

UNA SOCIA AL XXVIII CONVEGNO NAZIONALE DI PSICOSINTESI

Portonovo - 2014

All'ingresso dell'hotel, accanto al manifesto del convegno "Oltre il mito della certezza", ci ha accolto la scritta: "Lasciate ogni *certezza* voi che entrate" ... la frase dell'Inferno di Dante, corretta e adattata: l'incertezza racchiude in sé uno stimolo vitale, la perdita di speranza no! Un anno è volato dall'incontro di Catania... e cinque ne sono trascorsi dalla mia prima esperienza di Convegno, che si svolse sempre a Portonovo nel 2009.

L'immersione nel clima psicosintetico è avvenuta quasi immediatamente e dalle prime relazioni in poi è stato un susseguirsi di stimoli, emozioni, condivisioni (come ogni anno, del resto!), impossibili da riportare in poche righe! Un collegamento fluido di opinioni diverse tra loro, eppure profondamente unite nella ricerca comune di consapevolezza e armonia... Nell'accettazione dei differenti punti di vista, pur con qualche inevitabile contrasto sui concetti "mente - cervello- anima", dovuto alla diversa formazione: tecnico-scientifica o umanistica-spirituale dei partecipanti. Una delle prime domande emerse è stata sulla possibile esistenza di certezze, soprattutto in questa società "liquida", che non ha identità e si adatta come l'acqua... che corre sempre di più, perdendo di vista l'unico traguardo veramente importante: quello di stare bene con se stessi e con gli altri! La fine dell'ideale positivista ha gettato gli uomini nell'incertezza, mettendo in crisi la presunzione di "poter controllare tutto" attraverso la tecnica: ora diventa davvero necessario ricominciare a vivere con "il mistero" e cercare di integrarlo con il processo scientifico. Quest'ultimo, comunque, continua a essere il risultato di "verità" che cambiano nel tempo e vengono messe in discussione dalle nuove, innumerevoli, verifiche e scoperte.

Si sono aperti scenari diversi, ad esempio i "campi morfogenetici", intesi come forza invisibile presente nel sistema cosmico e responsabile dell'aggregazione, differenziazione, organizzazione e forma fisica di tutti gli elementi. Un'energia che, attingendo dalla memoria collettiva di ogni specie, ne permette l'evoluzione attraverso un processo di "risonanza" e quindi di trasmissione dell'esperienza vissuta.

Come avviene anche per le emozioni e i pensieri che sono influenzati, e influenzano, il nostro esistere. La scienza quindi non dovrebbe essere "arrogante", anche perché non è in grado di spiegare tutti i fenomeni che avvengono. La specializzazione, che continua ad aumentare, rischia di creare frammentazione, di far perdere completamente di vista "l'insieme" - anche dell'essere umano -, con conseguenti conflitti e sofferenze: si studia il "come" nella speranza di conoscere il "perché", ma non sempre si riescono a spiegare gli effetti con le cause. Anche le conoscenze attuali sulla psiche non permettono una comprensione, se non parziale, dei fenomeni mentali.

Potrebbe esserci, alla base di tanti problemi psichiatrici una spiritualità negata, e forse la psicosi potrebbe avere in sé un meccanismo di auto-trascendenza?

Sicuramente la relazione è terapeutica, ma nulla si risolve se non si lavora su mente-corpo insieme, sul dialogo tra essere ed esistere, sulla possibilità di un loro "intrecciarsi".

Lo strumento dell'incertezza è profondamente valido in un rapporto, soprattutto curativo, perché impedisce la cristallizzazione pericolosa di un'idea limitante, di preconcetti che non permettono di cogliere i messaggi più profondi. La psicologia oggi ha bisogno di nuovi metodi per indagare i suoi fenomeni e le neuroscienze, permettendo lo studio delle emozioni attraverso tecniche verificabili scientificamente, stanno dando il loro contributo per una comprensione sempre maggiore dei processi mentali.

Tra i tantissimi argomenti si è parlato anche di fisica quantistica, che si collega alla coscienza umana e ai suoi livelli di espressione fisico/emotivo/mentale e spirituale - attraverso una funzione razionale. La coscienza che interviene nella materia, la quale ha una sua propria coscienza in un contesto di "non località" e sovrapposizione di "stati" (argomenti per me davvero molto complessi!), di presenza simultanea in punti diversi, con un risultato modificabile dall'osservatore.

Siamo molteplici, ma ci percepiamo UNO, consideriamo la materia come "solida", invece si tratta di energia.

Tutto è connesso, come l'essere umano, in una rete di relazioni e l'uomo può essere considerato un "modulo cosciente" di trasformazione dell'energia tramite la volontà.

Coscienza significa sperimentazione, sia la scienza che la religione hanno bisogno di modelli e tutto questo può essere "falsificato" perché necessita di un credo che non può essere messo in discussione. Le religioni e i loro dogmi aiutano certamente ad affrontare le paure e a dare un senso alla sofferenza, però rischiano di bloccare il "desiderio di capire".

Altra cosa è la spiritualità che richiede ricerca, coraggio e che rappresenta l'essenza di tutte le religioni.

Spesso si vuole credere alle presunte certezze con la cecità del desiderio "che tutto sia davvero come vorremmo che fosse"; ma la pace-cerchezza interiore non è mantenibile, dato che la nostra vulnerabilità ci riporta sempre ai vissuti nascosti, alle nostre ferite, delle quali è necessario prendere coscienza per poter raggiungere la nostra parte più profonda e più vera, per riuscire a trasformare i limiti in opportunità. La volontà va intesa come "essenza di imprevedibilità", per permettere il libero arbitrio e quindi la *conoscenza-accettazione* dell'essere umano, in tutti i suoi aspetti e funzioni, nella sua interezza e soprattutto nella bellezza delle sue imperfezioni.

Si è poi parlato di anima, come punto di partenza e di arrivo con confini infiniti e finiti!

"Finiti" perché esiste l'individualità, esperienza di interconnessione che tutela l'essere umano e il suo corpo, ma se ci si chiude troppo, senza l'apertura all'esterno, all'infinito, le difese impediscono "il respiro" e rischiano di creare sofferenza. E' necessario mantenere l'identità e il senso di partecipazione al mondo-universo, avvicinandosi di più all'arte e alla creatività!

Troppo spesso noi usiamo la nostra energia per bloccare il cambiamento, invece dovremmo riuscire ad ascoltare il nostro processo interiore a unire il pensiero deduttivo a quello creativo.

Ad un certo punto, tra i vari interventi, ci si è chiesti se la Psicointegrazione possa essere un elemento di intersezione con il mondo, rappresentando volontà e molteplicità?

Assagioli è riuscito a interagire con tutte le "altre espressioni psichiatriche e spirituali" senza rinunciare a se

stesso e senza proporre verità ottuse, basate sull'eliminazione delle idee diverse.

Anzi, accettando nuovi scenari e integrandoli, ha ampliato le possibilità di arricchimento e di benessere degli esseri umani, con modelli attuabili attraverso la conoscenza di se stessi, un profondo lavoro di trasformazione con gli strumenti della volontà, della disidentificazione e una continua ricerca di sintesi.

La certezza "cristallizza", impedisce di crescere e diventa il presupposto di ogni paura, creando attaccamento. Quando perdiamo una certezza, vera o presunta, si frantuma la nostra identità e spesso non riusciamo a cogliere, nella crisi, l'opportunità che nasconde.

Abbiamo bisogno di estrarre dalla vita la nostra esperienza, perché "vivere" è sperimentare, tenendo conto del limite legato al nostro "essere umani": momento per momento, abbiamo bisogno di elementi di sostegno, di "certezze parziali", ma più diventa ampia e valida la nostra visione, più siamo capaci di confrontarci, di accettare l'incertezza e quindi di evolvere.