

ESTATE PSICOSINTETICA

UN PROGRAMMA DI VITA

Estratto da un articolo di Roberto Assagioli

(...) Nell'attuarlo, noi applichiamo una delle norme fondamentali dell'arte di vivere, quella di cogliere le opportunità.

È bene riconoscere quante opportunità ci si presentano di cui non ci accorgiamo o che non sappiamo cogliere o che non ci diamo la pena di cogliere.

Ogni giorno, si potrebbe dire ogni ora, la vita ci offre delle opportunità, ci pone davanti a scelte, sta a noi riconoscerle e utilizzarle. (...)

L'estate offre molte opportunità che possiamo utilizzare con grande vantaggio, nostro e altrui.

Darò delle indicazioni generali che ognuno potrà, poi, applicare alle proprie condizioni.

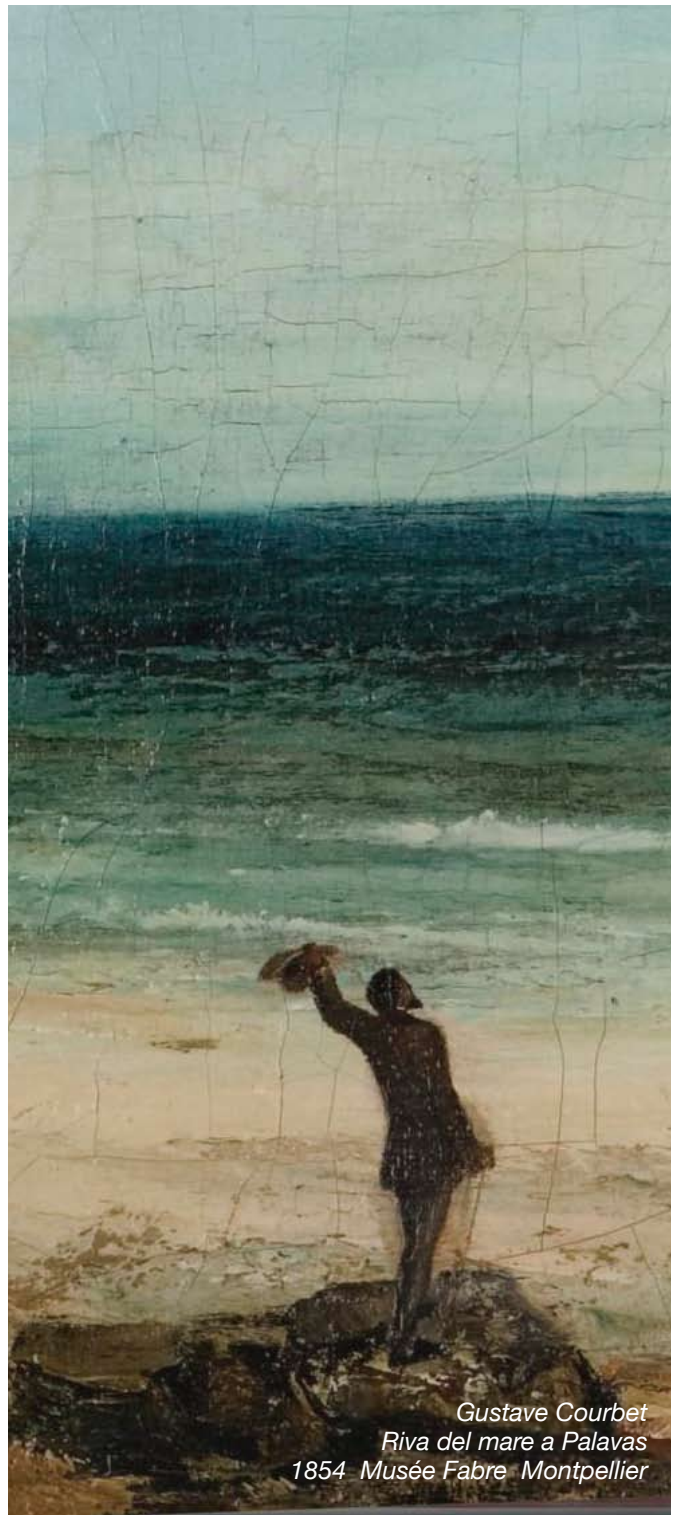
Anzitutto occorre pensarci e farsi un programma. (...)

La prima opportunità che l'estate offre, in generale, è quella di riposare. Ma bisogna saper riposare, e per saper riposare bisogna imparare a farlo.

Il riposo, come il silenzio, non va considerato come qualcosa di passivo, di inerte. Tutti abbiamo notato, per esempio, il paradosso che quanto più si è stanchi tanto più è difficile dormire. Questo si spiega con la tensione neuro-psichica prodotta dalla stanchezza. Occorre, quindi, riposarsi attivamente, il che significa fare esercizi di rilassamento: fisico, emotivo e mentale, cominciando con respirazioni ritmiche, in posizione comoda.

Si noti che, all'inizio, quando cade lo stato di tensione, spesso affiora maggiormente la stanchezza e ci si sente peggio. (...)

In secondo luogo, il cambiamento di ambiente e di abitudini che molti possono fare in estate ravviva, fa affiorare energie latenti. È molto utile il contatto con la natura, dal quale la vita nelle città ci ha estraniato, obbligandoci a condizioni di vita che sono davvero contro-natura. L'attività fisica è utilissima, ma anche questa va svolta con misura, in modo adeguato alle proprie possibilità fisiche, così da produrre un graduale rafforzamento e non un esaurimento. Anche nelle attività fisiche vi è un elemento psicologico ed esse possono essere utilizzate quale esercizio della volontà, quali occasioni per sviluppare



Gustave Courbet
Riva del mare a Palavas
1854 Musée Fabre Montpellier

il coraggio, la pazienza, la persistenza e così via.

Oltre al contatto fisico con la natura, possiamo aprirci ai suoi influssi psichici benefici: la sua bellezza, il suo ritmo pacato, rasserenante eccetera.

Quel contatto ci aiuta ad inserirci nell'ordine cosmico, a uscire dai limiti della nostra piccola personalità che si sente erroneamente separata dalla grande Vita.

Possiamo assorbire le forze risanatrici e ritempranti della terra, dell'acqua, del sole, dell'aria.

Ognuno di questi elementi naturali ha una qualità specifica, una virtù da infondere, un dono particolare da elargirci.

La terra dà riposo, appoggio, senso di sicurezza, affidamento (...).

L'acqua è fluida, elimina la durezza, le fissità, dà un sen-

so di espansione, aiuta a uscire da se stessi, a rilassarsi, lasciandosi cullare per esempio dal ritmo delle onde.

(...) L'aria è il respiro della vita, vivifica, dà leggerezza, agilità.

Il sole irradia calore, vitalità, tonifica, è simbolo del fuoco spirituale, dell'amore, del fervore.

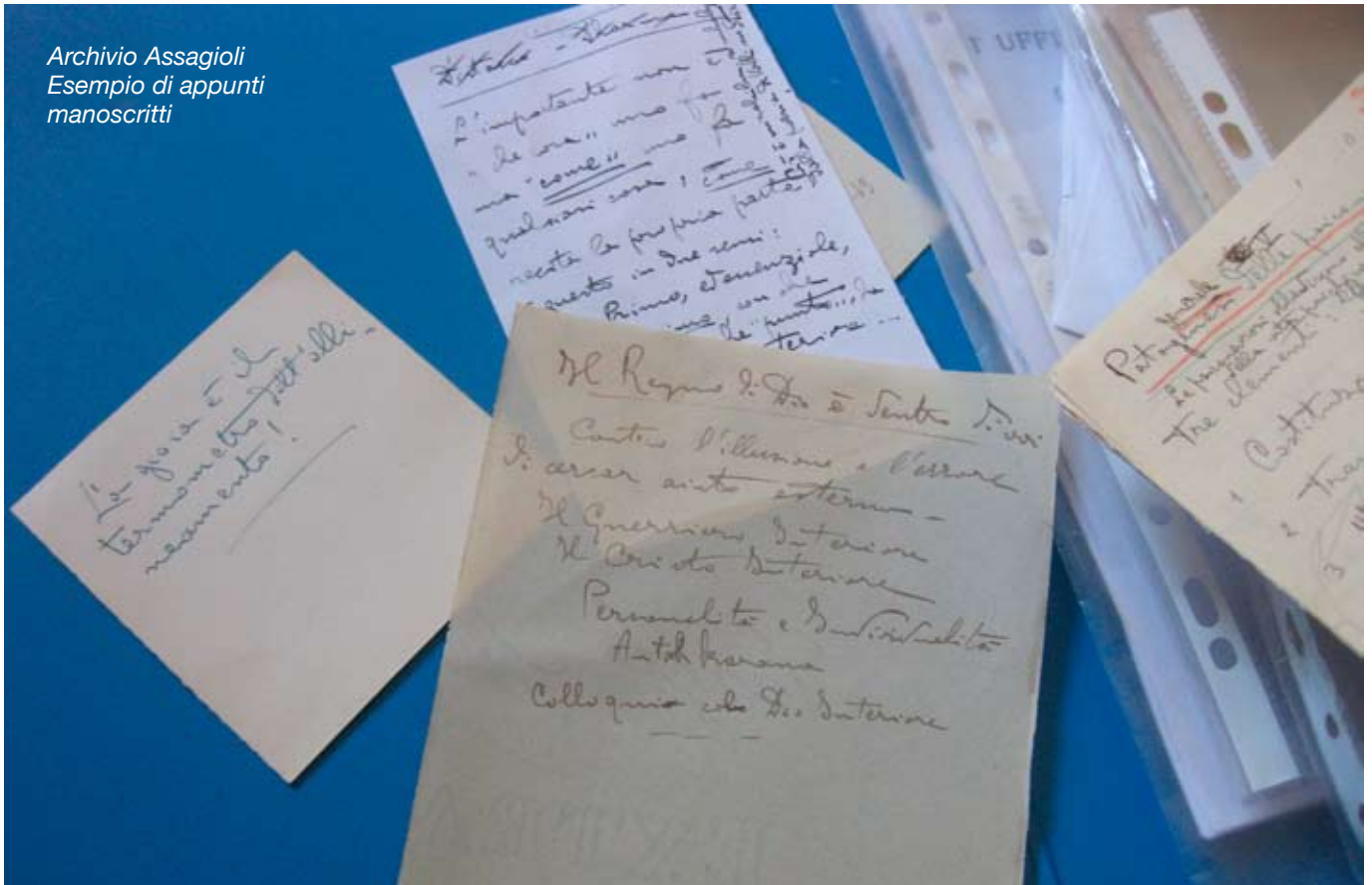
Secondo i bisogni individuali specifici, ognuno può scegliere a quale di questi elementi aprirsi maggiormente per riceverne i benefici influssi. (...)

Per ottenere tali benefici occorre decisamente lasciare dietro di sé le preoccupazioni, le solite idee e rinnovarsi.

Si può utilizzare il tempo libero che si ha a disposizione per eseguire quegli esercizi psicosintetici che non si ha tempo di fare durante l'anno. Anzitutto, si può fare un esame e uno studio di se stessi, un breve inventario e un bilancio psico-spirituale.

Inventario interno, dunque, esame consapevole delle

Archivio Assagioli
Esempio di appunti
manoscritti



**“ IL CAMBIAMENTO DI AMBIENTE E DI ABITUDINI
CHE MOLTI POSSONO FARE IN ESTATE RAVVIVA,
FA AFFIORARE ENERGIE LATENTI ”,**

esperienze fatte da cui trarre il “succo” in termini di insegnamento e di saggezza che esse ci hanno lasciato. Riconoscere, poi, con sincerità, ma anche con serenità, gli errori per trarne insegnamento, ripercorrere le conquiste, i conseguimenti, la maturazione interna avvenuta, gli sviluppi rispetto all’anno precedente e rallegrarsene. È utile fare questo bilancio per iscritto. Scrivere facilita l’affioramento, serve a riflettere, a fissare e coordinare i dati che si raccolgono e che possono servire per utili confronti di anno in anno. (...)

L’estate è un periodo che si presta alla lettura. Si tratta anche qui di scegliere bene letture che siano formative, costruttive, psicosintetiche, senza escludere letture cosiddette di “svago”, ma preferire senz’altro le prime. Per fare tutto questo occorre scegliere bene il luogo dove trascorrere le vacanze e la modalità più adatta alle proprie esigenze. Molti vivono le vacanze come un periodo di totale dispersione e passività. Poiché sentono i doveri professionali, familiari eccetera, come oppressivi, compensano buttandosi in divertimenti sfrenati, viaggi faticosi, turismo frettoloso, quindi eccitamento, dispersione, non riposo, ma esaurimento. È questo un errore molto diffuso! I viaggi, o meglio i soggiorni all’estero, hanno benefici effetti psicologici e spirituali. Oltre a quelli generici, che sono ovvi, essi danno l’occasione di partecipare a convegni e congressi, di assistere a concerti o rappresentazioni teatrali. Famoso il festival wagneriano di Bayreuth in Germania. (...) Per i giovani sono molto utili il campeggio e la partecipazione a campi di lavoro, ad attività sociali ed umanitarie in gruppo. Queste costituiscono occasioni particolarmente favorevoli per attuare la psicosintesi interpersonale o sociale. (...)

Anche restando a casa può essere effettuata una parte di questo programma:

quello che più conta è l’atteggiamento interno. In un certo senso le vacanze sono “uno stato d’animo”.

Anche chi resta a casa può cambiare abitudini di vita, interessi, occupazioni, almeno per qualche ora della giornata. In estate ci si può alzare più presto la mattina e andare a fare una passeggiata a contatto con la natura. Un’ora o due di questa attività può fare molto meglio di ore passate a scorazzare in giro in auto o di un soggiorno

in luoghi di villeggiatura affollati e rumorosi. Si può meditare anche a casa, andare nelle biblioteche pubbliche a leggere o a scrivere. Si possono visitare gallerie d’arte o musei, andare ai concerti o al cinema all’aperto. Sono cose semplici a cui spesso non si pensa.

Ci sono sicuramente nel luogo in cui viviamo molte opportunità che possiamo cogliere per passare ore piacevoli e costruttive. (...)

Un’altra opportunità offerta dalle vacanze è quella di esercitare un’azione benefica sugli altri quando si fanno nuove conoscenze. Come? Condividendo le proprie esperienze psicosintetiche, stimolando l’interesse a saperne di più, suscitando la speranza nell’aiuto pratico che le tecniche psicosintetiche possono dare, fornendo indicazioni su letture o sui centri esistenti dove andare a sentire conferenze e così via. (...)

I rapporti che si stabiliscono durante le vacanze offrono tempo e opportunità alle confidenze. (...)

Parlare ad altri di quello che ci ha fatto bene, che ci ha aiutato a superare momenti difficili, è benefico anche per chi lo fa, aumenta la fiducia e l’entusiasmo. (...)

Questi sono solo alcuni dei modi in cui ognuno può sfruttare il tempo dell’estate, e delle vacanze in particolare, non solo per riposarsi ma soprattutto per conoscersi sempre meglio, crescere in coscienza e aiutare altri a farlo.