation we have with ourselves and the others,

We can feel if we are a spineless person.

Our illness can become an opportunity to analyse how we react or behave, whether we feel sorry for ourselves complaining about everybody, whether we slide back in childish claims , accusing the entire world..

Instead, we can decide to live our illness in a different mood, we can give a sense to the Beauty of living, we can appreciate the resources inside our body, the force inside our spirit.

Victor Frakl wrote about the Will of sense, and Roberto Assagioli wrote about the inner freedom of assuming a constructive behaviour, useless in any moment of our life, for ourselves and the others.

When we feel bad it is not correct for us to use the others just to unload the negative effects of our physical pain and our mood. Our illness can become a way just to learn to understand in humbleness our real needs, to ask the caring loving presence of our family and friends.

The minor effects of our illness can become important moments of consciousness for the sick person and the one who cares.

The achievement of the physical health can improve another passage of inner growth: to recognize our body in a attentive way, as a precious gift we received, is as important as to care of ourselves at a physiological level.

There is an interesting lesson, from the Psychosint. Institute in 1964 by R.Assagioli"Psychological causes of sickness", it is the following lesson after the first"Psychosomatic Medicine"

bene che ci è stato dato in dotazione, è altrettanto importante, quanto il prendersi cura di sé a livello psicologico.

A tale riguardo, esiste un'interessante lezione, edita dall'Istituto di Psicosintesi, del 1964, di Roberto Assagioli, la II^a, che si intitola "Cause psicologiche di malattie II"; nonostante la datazione, vale la pena conoscerla, perchè è di fondamentale importanza; è il seguito della lezione I^a che tratta della "Medicina psicosomatica", sempre dello stesso anno.

L'OMS "Organizzazione Mondiale della Sanità"(1948) definisce la salute come uno stato completo di benessere fisico e mentale e sociale, e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità.

L'obiettivo dell'OMS è il più alto livello della salute per il più alto numero delle persone possibili. Il punto fondamentale dello statuto è quello che la salute è un diritto fondamentale di ogni essere umano, condizione essenziale per la PACE nel mondo.

Questo riferimento alla "pace" è importante, ed ha molto a che vedere con la prassi psicosintetica. Sappiamo dalla prima legge della psicodinamica che "le immagini e le figure mentali e le idee tendono a produrre le condizioni fisiche e gli atti esterni ad esse corrispondenti".

Un'igiene mentale, una scienza di purificazione dai pensieri negativi, dalle emozioni tossiche, da impulsi violenti, da un'immaginazione distorta, attraverso un corretto uso della funzione volontà, può veramente aiutare le persone a vivere in modo sereno e pacifico. La pace interiore, è un obiettivo fortemente collegato alla salute del nostro corpo, al nostro benessere psicofisico. Molte le vie suggerite per il suo conseguimento, tra queste lo yoga, più volte indicato da Roberto Assagioli.

Lo yoga, è una disciplina che favorisce l'allineamento, fisico, emotivo, mentale, traendo ispirazione dai livelli più alti della nostra psiche.

"Yoga deriva dalla radice yug che significa congiungere, unire; quindi lo yoga si può definire come "scienza dell'unione fra l'aspetto personale e quello trans personale dell'uomo".(...) Ma la radice yug significa anche unione nel senso di dominio; quindi per yoga si intende anche il dominio, la disciplina, l'«aggiogamento» (giogo deriva dalla stessa radice) degli elementi inferiori della natura umana da parte di quelli superiori." (lezione VIII 1968- Yoga psicologico, Roberto Assagioli).

In psicosintesi molti esercizi possono essere definiti una sorta di "yoga psicologico" che uniti anche allo hatha yoga fisico (uno di vari tipi di yoga), possono dare buon risultati perchè utilizzano entrambi il requisito fondamentale, lo specifico psicosintetico: la Volontà.

Essere in pace con se stessi, richiede una volontà forte, ma anche una forte volontà di bene, oltre alla saggezza di sapere come procedere per tale conquista.

Concludo queste riflessioni, ritornando a quella che è l'esperienza fondamentale della prassi psicosintetica: il voler volere. Ovvero il voler star bene, non dare mai per scontato che la salute sia un dato acquisito. La salute è un bene prezioso, da amministrare, custodire e conservare. E' il modo migliore di dare valore e significato all'atto stesso di VIVERE. ■

O.M.S. defines health as a whole state of physical, mental, social wellness, not only the lack of illness or infirmity.

The aim of O.M.S. is the highest level of health for the higher number of persons.

The main point of the Charter is :Health is a primary right for any human being, the essential condition for PEACE in the world.

Talking Peace is remarkable, really connected to Psychosynthesis.

The first Law of psychodynamic says : " Images, mental figures and ideas aim to product equivalent physical conditions and external actions".

A mental regulation, a science of purification from negative thoughts, toxic emotions, violent instincts, a warped imagination through a correct use of our Will can really help people to live in a clear and peaceful way.

The inner peace is an objective strictly connected to the health of our body, our physical wellness

Many are the maps suggested to connect it, one is the Yoga, as R. Assagioli refers.

Yoga is a discipline which allows the physical, emotional, mental lining up; it is inspired by the highest levels of our psyche.

The noun Yoga rises from "yug", which means "to join", to unite; it is " the science of the connection between personal and transpersonal level in human being".

But it means also an union in the sense of domination, the yoking of human inferior elements by superior ones.

Many exercises in Psychosynthesis can be defined " a psychological yoga", they can give good results as they use the primary function :the Will.

To be peaceful needs a strong will, a good will, a wise will, which is basic to understand how to go on towards the peace goal.

The primary experience in Psychos. Is the Will to Will. That refers to the Will of Wellness, as we must never take for granted that our health is an acquired right.

Health is a precious gift we have to care of.

It is the best way of giving value and meaning to our LIVING ACT. ■