

EDITORIALE

Cari lettori e care lettrici

Vi immagino seduti su una panchina di un parco con la rivista in mano a godervi finalmente lo spazio e il tempo in modo nuovo.

Come un giardino appaga i nostri sensi guardandolo stando seduti così voi state appagando i vostri livelli psichici scegliendo con calma l'articolo o la rubrica che in questo momento è in sintonia con voi.

Come tanti sentieri da percorrere, troverete spunti nelle frasi, tratte dal diario di Roberto Assagioli, che daranno significato e forza alle vostre scelte, scoprirete le emozioni e le intuizioni legate al momento storico a questo incredibile 2020 e nelle poesie dei soci, vi sorprenderete nella lettura di interessanti articoli, di rubriche nuove o già collaudate e sentirete il respiro del pianeta attraverso i legami tra i molti psicosintetisti nel mondo che come perle in un filo costruiscono gioielli.

Da diversi anni sono con voi tra queste pagine, mi sembra di conoscervi anche se silenziosamente, da lontano e voglio condividere con voi il saluto della nostra Presidente Maria Vittoria Randazzo: Carissimi soci e amici della Psicosintesi, essere Presidente dell'Istituto per questi sei anni è stata un'esperienza unica, un onore, ma prevalentemente un atto di servizio per il quale ho messo a disposizione dell'Istituto competenze acquisite in altri momenti e in altri ambiti. E sono grata alla vita per avermelo consentito.

Adesso il testimone è passato a Sergio Guarino perché possa coltivare i semi del futuro, e sono certa che saprà farlo responsabilmente, con attenzione e amorevole comprensione, insieme a tutti i direttori dei Centri italiani.

Un abbraccio a tutti i Formatori, Conduttori e Collaboratori, che sono il sostegno e la linfa vitale dei Centri con il loro entusiasmo, impegno e creatività, e ai Soci, per i quali l'Istituto esiste e diffonde la psicosintesi perché diventi prassi e atteggiamento verso la vita.

Un affettuoso saluto ai tanti amici che ci dimostrano sempre più interesse e simpatia.

27 maggio 2020

Patrizia Bonacina

SOMMARIO

ISTITUTO DI PSICOSINTESI FONDATA DA ROBERTO ASSAGIOLI

Rivista di autoformazione,
educazione, rapporti interpersonali
e sociali.

ANNO XXXV

OTTOBRE 2019 N. 34

rivista@psicosintesi.it
via Rienza, 2 - 21100 Varese - Italia

DIRETTORE RESPONSABILE
Patrizia Bonacina

COMITATO DI REDAZIONE
PierMaria Bonacina, Margherita Fiore,
Lina Malfiore, Damiano Pagani,
Luce Ramorino, Silvia Trolli,
Silvio Valisa

TRADUZIONE TESTI
Greta Bianchi, Achille Cattaneo,
Gordon Symons, Silvia Trolli

RESPONSABILE DEI TESTI IN INGLESE
Gordon Leonard Symons

COMITATO SCIENTIFICO
Maurizio Bellinelli, Pier Maria
Bonacina, Sergio Guarino, Luce
Ramorino, Donatella Randazzo,
Gordon Leonard Symons

HANNO COLLABORATO
A QUESTO NUMERO
Luisa Bertolatti, Marisa Brecciaroli,
Laura Cerasaro, Gruppo Creosintesi,
Dream Team, Sergio Guarino, Petra
Guggisberg Nocelli, Isabella Kung, Lina
Malfiore, Paola Marinelli, Geraldine
Melia, Stefano Pelli, Giuliana Pellizzoni,
Luce Ramorino, Donatella Randazzo,
M. Vittoria Randazzo, Laura Rodighiero

STAMPA
comunicarte - Mozzate
Tel. 0331 833831
www.comunicarte.eu

Pubblicazione semestrale registrata
presso il Tribunale di Firenze
il 28 Luglio 1984 al n° 3248
Ed. Istituto di Psicosintesi
Ente Morale D.P.R.
1 Agosto 1965 n° 1721
Via San Domenico 16 - 50133 Firenze
Tel. (+39) 055 578026
Fax (+39) 055 570499
www.psicosintesi.it
istituto@psicosintesi.it

Gli articoli sono pubblicati sotto
l'esclusiva responsabilità degli autori.
Le idee sono personali e non
impegnano la Direzione della rivista
"Psicosintesi".

*The opinions expressed are those
of the authors and are not the
responsibility of the board of directors
of the "Psicosintesi" magazine.*

EDITORIALE	P. BONACINA	*	PAG. 3
ARCHIVIO ASSAGIOLI			
DIARI DI LAVORO INTERIORE	R. ASSAGIOLI	*	PAG. 5
PANDEMIA: L'OCCASIONE DI SPERIMENTARE UNA VISIONE	P. GUGGISBERG	*	PAG. 11
È OBBLIGATORIO AVERE PAURA?	L. MALFIORE	*	PAG. 17
LE PAROLE HANNO UNO SCOPO	I. KÜNG	*	PAG. 20
QUANTO DESIDERO IL POTERE!	P. MARINELLI	*	PAG. 25
NESSUNO NASCE ESTRANEO OLTRE LE PAURE PER UNA NUOVA CONSAPEVOLEZZA	S. PELLI	*	PAG. 28
LA VITA VISSUTA ATTRAVERSO LA MUSICA	L. BERTOLATTI	*	PAG. 34
SOLTANTO POESIA			PAG. 38
PROPOSTA			
FORME DELL'ANIMA - VERDE	L. RODIGHIERO		PAG. 40
33° CONGRESSO NAZIONALE			PAG. 42
PERLE NEL FILO			
ANNODARE I FILI PER INTESSERE LA RETE MONDIALE DELLA PSICOSINTESI	D. RANDAZZO	*	PAG. 44
GIOCARE È UNA COSA SERIA			
PAROLE EVOCATRICI - ARMONIA	DREAM TEAM		PAG. 50
LAVORO DI GRUPPO			
L'AMORE È UNA COSA SEMPLICE	CREOSINTESI		PAG. 51
RELAZIONE DEL PRESIDENTE 24.04.2020	M. V. RANDAZZO		PAG. 56
SALUTO DEL NEO - PRESIDENTE 28.04.2020	S. GUARINO		PAG. 63
PREMIO GIULIANA D'AMBROSIO			PAG. 64
LEGGIAMO INSIEME			
FINESTRE SUL MONDO	G. PELLIZZONI		PAG. 68
LIBRI IN VETRINA			PAG. 69
LETTERE AL DIRETTORE			PAG. 71
ISTITUTO DI PSICOSINTESI: CENTRI IN ITALIA			PAG. 74

*** For the articles in English see page 75**

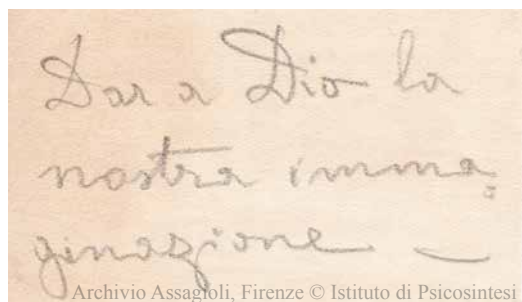
Copertina "La Potenza del Deserto (Mongolia - Deserto dei Gobi) Foto PierMaria Bonacina 1997
Per l'invio degli scritti si ricordano le seguenti impostazioni:

File Word - carattere: Times New Roman - Dimensione: 11 - stile: normale - interlinea: singola - num. pag.: max 4

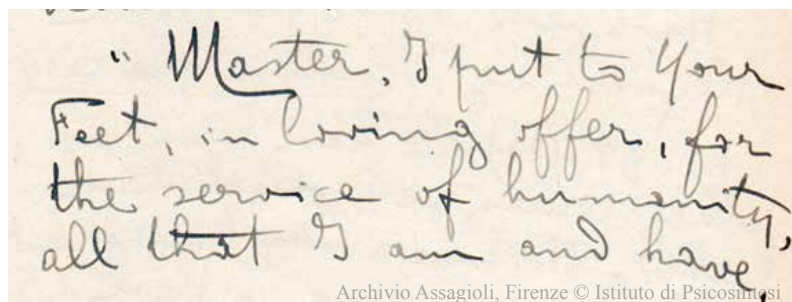
DIARI DI LAVORO INTERIORE

A cura di Luce Ramorino

*Note, frammenti, preghiere, invocazioni che descrivono e ci offrono la testimonianza dell'intensa vita interiore e la continua, incessante ricerca spirituale di Assagioli, con i suoi alti e bassi, coi propositi, le affermazioni, i richiami da lui scelti per ancorare, rafforzare, potenziare e vivificare il profondo dialogo e contatto col suo luminoso Sé. Ci propongono un Assagioli mistico e "occultista", capace di unire in sé aspirazione e indagine mentale, come lui amava proporsi di essere...
Che siano di ispirazione e stimolo per tutti noi per cercare di fare altrettanto!*

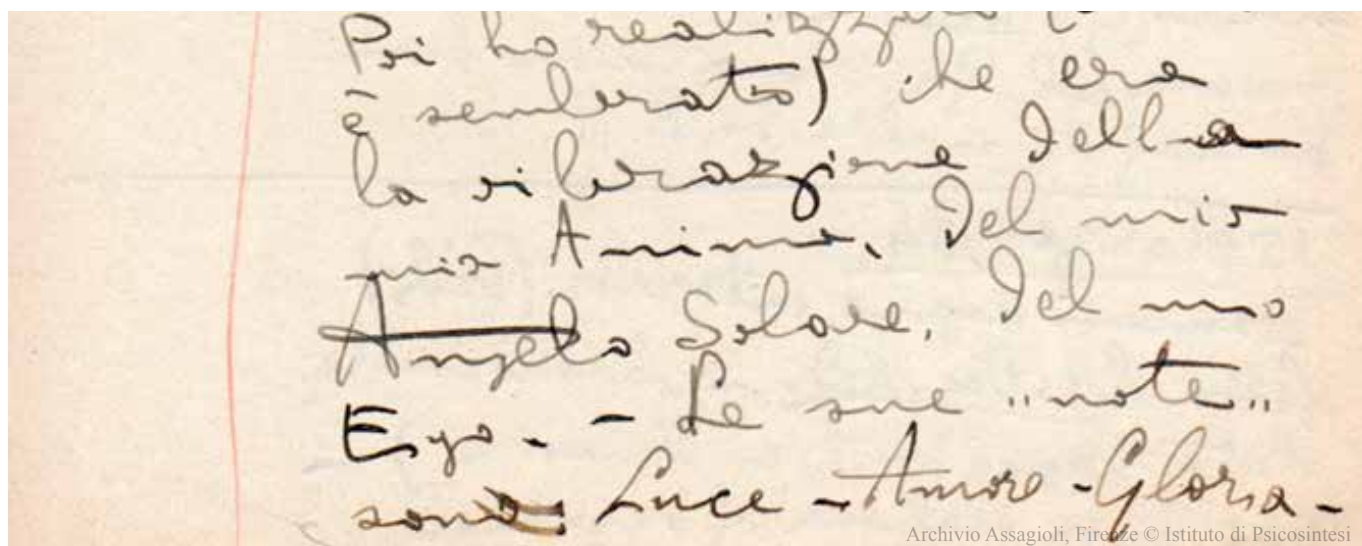


Dar a Dio la nostra immaginazione



"Master, I put to Your Feet, in loving offer, for the service of humanity, all that I am and have."

"Maestro, io metto ai Tuoi Piedi, come offerta d'amore, per il servizio dell'umanità, tutto ciò che sono ed ho"



Poi ho realizzato (o mi è sembrato) che era la vibrazione della mia Anima, del mio Angelo solare, del mio Ego.
- Le sue "note" sono Luce - Amore - Gloria -

6

frenamento.
Ieri e stamani presto ciò mi ha turbato e un po' agitato - ma poi ho trovato la soluzione e la pace:
"Porre ogni problema, ogni decisione alla luce dello Spirito; chiedere a Lui la decisione, la manifestazione, la vittoria del Suo Volere."
"Che il Tuo santo, glorioso Volere prevalga su tutto e su tutti (compresa la mia personalità)." -

Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicosintesi

Ieri e stamani presto ciò mi ha turbato e un po' agitato - ma poi ho trovato la soluzione e la pace: "Porre ogni problema, ogni decisione alla luce dello Spirito; chiedere a Lui la decisione, la manifestazione, la vittoria del Suo Volere. "Che il Tuo santo, glorioso Volere prevalga su tutto e su tutti (compresa la mia personalità)" -

12-I-1932 cercar di riconoscere le ispirazioni, le indicazioni, i comandi del Dio Interiore e ad obbedire ad essi, a seguirli fedelmente -

Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicosintesi

12-I-1932
cercar di riconoscere le ispirazioni, le indicazioni, i comandi del Dio Interiore e ad obbedire ad essi, a seguirli fedelmente -

Mi sono ^{sentito} spinto a riprendere con fervore l'atteggiamento di servizio, di offerta, di irradiazione, di compassione. Ma farlo ora con saggezza e con atteggiamento positivo.
Dio, ti ringrazio

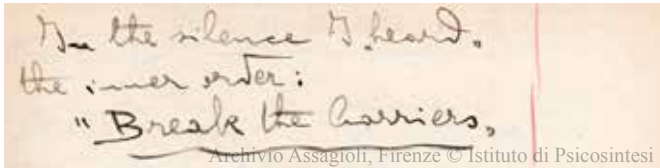
Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicosintesi

1-I-29 Mi sono sentito spinto a riprendere con fervore l'atteggiamento di servizio, di offerta, di irradiazione, di compassione. Ma farlo ora con saggezza e con atteggiamento positivo Dio ti ringrazio

Senso cosmico (interesse, fascino per le grandi leggi e fatti astronomici, cosmici) - Visione - il meraviglioso Piano Divino... - Senso di bianco - di qualcosa di sottile, di alto, di vasto - di distacco dal mondo, dalla terra - di solitudine buona - di "qualcosa" dietro un velo che è vicino ... -

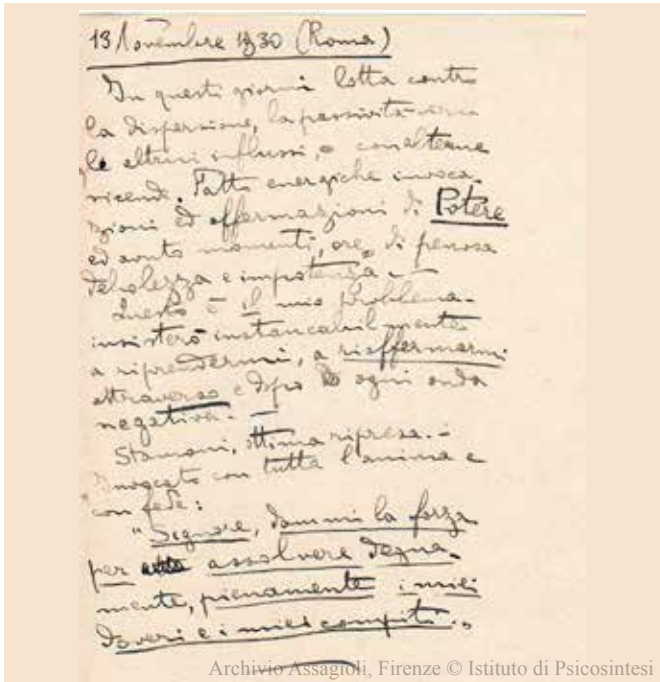
Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicosintesi

Senso cosmico (interesse, fascino per le grandi leggi e fatti astronomici, cosmici) - Visione - il meraviglioso Piano divino... - Senso di bianco - di qualcosa di sottile, di alto, di vasto - di distacco dal mondo, dalla terra - di solitudine buona - di "qualcosa" dietro un velo che è vicino ... -

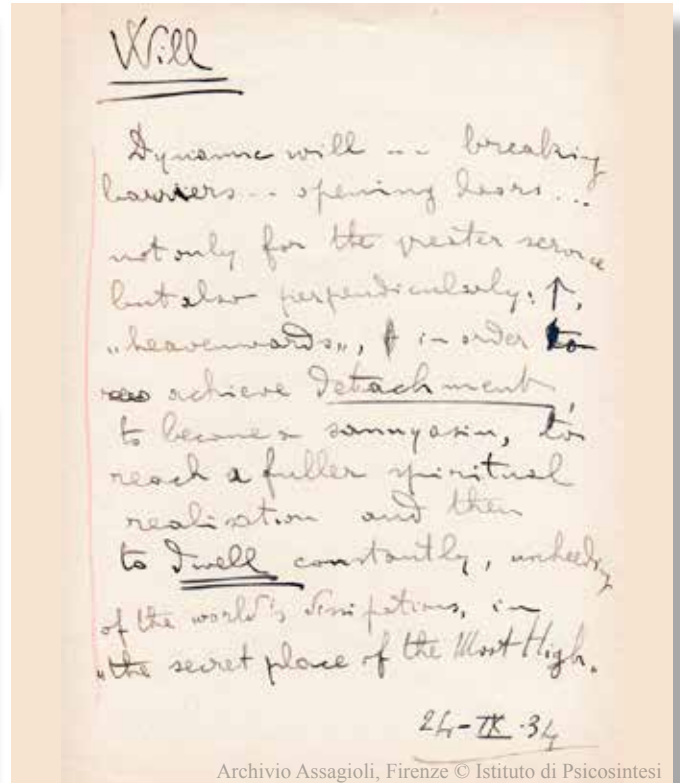


In the silence I "heard" the inner order:
"Break the barriers"

"Nel silenzio 'sentii' l'ordine interno:
"Rompi le barriere"

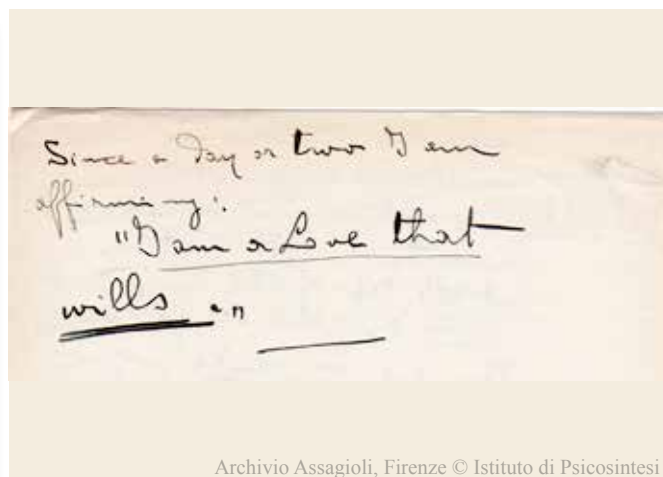
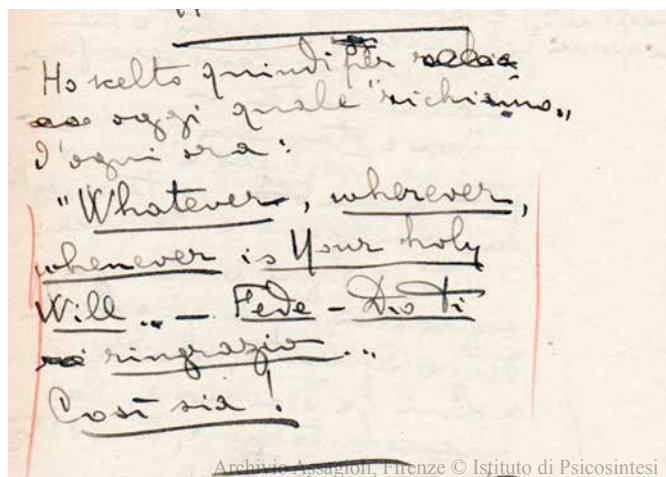


13 Novembre 1930 (Roma)
In questi giorni lotta contro la dispersione, la passività verso gli altrui influssi, con alterne vicende. Fatto energetiche invocazioni ed affermazioni di Potere ed avuto momenti, ore di penosa debolezza e impotenza – Questo è il mio problema – Insisterò instancabilmente a riprendermi, a riaffermarmi attraverso e dopo ogni onda negativa. –
Stamani, ottima ripresa. – invocato con tutta l'anima e con fede:
"Signore, dammi la forza per ~~avere~~ assolvere degnamente, pienamente i miei doveri e i miei compiti."



Will
Dynamic will ... breaking barriers... opening doors ... not only for the greater service but also perpendicularly: "heavenwards", in order to achieve detachment, to become a sannyasin, to reach a fuller spiritual realization and then to dwell constantly, unheeding of the world's dissipations, in "the secret place of the Most High"
24-IX-34

Volontà
La volontà dinamica... che rompe le barriere.... Che apre le porte... non solo per il servizio più 'grande' ma anche perpendicolarmente: 'verso il cielo', per ottenere il distacco, per divenire un sannyasin, per raggiungere una più profonda realizzazione spirituale e quindi risiedere permanentemente, senza badare alle dissipazioni del mondo, nel 'luogo segreto del Supremo'.
24-IX-34



8

Ho scelto quindi per oggi quale “richiamo” d’oggi ora:
 “Whatever, wherever, whenever is Your holy Will”
 -Fede – Dio ti ringrazio” Così sia.

“Qualunque cosa, dovunque, in qualunque momento sia
 la Tua sacra Volontà”

Since a day or two I am affirming:
 “I am a Love that wills”

È da qualche giorno che affermo:
 “Io sono un Amore che vuole”

Roberto Assagioli

FIDUCIA

La Fiducia mostra al pellegrino smarrito l'alba di un nuovo giorno

Chi è benedetto dalla Fiducia, non ha bisogno di corazza



ISTITUTO DI PSICOSINTESI

GRUPPO ALLE FONTI

INCONTRI A CASA ASSAGIOLI 2020 - 2021

La Psicodinamica alle sue origini come esperienza di contatto alle radici di sé



Incontri aperti a tutti in cui lasciarsi ispirare e stimolare dal contatto diretto con la ricerca interiore di Roberto Assagioli rivelata dai suoi manoscritti e dai suoi libri prediletti, nella Casa in cui è stato fondato e si è sviluppato l'Istituto di Psicodinamica.

I partecipanti sono accompagnati nella visita di Casa Assagioli, nella consultazione degli Archivi e della Biblioteca e infine nella condivisione delle proprie ricerche ed esperienze. Un'occasione preziosa di cura della propria interiorità e del cammino di crescita di ognuno...

... per chi vuole vivere un tempo ed uno spazio di meditazione attiva con gli stimoli dei manoscritti

... per chi si occupa da anni, della Psicodinamica e vuole proseguire le sue ricerche

... per chi è impegnato come collaboratore nei Centri di Psicodinamica

... per chi ha iniziato o terminato il percorso autoformativo e desidera sperimentare la conoscenza diretta della Psicodinamica

... per chi sente il richiamo dello spirito fondante della Psicodinamica

QUANDO: Gli incontri sono programmabili nelle seguenti date

2020 16-18 ottobre, 11-13 dicembre

2021 15-17 gennaio, 12-14 febbraio, 12-14 marzo, 16-18 aprile, 14-16 maggio

INFORMAZIONI: Email: casa.assagioli@psicosintesi.it Cellulare 320 4105816 Viviana



10

Nella nostra lettera di maggio vi avevamo annunciato che stavamo preparando una sorpresa che mantenesse viva nella coscienza la presenza di Casa Assagioli, anche in un periodo nel quale è difficile venire a visitarla di persona. Abbiamo mantenuto la nostra promessa e solo ora, affinché resti una sorpresa dell'ultimo momento, vi invitiamo a prenderne visione al link

<https://youtu.be/N21Om6ix-F4>.

Ve la presentiamo in occasione della Giornata Mondiale della Psicosintesi, per celebrare tutti insieme questo evento e rinnovare il nostro impegno nel continuare l'opera di Roberto Assagioli.

Di seguito trovate alcuni link che sicuramente vi sono utili per esplorare le tante risorse, che l'Istituto e Casa Assagioli mettono a vostra disposizione.

I nostri migliori auguri

Lo Staff del Gruppo Alle Fonti

Link consigliati:

(li trovate anche in YouTube, sotto il riquadro del video, cliccando su MOSTRA ALTRO)

Istituto di Psicosintesi: <http://www.psicosintesi.it>

Archivio Assagioli: <https://www.archivioassagioli.org/>

Rivista Psicosintesi: <http://www.psicosintesi.it/publicazioni/rivista>

Catalogo Biblioteca: <https://opac.comune.fi.it/easyweb/w2001/index.php?&biblio=RT10CQ>

Casa Assagioli: <http://www.psicosintesi.it/attivita-casa-assagioli>

Guida alla consultazione dell'Archivio: <https://drive.google.com/file/d/1gdhGR2rBpnZle-ny6YOWRtpfPjS94WSr/view?usp=sharing>

Intervista con Roberto Assagioli: <https://www.youtube.com/watch?v=nCdsqdwWeg0>

Cosa conta. Restare presenti in tempi insicuri <https://www.youtube.com/channel/UCNwpxbj2xFAOkH616WdUnxQ>

Articoli:

Casa Assagioli parla di sé (di Piermaria Bonacina):

http://www.psicosintesi.it/sites/default/files/rivista_033_casaassagioliparlalise_1.pdf

Sono il numero 16 (di Paola Marinelli)

http://www.psicosintesi.it/sites/default/files/rivista_007_numero_16.pdf

PANDEMIA: L'OCCASIONE DI SPERIMENTARE UNA VISIONE



“Un popolo senza visioni è destinato a perire”.
Ralph Waldo Emerson

“Una visione molto grande è necessaria e l'uomo che la sperimenta, deve seguirla come l'aquila cerca il blu più profondo del cielo.”
Cavallo Pazzo, capo Sioux

“Quando vedi la Terra dalla Luna, non distingui alcuna divisione di nazioni o stati. Quest'immagine potrebbe davvero essere il simbolo della nuova mitologia che verrà. Quello è il paese che celebreremo. E quelle sono le persone con cui siamo un tutt'uno.”
Joseph Campbell

“Occorre avere una visione trifocale. Cioè vedere e tener presente la meta lontana, lo scopo; poi avere una visione degli stadi intermedi che vanno dal punto di partenza al punto di arrivo; infine la percezione immediata del prossimo passo da fare.”
Roberto Assagioli

Introduzione

Sembra un atteggiamento ricorrente, di fronte alle calamità, quello di ripromettersi solennemente di cambiare le cose, di costruire un mondo diverso, migliore, con valori più umani e giusti. Poi però torniamo altrettanto

facilmente alle abitudini, all'inerzia e all'indulgenza di sempre. Perché?

Riusciremo ad accedere alla libertà interiore di scegliere, tra le varie possibili risposte a questa crisi planetaria, quelle più coraggiose e creative?

Riusciremo a distillare da questa dolorosa esperienza il dono prezioso che essa è in grado di offrirci? Riusciremo a ricavarne una visione positiva, audace e coraggiosa? Una visione che continueremo a coltivare in modo libero e consapevole anche quando la morsa dell'ombra si sarà allentata?

Questa è l'urgente sfida che ci attende poiché dalla risposta che ciascuno di noi darà a queste domande dipende, non solo l'esito dell'attuale pandemia, ma soprattutto la qualità della vita sull'intero pianeta, se non la nostra stessa sopravvivenza e quella di molte altre specie animali e vegetali.

E voi, avete una visione? Un esercizio:
<https://www.youtube.com/watch?v=83QFeuVFRRY>

Interconnessione Planetaria e Responsabilità Individuale

“La terra è un solo paese. Siamo onde dello stesso mare, foglie dello stesso albero, fiori dello stesso giardino”.
Lucio Anneo Seneca

Tra le molte cose messe in evidenza dall'emergenza sanitaria Covid-19, due mi hanno colpita in modo particolare:

l'ormai indubbia realtà del processo di globalizzazione e del forte e progressivo aumento dell'interconnessione che lo caratterizza;
il potere e la responsabilità che ogni singolo individuo, volente o nolente, è stato chiamato ad assumersi in questo scenario.

Stiamo sperimentando quanto ciascuno di noi abbia la capacità di determinare, di influenzare concretamente con i suoi comportamenti e le sue azioni, la situazione a livello globale. Quello che facciamo (in questo caso,

uscire di casa solo se necessario, rispettare determinate norme igieniche, ecc.) ha effetti ben precisi sulla diffusione del contagio. La pandemia (dal greco *pan+démios*) riguarda, invero, “tutto il popolo”, tutti noi abitanti del pianeta Terra.

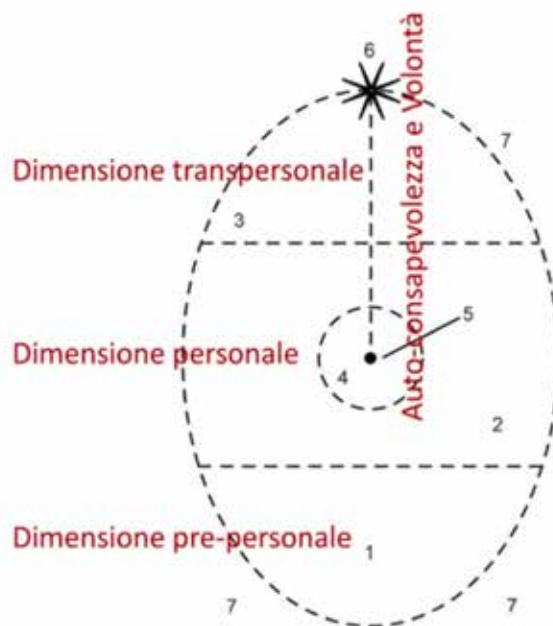
Il fatto che, per dirla con le evocative parole di Seneca “*la terra è un solo paese*” e “*siamo onde dello stesso mare*”, è sempre stata una realtà. Questa epidemia ci ha però obbligato ad una presa di coscienza collettiva, in provvisa, inattesa e quindi potenzialmente traumatica.

Il benessere della comunità globale è sempre stato responsabilità di ciascuno di noi. E continuerà ad esserlo anche quando potremo, se potremo, scordarcene di nuovo, cioè anche quando i nessi di causa ed effetto tra le nostre azioni personali e i loro esiti su scala planetaria saranno meno evidenti ed immediati. Continuerà ad esserlo ogni volta che sceglieremo i valori cui fare riferimento, come educare i nostri bambini, se e in che modo votare, le offerte culturali da sostenere, i mezzi di trasporto da privilegiare, le attività cui dedicarci, i progetti da promuovere, il modo di differenziare la spazzatura, gli atteggiamenti interiori da coltivare, la destinazione delle nostre vacanze, i cibi e i vestiti da acquistare, l'istituto di credito cui affidare il nostro denaro, i diversi modi per investirlo e così via.

Le molte risposte alla pandemia e la multidimensionalità dell'animo umano

Come abbiamo potuto osservare, i modi che gli individui hanno avuto di rispondere alla situazione pandemica sono stati, e sono, tra loro molto differenti. Alcuni si sono sentiti comprensibilmente persi, soli, smarriti e profondamente a disagio; altri hanno assaporato le misure restrittive come una pausa benvenuta; alcuni hanno sottolineato con grande entusiasmo i benefici dell'emergenza affermando l'alba di un nuovo mondo; altri hanno assunto atteggiamenti disillusi e disincantati; altri ancora hanno annunciato un pericoloso tracollo della nostra società democratica, ecc.

Una delle possibili chiavi di lettura per comprendere queste differenti reazioni sta nel considerare la molteplicità che caratterizza la nostra costituzione bio-psichica. Il diagramma dell'ovoide proposto dalla Psicosintesi



1. Inconscio inferiore
2. Inconscio medio
3. Inconscio superiore
4. Campo di coscienza
5. Io o sé personale
6. Sé transpersonale
7. Inconscio collettivo

(v. figura) - per la sua capacità di rappresentare in modo multidimensionale e integrato livelli e tempi psichici diversi tra loro pur mantenendone distinta la specificità - si dimostra, a mio avviso, molto valido allo scopo. Le differenti dimensioni che compongono il nostro essere e le nostre diverse parti, funzionano infatti secondo modalità e leggi differenti. Vediamo quali.

Quelle più arcaiche, corrispondenti ad una dimensione pre-personale, re-agiscono secondo schemi adattivi geneticamente e biologicamente pre-determinati (pensiamo, ad esempio, alle risposte automatiche di attacco-fuga-congelamento-sottomissione che si attivano in situazioni di allarme) ed in base alla nostra storia passata, specialmente quella traumatica.

Altre risposte invece provengono da aspetti evolutivamente più maturi, da un livello che possiamo definire personale. Questo livello è preposto, nel presente, allo svolgimento dei normali compiti della vita quotidiana, all'elaborazione delle esperienze vissute, alla preparazione delle attività future, al lavoro di riflessione, ecc.

Altre risposte, infine, sono proprie di una dimensione transpersonale. Quest'ultima è depositaria delle potenzialità evolutive future degli individui e della specie: i sentimenti e i valori più elevati, gli impulsi all'azione etica ed umanitaria, gli stati d'illuminazione, le esperienze estetiche e la creazione artistica, le grandi intuizioni scientifiche, la tensione verso il nuovo e l'ignoto, ecc. Si tratta di una dimensione che è in grado di vedere

“oltre” e quindi anche di muoversi, almeno in parte, sia “oltre” la dimensione pre-personale, sia “oltre”(1) quella personale.

A queste tre dimensioni se ne aggiunge una quarta, quella dell’auto-consapevolezza e della volontà. Nel diagramma essa è rappresentata dall’Io, dal Sé transpersonale e dalla linea tratteggiata che li collega. Questa dimensione è fondamentale poiché garantisce la nostra possibilità di costruire una relazione consapevole con tutti i contenuti dei differenti livelli psichici; di osservarli e accoglierli con amorevolezza; di contenerli e comprenderli in profondità; infine di regolarli e gestirli scegliendo, di volta in volta, di dare espressione alle risposte che più corrispondono al nostro essere autentico.

“Libertà in prigione”

“Chi ha un perché abbastanza forte può superare qualsiasi cosa.”

Friedrich Nietzsche

La copresenza di tutte le differenti dimensioni psichiche rappresentate nel diagramma dell’ovoide è stata testimoniata in modo esemplare ed evocativo da Roberto Assagioli, il fondatore della Psicosintesi, in un passaggio del suo noto scritto autobiografico intitolato “Libertà in prigione”.⁽²⁾ Assagioli era ebreo e durante il nazi-fascismo subì persecuzioni di vario genere. Nel 1940 fu addirittura arrestato con l’accusa di essere un pacifista e un internazionalista e incarcerato per qualche tempo. Della sua esperienza di prigionia scrisse:

“Capii che ero libero di assumere uno fra molti atteggiamenti nei confronti di questa situazione, che potevo darle il valore che volevo io, e che stava a me decidere in che modo utilizzarla. [dimensione dell’auto-consapevolezza e della volontà, N.d.A.]

Potevo ribellarmi internamente e imprecare; oppure potevo rassegnarmi passivamente e vegetare; potevo lasciarmi andare ad un atteggiamento malsano di autocompatimento e assumere un ruolo di martire [risposte del livello pre-personale, N.d.A.]; potevo affrontare la situazione con un atteggiamento sportivo e con senso dell’umorismo, considerandola un’esperienza interessante (quella che i tedeschi chiamano ‘Erlebnis’).

Potevo trasformare questo periodo in una fase di riposo, in un’occasione per riflettere tanto sulla mia situazione personale – considerando la vita vissuta fino ad allora – quanto su problemi scientifici e filosofici [risposte del livello personale, N.d.A.]; oppure potevo approfittare della situazione per fare un allenamento psicologico di qualche genere; infine, potevo farne un ritiro spirituale [risposte del livello transpersonale, N.d.A.]

Ebbi la percezione chiara che l’atteggiamento che avrei preso era interamente una decisione mia: che toccava a me scegliere uno o molti fra questi atteggiamenti e attività; che questa scelta avrebbe avuto determinati effetti, che potevo prevedere e dei quali ero pienamente responsabile. Non avevo dubbi su questa libertà essenziale e su questa facoltà e sui privilegi e le responsabilità che ne derivavano. [dimensione dell’auto-consapevolezza e della volontà, N.d.A.]”

Le promesse non mantenute

Un atteggiamento ricorrente di fronte alle calamità è quello di ripromettersi solennemente di cambiare le cose, di costruire un mondo diverso, migliore, con valori più umani e giusti. Ci proponiamo di uscirne trasformati, più solidali e attenti. Ma poi torniamo altrettanto facilmente ai vecchi comportamenti, all’inerzia e all’indulgenza di sempre.

In Europa, entrati da poco nella cosiddetta “fase 2” dell’emergenza Covid-19, possiamo già ben osservare all’opera il desiderio di ripristinare al più presto il mondo di prima. Nonostante il moltiplicarsi degli appelli che chiedono una riforma profonda degli obiettivi, dei valori e del folle sistema economico che caratterizzano il nostro pianeta,⁽³⁾ la pandemia sembra essere per molti, più che un’opportunità di cambiamento, un breve incubo dal quale risvegliarsi al più presto.

Perché? Perché di fronte ad un evento stressante (ma anche di fronte all’esistenza più in generale) non è per niente facile accedere alla libertà di scegliere, tra le varie possibili risposte, quelle più mature e creative.

*“Il trauma è una realtà della vita,
ma non per questo dev’essere una condanna a vita.”*
Peter A. Levine

Nonostante questo, urge comprendere se e come sia possibile farlo. Infatti, solo da un luogo interiormente libero, saremo in grado di rispondere nel modo migliore alla preziosa opportunità che ci viene offerta. La realizzazione di questa libertà interiore non è affatto scontata. Molte sono le variabili in gioco, molte le difficoltà di cui dobbiamo essere consapevoli.

L’attesa salvifica

“Il compito più difficile nella vita è quello di cambiare sé stessi.”

Nelson Mandela

14

Una tale libertà non è data una volta per tutte. Essa va riguadagnata ancora ed ancora, ogni giorno, ogni minuto. Cambiare veramente è faticoso. Non dobbiamo sottovalutare la tendenza psichica all’omeostasi. Ci piace tanto sognare un mondo migliore purché siano gli altri ad affrontare la fatica di costruirlo. Ci piace immaginare che arriverà qualcuno a guarirci, a liberarci, a salvarci, a risolvere magicamente i nostri problemi senza doverne pagare il prezzo. Desideriamo qualcuno che ci risparmi la fatica di crescere e diventare adulti, la frustrazione del limite, il dolore dell’impotenza.

Per cambiare, per realizzare la nostra libertà essenziale, occorre rinunciare a quell’atteggiamento infantile che guarda al futuro con un deresponsabilizzante ottimismo.

Per cambiare ed essere davvero liberi, come ha ben scritto Galimberti,⁽⁴⁾ dobbiamo renderci conto che *“il futuro non è il tempo della salvezza, non è attesa, non è speranza. Il futuro è un tempo come tutti gli altri. Non ci sarà una provvidenza che ci viene incontro e risolve i problemi nella nostra inerzia. Speriamo, auguriamoci, auspichiamo: sono tutti verbi della passività. Stiamo fermi e il futuro provvederà: non è così.”*

Ecco perché nei facili entusiasmi degli “andrà tutto bene” c’è qualcosa di forzato e artificioso che può infastidire anche profondamente. Non è così. Se non ci impegneremo a cambiare in modo radicale non andrà affatto tutto bene.

Durante l’emergenza Covid-19, abbiamo assistito a straordinarie dimostrazioni di solidarietà, dedizione e umanità. Abbiamo applaudito l’eroismo del personale sanitario e quello di molte altre persone comuni. Abbiamo scoperto nuove prospettive nei modi di lavorare, di produrre, di essere in relazione. Abbiamo goduto di tempi più rilassati, dell’aria pulita e dei cieli limpidi, di passeggiate nella natura, del ritorno degli animali, del silenzio e delle strade libere.-

Non possiamo però dimenticare che la pandemia ha anche confrontato e confronterà molti di noi con il dolore per la perdita di persone care, con la solitudine e l’isolamento, con difficoltà ed incertezze a livello professionale ed economico, con la paura di contrarre o trasmettere il virus. Essa implica la frustrazione di molti nostri desideri e “libertà”, moltiplica le responsabilità, ci spinge a riflettere, a definire priorità, ci pone di fronte a scelte anche difficili. Inoltre, tutte queste situazioni, già difficili di per sé, possono facilmente riattivare vissuti e memorie collegati a traumi pregressi, a precedenti esperienze in cui siamo stati privati della nostra libertà, in cui ci siamo sentiti in pericolo e senza vie di fuga, soli e abbandonati, in cui non abbiamo avuto il controllo della situazione, ecc. Questo è un punto importante da tenere ben presente. In casi del genere è altamente raccomandabile chiedere al più presto l’aiuto di un professionista competente in grado di sostenerci e guidarci nell’elaborazione dei nostri vissuti.

La chiave della libertà: avere una visione audace

“Nessun uomo sarà mai sé stesso se non ha ancora avuto una visione.”

Proverbio Ojibway

Ralph Waldo Emerson scriveva: *“un popolo senza visioni è destinato a perire”*. Forse proprio in quest’idea di “visione” sta una delle possibili chiavi per accedere alla libertà interiore così ben descritta da Roberto Assagioli. In situazioni estreme, gli individui che da sempre si dimostrano in grado di accedere alla libertà di scegliere le risposte più coraggiose e creative, quelle più mature, sembrano avere in comune un’importante caratteristica: sono tutti sorretti e guidati da una visione ampia, chiara ed ispiratrice.

Dalle testimonianze di Gandhi, Mandela, Frankl, Hillelsum e altri, sappiamo che hanno maggiori possibilità di sopravvivere e/o di vivere positivamente crisi anche molto intense proprio coloro che sono animati da una visione audace e ricca di significato. Avere una visione che dia un senso alla propria esperienza è quindi importantissimo, soprattutto in tempi difficili.

Il potere delle visioni

“Le idee migliori non vengono dalla ragione, ma da una lucida, visionaria follia.”

Erasmus da Rotterdam

Le visioni sono molto potenti perché il loro linguaggio è simbolico. Sono degli accumulatori, degli incredibili contenitori di determinate cariche energetiche. Sono dei trasformatori e dei conduttori, o canali, di energie psichiche e ne favoriscono l'integrazione. Le visioni sono in grado di mettere in moto nell'inconscio intensi processi creativi e trasformativi. Sappiamo bene che cercare di influire sull'inconscio con procedimenti razionali è inefficace e inadatto. Per farlo dobbiamo invece utilizzare il suo stesso linguaggio: quello simbolico. E nulla meglio di una visione è in grado di veicolarlo con altrettanta efficacia.

Le visioni sono potenti perché ci sanno guidare “oltre”: “oltre” le risposte automatiche e predeterminate del livello pre-personale, “oltre” il già noto del livello personale e verso nuove possibilità, nuove terre da esplorare. Le visioni sono come le stelle per i naviganti: ci orientano, ci guidano e ci accompagnano lungo il nostro viaggio. Ci aiutano a trovare e a ritrovare la rotta e ci danno la forza di mantenerla nonostante momenti di sconforto e solitudine, ostacoli e fallimenti. Le visioni ci muovono e ci commuovono. Risvegliano i nostri desideri, evocano le emozioni e i sentimenti ad esse corrispondenti, ispirano i nostri sogni e ci infondono l'energia per impegnarci a tradurli in realtà.

Visioni e fantasie consolatorie

“In Cielo imparare è vedere: in Terra è ricordarsi.”

Pindaro

Come indicava Zygmunt Bauman,⁽⁵⁾ le visioni sono potenti anche perché ci portano a sperimentare, a livello individuale, l'abisso esistente fra ciò che continuiamo a fare e ciò che invece dovremmo fare, e a livello collettivo, fra ciò che conta per quelli che decidono e ciò che è veramente importante. La trasformazione globale di cui abbiamo bisogno esige audacia, integrità e coraggio. Non avverrà senza l'impegno di ciascuno di noi. Ci vuole una reale e radicale presa di coscienza. Quello che rende una visione veramente tale, quello che la distingue da una fantasia momentanea, è il suo potere trasformativo. La visione autentica è radicata nel qui ed ora, nel reale. Produce cambiamento. La visione conduce, induce all'azione: attiva la nostra volontà, muove il nostro essere in una direzione precisa. Diversamente è solo un sogno ad occhi aperti, un'illusione che soddisfa magari il nostro comprensibile bisogno di consolazione, ma che non produce integrità, né trasforma nulla. O peggio, è una bugia, un modo per ingannare noi stessi, per raccontarci che stiamo facendo qualcosa, che ci stiamo impegnando, quando non è affatto vero.

Ecco perché, come avvertiva Assagioli,⁽⁶⁾ occorre che la visione sia trifocale. È cioè necessario “vedere e tener presente la meta lontana, lo scopo; poi avere una visione degli stadi intermedi che vanno dal punto di partenza al punto di arrivo; infine la percezione immediata del prossimo passo da fare.”

La sfida: cogliere il dono offerto da questi tempi incerti

“Sappiamo ciò che deve essere fatto; tutto ciò che manca è la volontà di farlo.”

Nelson Mandela

Ho sottolineato all'inizio di questo scritto, che l'attuale situazione pandemica ha messo in evidenza due aspetti particolarmente significativi tra loro strettamente collegati: la realtà del processo di globalizzazione e dell'interconnessione che oramai caratterizza la Vita sul nostro pianeta il potere e la responsabilità che ciascuno di noi ha nel determinare il benessere della comunità globale.

La presa di coscienza di questo stato di cose è l'opportunità, il dono prezioso che questi tempi incerti e tempestosi sono in grado di offrirci. Una presa di coscienza di cui abbiamo un grande bisogno e che è stata sintetizzata da Joseph Campbell in questo modo esemplare:

“Quando vedi la Terra dalla Luna, non distingui alcuna divisione di nazioni o stati. Quest'immagine potrebbe davvero essere il simbolo della nuova mitologia che verrà.

Quello è il paese che celebreremo. E quelle sono le persone con cui siamo un tutt'uno.”

Ho anche messo in evidenza come la possibilità di questa presa di coscienza ci si è presentata con connotati d'ombra, in modo improvviso, inaspettato e quindi potenzialmente distrutturante. Per le sue radici traumatiche, e anche per la naturale tendenza della psiche a rifuggire il cambiamento, la pandemia è quindi per molti qualcosa da dimenticare il più velocemente possibile. È comprensibile. Di più, lo dobbiamo mettere in conto. Il cosiddetto “ritorno alla normalità”, ai vecchi comportamenti, all'inerzia e alle abitudini di sempre, risponde ad un nostro bisogno fondamentale: ha il

sapore della sicurezza, lenisce l'angoscia delle nostre parti più antiche e ci restituisce l'illusione, poiché di illusione si tratta, di avere il controllo della situazione presente. Ecco perché è molto alto il rischio di fare di tutta l'erba un fascio e di gettare via, assieme al nostro dolore e alla nostra sofferenza, alla paura e alla frustrazione, anche l'opportunità che ci viene data.

Riusciremo a distillare da questa dolorosa esperienza il dono che essa è in grado di offrirci?

Riusciremo a ricavarne una visione positiva in grado di ispirarci? Una visione da continuare a coltivare in modo libero e consapevole anche quando la morsa dell'ombra si sarà allentata? Riusciremo addirittura ad amare, ad appartenere a questa visione? A sentire il calore e il conforto di dividerla con molti altri compagni di viaggio, magari distanti nello spazio e nel tempo, ma vicini nel cuore e nelle intenzioni? Riusciremo a trarne l'energia e la determinazione per cercare un migliore equilibrio tra la soddisfazione dei nostri infiniti desideri e la cura di un Bene più ampio? Una domanda su tutte: riusciremo ad accedere alla libertà - così ben testimoniata da Roberto Assagioli e da altri - di scegliere, tra le varie possibili risposte a questa crisi planetaria, quelle più coraggiose e creative? Oppure cederemo alla fretta di tornare il più velocemente possibile alla sicurezza del già noto, alla cosiddetta "normalità"? Magari sentendoci addirittura autorizzati a recuperare il tempo perduto? E quindi a produrre di più, consumare di più, inquinare di più per salvare il folle sistema economico dal quale dipende il nostro cosiddetto "benessere"?

Dobbiamo rilevare con coraggio quest'urgente sfida ed interrogarci profondamente. Poiché, in ultima analisi, dalla nostra risposta dipende non solo l'esito dell'attuale pandemia, ma soprattutto la qualità della vita sull'intero pianeta, se non la nostra stessa sopravvivenza e quella di molte altre specie vegetali e animali.

Conclusioni

Concludo affidandomi alle belle e illuminanti parole di Edgar Morin: *"La planetizzazione significa ormai comunità di destino per tutta l'umanità. Le nazioni consolidavano la*

coscienza delle loro comunità di destino con la minaccia incessante del nemico esterno. Ora, il nemico dell'umanità non è esterno. È nascosto in essa. La coscienza della comunità di destino ha bisogno non solo di pericoli comuni, ma anche di un'identità comune che non può essere la sola identità umana astratta, già riconosciuta da tutti, poco efficace a unirli; è l'identità che viene da un'entità paterna e materna, concretizzata dal termine patria, e che porta alla fraternità milioni di cittadini che non sono affatto consanguinei. Ecco che cosa manca, in qualche modo, perché si compia una comunità umana: la coscienza che siamo figli e cittadini della Terra-Patria. Non riusciamo ancora a riconoscerla come casa comune dell'umanità."

Qual è quindi la visione che orienta e guida la vostra vita? Verso quale meta lontana siete diretti? Quali stadi intermedi vi ci possono condurre? Quale sarà oggi il vostro prossimo passo? Per chi lo volesse ecco un esercizio per approfondire la riflessione:

<https://www.youtube.com/watch?v=83QFeuVFRRY>

Petra Guggisberg Nocelli

Formatrice Istituto di Psicosintesi, Psicoterapeuta ASP

Note

1. Dal latino trans: al di là, attraverso
2. R. Assagioli, a cura di C. A. Lombard, *Libertà in prigione*, Ed. Istituto di Psicosintesi, Firenze, 2018
3. https://www.lemonde.fr/idees/article/2020/05/06/non-a-un-retour-a-la-normale-de-robert-de-niro-a-juliette-binoche-de-joaquin-phoenix-a-angele-l-appel-de-200-artistes-et-scientifiques_6038775_3232.html
4. <https://www.gqitalia.it/news/article/umberto-galimberti-filosofo-coronavirs>
5. <https://m.laregione.ch/opinioni/l-analisi/1435923/non-torneremo-piu-alla-normalita>
6. <http://www.psicoenergetica.it/psicosintesi.htm>

È OBBLIGATORIO AVERE PAURA?

Gli uomini in Terra temono il contagio, e portano questa loro paura anche nel Mondo Sottile, dove si forma un pensiero di terrore. È possibile che nessuno si accorga di portare i propri pregiudizi terreni nel Mondo Sottile?
Sovramundano vol. I – rif. 50

Sono molti i mali che fanno soffrire gli uomini, ma ancor più li fanno soffrire tutte quelle disgrazie e cataclismi che non avverranno mai, ma che l'essere umano paventa.

La paura è un'intensa emozione, spiacevole, suscitata da una situazione di pericolo che può essere attuale o anticipata, ovvero fantastica. La situazione di pericolo provoca allora uno stato emotivo di tipo ansioso.

La paura è un movimento emotivo di chiusura, blocca la realizzazione dei progetti e la presa di coscienza, blocca l'evoluzione. Con la fame è una delle note dominanti retaggio del regno animale.

La paura può essere riversata su un oggetto reale o su qualcosa al quale attribuiamo un significato inconscio.

La paura protratta nel tempo, in assenza di uno stimolo specifico, irrazionale ed esagerata nella valutazione del pericolo, è patologica e viene detta *fobia*.

Dal momento che implica un oggetto definito (ad esempio: la sporcizia, i microbi, gli spazi chiusi, quelli aperti, gli insetti e così via) del quale l'individuo è timoroso, rappresenta un meccanismo di difesa contro l'ansia senza oggetto.

Entro una certa misura, la paura può essere utile nell'apprestare una difesa: essa si basa su una valutazione adeguata di un pericolo. È legata all'istinto di conservazione, aiuta a sopravvivere.

Di solito, svanito lo stimolo si torna alla normalità.

Di fronte ad uno stimolo che provoca paura un individuo di solito lotta o fugge, qualche volta si paralizza.

Una delle sue conseguenze è l'aggressività. A questo proposito, la paura può assumere aspetti di violenza: è noto che un individuo spaventato al quale è impedita in qualche modo la fuga, può diventare molto pericoloso e attaccare.

La paura spesso si sostituisce alla comprensione delle cose, anzi spesso l'ostacola o la distorce.

Offusca cioè il pensiero.

La paura dà luogo ad una visione *a tunnel* o ad una percezione settoriale *a spicchio*, in cui si è ciechi rispetto ad una larga parte del campo sensoriale.

L'attenzione si concentra unicamente sugli elementi causa del timore.

La paura non è legata alla ragione, è istintiva, appartiene alla storia dell'umanità, è comune alla coscienza umana nel suo insieme. Usa però la mente per trovare giustificazioni: ad esempio la paura dello straniero cerca giustificazioni in luoghi comuni, forme pensiero, stereotipi eccetera.

La paura dei microbi e delle infezioni si giustifica esagerando i dati di cui si è in possesso, evitando di contestualizzare il loro significato.

Esistono paure che attraversano trasversalmente l'umanità e paure specifiche di un popolo, di un'etnia, di una famiglia, di un individuo, legate alla storia di quel popolo, di quella famiglia, di quell'individuo.

Le paure sono profondamente radicate nel nostro inconscio inferiore da dove possiamo farle emergere con la consapevolezza.

Perché si ha paura?

Per l'eccessiva preoccupazione per la propria sicurezza che la nostra cultura presenta come *esterna*.

Ci sentiamo sicuri se abbiamo una discreta posizione economica, buone assicurazioni, abitazioni ben protette, un buon lavoro, se gli altri hanno un'immagine positiva di noi e così via.

In realtà la vera sicurezza è quella che nasce "dentro di noi", costruendosi giorno dopo giorno, e si manifesta con la crescente capacità di affrontare le diverse situazioni e difficoltà.

Per la difficoltà ad affrontare il «non conosciuto», ciò che non ci è familiare. Spesso ci comportiamo come gli animali: dobbiamo prendere e mantenere il possesso del territorio.

La presa di coscienza delle molte difficoltà e problemi superati aiuta a rafforzare questa sicurezza e a formare il nostro carattere.

Un aiuto ci arriva dall'osservazione e dallo studio della nuova situazione e accettando di o entrare in rapporto evitando comportamenti di chiusura o sperimentare,

usando il discernimento, per scegliere tra le varie ipotesi e soluzioni che ci arrivano.

Per la mancanza di fiducia nella nostra Anima Immortale che la moderna psicologia definisce Sé Transpersonale. Esiste un Progetto Evolutivo per ognuno di noi che porta avanti il nostro cammino. Ogni difficoltà è proporzionata alla nostra capacità di superarla. Affrontandola si attivano risorse insperate e capacità che non sapevamo, o credevamo di possedere. Dopo aver superato la difficoltà spesso ci rendiamo conto di aver imparato molto dall'esperienza vissuta.

Riassumendo possiamo ammettere che la paura è l'espressione della mancanza di sicurezza della personalità.

Si può avere paura praticamente di tutto, essa non ha limiti né misura.

La paura tocca corde molto profonde e si basa su due bisogni fondamentali.

Il bisogno di sopravvivere che genera la paura originaria dell'annientamento fisico dovuto a pericoli come le belve feroci, le malattie, gli incidenti e la carestia, praticamente la paura di morire di fame.

Il bisogno di auto-accrecimento senza limiti che genera una forma di avidità insaziabile, la quale a sua volta provoca la paura di non avere a sufficienza quanto riteniamo fondamentale per vivere.

Se ci riflettiamo attentamente queste due paure provocano la maggior parte dei problemi umani, dei conflitti e della spaventosa sofferenza che esiste nel Mondo.

Il potere ha da sempre usato la paura per tenere nell'ignoranza e sottomessi gli esseri umani.

Esso si serve a piene mani della paura per esempio quando decide di dichiarare guerra ad un'altra nazione, allora essa viene presentata come pericolosa, malevola e piena di intenzioni minacciose nei nostri confronti.

Oppure quando deve passare una certa linea politica, chi detiene il potere è sempre impreparato e incapace di risolvere i problemi della gente.

Anche la pubblicità usa in un certo senso la paura quando ci induce a comperare qualcosa che ci farà senz'altro bene, oppure migliorerà il nostro aspetto e saremo più graditi agli altri, o ancora farà scomparire un sintomo fisico.

Lo stesso discorso vale per i Media che hanno uno spaventoso potere di persuasione in tutte o quasi le questioni che attengono alla vita umana, spesso utilizzano i dati a disposizione in modo assolutamente strumentale. Essi venivano definiti *persuasori occulti*, anche se ultimamente non sono nemmeno tanto occulti, ma piuttosto palesi.

Assagioli ci ammoniva già nel 1934 affermando "*Chi infatti assumerebbe cibi senza curarsi se siano sani o guasti? Chi ingerirebbe medicine scegliendole solo in*



base al loro sapore più o meno gradevole, e senza curarsi della loro composizione e dei loro effetti? Eppure facciamo continuamente proprio questo, con quelle medicine e quei veleni psichici che sono le compagnie, gli spettacoli, le letture, ecc. Lo facciamo credendo di non essere influenzabili, di non essere “suggestionabili”, ma questa è un’idea errata, una pericolosa illusione. Anche se respingiamo certi influssi con la parte consapevole di noi, essi operano tuttavia sul nostro inconscio. È quindi norma fondamentale di sana vita psichica l’evitare il più possibile gli influssi nocivi dell’ambiente”.⁽¹⁾

Dobbiamo tenere presente che la paura è un’emozione che nella nostra coscienza è devastante e crea danni molto superiori a qualunque altra cosa, batteri e virus compresi.

Più alimentiamo la paura e più attiriamo ciò di cui abbiamo timore.

Perché?

Per la semplice ragione che ogni emozione tende a produrre i pensieri e le condizioni fisiche e gli atti ad essa corrispondenti.

La paura determina una vaso-costrizione periferica, pallore, sudore freddo, talora tremito e momentanea paralisi degli organi interni.

Attraverso una serie di meccanismi molto complessi, messi in luce dalle moderne ricerche della Psiconeuroendocrinologia (nuova scienza che ne raggruppa quattro: la psicologia, la neurologia, l’endocrinologia e l’immunologia), questi eventi fisiologici possono diventare malattia, cioè sintomo fisico.

C’è un luogo nel cervello dove le sensazioni, le emozioni, i pensieri, le immagini mentali, diventano materia. Di fronte a qualunque evento della vita ognuno di noi ha una reazione personale, fatta di pensieri, emozioni, immagini, meccanismi mentali di difesa che tendono a proteggerci, ma che allo stesso tempo potenziano la reazione emotiva.

Noi facciamo una valutazione di quanto accaduto ed in base a questa reagiamo.

Si attiva la corteccia e il sistema limbico che comunicano

tra loro con una serie di rimandi, il tutto porta alla secrezione di neurotrasmettitori specifici i quali stimolano l’ipotalamo il quale a sua volta secerne molecole che vanno ad influenzare l’Ipofisi, ghiandola importantissima che produce differenti tipi di ormoni.

Essa è precisamente il luogo dove “lo spirito si fa carne”. L’ipofisi influenza direttamente le ghiandole endocrine, soprattutto le surrenali che producono tutta una serie di ormoni e sostanze, tra le quali il cortisolo, che vanno a influenzare i tessuti bersaglio, cioè il metabolismo, il sistema immunitario, il sistema circolatorio, eccetera.

Ma non finisce qui.

L’individuo si predispone inconsciamente a mettersi nelle situazioni e a tenere quei comportamenti che presto o tardi produrranno esattamente quello che temeva. Come quando abbiamo paura di un esame e iniziamo a balbettare e la mente diventa una *tabula rasa* cosicché otteniamo proprio l’effetto che avevamo paventato, essere bocciati.

Concludendo questo breve discorso sulla paura e i suoi deleteri effetti, cosa possiamo ragionevolmente fare per superarla?

Certamente possiamo coltivare un pensiero positivo, alimentare la fiducia nelle nostre naturali difese, contestualizzare i dati che ci vengono comunicati e ragionare su quanto sentiamo.

In una parola possiamo coltivare un sano e ragionevole distacco dall’emozione e mettere in atto tutto quanto è in nostro potere per rilassarci e calmare l’emotivo, per esempio con la respirazione, con la meditazione o con la preghiera.

Lina Malfiore

Biologa, Collaboratrice Centro di Varese e Conduttrice di Gruppo

Note

1. R. Assagioli, Corso di Lezioni: “Le energie latenti in noi e il loro uso nell’educazione e nella medicina” (1934)

LE PAROLE HANNO UNO SCOPO



1967 Firenze Roberto Assagioli
foto Isabelle C. Kung

Traduce Luce Ramorino

Le parole sono custodi del significato: nascondono e rivelano.

Una parola, silenziosamente e quasi *senza una parola guida fino al bersaglio che essa rappresenta. In altro modo: ogni parola ha un potere potenziale, e questo potenziale è costituito da, e paradossalmente costituisce anche, la sostanza stessa di cui è formato lo Scopo.* Prima delle mie sessioni con Assagioli, nessuno mi aveva amabilmente aiutato a capire i processi che sottostanno alla produzione del discorso. Non conoscevo la relazione di causa ed effetto tra: a) me stessa, colei che tiene le redini, b) come usare adeguatamente le mie funzioni psicologiche c) gli effetti del mio discorso o silenzio sul mondo esterno. Perciò quando non si padroneggia questo a-b-c, cosa ne risulta per forza? Discorso superficiale? Chiacchiere? Grida di collera? Sussurri dolci ed amorevoli? Comando determinato? O una vera affermazione di un Proposito? Allora mi pareva che tutti questi modi di dar forma all'energia che mi spingeva avanti indiscriminatamente fossero semplicemente una *sincera espressione di me stessa!* "Invece non è così" mi disse Assagioli e aggiunse "la sincerità, la spontaneità richiedono vero e proprio auto-

controllo, nel senso di controllo da parte del Sé".

Ma in che modo Assagioli sarebbe riuscito ad insegnarmi, senza farmi sentire in colpa per le mie vecchie abitudini oziose di parlare, a diventare consapevole del potere che ognuno di noi ha: la capacità di parlare giustamente e quindi di saper pensare correttamente? Questo, appunto, non era affatto ovvio per me. Sì, avevo davvero bisogno di imparare questa lezione fondamentale.

Perché? Primo, perché se non abbiamo almeno un po' di consapevolezza di come i pensieri diventano parole e le parole azioni e quindi espressioni di una volontà, di uno scopo, siamo nei guai: le circostanze della vita possono portarci in giro. Siamo su una giostra, ripetendo all'infinito gli stessi errori. E poi siamo anche facilmente manipolabili. Ciò significa che non possiamo esercitare il libero arbitrio. E noi abbiamo bisogno del libero arbitrio per raggiungere il nostro principale scopo di vita in quanto essere umani: crescere da *seme a piena maturità* - qualcosa che il regno vegetale illustra perfettamente.

La seconda ragione per cui avevo bisogno di imparare la lezione vitale della retta parola è che, come quasi tutte le persone senza scopo, allora avevo l'abitudine di parlare come una fontana senza badare alla purezza dell'emissione! Non mi era mai venuto in mente che le parole sono espressione di pensieri diretti ad un obiettivo e che dunque, per riuscire a raggiungere la meta che consideriamo, importa prendersi cura sia dei pensieri, che delle parole; non era ovvio per me che parole prive di scopo portano fuori strada... Avevo bisogno di riconoscere il loro immenso valore, se usato in modo benefico, e il loro terribile potenziale distruttivo quando no!

Guardando indietro, mi rendo conto che, come adolescente e adulto nel processo del divenire, ero così simile a quasi tutti gli altri intorno a me: saltare alle conclusioni, correre dietro a valori illusori, come essere il *numero uno*, fare il massimo per essere ammirati, e tutto quanto tranne che diventare il mio vero io o Sé! Questo è essere senza scopo, anche se la ricerca di cose vane dà anche l'impressione ingannevole che stiamo facendo le cose per uno scopo! Non è che mia madre non mi avesse spiegato l'importanza

di un eloquio gentile in modo che potesse essere orgogliosa di me in pubblico! In realtà aveva già provato a farmelo capire quando avevo solo sei anni raccontandomi la fiaba di una piccola principessa *proprio come me*. Ogni volta che questa piccola principessa diceva cose cattive, serpenti, rospi spaventosi e mostri disgustosi e viscidati le saltavano dalla bocca. E quando diceva parole carine, gentili ed amabili, pietre preziose, perle e belle fate venivano alla luce del giorno. (Ero incantata. A sei anni per un bambino le parole sono solo parole e il bambino ne indovina solitamente l'impatto in base a come gli adulti reagiscono ad esse).

Quindi la sua storia mi stava dando un suggerimento (parole gentili = valore). Solo che il problema era che dopo ripetuti sforzi per dire cose alle quali gli adulti avrebbero finalmente reagito favorevolmente, non vedevo uscire pietre preziose dalla mia bocca, perciò decisi che quella storia era una presa in giro. Ero proprio delusa, e in una certa misura persi un po' di quella fiducia incondizionata che avevo nella *infallibilità delle parole* di mia madre! Inoltre, il punto che lei voleva sottolineare, vale a dire l'importanza della qualità dei pensieri e dei sentimenti che desideriamo esprimere tramite parole, era completamente sfuggito alla mia comprensione.

Peggio ancora, visto che quello che mi aveva detto che avrebbe dovuto avvenire se dicevo cose buone o cattive non si era avverato, giunsi alla conclusione semplicistica che nemmeno le parole di per sé potevano avere valore reale, dunque potere; insomma: niente diamanti, niente perle... malgrado i miei sforzi, quindi nessuna evidenza che la storia significasse ciò che gli adulti facevano finta di credere che significasse! Vorrei sottolineare che la delusione era ancora più grande perché a sei anni mi sentivo istintivamente attratta dalle pietre preziose, sebbene non potessi proprio aver un'idea del loro valore materiale; per me erano affascinanti: da qui la mia delusione ancora più profonda... avrei tanto voluto produrre pietre preziose! Non so come mai, ma già a quell'età percepivo che i gioielli rappresentano concetti più preziosi, valori infinitamente più pregevoli di quelli materiali. Non c'è da meravigliarsi che più tardi, molto più tardi,

sarei rimasta significativamente impressionata dal concetto orientale della Parola di Potere, che si riferisce al *Gioiello nel Loto*, quel gioiello che simboleggia la natura eterna di ogni essere, quel gioiello che spunta fuori dal fiore, dai petali color arcobaleno, che rappresentano le qualità dell'anima, quel fiore di loto che cresce verso l'alto e sboccia sulla superficie dell'acqua incontaminata, dove lo ha elevato il suo forte gambo, saldamente radicato nel fondo fangoso del torrente o dello stagno dove cadde un tempo in forma di seme.

Da notare in questo simbolo della nostra evoluzione la spinta a superare la forza di gravità quando ci si pone all'attrazione della luce e lo slancio verso l'alto, quasi come una freccia lanciata dal fondo che mantiene saldamente la sua direzione malgrado la forza contraria della corrente o delle turbolenze.

Una Parola di Potere (Om Ma Ni Pad Me Hum) che riassume lo scopo della Vita: dal seme alla piena fioritura e alla liberazione del suo polo complementare rivelatore di luce, il gioiello, da sempre in qualche modo presente nel seme. Questo mantra di sei sillabe che afferma la Realtà del Gioiello nel Loto viene considerato una forma condensata di tutti gli insegnamenti buddisti.

Ripeterlo significa ricordarselo, ricordarselo significa ritrovare il senso di orientamento interiore, che per la via interna dell'auto-coscienza conduce verso l'illuminazione... che ognuno realizza da sé, grazie al Sé!

Ma nel momento in cui mi resi conto della manipolazione nel racconto di quella principessa *proprio come me*, nacque in me un sentimento di insicurezza, quasi di impotenza. Sì, è terribile all'età di sei anni non capire che quando si fa sinceramente qualcosa a volte veniamo lodati e a volte duramente criticati. Nel mio caso, provai proprio un sentimento di disperazione e per un bambino questo è traumatico, fa perdere la voglia di riuscire, di volere, di avere una meta e qualcosa da sperare.

È un dato di fatto che solo quando fui mandata da Assagioli all'età di diciannove anni, potei trovare da me stessa lo scopo della vita che corrispondeva al mio vero *me*. Fino ad allora, avevo sofferto assai e mi lasciavo conseguentemente facilmente trascinare dalle sabbie mobili di

“QUAL È IL MIO DESTINO?”

un atteggiamento di autocommiserazione e di trascuratezza, invece di sviluppare fiducia in me stessa e magari saggezza.

Certo, guardando indietro a quel tempo c'erano anche tante cose costruttive e felici, ed anche utili, come ad esempio collaborare con mia madre nella realizzazione dei suoi progetti riguardo alla scuola che lei aveva creato nel 1954 e dove ebbero luogo due congressi di Psicosintesi, anzi tre, se tengo conto di quello del 1965.

Tuttavia fra il 1959 e 1963 la ricerca principale per quel che mi riguarda, era: **qual è il mio destino?** Dovrei fare come Madre Teresa che si era dedicata ai più poveri dei poveri in India!? Oppure, perché non diventare una grande artista? O diventare un super fotografo? O un campione di corse di Formula Uno?

Come succede per tanti fu la vita a decidere per me. Come accennato in altri articoli, mia madre mi mandò a Firenze per porre ordine nella mia vita personale, seguire corsi di storia dell'arte, quelli dell'Università di Firenze erano riputati i migliori, e imparare il metodo di Assagioli in modo da insegnarlo agli studenti della sua scuola privata: una idea proprio d'avanguardia. E in effetti questo divenne il mio scopo di vita e da allora in poi tutte le circostanze della mia esistenza si sono di conseguenza adeguate a questo. Non è stato facile, ma ne è valsa la pena.

Quindi quando sono arrivata a Firenze nel 1963 ero all'inizio. Avevo da imparare i primi barlumi della lezione principale: **il valore del parlare, delle parole, l'importanza di avere uno scopo nella vita.**

Immaginatevi la scena: Assagioli, il Saggio, che allora aveva settantacinque anni, invece di fare a me, spensierata giovinetta di diciannove anni, grandi discorsi sull'importanza delle parole, si limitò a darmi di copiare alcuni estratti, accuratamente selezionati, di un poema. Tale poema trattava un tema che lui presumeva che io avessi bisogno di capire e da cui lui sperava che io traessi un insegnamento! Egli mi chiese gentilmente di fargli un favore, ossia di copiare “per lui” alcuni brani scelti da un lungo poema di Victor Hugo (1802–1885) in Francese, la mia lingua madre. Questo stupendo poema, come

ho scoperto copiandone gli estratti e dopo averlo letto interamente, descriveva in modo vivido il mistero delle parole in generale - e della Parola Fiat: “Che ciò sia fatto!”, il che è diverso, sebbene quasi uguale, a Amen: “Così Sia”.

Fiat: quattro lettere, sì, solo quattro. Rivelano che la Parola è Volontà e che la Volontà è Vita. E se ci pensiamo bene, questo implica che esercitare la Volontà è lo scopo della Vita. Assagioli ne era ben consapevole: è la ragione, mi pare, per la quale scrisse “L'Atto di Volontà”. Lo pubblicò nel 1973; tuttavia, già all'inizio del ventesimo secolo aveva tenuto tante conferenze sull'educazione della Volontà. Queste quattro lettere Fiat rivelano anche che le miriadi



di parole che rimbalzano come particelle nel vuoto dello spazio, similmente modellano i desideri che influenzano ed infettano ogni essere umano, giovane o vecchio, e, attraverso loro, l'umanità.

Conducono gli individui o le nazioni ad essere oppressi, così da elaborare desideri fugaci e oziosi, o efficaci per raggiungere il loro Scopo di Vita nel concerto delle Nazioni, che sono come una *persona*.

Ecco le linee selezionate da Assagioli da quel poema di Victor Hugo, "Risposta ad un Atto di accusa - Seconda parte - Jersey 1854", nella Collezione:

"Les Contemplations (1856)". Non avendo trovato alcuna traduzione italiana per queste poche righe che ho copiato in francese, propongo una traduzione che so che non è perfetta, soprattutto perché nella poesia alcune parole, a seconda della loro posizione nella frase, hanno vari significati, ognuno rilevante e su cui vale la pena riflettere.

Sì, questo in sé è già "spunti di riflessione"!

"Car le mot qu'on le sache est un être vivant!
Poiché la parola, sappiatelo è un essere vivente!

Le mot fait vibrer tout au fond de nos esprits.
O main de l'impalpable ! ô pouvoir surprenant !
O mano dell'impalpabile! O potere sorprendente!
Cette toute-puissance immense sort des bouches.
Questa immensa onnipotenza esce dalla bocca.
Mon nom est FIAT LUX [...] Oui, tout-puissant ! tel est le mot. Fou qui s'en joue !
Il mio nome è FIAT LUX [...] Sì, onnipotente! è la parola. Pazzo è colui che non ci fa caso!"

Come detto, queste poche righe sono state individuate da Assagioli con, immagino, l'obiettivo di illustrare il fatto che il percorso verso la salute mentale passa per un'adeguata "attenzione" alle parole (processi di pensiero), da cui procedere poi verso lo Scopo. Certo, uno che non ha uno scopo di vita, o non ha trovato qualcosa a cui guardare in avanti che dia senso alla propria esistenza, che non sia solo ottenere uno stipendio, e che non ha in qualche modo ancora definito la



ragione per la quale fa quello che fa, non solo seguendo gli ordini o l'ultima moda, è semplicemente pazzo! Notate, Assagioli non lo dice lui stesso in quel modo schietto. Citando un eminente testo dà al lettore la possibilità di scoprire da sé stesso ciò a cui Assagioli punta, indicandone semplicemente la direzione! Questo approccio è ammirevole: rispetta il libero arbitrio.

E mi accorgo ora, nel 2020, che Assagioli non mi ha dato senza motivo, pure sinonimo di scopo, queste righe da copiare. A quel tempo, i primi anni sessanta, non ero davvero, davvero, *davvero* consapevole della responsabilità che noi, e quindi anch'io, abbiamo: gestire con cura e attenzione i processi che si esprimono attraverso le parole, siano esse pensate, dette o scritte. Non ero minimamente consapevole del fatto che una volta che investiamo la nostra attenzione su di loro acquisiscono potere, quello che noi gli accordiamo con la nostra consapevolezza.

E, naturalmente, più chiacchiererei in giro, meno sarei in grado di riconoscere il loro potente potere, e meno ascolterei ciò che mi vien detto! Sì, mi piaceva molto parlare! Mi dava una sensazione di benessere, di rilievo, e in più così attiravo e ritenevo l'attenzione degli altri, cosa che mi ricaricava, e a volte mi incoraggiava, non sempre nel buon senso – ero giovane! Ora mi rendo ben conto che la nostra attenzione fa

che lo scopo che abbiamo nella vita riceva l'energia necessaria per compierlo, e così si può dire che lo scopo stimola -come una calamita- lo sforzo, lo slancio per avvicinarci! Ispira l'entusiasmo a intraprendere! La scelta della direzione e dell'enfasi comunque è sempre responsabilità nostra. Anche non far nulla è una scelta come usava ricordarci Assagioli, e sapere quando agire e quando no... direi che questo è saggezza. In quel campo riconosco che sto ancora imparando tanto... è il campo della consapevolezza dell'efficacia delle energie psichiche nel comMuovere, disArmonizzare, opprimere oppure stimolare (volere Volere)!

24

L'intero argomento dell'energia psichica e delle sue trasformazioni e trasmissioni richiede ulteriori studi. Assagioli che già ha ampiamente accennato a questo tema nei suoi numerosi scritti e lezioni, ha indicato che questo fa parte della Quinta Forza in psicologia: la Psicoenergetica. È un argomento straordinario. Per affrontarlo in modo sano, si deve essere in grado di stare saldi nella consapevolezza di "essere il Sé che ha una personalità" - poiché la Psicoenergetica è la scienza dell'Anima, quindi delle Qualità del cuore - dell'essere davvero in perfetta armonia con tutti. Ricordiamoci, il motto, ossia la "Parola d'ordine" di Assagioli era

In tutto Armonia. Questo rivela il suo scopo di vita, che è compreso nel suo metodo!



Isabelle C. Kung - Speech can be water of life

Isabelle Küng

*Isabelle Clotilde Küng è stata in Formazione Didattica dal 1963
al 1974 presso lo studio del Dr. Roberto Assagioli*

QUANTO DESIDERO IL POTERE!

“Ah, quanto desidero il potere!”

È una frase che raramente si sente esprimere ad alta voce, e che se venisse pronunciata davanti a noi, ci provocherebbe certamente una reazione di riprovazione: ma come, non solo si prova un tale indegno desiderio, ma lo si dice, anche!

La nostra immaginazione correrebbe subito a qualche torbido esempio di lotte di potere: l'assassinio di Cesare... le trame del cardinale Richelieu... gli abusi di potere cui ancora oggi assistiamo...

Ma è una frase che alberghiamo dentro di noi, pur non osando esprimerla neppure a noi stessi. Solo che cercando di ignorare questo *insano* desiderio ci priviamo della possibilità di comprendere più profondamente ciò che esso esprime.

Ad esempio, ci priviamo della coscienza di sentirci spesso impotenti.

L'impotenza è una spiacevole sensazione: desiderare di fare qualcosa, di essere diversi da come si è, di mettere in moto avvenimenti, e non riuscirci è quantomeno frustrante, se non disperante.

Passiamo una buona parte della nostra vita sentendoci impotenti, senza dircelo o al massimo lamentandocene, e spesso addirittura vergognandoci di questa condizione. Ma in questo modo non osserviamo qualcosa di importante: la situazione di Impotenza è una situazione conflittuale tra la percezione di qualcosa che varrebbe la pena di fare e l'impossibilità di metterla in atto. Il che significa che se avvertiamo dolorosamente la nostra incapacità di agire, non avvertiamo altrettanto acutamente il fatto che ciò avviene perché abbiamo degli obiettivi, delle mete che ci attraggono.

Obiettivi e mete che ci chiamano al di là delle nostre capacità consuete, ci spingono a superare i nostri attuali, ristretti limiti.

Sono desideri di ogni genere, consci e inconsci, e sono aspirazioni, più o meno vaghe: vorremmo cambiare noi stessi, diventare migliori, più efficienti, più sicuri, più amati, più riveriti... vorremmo migliorare il mondo: “se io fossi il capo del governo, farei...”, vorremmo modificare

gli altri perché vivano come va bene a noi...

Il fatto che gli obiettivi siano più o meno evoluti, non toglie loro la caratteristica di gran lunga più significativa, che consiste nel nostro proiettarci in una dimensione *più grande di noi*.

Paradossalmente, la penosa condizione dell'Impotenza sta quindi a segnare un passaggio importante nella nostra crescita di esseri umani: è il segnale che cominciamo a percepire di avere delle potenzialità maggiori, che non ci accontentiamo più della ristrettezza in cui ci troviamo, che cominciamo a spaziare, seppur sgraziatamente e senza chiarezza, verso orizzonti più ampi. Orizzonti che non sono esterni a noi, anche se spesso confondiamo le nostre possibilità interiori con oggetti o situazioni materiali, che ne sono soltanto un simulacro.

È questo infatti il modo illusorio in cui tendiamo a risolvere il nostro problema di impotenza: cerchiamo il potere nelle sue forme più rozze, operando una compensazione anziché una vera realizzazione.

Ognuno a suo modo: chi diventando dispotico e autoritario quando può; chi operando ricatti affettivi o seducendo; chi accumulando ricchezze materiali; chi diventando addirittura distruttivo; chi rifiutandosi agli altri; chi aggregandosi al gruppo per utilizzarne la forza; chi utilizzando il proprio ruolo per dominare.

Sono tutti palliativi ad uno stato di insoddisfazione che non si placa. Nonostante abbiamo degli obiettivi, sentiamo mancare in noi la forza e gli strumenti per raggiungerli. Le nostre energie interne sono aggrovigliate in un nodo gordiano, legate alle paure, agli attaccamenti, ai complessi...

Credo che in questa epoca di fine Ventesimo secolo molta parte dell'umanità avverta la sensazione di Impotenza, poiché in alcuni campi la nostra capacità di operare è diventata tanto ampia da farci sentire maggiormente quanto siamo inabili sul piano umano, sia individuale che collettivo.

Percepriamo ormai la possibilità, e la viviamo come un dovere morale, di gestirci in modi più civili ed evoluti, ma cozziamo continuamente davanti alla difficoltà di attuarli.

Per chi non si fa schiacciare dalla frustrazione dell'Impotenza e si mette alla ricerca del modo di uscirne, è possibile scoprire che una volta sciolto il nodo gordiano dei nostri blocchi interni, il nostro inconscio è una grande riserva di energia.

Il percorso dell'autoconoscenza infatti produce una liberazione di quell'energia vitale che era stata fino ad allora bloccata, crea una apertura delle sorgenti vitali dentro di noi. Arriviamo allora ad un punto in cui ci ritroviamo tra le mani una sorprendente quantità di energia.

Cominciamo a viverci come potenti, in grado di usarci per compiti che fino a quel momento ci sembravano inaffrontabili. Internamente possiamo operare trasformazioni, dominare il mondo psichico in modo crescente e sempre più soddisfacente; all'esterno diventa persino piacevole misurarsi in operazioni e in responsabilità che ci costano impegno, ma che sentiamo di poter assolvere. Al di là che questa Potenza la ritroviamo presente in noi da sempre o venga acquisita attraverso un lungo percorso di ricerca, l'importante è che essa permette di sentire che le energie vitali sono a nostra disposizione, e che anzi chiedono prepotentemente di venire utilizzate.

L'impegno, lo sforzo e persino la fatica diventano una componente del modo di vivere: tanto quanto nella fase dell'Impotenza erano rifuggiti in quanto insopportabili e privi di significato apparente, ora sono la palestra necessaria per impegnare energie che non possono non venire espresse.

La Potenza si esprime attraverso l'emersione dei talenti personali: essi non sono che il modo specifico in cui l'energia vitale si manifesta, si organizza, in ognuno di noi. Anche per questo i talenti vanno fatti fruttare: è un imperativo interno che ci costringe ad usare noi stessi come strumenti per far fluire un'energia che è nostra e che nello stesso tempo non ci appartiene. Non usare i talenti equivale a bloccare una energia potente, che altro non è se non l'energia universale dentro di noi.

Ma anche la sensazione della Potenza è facilmente una situazione conflittuale. Siamo chiamati ad impegnarci, diventiamo più attivi, traendo soddisfazione dall'impegno,

ma rischiamo di impantanarci nell'attività, che può essere dispersiva, restare fine a se stessa, e soprattutto restare legata alla realizzazione di obiettivi di carattere materiale o egoistici.

Non solo, ma l'esperienza stessa della Potenza ci dà la percezione che sia possibile procedere oltre, superare ulteriormente i confini verso altri orizzonti, che devono però avere una qualità sostanzialmente diversa.

È nella realizzazione delle nostre aspirazioni, infatti, che la Potenza da sola non è sufficiente. Ci ritroviamo con le mete, con l'energia per attuarle ed ancora ci manca qualcosa, ci ritroviamo di nuovo impotenti.

È soltanto quando compiamo il passo di mettere la nostra energia a disposizione del *più grande di noi* che accediamo a ciò che permette alla Potenza di trasformarsi in Potere.

Solo mettendola a disposizione di fini che noi *non abbiamo scelto*, ma che qualcosa di superiore ci chiede con forza di attuare, aderendo cioè al nostro progetto esistenziale con un profondo atto di resa, solo allora diventiamo i migliori strumenti del Potere divino.

È il difficile compito che ognuno di noi è chiamato ad affrontare, in modo assolutamente unico pur nella sua estrema semplicità e universalità.

Difficile staccarci dai soddisfacenti risultati della nostra Potenza, distinguendoci da essi, e difficile aderire ad una volontà superiore, ora che la nostra è così efficiente.

Ma quando vi riusciamo, allora la nostra energia si muove nella stessa direzione dell'energia evolutiva dell'universo, trova gli strumenti migliori per operare effettivamente e trova l'alveo in cui scorrere, il ponte tra l'aspirazione e la realizzazione.

Tutta la Potenza può allora operare con una chiara finalizzazione, con i metodi adatti alla situazione, con una chiara visione dei risultati possibili, pur riuscendo a prescindere dai risultati immediati.

Si diventa in grado di operare trasformazioni interne ed esterne agendo sul piano interiore di se stessi e delle cose, non più su quello periferico; si passa dall'azione sugli effetti a quella sulle cause.

Ma importante è che la piena *strumentazione* per l'agire

è figlia della sintesi operata tra la nostra energia individuale e quella universale. Noi ci possiamo impegnare nel compito di liberare la nostra energia vitale dagli involucri in cui è presa, dobbiamo allenarla ed educarla in modo da essere ben efficiente, perché sviluppando la Potenza costruiamo il canale che permette al Potere di entrare in azione. Ma infine dobbiamo donare la Potenza perché diventi veramente efficace. Solo donandola apriamo quel canale attraverso cui il Potere può agire. Comprendendo che il Potere è tanto più potente quanto meno ci appartiene, il potere quale abitualmente lo consideriamo ci appare allora come ben poca ed effimera cosa. Basta pensare ai grandi uomini che hanno servito l'umanità, esprimendo un grande Potere di trasformazione delle coscienze, e quindi della realtà del pianeta, come Cristo, Buddha, Confucio, o più vicini a noi Gandhi, San Francesco, e via dicendo: mettendosi a disposizione nel servizio hanno operato quegli effetti grandiosi che mai avrebbero ottenuto se avessero ricercato il piccolo potere mondano.

Non solo, capiamo che cercare di acquisire il potere a prescindere dalla direzionalità verso il Bene è un atto di pura illusione. Si possono conquistare gli strumenti di potere nel loro aspetto formale, ma i risultati dell'opera sono effimeri, in quanto l'energia messa in moto non è in sintonia con quella evolutiva, ma diventa instabile in quanto contrastante.

Nella direzione del Bene il Potere è compartecipazione alla capacità divina di creare il Cosmo, in quella del Male è soltanto autodistruzione.

A questo punto, avendo lasciato la palude dell'Impotenza ed essendo passati oltre le colline della Potenza, conosciamo le vette del Potere, non confondendolo più con le immagini illusorie che abbiamo incontrato lungo la strada. E allora, senza più vergognarci, ma in piena coscienza, potremo dire a noi stessi: "Ah, quanto desidero il Potere!".

Paola Marinelli

Architetto e Formatore dell'Istituto di Psicosintesi

27



Nicholas Roerich

NESSUNO NASCE ESTRANEO OLTRE LE PAURE PER UNA NUOVA CONSAPEVOLEZZA

Nota dell'autore all'articolo

Questo articolo è stato ultimato il 3/02/2020, cioè appena prima che l'epidemia di Covid-19 si manifestasse anche in Italia.

Quindi, pur proponendo alcune osservazioni e riflessioni sui temi del confinamento e del paradigma securitario senza dubbio inerenti al lungo periodo di quarantena che tutti abbiamo conosciuto, non è certo focalizzato sugli eventi che da quel momento in poi si sono succeduti. Ritengo tuttavia che molti dei fenomeni osservati si siano poi aggravati ed estesi, soprattutto nei loro effetti: dall'imposizione del confinamento, inizialmente salutata come necessaria e quasi desiderabile da molti, si è passati all'ansia per il futuro e per gli effetti negativi dello stesso confinamento (soprattutto, ma non solo, per i bambini e gli anziani), alla paura della morte o della perdita materiale (del lavoro, del benessere, delle relazioni) che sono diventate angoscia e ribellione violenta, come poi è apparso nelle fasi successive di progressiva "riapertura".

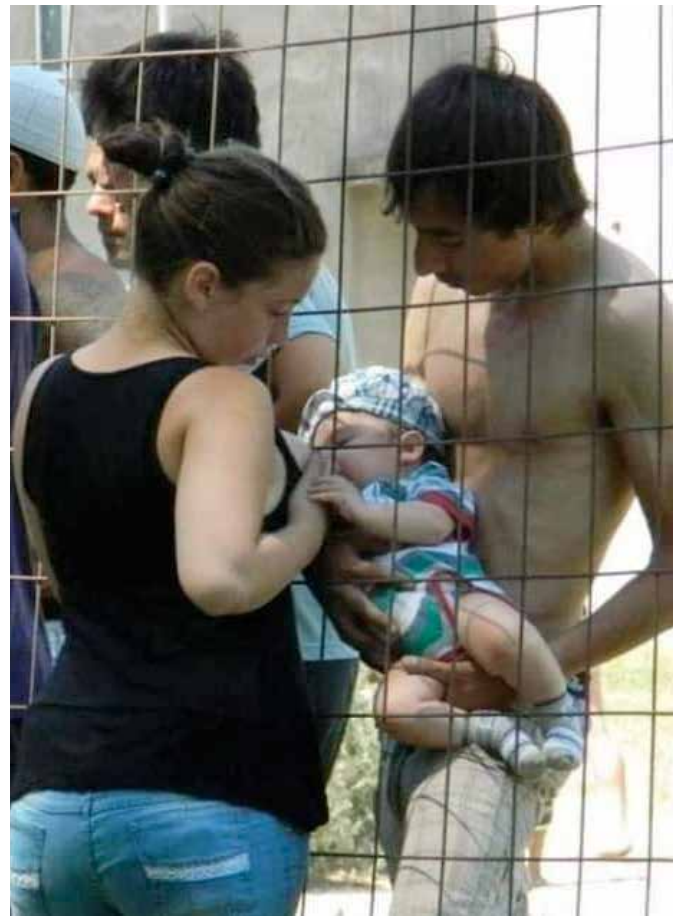
Ma il passaggio dal Tabù della morte all'identificazione nel Totem dell'autorità che prescrive e limita (nel quale confidare ma anche da odiare), non ha impedito che a livello sociale molti gruppi di persone si organizzassero attraverso svariate piattaforme online per sviluppare senso di appartenenza, mantenimento del contatto, perseguimento di obiettivi legati al senso di possibilità del cambiamento: dalla meditazione alla scrittura creativa e autobiografica, dall'introduzione a percorsi psicologici di crescita personale e spirituale ai webinar su svariati temi riferiti all'educazione, allo smart-work, all'espressione artistica. Oltre a quelli, diffusissimi, su economia, politica e società.

Potremmo dire che, in questo modo, l'identificazione con il Totem che dispensa la soluzione o l'autorizzazione ad avere comportamenti corretti, si sia spostata su noi stessi tramite una sorta di auto-identificazione. Attraverso l'empatia si sono potute individuare le azioni necessarie per aiutare gli altri tramite lo spirito di servizio. E se, inizialmente, si è potuta riscontrare anche un po' di confusione circa le modalità da adottare, magari perché la gran voglia di "dare una mano" non era sempre ben orientata, successivamente il confronto sulle

piattaforme online ha permesso di chiarire meglio priorità, obiettivi e metodi da adottare nell'azione concreta. Possiamo sempre cercare il nostro modo di affrontare la situazione, portando alla coscienza tutto quello che ci spaventa di più e tutte le nostre parti "in ombra". In questo modo possiamo uscire dall'isolamento, fisico ed emotivo, riconoscendo noi stessi e gli altri sul terreno del cambiamento.

In fondo è anche il tema dell'articolo che, proprio per questo, non è stato modificato.

ESTRANEO: *extrāneu(m)* = di fuori
Alieno, forestiero, straniero, esterno
Assente, non coinvolto, innocente



La velocità con cui cambiano gli scenari della realtà, sia nella sfera individuale che in quella collettiva, spesso si accompagna a un senso di inadeguatezza e impossibilità di esercitare un efficace filtro sul flusso continuo di informazioni, immagini, emozioni che dettano il ritmo delle nostre giornate.

Le immagini di offerte commerciali si alternano sempre più incalzanti a quelle di guerre, catastrofi ecologiche e drammi umani in una sorta di paradossale narrazione che non lascia il tempo di distinguere fra notizie vere e fake-news, o per riflettere un po' più in profondità sul significato di ciò che accade e se e come si possa agire per modificare la realtà; anche solo quella personale, interna, che sarebbe già una buona cosa. Non c'è da stupirsi, quindi, che questa continua pressione dall'esterno possa ingenerare un senso di impotenza e che questo possa prevalere su quello di efficacia e di *problem solving*. Del resto, se non si comprende bene la reale portata di un evento, sappiamo come possa facilmente diventare un *problema*; e i problemi richiedono che vengano trovate delle soluzioni. Quanto poi siano giuste ed efficaci, questo non interessa alla funzione emotiva e impulsiva. Bisogna fare in fretta, occorre allentare la pressione.

L'area mediana dell'inconscio, nella quale ha posizione centrale il campo di consapevolezza dell'Io cosciente, quindi la nostra capacità di volere il Bene con determinazione e abilità, è proprio quella che sviluppa orizzontalmente l'attitudine relazionale dell'essere umano: protendersi oltre il confine, verso l'esterno, sia per istinto e spinta impulsiva che per scelta deliberata, per *espansione* dell'energia del cuore. Nel primo caso è il nostro inconscio che ci muove; nel secondo è la nostra consapevolezza a guidarci e a scegliere liberamente quali condotte adottare. Anche per *risolvere i problemi*.

Tuttavia, tale capacità non è affatto scontata né è sempre in essere. Può accadere per esempio che la pressione, l'inferenza del sociale verso l'individuo incontri un campo di consapevolezza ridotto e un Io cosciente debole, ipototonico, quindi più vulnerabile per condizione momentanea o per caratteristica strutturale. In quel caso, saranno i contenuti inconsci sub-personali dell'individuo a entrare in risonanza e a rispondere. Ecco perché

sia la ripetizione ossessiva che l'imprevedibilità, insieme alla portata emotiva delle immagini e degli slogan utilizzati per suscitare le reazioni desiderate, sono da sempre alla base del condizionamento umano. La *paura*, il senso di *insicurezza* e quello di *appartenenza* sono fra le emozioni più facili da stimolare e amplificare.

Già secondo Freud, in *Psicologia delle masse*, la psicologia individuale non può mai essere separata dal sociale. Nello stesso tempo ogni essere umano è portatore di bisogni individuali (“esperienze di “ciò che manca”) che vanno da quelli di base, misurabili nel rapporto fra la loro insorgenza e i tempi e i modi della loro soddisfazione o godimento, fino a quelli detti *accretivi* o di accrescimento, che richiedono anch'essi di essere riconosciuti e soddisfatti.⁽¹⁾ Parliamo di bisogni individuali a vari livelli, quindi di loro insorgenza e soddisfazione a vari livelli.

Nell'ampio e complesso campo del sociale, oggi si possono riconoscere una grande varietà di stimoli e di richiami ad altrettanti bisogni – siano essi autentici o indotti – che in parte provengono dalla fine del secolo scorso, da quello che molti hanno definito “il tempo del neo-liberalismo consumistico e del mercato globalizzato”; in parte, invece, appartengono all'attuale “nuovo paradigma” che Massimo Recalcati definisce *securitario*.⁽²⁾

I bisogni provenienti dagli anni '90, riferiti principalmente a una frammentazione di godimento individuale, al narcisismo, al liberalismo che diviene libertinismo, secondo Recalcati si accompagnano all'iperattività e alla compulsione sregolata del godimento e si rappresentano in sintomi di disagio, quali: tossicomania, bulimia, iperattività infantile, panico. È la cosiddetta “clinica del vuoto”, emergente nel decennio che ha visto crollare il muro di Berlino e gran parte del sistema dei partiti in Italia, con Tangentopoli che ha dato il via alla *Seconda Repubblica*; l'epoca dell'industria del divertimento e dei centri estetici, dello sport e del *viver sano* inteso soprattutto come aumento vertiginoso dei consumi di articoli sportivi e di prodotti biologici; gli anni della “Generazione Playstation”, della cultura Cyber Space e della diffusione capillare dei Personal Computer; l'inizio dell'era

telematica e del dibattito sulla *privacy*; l'avvio del fenomeno dell'immigrazione da paesi dell'Est Europa, nord Africa e Albania.

Di altri aspetti del decennio '90 ci occuperemo più avanti.

L'attuale *nuovo paradigma securitario*, invece, segnala il bisogno di un argine identitario, di un confine fortificato entro il quale difendersi e auto-conservarsi, mostrando il volto del disagio in nuove figure sociali che tendono all'isolamento, alla chiusura, al barricamento. Il fenomeno che si sta osservando, soprattutto in adolescenza (ma non solo), è la preferenza di luoghi chiusi come può essere la propria stanza, abitata solo dalla perpetua connessione data da oggetti tecnologici, invece che la vita all'aperto, gli scambi e i legami sociali. In pratica uno spegnimento del sentimento della vita, per rafforzare in modo estremo il proprio confine identitario in una sorta di *prigione*. Questa è detta "clinica *securitaria*".

Qualche anno fa, in Giappone, cominciò a diffondersi un comportamento sociale detto *Hikikomori* (= stare in disparte) che oggi interessa cinquecentomila persone. Al momento, si stimano più di centomila casi anche in Italia. Sono per lo più ragazzi e ragazze benestanti, molto intelligenti ma anche particolarmente fragili e introversi, spesso figli unici che patiscono le grandi aspettative genitoriali, pur non avendo alcuna difficoltà a scuola. La loro visione del mondo è piuttosto negativa e soffrono le pressioni di realizzazione sociale al punto di ripudiarla. Mentre i loro compagni si diplomano, si laureano e trovano lavoro, gli *Hikikomori* restano chiusi nella loro stanza, unico luogo dove sono immuni al sentimento della vergogna.

Tuttavia, osserva Recalcati, nella clinica *securitaria* "non si tratta di una sostituzione dal *paradigma 1* al *paradigma 2*, quanto piuttosto di una oscillazione in senso kleiniano: esistono nuclei dell'uno nell'altro e viceversa in un movimento non progressivo di sostituzione, ma di oscillazione problematica". La clinica del *vuoto* alimenta quella *securitaria* e viceversa.

E aggiunge: "L'elemento básico sul quale questi due paradigmi clinici convergono è la centralità che in essi riveste la *pulsione di morte*". (...) "Essa non è responsabile solamente della guerra e della distruzione, di un godimento privo di Legge e di desiderio (clinica del *vuoto*), ma è anche a fondamento della inclinazione fascista a conservare la propria identità incontaminata, a tutelare il sistema chiuso di un godimento senza trascendenza, imperniato sul rifiuto dell'incontro con l'alterità del mondo, della pulsione come elemento mortifero di auto-conservazione".⁽²⁾ Cioè dell'auto-conservazione radicalizzata fino a diventare auto-distruzione. Pur essendo stato accertato che *Hikikomori* non è causato da patologie pregresse, come depressione, fobia sociale, dipendenza da internet, tuttavia il fatto di permanere anche per anni separati da contatti e relazioni con gli altri coetanei, e spesso con i genitori, può senz'altro determinare un calo dell'umore, una dipendenza da computer, la paura di uscire di casa. E, nei casi più gravi, il manifestarsi di sindrome paranoide.

Abbiamo seguito fino a qui il ragionamento di Recalcati e osservato, tramite il suo sguardo psicoanalitico, l'attuale formazione dei bisogni e delle relative spinte al loro godimento. E, segnatamente, a quali paradigmi clinici diano vita nel momento in cui si determini una sorta di cortocircuito fra tale godimento e necessaria trascendenza dello stesso in una dimensione relazionale, di apertura alla vita e al mondo esterno.

Se abbiamo presente ciò che avviene oggi nel mondo occidentale, nei gruppi sociali e più in generale nella collettività di questi nostri tempi, non possiamo non rilevare il riemergere prepotente di spinte apertamente reazionarie di tipo nazionalista-sovranoista. E del modello paternalistico di leader che ne viene prodotto.

Scrivo, nel 2011: "Le cronache di questi tempi, insieme a quelle di tutti i tempi, ci presentano spesso il connubio grottesco fra questa modalità paternalistica e le pratiche sanguinarie di violazione dei diritti umani e civili da parte dei peggiori tiranni. Se il riconoscimento dell'altro in quanto "Tu" non c'è, allora non gli saranno riconosciuti né diritti, né aspirazioni, né capacità di realizzarli in quanto soggetto che può e che vuole".⁽³⁾ Rendere l'altro "cosa", privarlo della sua qualità di

“IL DIRITTO AD ESSERE IN UNA FORMA”

soggetto, equivale a renderlo alieno, estraneo, esterno non tanto perché è uno sconosciuto da conoscere, ma perché è il non coinvolto da non coinvolgere, da escludere, da negare nella sua stessa esistenza desiderante. Quindi non solo nei suoi bisogni di base (fisiologici, di sicurezza e di appartenenza), ma anche in quelli *accretivi* o di accrescimento (moralità, creatività, spontaneità, accettazione, problem solving, assenza di pregiudizi, autostima, autocontrollo, realizzazione, rispetto reciproco). Alla base di tale esclusione, c'è quella *pulsione di morte* che costituisce una torsione contraria all'apertura verso la vita, verso la sua esperienza di alterità con il mondo esterno. E con la sua varietà e variabilità. Dunque con i suoi rischi.

C'è la paura di perdere la propria identificazione con il confine fortificato che preserva l'identità dalla contaminazione.

E, a questo punto, forse sarebbe meglio dire: *che conserva l'identificazione con il muro, con il confine turrato e armato, all'interno del quale abita il vuoto.*

Dunque il paradigma del *vuoto* e quello *securitario* si alternano in un'oscillazione problematica che poi, inevitabilmente, finisce per estinguersi e per coincidere con la soggiacente psicopatologia: la *pulsione di morte* che diviene paradigma.

A questo punto, mi piace sottolineare come tale scenario risulti tanto più tenebroso e aberrante e quindi difficile da inscrivere nell'esperienza di umanità in evoluzione (se non in termini psicopatologici), se lo accostiamo alle note multi cromatiche del nostro *mondo interno*. Cioè a quel territorio dove possiamo esperire anche le “potenzialità e qualità migliori che caratterizzano la nostra unicità e che tendono a manifestarsi attraverso il cammino della nostra personalità nella vita stessa”.

Questo ci diceva Massimo Rosselli a proposito di *cuore* di noi stessi, del Sé “che è Anima della Vita e vuole esprimersi attraverso il corpo, le emozioni, i desideri, le credenze e i nostri sogni. Alcuni aspetti o qualità di questo nucleo essenziale sono così ineludibili e rappresentativi della manifestazione del Sé nella presenza

umana, da osare chiamarli veri e propri *Diritti dell'Anima*”.⁽⁴⁾

I primi due, in particolare Massimo Rosselli ne ha descritti quindici, affermano il diritto di ogni essere umano a esserci, a essere qui, a mettere le radici in un proprio territorio. Questo *atterrare* corrisponde alla tendenza primaria dell'Anima a incarnarsi, ad abitare un corpo, a trovare un primo luogo accogliente quale lo stesso utero materno, o anche nel primo impatto con l'ambiente nelle fasi precoci della vita.

E poi c'è il diritto ad essere in una forma e di essere libero pur avendo confini. Ovvero di sentirsi parte di un tutto più ampio ma libero di essere se stesso.

Che fine ha fatto, adesso, il paradigma del *vuoto* che oscilla e si combina con quello *securitario*? In una dimensione evolutiva di salute, può descrivere semmai lo stato del disagio esistenziale che a determinate condizioni si conclama e si struttura in paradigma psicopatologico. Ma non può e non deve essere giustificato o, peggio, subito come modello sociale al quale riferirsi o adeguarsi. Piuttosto va curato e, se possibile, reso superfluo. Quindi superato.

Nessuno nasce estraneo, proprio in quanto incarnazione di un'Anima che è riflesso del Sé in una Vita che vuole vivere, non di una “vita che si difende dalla vita e che insiste per ritornare sempre allo stesso posto, a ripetersi uguale a se stessa, a escludere la possibilità della sua trasformazione”. (...) “L'apparato psichico, per Freud, è un apparato irrisolto, incrinato alla radice, imperfetto. Il suo funzionamento – sin dai tempi del *Progetto* – si polarizza attorno a un esercizio conservativo di *difesa* e di *evacuazione*: irrigidimento del confine, perdita della sua porosità; scarica verso l'esterno delle tensioni interne, spinta all'evacuazione sino all'estremo della *via breve* dell'allucinazione”.⁽²⁾

Un modello teorico, questo, ben diverso da quello rappresentato nell'Ovoide assagioliano, in cui il rapporto fra aree interne (inconsce) e fra interno ed esterno avviene per *osmosi*, attraverso linee tratteggiate. Non a caso il primo, quello freudiano, descrive l'essere umano nel suo aspetto oppositivo e resistente alla vita, mentre il secondo, quello assagioliano, ne sottolinea la tendenza all'apertura e all'evoluzione.

Il tema del confine e dello sconfinamento è caro da sempre, oltre che alla psicologia, anche alla filosofia e alla sociologia.

In particolare, già a partire dagli anni '90, in piena insorgenza del paradigma del *vuoto*, nella "Società dell'apparire e del look", insieme alla superficialità e alla frivolezza dell'industria culturale e dello stile di vita *post-moderno*, la cultura ebraico-cristiana e la scuola sociologico-filosofica di Francoforte (neo marxista) consideravano tutto ciò "persuasione occulta a fini economici e politici".

Proprio in quel finire di millennio, tra il '96 e il 2006, Anna Camaiti Hostert (filosofa e studiosa della teoria delle identità e di *visual studies*, in particolare di cinema) scrive un libro che ancora sorprende per la sua



attualità e spregiudicatezza: *Passing. Dissolvere le identità, superare le differenze*.

Il termine *passing* risale ai primi del '900 quando descriveva, nella comunità nera americana, la pratica tramite la quale individui dalla *collocazione razziale* non ben definibile si facevano *passare* per *bianchi*, sottraendosi così a discriminazioni e violenze. Ecco l'effetto dei binarismi rigidi, delle barriere linguistiche, etniche, religiose, sessuali, a cui hanno provato a dare una risposta le letterature post-coloniali, il cinema, il teatro, la musica, le nuove tecnologie di comunicazione. Cioè quella rete di riferimenti comuni per l'esperienza del *passing*, con cui tutti abbiamo bene o male fatto i conti. E forse continuiamo a farli.

Ma cosa c'è dietro l'opzione della rinuncia alla propria forma identitaria come superamento del confine e come accesso ad una *buona terra* da portare sempre dentro di noi, dove poterci sentire a casa e *mettere radici*?

Scrivono Anna Camaiti Hostert: "Ed è proprio in quest'ottica che per me l'ironia diviene elemento fondamentale di costruzione di tecniche di disidentificazione. Il prendersi in giro, il giocare con i propri ruoli e con se stessi diviene essenziale, perché fornisce quel distacco necessario nei confronti di ogni corpo sistematico di valori o di credenze nei quali ci troviamo molto spesso intrappolati". (...)

"Lo/a *storyteller* (cantastorie o contastorie) che ognuno/a di noi è, può davvero prendere il sopravvento e sprigionare una creatività che ci restituisca una dimensione sfaccettata e poliedrica ormai perduta, riaccontando storie fatte di lacune, di errori che mutano la versione originale e ufficiale, minando l'autorità della narrativa dominante che l'ha creata e del linguaggio attraverso cui si è espressa".⁽⁵⁾

Sempre nel cuore del decennio '90, in pieno paradigma del *vuoto*, Alexander Langer fu fra i pochi politici italiani ed europei a impegnarsi per tentare una soluzione pacifica del conflitto che stava insanguinando le regioni dell'ex Jugoslavia e per tenere aperta la comunicazione tra coloro che si opponevano alla guerra.

“CIASCUNO È ABITANTE DELLA PROPRIA VITA”

Alex sentiva sulla sua pelle la violenza interetnica, perché era nato nel 1946 a Vipiteno, nel Südtirol di lingua tedesca. Suo padre, nato a Vienna, era ebreo non praticante e sua madre era convintamente laica.

Così scrive, in *Tentativo di decalogo per la convivenza interetnica*: “Nelle nostre società deve essere possibile una realtà aperta a più comunità, non esclusiva, nella quale si riconosceranno soprattutto i figli di immigrati, i figli di famiglie miste, le persone di formazione più pluralista e cosmopolita”. (...) “La convivenza pluri-etnica, pluriculturale, plurireligiosa, plurilingue, plurinazionale, appartiene e sempre più apparterrà alla normalità, non all’eccezione”. (...) “In simili società è molto importante che qualcuno si dedichi all’esplorazione e al superamento dei confini, attività che magari in situazioni di conflitto somiglierà al contrabbando, ma è decisiva per ammorbidire la rigidità, relativizzare le frontiere, favorire l’integrazione”.

In questo modo ci parla dei rom e dei sinti: “Popolo mite e nomade, che non rivendica sovranità, territorio, zecca, divise, timbri, bolli e confini, ma semplicemente il diritto di continuare a essere quel popolo sottilmente *altro* e *trascendente* rispetto a tutti quelli che si contendono territori, bandiere e palazzi. Un popolo che, un po’ come gli ebrei, fa parte della storia e dell’identità europea.

(...) A differenza di tutti gli altri, rom e sinti hanno imparato a essere leggeri, compresenti, capaci di passare sopra e sotto i confini, di vivere in mezzo a tutti gli altri senza perdere se stessi, e di conservare la propria identità anche senza costruirci uno stato intorno. La distruzione inesorabile di un mondo conviviale (...) ha tolto agli zingari il loro mondo naturale: non si può togliere l’acqua ai pesci e poi stupirsi se i pesci non riescono più a essere agili, gentili e autosufficienti come una volta. Eppure bisogna che l’Europa con quella sua stragrande maggioranza di *sedentari* accolga, anche nel proprio interesse, la sfida gitana e faccia posto a un modo di vivere che decisamente non si inquadra negli schemi degli stati nazionali, fiscali, industriali e computerizzati”.⁽⁶⁾

Dunque l’integrazione con regole e leggi in funzione dell’inclusione e della convivenza, non per piegare l’*estraneo* alla

perdita o, peggio, all’abiura della sua storia, cultura, religione, filosofia.

Ammorbidire la rigidità dei confini, scommettere sulla possibilità di rinunciare al “nuovo paradigma *securitario*”, riconoscere che ciascuno è abitante della propria vita con pieno diritto, nel luogo dove essa comincia o dove cercherà un posto per vivere; successivamente, permettere che ciascuno eserciti la piena responsabilità sulle proprie scelte e azioni.

Nessuno nasce estraneo, se alla paura dell’alterità del mondo lasciamo che sia la voce e lo sguardo dell’Anima a rispondere.

Stefano Pelli

33

Psicologo, Counselor Psicosintetico, Formatore dell’Istituto di Psicosintesi

Note

1. Maslow A. *Verso una psicologia dell’essere*, Astrolabio
2. Recalcati M. *Le nuove melanconie*, Raffaello Cortina
3. Pelli S. *Affinché Ulisse ritorni*, Rivista Psicosintesi n.17
4. Rosselli M. *Disturbi di personalità*, Sintesi – Studi di Psicoterapia Psicosintetica, SIPT.
5. Camaiti Hostert A. *Passing. Dissolvere le identità, superare le differenze*, Meltemi (Melusine).
6. Lorenzoni F. *I sogni senza limiti di Alexander Langer*, (Luglio 2015) Internazionale.it

LA VITA VISSUTA ATTRAVERSO LA MUSICA

ALLA SCOPERTA DEI RITMI DELLA VITA DURANTE L'EMERGENZA COVID-19

“Vedo la mia vita in termini di musica”
Albert Einstein

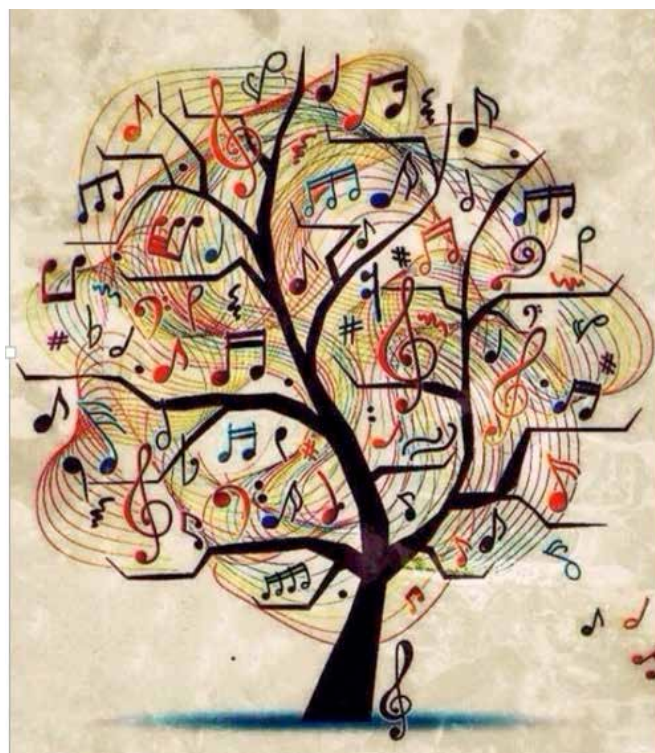
Sovente ho pensato che la musica sia il mezzo perfetto per comprendere, dare forma e dare significato alle varie vicissitudini della vita. La musica mi ha accompagnato durante la crescita, dall'infanzia all'età adulta, ha dato voce alle emozioni e agli eventi, infilandosi nella trama della vita, sincronizzandosi con la mia esperienza nel momento specifico della sua presenza. Spesso mi ritrovo con canzoni in testa senza motivo apparente, per poi realizzare che sono lì per descrivere le mie emozioni, sensazioni, o momenti di esperienza – comunicano il mio *io*. La musica è la colonna sonora costante della mia vita, dei miei pensieri, delle mie emozioni.

“La musica esprime ciò che non può essere detto a parole e che non può essere taciuto”.
Victor Hugo

Una volta, qualche anno fa, andai ad un ritiro spirituale con una guida femminile esperta della cultura spirituale e sciamanistica dei nativi d'America. Questa fu una giornata di passeggio nella natura, nei boschi, dove la natura sarebbe stata la nostra insegnante e guida. Questo significava, in breve, aprirsi all'ascolto dei messaggi *dall'universo*, per meglio comprendere noi stessi e le nostre vite attraverso la natura che ci circondava.

Dopo una giornata di passeggio, ascolto e condivisione, ci sedemmo in cerchio in una piccola radura del bosco per meditare, ad occhi chiusi, guidati inizialmente dalla nostra guida, e poi in silenzio. Era una meditazione rilassante, dove ci venne chiesto di essere consapevoli di qualsiasi immagine o messaggio che potesse arrivare durante la meditazione. Durante il *silenzio*, ascoltai ciò che mi circondava. I boschi dove ci eravamo avventurati erano bellissimi, pacifici, calmi, ma sedevano in alto sopra una collina non lontano da una strada molto trafficata a valle che, in quella giornata calda di sole, era molto rumorosa, piena di macchine e moto. Trovai che la mia attenzione si scagliava tra gli elementi di natura

attorno a me – il canto degli uccellini, le foglie, la brezza – ed i suoni provenienti dalla strada sottostante. Ascoltai, imperturbata, a mente aperta. Il tuono di un motore, il clacson, qualcuno che urlava qualcosa di indecifrabile, il ronzio costante del traffico. Tutto era... *musica*. Improvvisamente ebbi un momento di chiarezza – o di illuminazione, se così posso osare dire – dove immaginai l'intero pianeta, e poi l'universo, come un'orchestra gigantesca, spostandosi e fluttuando attraverso tempi, ritmi, timbri, melodie, armonie. Sentii una profonda e vera connessione con l'universo, che tutto *era*, e poi iniziai a *sentire* la musica del mondo attorno a me, come se tutte le cose fossero strumenti musicali in un'orchestra universale, un pezzo di musica universale, dal canto degli uccellini al tuono del motore, sentii un incredibile senso di bellezza, connessione, pace e armonia. Immaginai una grande energia creativa dell'universo come conduttore, conducendo la musica di ogni singola cosa vivente, il nostro pianeta, l'universo. Tutto questo aveva un senso per me, come quando si incastra una cosa e fa *click* e va al suo posto, era un modo per descrivere il mondo, e la mia relazione con il mondo in quel momento.



Una volta terminata la meditazione, fui così sopraffatta dalla gioia di quella sensazione di connessione, significato e comprensione, che subito volli condividere con entusiasmo la mia esperienza con il resto del gruppo. Osservai i loro occhi, che mi fissarono, vuoti. Una volta terminata la mia condivisione, uno ad uno raccontarono di come il rumore ebbe il completo effetto opposto su di loro, cioè, erano rimasti troppo distratti dai rumori della strada per concentrarsi sull'ambiente naturale attorno, e quindi trovarono difficile la meditazione. Al tempo, ricordo che fui delusa che non ebbero condiviso la mia stessa esperienza – ma mi ricordai che ciò che è musica per una persona, potrebbe essere soltanto rumore per un'altra.

Gli effetti della musica, o quello che ci sembra *all'orecchio* essere musica, è quindi soggettiva – durante l'ascolto, possiamo provare piacere, orrore, e tutto ciò che ne va di mezzo. Così come una pausa inflitta, una *vacanza* dalla vita frenetica di tutti i giorni, può essere vissuta come occasione straordinaria, o sofferenza, e tutte le sfumature di mezzo.

In questo momento così inusuale della nostra esistenza – l'arrivo del Covid-19 – questa riflessione sulla musica come ritmo di vita mi è spesso tornata in mente. Guardando indietro, questi mesi passati ci hanno regalato momenti e ritmi completamente inaspettati, ma non per questo sgradevoli – pandemia a parte, chiaramente. Pensiamo al momento della chiusura – in quel momento, era come se stessimo sfrecciando tutti in autostrada, e all'improvviso è stato chiesto a *tutti* di tirare il freno a mano. Chi più velocemente, chi meno, volente o nolente, ma ci siamo fermati, tutti. In musica, sarebbe vista come una pausa, una di quelle che prende non soltanto una misura, ma due, tre, cinque, 30. 40. 60.

Che poi non è un *fermarsi*, in realtà – la musica, come il tempo cronologico, si muove in avanti, anche durante le pause. C'è un'idea poetica che la musica sia come *dipingere sul silenzio*¹, quindi per capire la musica, bisogna aver avuto l'esperienza dell'assenza della musica – il silenzio. Mozart e Debussy dissero che “la musica non è nelle note, ma nel silenzio tra esse” - così come

il silenzio, le pause, ci fanno capire il colore delle note, della vita.

Il fatto di doversi *fermare* – poi, lentamente, orientarsi, iniziare qualche movimento, anche se solo interiore – cercare nuovi ritmi, sperimentare la lentezza, giocare con tempi veloci e lenti, personalmente, è stata un'esperienza stupenda, meravigliosa, quasi mistica. Non nascondo le difficoltà iniziali – il corpo, abituato ad un ritmo, una musica di vita diversa, inizialmente era un po' schizzato, teso, così come la mente – ma lasciarsi andare al ritmo imposto dalla musica di quel momento, andante lento, lento, *lentissimo*, ha dato spazio alla bellezza e all'ascolto in un modo che non pensavo fosse possibile nello stato attuale del mondo.

Avevamo più tempo per osservare, e osservai il risveglio della natura, all'inizio timido, vidi che *riprendeva il suo spazio*, che gli è dovuto da troppo tempo – questa è stata per me qualcosa di estremamente commovente. Darsi il tempo di godere delle piccole grandi cose della vita, vedere la natura crescere, andare avanti, prosperare (nonostante tutto il suo passato vissuto), osservare i suoi ritmi quotidiani, ascoltare la sua musica, è stato meraviglioso. Mi resi conto anche che, nonostante la *lentezza* del ritmo quotidiano del lockdown, le giornate volavano veloci, come candele nel vento.

Anche noi umani, come la musica, abbiamo un movimento progressivo – siamo costantemente proiettati in avanti, seguendo il tempo e il ritmo dell'universo così come lo conosciamo ora. Non esiste un vero e proprio *tornare indietro* – tutto deve andare avanti, in qualche modo. Anche se si rimane immobili, perfettamente inerti, si è comunque in movimento – fisicamente, mentre i pianeti, la Terra, la luna e gli astri attorno a noi si muovono, e noi attorno al sole; il corpo, internamente, si muove, con le sue funzioni organiche, invecchiando ogni giorno; ma anche spiritualmente, viaggiamo, e la mente viaggia, anche se a volte non sembra così, verso il futuro. Certamente, la memoria – che è collegata fortemente alla musica – può riportarci ad un momento specifico, uno stadio, un'emozione della nostra vita passata – ma questa è *memoria*, muscolare, sensoriale, spirituale. Ci aiuta a *rivivere* quel momento, che ci piaccia o no.

Quel che non fa, è *veramente* andare indietro nel tempo, cioè, non può *fisicamente* spostarci indietro in quel luogo o momento della nostra vita.

Il tempo cronologico quindi si muove in avanti, lento o veloce che sia la nostra concezione di esse, così come la musica. Se pensiamo alla musica della nostra vita – come se avessimo un'orchestra, un jukebox, o Spotify perenne, che suona la musica di ogni momento, allora possiamo pensare che la vita abbia tempo, ritmo, timbro, altezza, dinamica, melodia, armonia. Il tempo (ironicamente, in italiano, si riferisce anche a quello cronologico) nella musica è “il suo andamento o velocità”, e solitamente viene misurato in bpm (beats per minute, battiti al minuto), come se si misurasse il battito cardiaco di un pezzo musicale. Esistono una serie di nomi per i diversi tempi per la musica, soprattutto per la classica, ma le tre sfere principali sarebbero, in parole povere, il tempo lento, medio e veloce.

“*Vivere significa essere musicali, a cominciare dal sangue che danza nelle tue vene. Tutto ciò che vive ha un ritmo. La senti la tua musica?*”

Michael Jackson

Facciamoci questa domanda – qual è la *nostra* musica? Certo, questa può cambiare drasticamente da un momento all'altro, non è sempre uguale, segue la nostra vita, ma chiedercelo, *adesso*, è un modo per capire il momento che stiamo vivendo. Se possiamo osare a dire che il ritmo della musica del mondo prima del Covid-19 fosse, come dire, al quanto *prestissimo*, addirittura *accelerando*, con l'arrivo del lockdown, il ritmo delle nostre vite è cambiata decisamente. Era, forse, una lezione che dovevamo vivere tutti, il pianeta compreso. Se imparare a rallentare è nella nostra lezione di vita, cioè, di trovare piacere nella lentezza, di allargare i tempi, se non facciamo almeno un tentativo di approcciare questo, la vita ci darà sicuramente questa come lezione, in un modo o nell'altro.

Quante volte si sente parlare di persone che hanno sempre vissuto *nella corsia di sorpasso*, e che tutto ad un tratto succede qualcosa nella loro vita che

li obbliga a rallentare? Questa non è una coincidenza, forse è una lezione di vita che appare, e che ci piaccia o no, è importante ascoltare queste lezioni, prevederle, possibilmente, prima che ci colgono di sorpresa. E forse il Covid-19 è arrivato proprio per questo motivo.

Per alcuni, però, questo periodo di lockdown è stato noioso. Prima, siamo stati abituati agli stimoli continui, costanti, forse ci faceva credere di essere *vivi*. Invece, in giornate come queste del lockdown, che sembravano avanzare senza cambiamenti di tempo/ritmo, ci si può ritrovare a pensare che non si stia realmente *vivendo*. Inizialmente, può essere bello sentire che qualcosa sta andando, abbastanza, lentamente, a passo continuo, ma più passa il tempo cronologico, questa sensazione di tempo costante, *andante*, può trascinarsi noiosamente in avanti. Abituati allo schema del consumismo, nei momenti di noia ci *sembra* che non stiamo né producendo, né consumando. La noia ci spaventa.



Facciamo tutto quello che possiamo per allontanarla – ai giorni nostri, questo spesso significa restare connessi ai social, ai servizi di messaggistica, videogiochi, TV, ecc. cioè, si cerca la distrazione. Invece la noia è un luogo dove sarebbe opportuno imparare ad esistere, coabitare, per trasformarla, innalzarla e rendere noi stessi, le nostre vite e il mondo attorno a noi migliori. Esistono esempi di persone che sono state costrette a rimanere in ospedale per tempi prolungati, che hanno scoperto o nutrito un loro talento – l'artista Frida Kahlo, per fare un esempio molto riconosciuto, oppure Melody Gardot, cantante e musicista Jazz americana – e hanno trasformato un tempo di “immobilità costante” in attesa attiva, in bellezza.

Dopo il lockdown, è arrivato il momento - la riapertura. Per alcuni, finalmente, per altri, troppo presto. Per tutti, un piccolo o grande momento di cambio di musica, di ritmo, chi vuole ritornare *come prima*, chi mai più *come prima*.

Per chi ama la lentezza, o ha imparato ad amarla, questo cambio di ritmo, quest'accelerazione, può essere stata vissuta come compito arduo da affrontare. Ritorniamo all'immagine di un'orchestra, con il suo direttore. L'orchestra, prima di poter suonare assieme, deve accordarsi, sistemarsi, essere *pronta* per muoversi assieme. Immaginiamo che in quel momento di preparazione, il direttore parte a dirigere il primo pezzo dell'opera, un pezzo bello intenso, forte, con ritmo veloce, che coinvolge tutti gli strumenti, senza badare a chi è pronto o meno per suonare. Sarebbe difficile in tal caso trovare tutti i musicisti pronti a suonare *assieme*.

Qualche musicista magari si trova ad essere pronto, ma molti probabilmente no, e si troverebbero a rincorrere il pezzo fino ad esserlo. Certo che il primo impatto di questa *partenza* non sarebbe molto musicale, o accurato, all'orecchio. Avere la pretesa che tutto e tutti possano ripartire allo stesso modo è controproducente, anzi, probabilmente impossibile. Infatti, anche con la riapertura dopo il lockdown, si è tentato di riaprire lentamente, a step. Aprirsi alla compassione, all'empatia e all'ascolto, forse è l'approccio migliore.

Prima del lockdown, avevamo la *nostra* musica vitale. Il lockdown ci ha costretti a cambiarla, e adesso di nuovo ci viene chiesto di adattarci, di cercare nuove musiche per la cosiddetta "ripartenza". Non si può pensare di riprendere tutto come prima – certo non bisogna buttare il bambino con l'acqua sporca, qualcosa di positivo ci doveva pur essere, prima – ma non si può certo pensare che dopo una pausa del genere, tutto e tutti siano pronti e in grado di ripartire con lo stesso ritmo ed energia di prima.

Ci siamo resi conto che è possibile fare le cose in modo diverso, migliore, più sostenibile, *in tutti i sensi*. Qualcosa a livello cosmico è cambiato, stiamo tutti cercando nuove musiche, nuovi ritmi, per proseguire con un modo nuovo,

forse inesplorato, di vivere l'esperienza vita.

La bellezza di seguire il movimento ed i ritmi della vita, di cercare e di creare il proprio ritmo, è che ci si può stupire, e anche stupire gli altri. Se ci permettiamo di togliere la nostra maschera abituale, e di giocare consciamente con il tempo in maniera positiva, con rispetto e compassione per noi stessi e gli altri, questo può avere risultati sorprendenti.

Un cambiamento di tempo può dare una sensazione di forza – essere capaci di sapere come adattarsi ci può dare un senso di conoscenza, di padroneggiare il momento, che *ce la possiamo fare*. Ci aiuta a rimanere positivi davanti alle avversità, e a rimuovere pregiudizi e preconcetti.

Esplorare tempi che sembrano essere impossibili da conseguire inizialmente può aiutare ad essere più flessibili, adattarsi meglio, essere più compassionevoli, empatici, competenti, e pronti all'azione. Personalmente, mi sembrano tutte cose positive da ottenere.

Sperimentare con il tempo ed il ritmo delle nostre vite, con il rispetto dei tempi degli altri, ascoltare la nostra musica, e sentire quella degli altri, sembra essere un buon modo per creare empatia e comprensione. E il mondo sicuramente ne ha bisogno, e ne giova.

“Si dovrebbe ascoltare un pochino di musica, leggere una poesia, guardare una bella immagine ogni giorno della propria vita, perché così le preoccupazioni terrestri non potranno annientare il senso di bellezza che Dio ha instillato nell'anima umana”

Johann Wolfgang von Goethe

SOLTANTO POESIA

INSIEME

Io e il mio **respiro insieme** andiamo, ma spesso l'un l'altro ci dimentichiamo: andiamo a spasso a braccetto ma non ce ne accorgiamo...
Però, quando la luna sorge in silenzio nel buio il respiro si vendica della mia distrazione e allora, forte fa sbattere il cuore per fortemente dire:
"Sono con te, ascoltami...
ti regalo la vita e tu non mi ascolti, fai musiche tue, strane, suonate con scordato strumento della vuota angoscia...
Io non ho altro, oltre a te, da fare... e ti faccio danzare gli accoppiati polmoni, come amanti ballerini inseparabili amanti mai stanchi di danzare la tua vita...
Eppure tu resti sul trono del **non** sentire del **non** sapere del **non** vedere la vita che ti attraversa e ti danza!"

Allora io *mi sveglio* da tutti quei 'non', dal non accorgermi...
e allora scende l'invisibile raggio della lucente *presenza al Presente*, l'illuminante *coscienza di essere*.
Così lei ci fa davvero sposare e la nostra danza è quella del valzer della vita fino all'attimo in cui sapremo essere ancora **insieme** nel teatro dell' *unico* morire...

16-2-2020 Marisa Brecciaroli
Socia Centro Bergamo Brescia

EPIDEMIA

Chiusi
dentro case prigioni,
schiacciati
da paure nuove,
profondamente antiche.
Corpi lontani,
occhi diffidenti,
esistenza sospese.
Confusi e attoniti,
tra sofferenze apprese,
dolore
pietà
e impotenza.
Un futuro di progetti surgelati,
in attesa incredula:
la speranza riempie
uno spazio minimo...
Ma ci appartiene ancora
Il senso della vita.

2020 Laura Cerasaro
Socia del Centro di Varese



34° CONGRESSO NAZIONALE

LA MISSIONE DEL NOSTRO TEMPO

28, 29 E 30 MAGGIO 2021

CATANIA

FORME DELL'ANIMA VERDE

Guardala, un vestito nuovo – ma quel colore la sbatte!
 [IO, non ho uno straccio che mi stia...]
 si è messa in quell'impresa – ma non ce la può fare!
 [IO, non trovo il coraggio per buttarmi/osare]
 Ha preso trenta a quell'esame – ai miei tempi si che l'università era seria!
 [IO, ci morivo sopra ad ogni esame...]
 Ha scritto un libro – ma certo poveraccia, non ha famiglia a cui pensare...
 [IO, mi sento soffocata dai doveri]
 Sta facendo una bellissima carriera – a chi l'avrà data?
 [IO, io io io io io.....]

lampi di luce verde
 verde l'invidia

Io donna di potere ho verdi gli occhi
 le glauche trasparenze dei ghiacciai
 che scrutano da sempre, insospettate;
 e verdi sono i succhi che distillo
 e serbo in ampolline prodigiose

(temete, giovinette, e fresche spose fiorenti!).
 Non dà pomi
 l'albero generoso? La fontana nel tiepido mattino è inaridita?
 Io, sono stata lì sotto quel melo;
 io, silenziosa al fonte
 son passata.
 E quando
 ferma è la notte e tacciono le stelle
 per cammini muschiosi fra l'ortica
 strappo la via fra spini e fra gramigna
 a mieter vendette
 e guarda: splende
 tra sterpi un fungo - tondo e rosso e tutto stellato di candore e meraviglia!
 Sento
 correre il sangue
 e nuovamente sento
 che mi sussulta il cuore
 e poi
 s'arrende



Theodore Gericault - 1822 (particolare)

ESERCIZIO

Per un momento, solo per provare, vestiamoci dei panni della strega, i suoi abiti, la sua andatura; specialmente risvegliamo in noi lo sguardo della strega, sguardo verde.

Ci aggiriamo per il villaggio, col nostro sguardo verde: dove si posa?

facciamo cadere i frutti da un bell'albero carico,
facciamo avvizzire i prati fioriti,
facciamo disseccare la fonte,
mandiamo nuvole a coprire il sole
facciamo...

Ci aggiriamo per la città, per la nostra vita di tutti i giorni col nostro sguardo verde: ora, dove si posa?

Cosa facciamo? Osserviamo gli effetti del nostro guardare.

Chiediamoci: cosa, chi guardiamo dall'alto in basso?
Con sufficienza, con impazienza, con svalutazione, con giudizio?

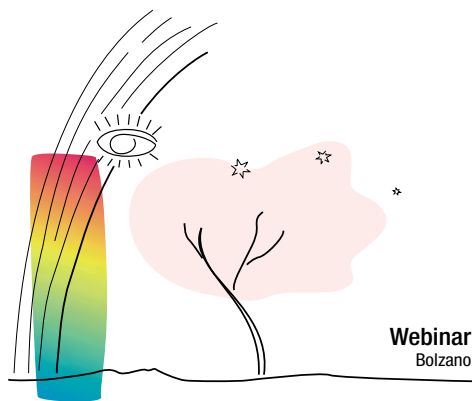
Cosa, chi guardiamo invece dal basso in alto: con invidia, con rancore, sentendoci da meno, svalutandoci?

Come potremmo spegnere quel mortifero sguardo verde?

Chiudiamo gli occhi, scendiamo dentro di noi profondamente,
immergiamoci in noi stesse fino a raggiungere la fonte luminosa e segreta della nostra essenziale vitalità e lasciamocene tutte pervadere, godendo di tanta gioiosa energia
– sentiamo che il nostro sguardo si addolcisce e purifica,
e si fa meraviglia.

Meraviglia ed apprezzamento per chi crea cose nuove e belle, per le sue doti e le sue qualità e INSIEME ricordo, meraviglia ed apprezzamento per le cose nuove e belle che IO faccio, per le MIE qualità: forse altre, forse diverse – che importa? Degne comunque di ogni MERAVIGLIA.

Laura Rodighiero



IL CONFINE E L'OLTRE

XXXIII CONGRESSO NAZIONALE

19 - 20 settembre 2020

Tutti i contributi per il congresso li potrete trovare sul canale You Tube: Bolzano Psicosintesi

Cari tutti

L'organizzazione di un Congresso Nazionale è un momento significativo di servizio di gruppo e punto di sintesi nella vita di un Centro.

La Storia

Nel 1990 l'allora Centro di Bolzano, sotto l'attenta guida della direttrice, dott.ssa Anna Maria Finotti, ne abbracciò il progetto e diede vita al XIII^o Congresso Nazionale di Psicosintesi: "Il destino della coscienza", congresso che resta nella memoria di molti come uno dei momenti più belli nella vita dell'Istituto.

A distanza di trent'anni, l'odierno gruppo dei collaboratori ne accoglie il testimone. È, infatti, da marzo 2019, mese in cui abbiamo scelto il titolo "Il confine e l'oltre", che lavoriamo per la realizzazione del XXXIII^o Congresso Nazionale dell'Istituto. Tanti sono gli avvenimenti che si sono succeduti in questo anno e, di certo, mai avremmo pensato che il titolo potesse essere così "reale" e di attualità, tanto da spingerci a riflessioni più ampie e profonde.

Nascita del XXXIII Congresso

42

Per la prima volta nella storia dell'Istituto, l'atteso Congresso del 25-26 aprile scorso è stato sospeso. E davanti allo scoppio e diffusione della pandemia da COVID-19, gli interrogativi, le resistenze, la capacità di "stare" e "trasformare" sono diventati parte integrante di un processo di gruppo. Annullare il Congresso e/o trovarne una nuova forma? Insomma, il presente ci interrogava e interroga su quale possibile futuro. Non nascondo che, dopo alcuni momenti di stanchezza e criticità, stavamo per rinunciare e rimandare il tutto al 2021. Ma, poi, a giugno durante una riunione al Centro, la scelta è stata un: "Sì, andiamo avanti!", convinto e sentito, "Proviamo a organizzare per settembre; sperimentiamoci con la formula Webinar (da cui volentieri fuggiremmo!) e cerchiamo di trasmettere, comunque, il calore dell'incontro, lo spessore e la profondità delle relazioni che seguiremo, l'unione a un livello altro".

Oggi

E così, eccoci qua... in attesa, consapevoli che da questa prima esperienza qualcosa di buono e migliorabile nascerà per l'Istituto, così come lo è, in questo momento, per noi e per il Centro. Bello sarebbe che dai nostri due giorni insieme, in cui avremo anche l'onore di festeggiare la "Giornata Mondiale della Psicosintesi", domenica 20 settembre, possano nascere spunti e azioni per il futuro, tutto da immaginare e costruire, in cui educare tocchi e attraversare gli ambiti che il nostro fondatore, Roberto Assagioli, aveva individuato e delineato, offrendo strumenti buoni e saggi alla donna e all'uomo di domani.

Grazie

Grazie a tutti coloro che hanno creduto e continuano a sostenere il nostro lavoro ed entusiasmo, rendendo possibile l'ormai prossimo e atteso incontro.

A presto

Un abbraccio circolare

Annalisa Gemma Gasperi

Direttrice del Centro di Bolzano e Trento

Vicepresidente dell'Istituto di Psicosintesi



ISTITUTO DI PSICOSINTESI
fondato da Roberto Assagioli

PROGRAMMA

Sabato 19 settembre

Mattina

- 9.30 - 10.30 Apertura dei lavori
Saluti del presidente: Sergio Guarino - diretta live
Benvenuto della Vicepresidentessa: Annalisa Gemma Gasperi - in presenza
Luce Ramorino: "L'Oltre "nei diari di Roberto Assagioli - (video)
- 10.30 - 11.30 Relazioni
Daniele De Paolis: "L'Identità, il confine e l'oltre" - diretta live
Sergio Guarino: "Il principio attrattore e il centro unificatore esterno" - diretta live
- 11.30 - 11.45 Pausa - coffee break
- 11.45 - 12.15 Relazione
Andrea Bocconi: "Seguire la Stella. Evitare il dis/astro: una mappa per educatori disorientati" - in presenza
- 12.15 - 13.00 Tavola Rotonda
Moderatori: Annalisa Gemma Gasperi e Giulio Angelucci

Pomeriggio

- 16.00 - 18.00 Relazioni
Patrizia Bonacina: "Le frontiere della vita" - diretta live
Maurizio Gasperi: "Invecchiamento e fragilità: il punto di vista dell'endocrinologo" - in presenza
Marcello Aragona: "Eu-tanasia transpersonale e psicostasia" - diretta live
Carmelo Percipalle: "Neotopia: la psicopsintesi oltre la psicopsintesi" - diretta live
- 18.00 - 19.00 Tavola Rotonda
Moderatori: Annalisa Gemma Gasperi, Salvatore Rampulla

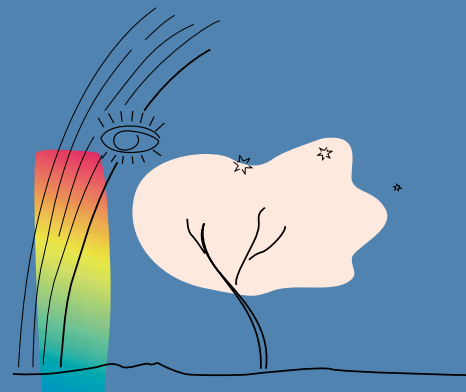
Domenica 20 settembre - Giornata Mondiale della Psicopsintesi

Mattina

- 9.45 - 10.00 Apertura delle sessioni
Il presidente: Sergio Guarino - diretta live
La Vicepresidentessa: Annalisa Gemma Gasperi - in presenza
- 10.00 - 11.00 Relazioni
Isabelle Clotilde Kung: "Apprezzare i benefici delle limitazioni per superarle" - diretta live
Claudio Bianchi: "I sette Chakra della Terra" - diretta live
- 11.00 - 11.15 Pausa - coffee break
- 11.15 - 12.15 Relazioni
Mauro Ventola: "Saltare l'abisso: tra il confine e l'oltre" - in presenza
Mariella Pittertschatscher: "Cittadini del mondo. Un cammino di coscienza" - in presenza
- 12.15 - 13.00 Tavola Rotonda
Moderatori: Annalisa Gemma Gasperi

Pomeriggio

- 15.00 - 15.30 Daniel Levy: "L'ispirazione musicale e la sintesi" - diretta live
- 15.30 - 16.45 L'Istituto si racconta ... verso il futuro
Donatella Randazzo: "Psychosynthesis world map: un punto di luce planetario - diretta live
Progetto Giovani - in presenza
Premio "Giuliana D'Ambrosio" - diretta live
Premio Editoria - diretta live
- 16.45 - 17.15 Sintesi lavori, conclusione e saluti
Annalisa Gemma Gasperi e Sergio Guarino: "Arrivederci a Catania, 28/30 maggio 2021"



ANNODARE I FILI ...PER INTERESSERE LA RETE MONDIALE DELLA PSICOSINTESI

A ottobre scorso ci siamo lasciati con l'idea di costruire una mappa Google della Psicosintesi nel mondo. La proposta è stata di disegnare, tutti insieme, un simbolo per rappresentare quell'organismo vivente costituito dai centri attivi nell'insegnamento e diffusione della teoria e prassi assagioliana.

Nella mappa erano inizialmente presenti soltanto i Centri italiani affiliati all'Istituto e, come esempio di centri all'estero, i tre europei delle cui iniziative si parlava nello stesso articolo della rubrica.

Il primo risultato è che sono pervenute circa una ventina di richieste di inserimento, per lo più da altri centri europei, ma anche da luoghi più lontani, dall'America latina, dagli Stati Uniti e dall'Australia.

La gioia provata nel prendere contatto con i nostri amici psicosintetisti è stata grande, e mi fa piacere esprimerla in questa pagina. Le poche righe dai toni amichevoli e l'entusiasmo di chi ha risposto al progetto sono stati indicatori del fatto che esso rispecchia l'appartenenza comune a una rete, localizzata molto più in profondità di quanto non sia visibile in una semplice mappa fisica del territorio.

Ci sono molti altri centri di Psicosintesi nel mondo, che operano in ambiti diversi – interpersonale, sociale, terapeutico, educativo – con le più svariate modalità di diffusione e insegnamento, alcuni anche rilasciando titoli spendibili nelle professioni di aiuto o in campo educativo, medico, legale. Idealmente, la costruzione di questa mappa dovrebbe scaturire non per automatismo, ma da un contatto con i rappresentanti di questi centri, per l'attivazione di una “volontà” di farne parte, con la coscienza di condividere la medesima unità di intenti e di obiettivi e, soprattutto, il medesimo spirito. Una tale ricchezza di forme, potrebbe, sempre simbolicamente, rappresentare il nostro tentativo di realizzare l'Unità nella diversità.

La mappa è un'iniziativa dell'Istituto, che si avvale anche del lavoro di Laura Ferrea, webmaster e responsabile dell'Archivio Assagioli. Laura si è prestata a inserire la notizia nel sito web, e a rappresentare nella mappa ogni centro con il proprio logo, apponendolo sullo “spillo” blu che marca il territorio geografico corrispondente.

Chi inserire nella mappa? In prima battuta ho pensato ai Centri dove si pratica e si diffonde la Psicosintesi - probabilmente perché è all'interno di uno di essi che si è svolto il mio percorso.

Ma già dai primi scambi avuti con coloro che hanno risposto all'iniziativa, sono stata indotta a rivedere questo generale criterio, che a me era sembrato scontato, e ad ampliare i miei orizzonti.

Per esempio, si è presentato il caso di “The Irish Psychosynthesis Network”: non è un Centro, ma si tratta di un gruppo di operatori della Psicosintesi, per lo più terapeuti, attivi dal 2010 a Belfast e Dublino, e facenti parte della EFPP, dunque con una identità e missione ben precisa, anche se sprovvisti di una sede fisica ufficiale.



Altro caso, quello di realtà che diffondono la Psicosintesi, senza essere necessariamente dei Centri, o addirittura senza riportare il termine “Psicosintesi” nel titolo.

È stato il caso della svedese Humanova, con cui ho avuto uno scambio interessante e di cui mi piacerebbe riportare alcune iniziative in futuro. Originariamente un centro (fondato circa 25 anni fa), oggi è un'azienda che comprende tre centri (Göteborg, Lund, Stoccolma) ed è gestita da un gruppo di operatori che continuano a in-

segnare la psicosintesi, insieme a discipline di simile orientamento.

Come spesso accade, mi è venuto in aiuto uno scritto dello stesso Assagioli, dal titolo “La Psicosintesi nel mondo: problemi e prospettive”, in cui il nostro, nel corso del testo, estende il significato del concetto di *centro*: “*per semplicità, uso la parola centri per indicare tutte le fondazioni, gli istituti e centri*” e nel seguito accenna alla funzione principale svolta dagli stessi, allargando egli stesso la prospettiva.

La funzione primaria e la preoccupazione principale di ciascun Centro devono essere anche quelle di lavorare quanto più intensamente nella propria area geografica o specifica (terapeutica, educativa, culturale), di “cultivar son jardin”, per dirla con Montaigne.

Partita nello scorso numero di *Perle nel filo* come mappa dei Centri, oggi dunque possiamo certamente estenderla ad altre realtà che, operando in gruppo attività di Psicosintesi, contribuiscono alla sua diffusione nel mondo.

Che cosa ne pensate? Credo che in questo momento particolare, sia bene essere il più inclusivi possibile, e non correre il rischio di lasciare fuori qualcuno.

In ogni caso, la mappa va intesa come una realtà assolutamente materiale e transitoria, perché la vera importanza del lavoro di gruppo sta a monte, su un piano più sottile, e a tale scopo fanno testo le parole di Assagioli presenti alla fine dello stesso documento.

Lo scambio reciproco di informazioni e la cooperazione tra tutti i Centri è, naturalmente, estremamente auspicabile e dovrebbe essere realizzata in misura sempre maggiore [...]

Ma poiché le condizioni culturali, psicologiche, legali e materiali sono enormemente diverse nei vari paesi è consigliabile, anzi in realtà quasi indispensabile, che ogni Centro lavori in piena autonomia e libertà [...]

Se noi e quelli che in futuro prenderanno via via il nostro posto rimarremo fedeli a questi principi e a queste linee direttrici, potremo sperare di dare un valido contributo all'integrazione spirituale, psicologica ed esteriore dell'umanità. Tale integrazione rappresenta una sua urgente necessità e solo grazie ad essa possiamo contrastare i pericoli che attualmente la minacciano e favorire il manifestarsi di una nuova e autentica cultura

e civiltà dell'uomo, un nuovo stile di vita.

Prima di passare ad altro argomento, rinnovo dunque a tutti l'invito a farsi parte attiva in questo progetto, partecipando e diffondendolo alle varie realtà psicosintetiche presenti in Italia e altrove.

Dai primi mesi del 2020, quasi tutti abbiamo risentito della crisi causata dai cambiamenti inaspettati imposti dalle strategie di contenimento del virus Covid-19.

Già da metà febbraio sui media si dava notizia della sempre più estesa diffusione del virus, ma è stato a marzo, con l'aggravarsi dei contagi e dei ricoveri in terapia intensiva, che in Italia è scattato il periodo di *lockdown* e la chiusura di quasi tutte le attività commerciali, salvo quelle connesse all'alimentazione e alla sanità.

Chiusi al mondo esterno, molti si sono lasciati travolgere dalla valanga operata dai mezzi di comunicazione: una torre di Babele di notizie, ipotesi, verità, teorie da parte di accademici, ricercatori, esperti del settore, ma anche non esperti, che sui media ufficiali come sui social e le chat - in definitiva ovunque ci fosse uno spazio anche minuscolo di visibilità - hanno ciascuno affermato la propria “verità”.

Come si è comportata la comunità psicosintetica in tali frangenti? Nel momento di improvvisa difficoltà, di imprevisti da affrontare e contenere, siamo stati all'altezza della situazione? Siamo riusciti a mettere in pratica il modello psicosintetico, nella nostra realtà e in quella dei nostri associati e amici?

In Italia, già nei primi giorni del lockdown, che ha imposto la chiusura dei Centri, sulla lista dei formatori dell'Istituto ha preso avvio una conversazione ricca di spunti, attivata da Paola Marinelli di Casa Assagioli a Firenze.

Questo è un momento in cui è necessario “collaborare con l'inevitabile”. E' chiaro.

Come psicosintetisti abbiamo a disposizione uno strumento formidabile, che abbiamo già testato nel tempo: la consapevolezza che da una situazione costringente, come quella in cui siamo oggi, possiamo scoprire nuove opportunità, insegnamenti, occasioni.

Il primo scambio di mail forse è servito a noi formatori,



Il nostro progetto comune: esercizio di disidentificazione (Synthesis Center San Francisco e Gruppo alle Fonti, Casa Assagioli)



La via dell'amore (Luce Ramorino, Centro di Varese)



The corona crisis from a psychospiritual perspective (Kenneth Sorensen)



Quarantena come opportunità di crescita (Marco Moretti, Centro di Bologna)



Tessendo la rete della vita (Petra Guggisberg Nocelli)



Coronavirus e comportamento umano (Ewa Bialek, Istituto di Psicosintesi di Varsavia)



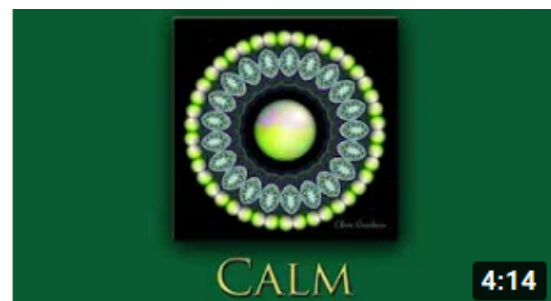
Le preghiere della nostra vita (Elena Morbidelli, Centro di Firenze)



Il nostro progetto comune (Synthesis Center San Francisco e Gruppo alle Fonti, Casa Assagioli)

Contributi da parte di alcuni psicosintetisti pubblicati su You Tube durante il lockdown di marzo-maggio 2020

Foto di Donatella Randazzo - 2020



Il nostro progetto comune: Calma (Synthesis Center San Francisco e Gruppo alle Fonti, Casa Assagioli)

per “sentirci” reciprocamente vicini, chiamati dalla crisi ad evocare ed intensificare quello spirito psicosintetico che talvolta, trascinati dalla routine dell’organizzazione di eventi e incontri, rischiamo di far assopire.

Sono immediatamente fioccate le proposte e le iniziative portate avanti dalla maggior parte dei centri italiani dell’Istituto: se ne riportano qui alcune a titolo di esempio, ma l’elenco non è certamente esaustivo.

Cari amici,

non c’è bisogno di dirvi che le nostre attività e la nostra segreteria rimangono

sospese, come tante cose in questo periodo. Tuttavia, seppur lontani, ci siamo.

Tutti in questi giorni viviamo dei momenti di paura e di preoccupazione. Gli psicologi

ci spiegano che la paura e la pre-occupazione (occuparsi in anticipo di un possibile

pericolo in modo da poter pianificare i passi da fare e dominarlo meglio) hanno la

loro ragione di essere e sono pure utili. Servono per mobilitare tutte le forze

necessarie per combattere il pericolo, e nel nostro caso specifico per salvaguardare

la nostra salute, e per proteggere noi, i nostri cari, amici, colleghi, e concittadini.

(Mariella Pitterschatscher, Newsletter settimanale per i soci del Centro di Bolzano e Trento)

Proporrei di aggiornar[e il sito web dell’Istituto], ... pubblicando qualche brano di Assagioli o altri contributi, ... per mantenere un contatto “vivo” con i soci e altri interessati. Altrimenti si rischia un immobilismo che contrasta con la dinamicità della nostra vita psichica; credo sarebbe opportuno che i direttori dei Centri come alcuni già stanno facendo, tramite newsletter, chi può, mantenesse i contatti con i soci del proprio Centro, proponendo forme di attività virtuali magari già in calendario, ma rinviata. È un’occasione per la Psicosintesi di vivere a pieno i retti rapporti umani, di aprirsi alla realtà sociale, anche e soprattutto in questo momento drammatico. Mettere sul sito, ricordandole, le tante tecniche adatte a questa situazione: quelle immaginative, agire come sé, l’evocazione sensoriale, la meditazione,

la biblioterapia, l’uso del diario, il disegno, ecc.

(Elena Morbidelli, Centro di Firenze)

Stiamo pubblicando dei semplici esercizi/visualizzazioni sulle qualità/parole evocatrici; se pensate vi possano essere utili, siete i benvenuti.

Noi le inviamo per e-mail ai soci e simpatizzanti e le possiamo anche sulla pagina Facebook del Centro. Ora sto pensando anche di farne dei files audio...

(Laura Rodighiero, Centro di Padova)

Uniti nell’amore

Ore 21:15 - Tutte le sere il Dott. Enzo Liguori, direttore del Centro di Psicosintesi di Milano, condurrà una breve meditazione che ci unisca, in una grande energia d’amore, per sostenere tutti quelli che sono in prima linea a salvare vite in ospedale.

Condividete liberamente con chiunque possa essere interessato.

(Centro di Milano)

Virtù-almente insieme, incontri settimanali per i soci aperti anche ai loro amici, per discutere delle qualità utili in questo periodo: Fiducia, Guarigione, Ritmo, Innocuità, Cooperazione, Rinnovamento. Sintesi degli incontri pubblicate sulla pagina Facebook

(Centro di Palermo e Trapani)

Condividiamo un pensiero, una foto, una poesia, una riflessione, un disegno... su come stiamo vivendo questo tempo alla luce del grande strumento di trasformazione che è la Psicosintesi

(Paola Marinelli, Casa Assagioli)

Se qualcuno di voi vuole attivarsi per fare dei brevi video da mettere su Facebook, così da essere di aiuto per coloro che in questo momento contano su di noi per sostenere la situazione, potrebbero essere “pillole di saggezza”: meditazioni guidate, esercizi psicosintetici, poesie, brevi brani dagli scritti di Assagioli, tutto ciò che secondo voi può essere di aiuto ad altri in questo momento.

Se qualcuno di voi l’ha già fatto, su YouTube o su Facebook, è pregato di farmi avere il link, così che io possa postare questo materiale sulla pagina del Centro di

Bologna di cui mi occupo. Credo sia importante consolidare la nostra rete di contatti e condividere fra tutti i Centri queste pillole di saggezza.

(Marco Moretti, Centro di Bologna)

C'è una conferenza video che ho fatto per il centro di Varese la settimana scorsa.

(Luce Ramorino, Centro di Varese)

E fuori dall'Italia?

Non è stato possibile svolgere un'indagine minuziosa, ma anche all'estero le proposte dei centri e gruppi di Psicotesi sono state numerose, e mirate a riportare equilibrio e armonia all'interno del caos emotivo generato dalla paura del contagio e del futuro.

48

Lo spirito del momento è ben riassunto da Diana Whitmore in un suo blog disponibile sul sito inglese di Psychosynthesis Trust

Offro questo blog come spunto di riflessione e, naturalmente, il valore più alto della Psicotesi è "questa non è la Verità". Ognuno di noi deve trovare il proprio modo per accogliere e rispondere alla realtà del coronavirus e sono certa che non esista un modo giusto. Ma mettiamo insieme la nostra accettazione psicospirituale di questo momento esistenziale, la nostra innegabile e ineludibile interconnessione, il nostro posto nel tutto più ampio e il potere della nostra risposta alla situazione globale.

Concludo riportando alcune delle iniziative dei centri esteri. Il Synthesis Centre di S. Francisco e Casa Assagioli, in cooperazione, hanno lanciato una iniziativa dal titolo *Cosa Conta*: essere presenti in tempi difficili, creando un canale YouTube, nel quale sono stati pubblicati dei video multilingue con brevi meditazioni dedicate all'evocazione di qualità (calma, fiducia), alla visualizzazione del proprio centro interiore e alla disidentificazione.

Una breve ricerca in rete ha fatto venire fuori un paio di video di Ewa Bialek del centro di Psicotesi di Varsavia, in polacco e dedicati alla pratica di qualità da sviluppare, tra cui la gratitudine.

Kenneth Sorensen, psicotesista indipendente, ha approfondito la prospettiva psicospirituale del virus.

In Inghilterra, tra le risorse del sito dello Psychosynthesis

Trust, è riportato il testo di una visualizzazione di Petra Guggisberg Nocelli dal titolo "La Pandemia: occasione per sviluppare una visione", cui si accompagna il video di una meditazione guidata per favorire l'interconnessione planetaria.

Sarebbe interessante ricevere comunicazione da parte di altri centri o gruppi, di iniziative che hanno sperimentato nel periodo trascorso. Anche nelle situazioni peggiori, sappiamo che ci sono degli aspetti positivi: il Covid-19 è stato - e lo è tuttora - l'occasione per progettare e verificare nuove modalità di diffusione della Psicotesi. Inoltre, la crisi ha costituito un ulteriore incentivo a mettere insieme risorse di vario tipo, a inventarsene di nuove, a creare sinergie e scambi tra i centri.

Il virus a settembre ha ripreso a diffondersi, stiamo a vedere come evolverà la situazione. L'importante, ritengo, sia di mantenerci aperti a possibilità di collaborazione e scambio, e soprattutto a coltivare e mantenere l'unità per affrontare insieme le incertezze del futuro.



Donatella Randazzo

Biologa Nutrizionista, Librarian e Formatore dell'Istituto di Psicotesi

ISTITUTO DI PSICOSINTESI

FONDATO DA ROBERTO ASSAGIOLI

ENTE MORALE RICONOSCIUTO CON D.P.R. 1° AGOSTO 1965 N. 1721



5 x MILLE

BUONE RAGIONI DI PACE ED ARMONIA

Dall'anno della sua fondazione (1926) e senza scopo di lucro, l'Istituto promuove la diffusione della psicosintesi quale sistema scientifico e prassi applicabile alla formazione personale, al campo educativo così come a quello dei rapporti interpersonali, sociali e della psicoterapia. Un percorso di crescita e di acquisizione di consapevolezza, ma soprattutto di un atteggiamento che diviene vera e propria "arte di vivere", dedicato a tutti coloro che vogliono liberarsi dal disagio esistenziale e attribuire spessore e significato alla propria vita nella complessa realtà sociale dei nostri giorni.

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF per scegliere, FIRMARE in UNO SOLO dei riquadri. Per alcune delle finalità è possibile indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario	Sostegno del volontariato, delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale, delle associazioni e fondazioni													
	FIRMA <i>Mario Rossi</i>	FIRMA												
Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	8 0 0 0 8 6 3 0 4 8 7	Codice fiscale beneficiario												
	Finanziamento della ricerca sanitaria													
FIRMA		FIRMA												
Codice fiscale del beneficiario (eventuale)														
In aggiunta a quanto spiegato nell'informativa sul trattamento dei dati, si precisa che i dati personali del contribuente sono														
FIRMA DELLA DICHIARAZIONE	RA	RB	RC	Famiglia a carico	RD	RE	RF	RG	RH	RI	RJ	RK	RL	RM

PAROLE EVOCATRICI ARMONIA



50

Restiamo ritti in piedi, con gli occhi chiusi e la schiena ben dritta, spalle e ginocchia rilassate, i piedi leggermente discosti, le mani lungo i fianchi; in questa postura ritroviamo la carezza fresca e gentile del respiro, e col respiro lasciamo che tutte le tensioni, le preoccupazioni, le pesantezze escono da noi come fumo nero e si disperdono nell'aria lasciando il nostro corpo rilassato, il cuore aperto, la mente limpida e chiara.

Restando raccolti in piedi, richiamiamo alla mente le nostre principali emozioni...

la paura, e lasciamo che il nostro corpo assuma una postura che ci rievoca l'emozione di paura, ed osserviamoci
la sorpresa, e ancora atteggiamo il nostro corpo a sorpresa, e osserviamoci
la gioia – e il nostro corpo esprime gioia – e osserviamoci
la vergogna – e il nostro corpo esprime vergogna – e osserviamoci
la collera – il nostro corpo esprime collera – e osserviamoci
e ancora, un'altra emozione che ci è familiare
e, se vogliamo, un'altra, e un'altra ancora...

Quindi, iniziando da una delle emozioni che abbiamo evocato, torniamo ad atteggiare il corpo nella postura che la esprime, e quindi passiamo ad un'altra postura/emozione, e a un'altra ancora senza scordarne nessuna, e ricominciamo il ciclo lasciando che ciascuna postura/emozione sfumi nella successiva senza soluzione di continuità, proprio come succede nella vita...

e lasciamo che dal sorgere e trascorrere delle nostre emozioni e dei gesti che le esprimono nasca una danza che si fa sempre più leggera ed armoniosa, la danza del nostro cuore, dei nostri giorni, della nostra vita...

Tecnica delle parole evocatrici: infine, scegliamo una immagine, un colore che faccia risuonare in noi ARMONIA, prepariamo un cartoncino della dimensione che ci sembra più adatta e riportiamo l'immagine, o il colore, che abbiamo scelto e la parola ARMONIA. Teniamo questo cartoncino in casa, bene in vista, per riconnetterci in qualunque momento della giornata con l'energia di questa qualità.

L'AMORE È UNA COSA SEMPLICE

In che senso l'amore è una cosa semplice? E cos'è l'amore?

E' un sentimento e che tipo di sentimento? ci sono amori con la A maiuscola e quindi è giusto discriminare, oppure l'amore contiene tutto?

Nel nostro percorso abbiamo immaginato un grande contenitore che accoglie e non giudica, un grande abbraccio che si estende a tutto il creato. Nulla di complicato quindi, ma con tante sfaccettature, potremmo dire con tanti livelli sempre più fini, più evoluti, più inclusivi.

L'amore non è selettivo e poiché noi sappiamo che ciò che è in alto non si regge senza ciò che è in basso, è opportuno cominciare dal basso, dai semplici piaceri, dalle predilezioni, dal momento in cui il piacere significa proprio ricavare un certo gusto. Partiamo quindi dal semplice

PIACERE

Se attraversiamo un roseto antico con rose di profumazioni diverse e ci soffermiamo a guardarne l'estetica è un conto, ma se ci fermiamo e chiudiamo gli occhi, godiamo del respiro a pieni polmoni e ci inebriamo di questo momento, questo è il piacere. Quando si dice io amo le fragole, non stiamo pensando alla fragola nella sua forma, stiamo pensando al gusto... Ecco che l'amore, questo tipo di amore, può esprimersi per il cibo, per un buon vino, ma anche per il lusso, i gioielli, per un momento di relax in riva ad una spiaggia. Non stiamo dicendo che una cosa è meglio dell'altra.

Il particolare gusto per una cosa o per l'altra è del tutto soggettivo, ma non essendo selettivo l'amore non giudicherà mai il piacere di un'altra persona per una certa cosa che a lui non interessa, la capirà.

51



Dai piaceri passiamo all'EROS.

Nella mitologia greca, Eros è il dio dell'amore. I greci lo raffiguravano come un giovinetto bellissimo, nudo, armato di arco e frecce. Appena nato, fu portato dalla madre Afrodite al cospetto di Zeus, il quale capì subito quali e quanti danni il divino fanciullo avrebbe provocato e le consigliò di sopprimerlo.

Afrodite lo nascose nei boschi e il piccolo sopravvisse nutrendosi con il latte delle belve feroci. Ancora giovane, si costruì da solo arco e frecce e imparò a usarlo esercitandosi colpendo le stesse bestie che lo avevano allevato. Anche da adulto, tirò dardi contro gli dei dell'Olimpo, scatenando intense passioni.

Dalle ferite provocate, nasceva il mal d'amore.

Il fondamento dell'impulso erotico è il poter procreare, rinnegando la morte.
Creare, non solo in senso fisico, ma anche opere del pensiero che ci garantiscono l'immortalità.

*Che lui mi baci con i baci della sua bocca.
Più dolci del vino sono le sue carezze, più inebrianti dei suoi profumi...
Come sono belli i tuoi piedi nei sandali, figlia di principe!
Le curve dei tuoi fianchi sono come monili, opera di mani d'artista.
Il tuo ombelico è una coppa rotonda che non manca mai di vino aromatico.
Il tuo ventre è un covone di grano, circondato da gigli.
I tuoi seni sono come due cerbiatti, gemelli di una gazzella.
Il tuo collo come una torre d'avorio.*

Anche nella Bibbia, nel Cantico dei Cantici, sentiamo parole che ci richiamano alla passione, al desiderio, in definitiva all'Eros, cioè al nostro desiderio di trascendenza e di immortalità.

52

L'Eros infonde l'imperitura sopravvivenza, è capace di pensare il desiderio e di desiderarlo. Grazie ad esso, gli umani conoscono bene quella gioia e quella sofferenza che si identificano con un volto, uno sguardo, un profumo, una voce. E' una forza bipolare, una tensione verso gli istinti di conservazione, aggregazione e riproduzione; questi istinti si differenziano in impulsi e desideri, si affinano nei sentimenti e si sublimano nelle aspirazioni più raffinate. Per uno sviluppo completo della personalità è necessario che tramite un atto di volontà si dia, per così dire, una forma alla materia, ovvero che le funzioni dell'Eros, come impulsi e sentimenti, siano canalizzati verso un obiettivo comune. Ma perché nasca la vita è necessario l'impulso, la forza vitale dell'Eros.



Dall'Eros creatore, passiamo all'AFFETTO.

Diciamo che la forma originaria di questo tipo di amore è quello dei genitori verso la prole e viceversa.

Per questo è il tipo di amore che più ci avvicina agli animali...l'amore-bisogno dei piccoli e l'amore-dono della madre che ci dà la vita, il primo nutrimento e protezione.

E' un amore bisogno ma, nel caso della madre, un bisogno di dare; è un amore dono ma che ha bisogno di sentirsi necessario. Quindi è un po' ambivalente.

L'affetto però si estende ben oltre il rapporto tra madre e piccoli. Quel caldo benessere, quella soddisfazione che

nasce dallo stare insieme, coinvolge gli oggetti più disparati: si può dire che l'affetto è il meno discriminante degli amori. Chiunque può diventare oggetto d'affetto, anche se non ha nulla da offrire. Non è necessario che ci sia un'affinità tra le persone che questo sentimento lega. Questo tipo di amore ignora le barriere di età, sesso, classe sociale, educazione, specie.

Ma l'affetto obbedisce anche a criteri propri: tanto per cominciare esso si rivolge soltanto a ciò che appare familiare. E' difficile stabilire quando comincia un affetto... quando si diviene consapevoli significa rendersi conto che esso esiste già da un po' di tempo. Ci deve essere un po' di abitudine o qualcosa che ci avvicina alla consuetudine di un gesto che ritorna. L'affetto è un tipo di amore umile, non si dà arie. Si può essere orgogliosi di essere innamorati o di un'amicizia; l'affetto, al contrario, è modesto, quasi furtivo e schivo.

L'affetto ha un volto estremamente comune, proprio come l'hanno molte delle persone verso le quali proviamo questo sentimento. A volte lo diamo per scontato, cosa che per altri tipi di amore sembra un affronto. Per l'affetto invece sembra quasi appropriato perché è un sentimento dalla natura confortevole e tranquilla. E' quel tipo di rapporto che ci fa legare agli oggetti, a quella cosa lì messa in quel posto lì... Naturalmente, se lo viviamo nella sua natura separatamente dagli altri tipi di amore. L'affetto oltre che essere un sentimento autonomo può entrare nella composizione di altri amori e permearli di sé. Fare amicizia è ben diverso dall'affezionarsi a qualcuno ma quando un amico diventa un vecchio amico, tutte quelle cose che originariamente non avevano alcun rapporto con la nostra amicizia per lui, ci divengono familiari e quindi care. L'affetto ci lega a individui che magari non hanno nulla in comune con noi, semplicemente perché la vita ce li mette accanto nel lavoro, nella famiglia ...ecc.

Altri tipi di amore, come la passione o l'amicizia possono diventare affetto o permearsi di affetto.

Si dice che cani e gatti dovrebbero crescere insieme perché servirebbe ad allargare la loro mente. Ecco l'affetto allarga la nostra mente. Di tutti gli amori è il più universale, il meno esigente, il più vasto.

53



Dall'affetto passiamo all'AMICIZIA

L'amicizia è il sentimento meno istintivo e indispensabile, non serve per la riproduzione come l'eros, non serve per l'educazione e la coesione familiare come l'affetto, è quindi un sentimento inutile??

Certo l'amicizia non è essenziale perché senza amicizia si vive comunque ma chiunque abbia sperimentato un'amicizia sa quanto l'amicizia migliori la vita.

“Un amico conosce la melodia del nostro cuore e la canta quando ne dimentichiamo le parole” C.S. Lewis

L'amicizia non ha aspettative, è libera da vincoli e non necessita di presenza fisica.

L'amicizia è quel sentimento non esclusivo che non si risolve in una relazione a due ma anzi ci insegna l'apertura perché due amici sono ben disposti ad includere altri amici. L'esperienza di un'amicizia autentica ci porta all'accettazione di una diversità che stimola e allarga la nostra visione (due amanti si guardano negli occhi, due amici guardano nella stessa direzione).

Con un amico si può camminare uno accanto all'altro e crescere insieme pur percorrendo strade differenti.

In quasi tutte le culture l'amicizia viene percepita come un rapporto basato sul rispetto, sulla sincerità, sulla fiducia, stima e disponibilità reciproca.

Per avere buoni amici bisogna essere la versione migliore di noi stessi, abbiamo visto che l'amicizia è inclusiva e a differenza dell'amore che non vede difetti l'amicizia i difetti li ama, quindi in qualche modo ci insegna a vedere le differenze, a riconoscere le necessità dell'altro, e a rispettarne i desideri.



Dall'amicizia passiamo alla CARITÀ

Carità è un termine derivante dal latino *Caritas* (Benevolenza, Affetto, sostantivo di *carus*, cioè caro, amato) e dal greco *Chàris*, cioè Grazia. Il termine **carità** rappresenta l'amore nei confronti degli altri, essa realizza la più alta perfezione dello Spirito umano. È la disposizione ad amare e aiutare il prossimo, indipendentemente dai suoi meriti e senza pretendere nulla in cambio.

Uno dei comandamenti principali dell'Ebraismo è "Ama il prossimo tuo come te stesso" a volte chiamato il *Grande Comandamento*. Nell'Ebraismo, la carità è considerata una forma di giustizia e perfezione dello spirito umano.

Il Corano sottolinea che la carità è un obbligo per ogni musulmano. Uno dei pilastri dell'Islam è pertanto l'elemosina obbligatoria, chiamata *zakat*; accanto ad essa, esiste una forma volontaria di carità che è chiamata *sadaqa*.

Nella religione Buddhista, la *compassione* è considerata una virtù fondamentale. Essa non si identifica semplicemente con l'*empatia*, cioè la partecipazione alla sofferenza altrui, ma deve portare ad assumere un ruolo attivo, effettuando azioni per alleviare tale sofferenza. La compassione nasce dalla benevolenza verso gli altri e si realizza mediante la generosità che però non deve limitarsi solo all'aspetto materiale. Confucio affermò che il comportamento dell'uomo virtuoso deve essere ispirato dalla giustizia e dalla *benevolenza* e raccomandò di rispettare nei rapporti umani il *principio di reciprocità* espresso dalla regola «non fare agli altri ciò che non vorresti fosse fatto a te». Questo concetto di benevolenza, non va rivolto solo alle persone della propria cerchia familiare, ma "tratta i tuoi vecchi come devono essere trattati ed estendi il trattamento ai vecchi degli altri".



55

E così siamo arrivati all'imboccatura di questa grande coppa che contiene l'amore. Siamo partiti dalle fondamenta, dai piaceri per giungere alla più alta forma dell'amore umano, l'amore compassionevole e caritatevole. Come abbiamo detto, nessuna esclude l'altra, ogni forma d'amore ha la sua dignità e merita espressione. Bisogna amare, bisogna allargare le braccia e contenere, bisogna fidarsi dell'amore. Perché l'amore è una cosa semplice.



“Io vedo che quando allargo le braccia i muri cadono”
Don Andrea Gallo

Gruppo Creosintesi – Centro di Varese

Margherita Balbiano, Silvia Battara, Stella Cuscunà, Margherita Fiore, Raffaella Realini

RELAZIONE DEL PRESIDENTE

Palermo, 24 aprile 2020

Abstract (l'originale è sul sito www.psicosintesi.it)

Cari soci/e dell'Istituto, cari amici e amiche

È l'ultima mia relazione in qualità di Presidente, fra poco il Consiglio Direttivo procederà alla nomina del nuovo Presidente dell'Istituto eavrò ufficialmente concluso il mio mandato.

Posso dire che, come sempre, è stato un anno affrontato con senso di responsabilità e spirito di servizio nei confronti del nostro amato Istituto, ispirato dall'esigenza di rinnovare nelle forme, mantenendone l'essenza, il profondo messaggio che la Psicosintesi da tanti anni promuove nel mondo. La Giunta di Presidenza è stata sollecitata a occuparsi di tutte le questioni urgenti e pressanti di carattere pratico, che sono poi state ratificate dal Consiglio Direttivo alla prima riunione utile. La crisi globale che ha colpito il pianeta a causa del pericolo alla salute rappresentato dal Covid-19 ci impone l'uso di nuove forme per esprimere un'immutata essenza, un atteggiamento nei confronti della vita e degli altri che non può che essere di sintesi, di comprensione, di cooperazione e di rinnovamento.

Lo scorso convegno di Ancona del 2019 era stato, per certi versi, profetico nello spingerci a soffermare la nostra attenzione sul *potenziale umano*, un invito ad avere consapevolezza delle innumerevoli e splendide possibilità che ha l'uomo di esprimere il meglio di Sé.

Quest'anno a Bolzano durante il 33° Congresso Nazionale avremmo esplorato i nostri confini, personali e di gruppo umano, per andare appunto nell'*Oltre*, in un territorio sconosciuto nel quale avventurarci con la giusta cautela, ma con la bussola della Psicosintesi e lo sguardo rivolto alla nostra stella polare del Sé. Al momento sappiamo soltanto che il Congresso è stato rinviato.

Con questo spirito rivolto al rinnovamento, entro nel merito dei principali atti del Consiglio Direttivo in questo anno sociale.

Nel corso dell'anno 2019 vi è stato un rinnovamento all'interno della composizione del Consiglio Direttivo, in quanto Patrizia Bonacina, dal 2014 vicepresidente dell'Istituto, ha lasciato la carica di direttore del Centro di Varese. A Patrizia, che rimane al Centro di Varese come

vice direttore, il Consiglio Direttivo esprime particolare apprezzamento per la sua saggia e attenta gestione del ruolo di vicepresidente e, in particolare, per il garbo e la serenità con cui è sempre tempestivamente intervenuta nella collaborazione con il presidente. Inoltre, per la grande dedizione e entusiasmo con cui collabora alla rivista "Psicosintesi"

Nuovo direttore del centro di Varese è Margherita Fiore, che da subito ha dato prova delle sue capacità di mediazione e della sua creatività, e che è stata nominata componente della Giunta di Presidenza insieme a Sergio Guarino, direttore del centro di Catania.

Anche la direzione del Centro di Ancona è cambiata nel corso dell'anno. Lucia Albanesi, che ha preso in carico con entusiasmo e determinazione il Centro in seguito alla prematura scomparsa di Giuliana D'Ambrosio e che lo ha portato ad essere uno dei più attivi e creativi, ha lasciato il suo incarico. Direttore del Centro di Ancona è Maria Letizia Bugatti, che certamente continuerà a mantenere alta la creatività del Centro con il suo entusiasmo. Mauro Ventola ha completato il suo lavoro sul Team Immagine, costituitosi con la finalità di creare, curare e potenziare l'immagine dell'Istituto. I risultati di tale lavoro costituiranno la base di nuove aperture a progetti concreti e rappresentano certamente il futuro dell'Istituto, sempre più punto di riferimento nazionale e internazionale per la diffusione della Psicosintesi.

L'Istituto ha bisogno di una svolta identitaria, ontologica, che deve essere ripensata, riaffermata e riattualizzata nella sua interezza.

Attuare il rinnovamento dell'Istituto richiede conoscere più profondamente i bisogni delle persone e un impegno tenso a produrre il migliore servizio possibile, a offrire servizi che si distinguono per qualità e superiorità, servizi degni di nota. A questo fine è sembrato importante chiedere anche la collaborazione dei soci tramite un sondaggio anonimo predisposto dal Team Immagine e approvato dal Consiglio Direttivo.

A novembre 2019 si è svolto l'incontro annuale tra il Consiglio Direttivo e i responsabili dei Gruppi che, come sempre, hanno lavorato con grande impegno e dedizione, rendendo possibile all'Istituto di crescere e di procedere nel suo lavoro di trasmissione dei principi della Psicosintesi.

Con profonda gratitudine per l'impegno, la professionalità, la dedizione e lo spirito di servizio dimostrato da ciascuno dei responsabili e dai componenti dei sottogruppi in cui è articolato, ringrazio il Gruppo alle Fonti: Laura Ferrea per il Gruppo Archivio, Paola Marinelli per il Gruppo Casa Assagioli, Rosella D'Amato per il Gruppo Biblioteche e Miguel Malagrega per il Gruppo di Studio e Ricerca Spirituale. Tutti insieme, unitamente agli altri collaboratori, hanno svolto un magnifico lavoro che sta rendendo l'Istituto sempre più uno spazio fruibile da parte di tutti, un luogo dove conoscere e sperimentare la Psicosintesi che sta richiamando grande attenzione anche all'estero.

Per le attività del gruppo Archivio Assagioli, Laura Ferrea ha lavorato insieme a Fiorella Fiorini, coordinatrice dei collaboratori, Sabine Breenkötter, Emilio Bria, Francesca Furino, Laura Uliana, Roberta Belli, Catherine Ann Lombard, Rosella Damiani e Viviana Veronese. Hanno anche lavorato in tempi diversi sui documenti dell'Archivio Vittorio Viglienghi e Viviana Veronese.

Per l'Archivio Studio, sono proseguiti il controllo e la revisione delle schede.

Per l'Archivio alle Fonti è continuato il riordinamento della corrispondenza, sezione significativa per la documentazione dei contatti di Assagioli nei suoi ultimi anni di vita, nonché avviato il riordino delle sezioni dell'Archivio relative all'Astrologia e alla Meditazione, e proseguita la ricognizione dei faldoni conservati nella Stanza Ilario.

Per lo schedario Synthesis il gruppo ha completato il riordinamento. Si è anche iniziata l'integrazione nel Synthesis degli scritti mancanti, rintracciandoli tra quelli conservati nell'Archivio alle Fonti, in modo da completare il più possibile la documentazione.

Da altri archivi e persone, sono state acquisite copie delle lettere di Assagioli allo psicologo e pedagogista svizzero Edouard Claparède, conservate presso la Bibliothèque de Genève, risalenti agli anni 1911-1914 e 1924. La loro esistenza era nota a Ida Palombi, che era però riuscita ad ottenerne solo una parte.

Sono state consegnate all'Archivio Assagioli da Douglas Anderson, figlio della psicoterapeuta americana Joann Anderson mancata di recente, le registrazioni audio in inglese di un seminario sul Sé tenuto da Roberto Assagioli a Capolona nel

1973 ad alcuni membri dell'*High Point Group*, corredate dalla trascrizione, rivista ed inviata all'Archivio da Jan Kuniholm.

Nell'ambito delle pubblicazioni, è stata curata la stampa del libro "*Roberto Assagioli racconta sé stesso*", in italiano e in inglese, presentato al Convegno di Ancona ad aprile. Si è provveduto, inoltre, a completare e stampare la terza serie delle "Parole evocatrici".

Il Gruppo Casa Assagioli è **stato** coordinato da Paola Marinelli, che ha lavorato con Rosella D'Amato, Viviana Veronese, Caterina Valenti, Vittorio Viglienghi, Silvia Tabanelli, Laura Rodighiero, Francesco Viglienghi. Ha mantenuto la promozione delle relazioni dell'Istituto a livello internazionale, tra cui i rapporti più intensi con Susan J. Allen di San Francisco (USA) e Sue Fox di Londra, per la diffusione auto-formativa in quei luoghi, e si è registrato un aumento di visite individuali soprattutto da parte di stranieri.

Fra questi la dott.ssa Tara Stuart del "The Hill Center" di Walpole (New Hampshire USA), che a suo tempo conobbe Roberto Assagioli in Inghilterra al Sundial House, che ha effettuato un collegamento mondiale in Webinar dalla sede dell'Istituto con lo scopo di diffondere l'influenza della figura di Roberto Assagioli e della Psicosintesi rispetto allo sviluppo degli obiettivi sostenibili delle Nazioni Unite.

Nello scorso anno gli incontri "Esperienza Casa Assagioli" hanno avuto la presenza importante di gruppi esterni all'Istituto.

L'esperienza dei gruppi in visita a Casa Assagioli è risultata di particolare intensità, sia nella relazione con i contenuti offerti dai materiali, sia come relazione tra i partecipanti, che hanno nei loro feedback definito l'esperienza come un "acceleratore" di processi interiori di coscienza.

L'Incontro Internazionale di settembre ha prodotto una particolare qualità, rilevata positivamente da molti stranieri, soprattutto quelli che stanno mantenendo un contatto stabile con Casa Assagioli e che sono diventati anche soci dell'Istituto.

Un segno dei sempre maggiori contatti del Gruppo Casa Assagioli con i Centri di Psicosintesi del mondo è la richiesta autorizzata di potere stampare le parole evocatrici di Assagioli in lingua bulgara, riportando sul retro alcune indicazioni di lavoro e la citazione, ricevuta da

Steliyan Slavov, del Centro di Psicosintesi di Sofia, che invitò qualche anno fa Paola Marinelli e Miguel Malagrec a tenere un seminario di Psicosintesi.

Infine, grazie alla generosa donazione da parte della componente del gruppo Silvia Tabanelli, è stato stipulato il contratto con Catherine Ann Lombard per la traduzione in inglese del libro *Armonia della Vita* di prossima pubblicazione.

Per quanto riguarda il Gruppo Biblioteca, di cui è responsabile Rosella D'Amato, lo stesso ha lavorato grazie all'attività svolta dai collaboratori del Centro di Firenze Giovanna Baranzoni, Giuditta Greco e Paola Tarchini, e grazie all'aiuto dei componenti del Gruppo Casa Assagioli Silvia Tabanelli e Caterina Valenti.

Il patrimonio documentario dell'Istituto è adesso visibile e accessibile in un Catalogo on line sull'O-PAC (Online Public Access Catalogue) dello SDIAF (Sistema Documentario dell'Area Fiorentina).

La decisione del Consiglio Direttivo di entrare con una Partecipazione Completa nello SDIAF ha aperto un percorso di condivisione con le Biblioteche del Sistema: i nostri dati sono stati presi in carico dalla Nexus, l'azienda informatica di gestione, e convertiti nel sistema EasyCat, che consente la catalogazione partecipata e derivata via web, adotta il formato dei dati bibliografici ISBD e consente di catalogare in questo formato standard. È possibile, inoltre, la catalogazione partecipata a più biblioteche o archivi sullo stesso database, oggetto di una convenzione con ICCU (Istituto Centrale per il Catalogo Unico) per l'accesso al sistema SBN (Servizio Bibliotecario Nazionale).

La responsabile Rosella D'Amato ha avuto modo di seguire corsi di formazione sia sul Sistema EasyCat, sia sulle attuali Regole di Catalogazione Italiana e Internazionale, che sono in continua evoluzione e aggiornamento.

La seconda tranche del lavoro di restauro dei libri in lingua italiana, quasi tutti editi negli anni venti/trenta, prevalentemente della Casa Editrice Bocca, si è appena conclusa a novembre 2019. Prosegue poi, con il prezioso contributo di Caterina Valenti, il lavoro di riparazione dei Box dell'Archivio Studio.

Per quanto riguarda la Biblioteca Nuova, gruppo coordinato da Rosella D'Amato, grazie al riordino e alla ricollocazione avviati negli anni scorsi, questa è ormai divenuta un Centro di Documentazione Internazionale di Psicosintesi, punto di accesso alle informazioni sulla Psicosintesi in Italia e nel mondo, dove possano convergere le notizie documentarie del mondo psicosintetico, non solo italiano, dopo il 1974.

È ora completata e riordinata la raccolta della Rivista dell'Istituto "Psicosintesi", e compilato un indice della rivista per agevolare la ricerca mirata di specifici articoli sia tra quelli già digitalizzati dal 2004 ad oggi, sia tra quelli precedenti.

L'esperienza positiva della Scatola delle Ispirazioni nella Biblioteca Storica ha suggerito di escogitare qualcosa di

simile anche nel Centro di Documentazione. Sono state preparate, in tal senso, due set di buste di ispirazioni, in italiano e in inglese, una serie per la rivista Psicosintesi, e un'altra per i Box dello Studio (Archivio Studio) e si è preparata, per ciascuno dei due contesti, una diversa Scatola delle Ispirazioni.

Grazie al lavoro del Gruppo Editoria, formato da Sergio Guarino, Laura Ferrea, Laura Rodighiero, Maria Rosa Mazzolini, Piero Ferrucci e Vittorio Viglienghi, l'Istituto si è molto impegnato anche nel campo editoriale, sia per individuare le sue linee guida in materia, al fine di agevolare e rendere più snelle le decisioni sulle proposte di pubblicazione in proprio di materiale di Assagioli, sia per definire i criteri di ammissione alla pubblicazione di libri con il patrocinio dell'Istituto, nonché anche al fine di rivitalizzare le dispense di Roberto Assagioli.

L'Istituto ha pubblicato il libro "Il coraggio di volere" di Mauro Ventola, che riprende il Progetto Volontà di Roberto Assagioli, apprezzandone l'iniziativa e lo spirito di giovane autore che apre le coscienze dei giovani, la chiarezza e la ricchezza di spunti.

È stato appurato che l'Istituto, Ente Morale senza scopi di lucro, può pubblicare libri di Psicosintesi con finalità di promozione e autofinanziamento.

Per quanto riguarda il Gruppo Ricerche Spirituali, coordinato da Miguel Malagrec, sta lentamente prendendo l'avvio la proposta di riunire Gruppi sul sentiero spirituale per riflettere insieme sul materiale delle diverse Scuole.

Il Gruppo Formazione all'Esteri, composto da Paola Marinelli, Laura Rodighiero e Donatella Randazzo, e con il supporto di Barbara Lanzara, Emanuela Pappolla e Sergio Guarino, ha seguito la fattibilità tecnica e la tipologia di collegamenti, mentre Marco Moretti e Sergio Guarino ne hanno curato piuttosto l'aspetto documentale, coordinati da Fabio Gianfortuna che è anche il referente del Gruppo. Al momento si stanno occupando di predisporre delle lezioni videoregistrate degli incontri di CdA da pubblicare insieme a 12 lezioni che Lina Malfiore del Centro di Varese sta realizzando.

Fabio Gianfortuna ha anche tenuto nel tempo rapporti con alcuni gruppi di terapeuti russi venuti in più occasioni in Istituto a Firenze per attività formative: con la All Russian Psychotherapeutic League, presieduta da

Victor Makarov, che include psicologi e terapeuti provenienti dal Kazakistan, Ucraina e Russia, interessata ad un accordo di cooperazione internazionale con l'Istituto; con un altro gruppo di Novosibirsk in Siberia, rappresentato dalla dott.ssa Kira Natarova, che ha chiesto una formazione in psicoterapia psicointetica.

Il Gruppo Educazione, di cui è referente Cinzia Ghidini, e componenti Annalisa Gemma Gasperi, Lucia Albanesi, Giovanna Milazzo, Valentina Mottola e Laura Rodighiero, sta approfondendo la possibilità di fare accedere corsi di Psicointesi al Bonus Docenti. Attualmente sono attive le proposte presentate ai rispettivi Uffici Scolastici regionali dai centri di Marche, Trentino Alto-Adige, Veneto e Sicilia.

Il Congresso Internazionale del 2021, dal tema "Sfida per una nuova civiltà. Responsabili per il futuro" (Challenge for a new civilization. Responsible for the future), data l'attuale situazione di crisi da pandemia per Covid-19, che terrebbe lontani gli stranieri dall'Italia, è stato sospeso.

Infine, il Gruppo Progetto Giovani, nato con il finanziamento del Premio Giuliana, al quale stanno partecipando i collaboratori dei Centri italiani selezionati dai direttori come i più adatti a lavorare in forma creativa per i giovani. Il Gruppo, coordinato da Laura Rodighiero e ospitato in Istituto, ha svolto il suo lavoro in modo intensivo e creativo, cercando di stimolare, e poi formulare, una serie di proposte facilmente attuabili che saranno messe a disposizione dei Centri.

Il gruppo ha scelto un nome, e un logo, volutamente diversi da quello dell'Istituto.

La ricerca sul tema dell'Autoformazione psicointetica, svolta dal Gruppo Psicointesi Auto-formativa, composto da Paola Marinelli, Vittorio Viglienghi, Laura Rodighiero e Lucia Bassignana, è stata al momento sospesa. Per quanto riguarda la Rivista Psicointesi, il direttore Patrizia Bonacina ha continuato a svolgere il suo impegno con i consueti entusiasmo e professionalità. Per gli articoli della rivista si è iniziato ad utilizzare maggiormente materiale autografo di Assagioli, nonché ad inserire notizie di vita dell'Istituto e locandine di convegni organizzati localmente per mantenerne la memoria nel tempo. Il numero dei collaboratori della redazione della rivista si è arricchito con l'ingresso di Luce Ramorino. Inoltre, con la

nuova rubrica "Perle nel filo", affidata a Donatella Randazzo, ha preso avvio l'idea di inserire le notizie sulle iniziative e sui centri di Psicointesi nel mondo, al fine di costruire quelle "Vie aeree spirituali" volute da Roberto Assagioli per rafforzare la consapevolezza dell'esistenza di un organismo vivente allargato che vuole partecipare al rinnovamento dell'umanità.

Nello scorso mese di agosto ha avuto luogo il consueto incontro del Gruppo Formatori e Conduttori a Vallombrosa, coordinato da Stefano Viviani, Annalisa Gemma Gasperi, Mariella Pitterschtscher e Lucia Bassignana. Per quanto riguarda i rapporti tra Istituto, SIPT e la neo-associazione AFP, sono proseguiti gli incontri della relativa commissione, formata per l'Istituto dalla vicepresidente Patrizia Bonacina e da Cinzia Ghidini.

Lo scorso 7 giugno 2019, alla presenza del presidente Maria Vittoria Randazzo, del vicepresidente Patrizia Bonacina, del segretario tesoriere Annalisa Gemma Gasperi per l'Istituto, del presidente SIP Carla Fani e del presidente AFP Linda Cecconi e di Alberto Alberti didatta della SIPT, si è svolta un'importante riunione che ha dato modo a entrambe le istituzioni di esporre i propri punti di vista e alla presidente di AFP di presentare la nuova Associazione. Sono stati chiariti i precedenti malintesi e il verbale dell'incontro, redatto congiuntamente dai rappresentanti delle tre istituzioni interessate, è stato inviato ai componenti del Consiglio Direttivo, ai formatori e collaboratori dell'Istituto e ai soci della SIPT e AFP. L'incontro, animato dalla buona volontà dei rappresentanti di entrambe le Istituzioni presenti, nonché dalla presenza del presidente della nata associazione AFP, ha dato il suo frutto positivo nella decisione di continuare gli incontri, pur nelle reciproche differenze e distinzioni di compiti, perché animati dallo stesso Principio Ispiratore: la Psicointesi di Roberto Assagioli, che continua a vivere e a essere testimoniata attraverso l'operato di noi tutti.

Per quanto riguarda, la Scuola di Conduzione e Counseling di Gruppo dell'Istituto, che rappresenta la proposta formativa principale dell'Istituto, nel mese di novembre è partita una nuova classe triennale di undici allievi presso la sede del Centro di Catania. Il Consiglio, infatti, in seguito a parere favorevole da parte dei docenti della Scuola, ha ritenuto fattibile la creazione di sedi decentrate, fermo

rimanendo l'incontro a Vallombrosa di tutti i gruppi per la settimana residenziale estiva.

L'Istituto ha anche provveduto a rinnovare, grazie all'interessamento di Elena Morbidelli, la convenzione dell'Istituto con l'Università di Firenze per consentire ai neolaureati di frequentare come tirocinio post-lauream il Centro di Firenze, consentendo così di diffondere maggiormente la conoscenza della Psicosintesi ai giovani laureati in psicologia.

I registi Maria Erica Pacileo e Fernando Maraghini, autori del film-documentario "Roberto Assagioli, lo scienziato dello spirito" hanno di recente dato avvio ad un nuovo capitolo cinematografico imperniato sul rapporto tra la Psicosintesi e la Meditazione creativa, con una comparazione scientifica e rigorosa dell'argomento che parte dalle indagini e dai recenti risultati scientifici in merito al rapporto tra meditazione e neuroscienze. Gli autori intendono anche donare generosamente il 10% dei futuri proventi dell'opera all'Istituto che, anche in questo caso, ha concesso il suo gratuito patrocinio e l'autorizzazione all'utilizzo di materiale fotografico e dei brani letterari di Roberto Assagioli pubblicati nelle varie dispense e libri in commercio.

Il titolo del film sarà "La Vita pensata da dentro: Roberto Assagioli e la Meditazione Creativa"

Un ulteriore supporto alla conoscenza e applicazione della Psicosintesi è stato fornito dalla Giornata Mondiale della Psicosintesi, che si celebra il 20 settembre di ogni anno. L'evento è stato onorato nelle sedi di quasi tutti i Centri italiani con attività di meditazione, di riflessione e di confronto tra i soci, e seguito con entusiasmo anche all'estero.

La "creazione di vie aeree spirituali" altrettanto importanti come quelle fisiche, per utilizzare la frase di Roberto Assagioli che ha dato l'avvio alle Giornate Mondiali della Psicosintesi, ha portato poi l'Istituto a creare sul suo sito una mappa mondiale dei Centri in cui viene diffusa la Psicosintesi nel mondo, consultabile sul sito dell'Istituto, in cui risulteranno gli indirizzi, i recapiti e i contributi in materia da parte di tutti i Centri che vorranno iscriversi. Ringraziamo Donatella Randazzo per l'idea, sviluppata anche sulla rivista Psicosintesi in una rubrica apposita, e Laura Ferrea per la preziosa collaborazione grafica e creativa con cui l'hanno realizzata.

Laura Ferrea, che da tanti anni si occupa del sito web dell'Istituto ha segnalato l'urgenza dell'aggiornamento del programma informatico su cui si basa e ha dato la sua disponibilità a collaborare con chi si occuperà del nuovo sito, ragione per cui l'Istituto sta cercando soci con specifiche competenze informatiche che possano presentare dei preventivi più economici per il restyling del sito web dell'Istituto.

Infine, avviandomi alla conclusione, possiamo affermare che la situazione economica dell'Istituto, come ci ha assicurato il nostro consulente dott. Pelosi nella scorsa riunione di marzo, è salda, anche perché il bilancio consuntivo per l'anno 2019, approvato dal Consiglio Direttivo nella scorsa riunione di marzo e di cui si chiederà l'approvazione all'Assemblea Generale dei Soci, ha registrato un attivo di € 19.000,00. Va, tuttavia, evidenziato un dato negativo, ovvero che i soci, che nel 2018 erano 914, nel 2019 sono scesi a 870.

Il commercialista dott. Pelosi ha sottolineato che anche il mutuo bancario gravante sull'Istituto è ormai prossimo all'estinzione.

I risultati di bilancio dimostrano, inoltre, che la ridistribuzione delle quote di competenza, da trasmettere da parte di ciascun Centro verso la Sede, si sono dimostrate equilibrate rispetto alle condizioni di ciascun Centro e hanno portato a risultati soddisfacenti anche per l'Istituto. Pertanto, Il Consiglio Direttivo ha provveduto ad approvare, all'unanimità, il bilancio consuntivo per l'anno 2019 e il bilancio preventivo per l'anno 2020.

Lo stesso bilancio sarà, in seguito, approvato dall'Assemblea Generale dei Soci.

Grazie alla consulenza del commercialista dott. Pelosi, l'Istituto è stato iscritto, nel mese di luglio 2019, nel Registro delle Associazioni Nazionali di Promozione Sociale, grazie al riconoscimento della sua attività nel campo educativo e della ricerca etica e spirituale. L'accoglimento dell'istanza consentirà ai soci di scaricare in misura del 30%, come per le spese mediche, tutte le somme versate all'Istituto quali donazioni per attività compiute nei Centri e in Sede, purché a mezzo bonifico bancario o con assegno.

Nel corso dell'incontro con il dott. Pelosi è stata evidenziata la necessità per l'Istituto di modificare alcune norme dello Statuto per potere transitare in futuro presso il RUNTS (Registro Unico Nazionale per il Terzo Settore) al quale avrebbe diritto di accedere in seguito all'avvenuta iscrizione nel registro della Regione Toscana per le Associazioni di Promozione Sociale.

Una tale modifica renderà necessario convocare l'Assemblea Straordinaria dei Soci

I tempi per la presentazione del nuovo Statuto, ai fini dell'ingresso nel RUNTS per adeguarlo alla normativa del Terzo Settore e per entrare nel RUNTS (Registro Unico Nazionale per gli enti del Terzo Settore) ha subito uno slittamento al 31 ottobre 2020, consentendoci pertanto di avere più tempo per predisporre una bozza di Statuto rispondente alle caratteristiche richieste, nonché alle finalità dell'Istituto.

Il patrimonio dell'Istituto è stato integrato dal generoso lascito della nuda proprietà di una villa a Roma, nel quartiere Monte Sacro, disposto da Angela Maria La Sala Batà, che tanto si è spesa nella sua vita per la diffusione della psicosintesi, attività portata avanti negli anni con passione e con dedizione, anche tramite la scrittura di tanti libri e articoli.

Al fine di una maggiore utilizzazione delle sue risorse e delle opportunità economiche consentite dalla legge, l'Istituto anche quest'anno si vuole particolarmente impegnare nella richiesta di contributi a soci, e ad amici dei soci, tramite le donazioni del 5 x 1000. Invito, pertanto, tutti coloro che, come soci dell'Istituto riceveranno questa relazione, a diffondere una tale richiesta a coloro che riteniamo essere sensibili ad atti di liberalità finalizzati alla creazione di progetti mirati al benessere comune, quale la psicosintesi può realizzare.

In ogni caso esprimo ancora una volta e sentitamente la mia gratitudine, quale rappresentante legale dell'Istituto di Psicosintesi, a tutti coloro che da tanti anni con le loro donazioni consentono all'Istituto di proseguire nel suo compito di diffusione della Psicosintesi. È anche grazie a voi che siamo andati avanti, nonostante i tempi difficili, affrontando spese che hanno consentito anche il restauro della sede in una veste più funzionale e che ci consente di aprirci alle attività future, rivolte ai soci

italiani e agli stranieri che in numero sempre maggiore si associano al nostro Istituto.

La situazione economico patrimoniale dell'Istituto sarà preparata da Roberta Nencioni, presidente del collegio dei sindaci revisori, insieme al Bilancio Consuntivo del 2019 e al Bilancio Preventivo del 2020 che l'Assemblea dei Soci sarà chiamata a deliberare.

Appare urgente sostituire la figura di revisore contabile di Kyle Drew Bartolini, che ha presentato le sue dimissioni, alla quale esprimiamo gratitudine per tutto il lavoro svolto con precisione e puntualità negli anni passati.

E adesso, prima di lasciarvi al termine di questi due mandati triennali, consentitemi di esprimere la mia più profonda gratitudine a Patrizia Bonacina, vicepresidente dell'Istituto fino allo scorso anno, con cui ho condiviso tanti momenti di scelte immediate e decise in attesa della convocazione del Consiglio Direttivo, e ad Annalisa Gemma Gasperi che mi ha accompagnato negli ultimi due anni come segretario tesoriere, ma che già prima aveva collaborato nello stesso ruolo con Adele Amatruda. Grazie a entrambe per avere integrato i miei momenti di difficoltà dovuti ad un eccesso di lavoro e per avere compensato le mie durezze di certi passaggi delicati e difficili che si sono presentati nel corso degli anni.

Ho sempre cercato la via della comprensione e della collaborazione, talvolta del compromesso per la sintesi futura. Ritengo che il futuro dell'Istituto sia nella cooperazione internazionale per la diffusione della Psicosintesi e che questo *oltre* verso il quale ci ha invitato ad andare il nostro Fondatore lo troveremo tutti quanti insieme, ciascuno facendo la sua parte nella diversità dell'unanimità.

Grazie a Barbara Lanzara per il suo ruolo di segretario tesoriere dell'ultimo anno, per i suoi appunti ordinati e per le bozze di verbale puntualmente inviate, come ha fatto Annalisa Gemma in precedenza.

Grazie per il loro prezioso contributo a Patrizia, Annalisa Gemma, Barbara, Sergio Guarino, e da ultimo anche Margherita Fiore, per il ruolo di componenti di Giunta di Presidenza, tanto oberata di lavoro negli ultimi tempi. Un affettuoso e sentito ringraziamento anche a tutti i

componenti del Consiglio Direttivo che in questi sei anni di presidenza si sono succeduti nel tempo.

La collaborazione, anzi direi la cooperazione, è stata attiva, il confronto dialettico sempre più spesso vivace ed entusiasmante, sempre finalizzato al nostro compito di essere la mente, ma anche il cuore, le gambe e le braccia del nostro amato Istituto, alla cui anima abbiamo sempre cercato di ispirarci chiedendo di essere guidati.

È stata una bella avventura quella di cercare di trasportare, nel migliore dei modi, l'Istituto dal vecchio al nuovo mondo, e ancora tanto lavoro è da compiere.

Adesso passo il testimone a chi verrà dopo di me.

E, visto che siamo in tema di ringraziamenti, ancora una volta grazie a tutti i componenti del Gruppo alle Fonti, il cui lavoro più che decennale nell'Istituto ha consentito una visibilità internazionale e messo a disposizione di tutti la cultura profonda e ancora innovativa degli scritti e documenti di Roberto Assagioli e di tutti quelli che dopo di lui hanno scritto e agito ispirati dalla psicosintesi.

Ancora grazie a tutti i componenti del Consiglio Direttivo impegnati nel lavoro dei vari gruppi che, con spirito di servizio, entusiasmo e abnegazione stanno portando le loro più svariate competenze in idee innovative, alcune ancora in embrione, altre bene sviluppate.

Grazie, infine a Lucia Bassignana, che oltre a essere punto di riferimento importante anche per il Centro di Firenze grazie al suo ruolo di vicedirettore, come segretaria dell'Istituto è la nostra roccia, il nostro punto di riferimento imprescindibile.

Nonostante l'impegno di segreteria sempre più intenso e in alcuni momenti caotico, Lucia ha sempre mantenuto la sua capacità di trovare le giuste soluzioni e di approfondire le questioni più svariate che quotidianamente giungono all'Istituto, nei cui confronti ha sempre dimostrato dedizione ispirata dai principi della psicosintesi. Credo che vivere una buona parte della giornata nell'atmosfera ed energia che si respira nell'edificio dell'Istituto, in cui la Psicosintesi vive, sia un privilegio non da poco e che quella energia respirandola diventi emozione, pensiero, anima psicosintetica.

Per me essere Presidente dell'Istituto per questi sei anni è stata un'esperienza unica, di cui non

ho ancora elaborato e reso del tutto consapevoli gli effetti. Un onore certamente, se leggo i nomi di chi mi ha preceduto in questo ruolo, ma prevalentemente un atto di servizio per il quale ho avuto la possibilità di mettere a disposizione dell'Istituto competenze acquisite in altri momenti e in altri ambiti. E sono grata alla vita per avermelo concesso.

Un abbraccio, infine a tutti i Collaboratori, che sono il sostegno e la linfa vitale dei Centri con il loro entusiasmo, impegno e creatività, e ai Soci per i quali l'Istituto esiste e continua a diffondere la Psicosintesi perché diventi prassi e vita sperimentata e vissuta.

Grazie per l'attenzione.

Maria Vittoria Randazzo

Presidente Istituto di Psicosintesi (2014 - 2020)



SALUTO DEL NEO - PRESIDENTE

28 aprile 2020.

Cari amici e care amiche,

Qualche giorno fa mi è stato confermato l'incarico di presiedere il consiglio direttivo del nostro Istituto, ruolo a cui ero stato designato dal consiglio stesso l'8 giugno dello scorso anno. Da anni nella nostra istituzione è avviata una conversazione di rinnovamento, lo richiede la rapida trasformazione della nostra civiltà, nelle sue forme di vita sociale, culturale e giuridica, che in realtà sono tutti aspetti della profonda, direi totale crisi antropologica che l'umanità sta vivendo in questi anni. È evidente a tutti noi come sia venuta a mancare una stabile visione e cultura sociale di riferimento e di come ne stia conseguendo una crisi ontologica. L'insieme dei fondamenti su cui la società vive è in travaglio, e noi siamo chiamati al nostro compito, far riconoscere che l'esistenza ha un senso, ridare alla gente una motivazione alla vita, che poi è la vera, fondante azione alla educazione e alla formazione. Su questa importante base continuerà la nostra collaborazione con la Sipt.

Nel convegno congiunto a Firenze è stato chiaramente espresso il timore che un certo linguaggio, tipico degli anni teosofici di Assagioli, possa danneggiare l'immagine della Psicosintesi. La risposta a questo rischio, a mio parere, più che nell'evitare particolari termini linguistici o singole iniziative, dovrebbe consistere nell'aumentare la forza, mi verrebbe da dire il valore "ponderale" della nostra espressione filosofica e culturale. Questo momento storico rappresenta sicuramente un'opportunità per un incisivo rinnovamento, anche questa pandemia sembra segnare un vero e proprio solco di confine, a cui siamo invitati ad andare oltre, come avevano anticipato i nostri amici di Bolzano. Il nostro Istituto ha grandi potenzialità insite nel pensiero del suo fondatore e nel valore di servizio di coloro che vi collaborano che ancora non sono state portate alla loro massima espressione.

Questa crisi potrà rivelare la sua utilità se sapremo riconoscerne l'insegnamento, potenziando la nostra conversazione, aprendoci ad altre forme di diffusione del

nostro messaggio, con un maggiore confronto con il dialogo culturale della nostra nazione e del resto del mondo, riuscendo a rendere meno limitanti le distanze geografiche, culturali e linguistiche che ancora ci ostacolano. Andiamo quindi con coraggio incontro a questo mondo che, con inevitabile travaglio, sta nascendo in questi giorni. Auguro a tutti un buon e gioioso lavoro, perché ci aspetta un importante ed entusiasmante compito.

Vi abbraccio

Sergio Guarino

Farmacista, Formatore Istituto di Psicosintesi



PREMIO GIULIANA GASTONE D'AMBROSIO 2019

La Psicosintesi con i giovani
Laboratorio per lo sviluppo delle competenze sociali
ARTEEDUCATIVA e PSICOSINTESI

Responsabile del progetto: MARA CHINATTI – Centro di Padova

Il progetto “La Psicosintesi con i giovani, *laboratorio per lo sviluppo di competenze sociali Arteducativa e Psicosintesi*”, presentato al *Premio Giuliana Gastone D'Ambrosio 2019* dell'Istituto di Psicosintesi, fondato da R. Assagioli, è stato accolto dall'Istituto Comprensivo VR 6 VERONA - Rete Tante Tinte - ed è stato svolto presso l'Istituto Marie Curie di Garda (Vr). Hanno beneficiato del “Laboratorio per lo sviluppo di competenze sociali” due gruppi classe, nello specifico due seconde dell'indirizzo Professionale dei Servizi Sanitari. La possibilità di realizzare il progetto all'interno dell'Istituto Scolastico è nata dalla collaborazione con la Rete Tante Tinte (rete istituzionale di scuole) di Verona, di cui Cinzia Maggi è la coordinatrice operativa. La referente presso l'Istituto Marie Curie di Garda (Verona) è stata l'insegnante Funzione Strumentale Intercultura dell'Istituto, Attianese Giuseppina.

64

Le due classi, composte una da ventuno alunni e l'altra da venti, hanno potuto usufruire di questa opportunità, che ha offerto la possibilità di conoscere nuovi approcci: la Psicosintesi, l'Arteducativa, il Counselling, che sono delle realtà nuove, perfettamente in linea con l'attuale percorso di studi scelto dagli studenti. Questi, mediante una modalità nuova ed interattiva, hanno potuto mettersi in gioco e confrontarsi serenamente senza la preoccupazione di essere giudicati, hanno appreso informazioni che potranno utilizzare nel loro quotidiano, applicare nel loro futuro lavoro e approfondire.

L'intento del laboratorio è stato quello di favorire le richieste espresse dagli studenti di entrambe le classi nel primo incontro. Questo è stato molto apprezzato, poiché ha dato loro la possibilità di poter parlare dei problemi della classe e di confrontarsi.

Le richieste:

“Comprendere le situazioni di tensione, per superare la difficoltà di andare d'accordo a causa della poca fiducia reciproca, dell'incapacità di volgere l'attenzione all'ascolto altrui, della scarsa accettazione reciproca. Tutto ciò li spinge a creare confusione in aula”. Al termine del Laboratorio, sebbene questa difficoltà non sia stata completamente risolta, sono riusciti comunque a chiarirla in loro.

Superare la difficoltà di svolgere lavori tutti assieme, poiché generalmente li svolgono in piccoli gruppi tendenzialmente amicali. Al termine del Laboratorio hanno acquisito il valore del gruppo e una maggior sicurezza individuale.

Seppur inizialmente gli studenti abbiano mostrato qualche reticenza già dal secondo incontro, hanno partecipato con curiosità verso le attività proposte.

Durante le lezioni sono sempre stati presenti uno o due insegnanti desiderosi di capire, per poi contribuire personalmente alle attività durante le loro ore di insegnamento. Dopo i vari incontri con gli insegnanti per valutare le possibili strategie da applicare abbiamo deciso che:

Con il docente di Metodologie Operative, prof. Melluso, gli studenti dopo aver svolto una ricerca personale, avrebbero creato un manufatto con materiali riciclati, nello specifico un fiore, che li rappresentasse in quelle qualità emerse durante le attività svolte con me. Il tutto è stato mostrato in classe e condiviso nell'incontro finale.

Con la prof.ssa Schifano di Scienze Motorie gli studenti si sono sperimentati, nelle sue ore, in un'attività fisica mirata, per sviluppare la fiducia, per rapportarsi tra di loro, per rispettare i limiti e i confini comprendendone il valore.

Alcuni insegnanti, tra cui la docente di sostegno della classe, mi hanno chiesto consigli e suggerimenti su come relazionarsi con alcuni studenti in situazioni straordinarie e si sono confrontati sulla difficoltà a gestire una classe. Il laboratorio ha anche creato incontri con il prof. Puntarolo di Religione, interessato ad offrire agli studenti opportunità future, tutte da organizzare, per esperienze didattiche presso L'istituto Penitenziario di Verona, in cui opero da oltre un decennio.

Il **percorso esperienziale**, condotto secondo i principi dell'Arteeducativa e della Psicosintesi, ha avuto come filo conduttore il metodo euristico dell'espressione creativa, del pensiero emotivo, dell'improvvisazione e dell'immaginazione.

Il **tema del progetto**, che non può essere fatto coincidere solo con la programmazione lineare di obiettivi, metodi, contenuti e valutazioni dell'azione educativa e formativa, ha evidenziato proprio la peculiarità di espressione e messa in atto di un complesso intreccio di motivi che comprendono i modelli impliciti di educazione, gli elementi di contesto, le rappresentazioni e i vissuti di ogni studente.

Il lavoro principalmente svolto ha cercato di:

Armonizzare la relazione tra gli studenti e l'arteducatrice e tra i componenti del gruppo, relazioni che tendenzialmente si proponevano in piccoli gruppi e in modo confuso tra loro.

Valorizzare l'educazione intesa come "educere: condurre fuori" come accompagnamento all'esplorazione che lo studente compie su di sé e agisce verso gli altri.

Favorire la fiducia e l'ascolto tra pari, tra adulti e gruppo di lavoro.

Favorire nei ragazzi lo sviluppo di abilità intese come intreccio di conoscenza e capacità.

Promuovere atteggiamenti e comportamenti volti a sostenere l'accettazione dei limiti e dei difetti propri e altrui, l'amicizia, la collaborazione.

Promuovere lo scambio relazionale con quegli alunni che sono considerati poco simpatici tra loro e quindi che si considerano scarsamente.

Promuovere il rispetto verso se stessi e verso i compagni di classe e le altre persone.

Promuovere la libertà di esprimere la propria opinione.

Favorire un pensiero non giudicante e separativo.

Favorire la rilettura dei propri comportamenti.

Produrre e terminare elaborati, tra cui un tema restitutivo sull'esperienza vissuta, libero e sincero.

Per sopperire al bisogno di conoscersi meglio, abbiamo curato anche la prossemica, lavorando in cerchio, anche se il numero degli studenti era un po' elevato. In questo modo ognuno ha potuto vedere il proprio compagno e al contempo essere visto, seguire le sue performance e sentire le altrui riflessioni. Questo tipo di esperienza non l'avevano mai fatta tutti insieme, se non in piccolissimi gruppi.

I ragazzi, soprattutto durante le prime lezioni, hanno avuto comportamenti ed atteggiamenti poco collaborativi, mostrando la preferenza a relazionarsi prevalentemente con i compagni del piccolo gruppetto amicale di appartenenza. La difficoltà è emersa nel far interagire gli studenti tra di loro, poiché tendevano a sostenere solo gli amici e a rimanere distaccati dagli altri componenti della classe. Di conseguenza alcuni esercizi inizialmente sono stati poco apprezzati e compresi solamente al termine del laboratorio. Da parte mia, la scelta di non motivare la ripetizione degli esercizi è caduta, con l'intento di favorire una elaborazione individuale, nel rispetto dei tempi personali. Tale scelta metodologica è stata dettata dal desiderio che gli studenti avessero modo di fidarsi di me (quindi dell'altro), di cercare la propria verità, di comprendere le attività e di rielaborarle personalmente. Dovevano arrivarci da soli.

Tutti gli studenti sono sempre stati disponibili a partecipare a quanto proposto dal laboratorio, e molti di loro si sono sforzati di cambiare atteggiamento, comprendendo il peso dell'offerta educativa e diventando così più malleabili e collaborativi. Nei comportamenti dei ragazzi è emerso con facilità il timore di essere giudicati e di giudicare a loro volta, la vergogna di non essere all'altezza e la tendenza a conformarsi alle idee e agli atteggiamenti del capo gruppo. Queste due indicatori vanno tenuti sempre presente nel predisporre interventi da offrire agli studenti, e diventano così delle variabili fondamentali nella gestione delle attività didattiche.

Sono stati trasmessi la visione e i concetti base della Psicosintesi, dell'Arteeducativa e della professione di aiuto, il Counselling.

Aspetti positivi del progetto:

Gli studenti hanno manifestato un grande bisogno di sentirsi uniti ed essere in armonia tra loro.

Tutti gli studenti hanno sempre risposto agli esercizi proposti, anche se non sempre con disinvoltura, buona volontà, attenzione.

Tutti i lavori sono stati ultimati.

Il lavoro di gruppo ha facilitato l'aiuto reciproco a non giudicare, oltrepassando i personali imbarazzi e vergogne.

Il lavoro individuale, quello che è stato possibile raccogliere, è stato in parte appeso alle pareti dell'aula, mentre un'altra parte è stata consegnata agli studenti a testimonianza dell'impegno; La produzione realizzata in vista dell'esposizione finale è rimasta in aula. Al termine di questa relazione si possono vedere in alcune foto i lavori prodotti. I ragazzi non sono stati fotografati a causa della minore età.

Gli incontri sono stati vissuti anche come un "gioco" educativo, creativo, espressivo, mediante il quale poter comunicare, concretizzare e migliorare le proprie attitudini, prestazioni e impegno scolastico.

Le tematiche affrontate con gli strumenti e le tecniche dell'Arteeducativa, della Psicosintesi e del Counselling, hanno permesso ai ragazzi di contenere la propria vergogna e di manifestarsi per ciò che sono.

L'impegno è stato rivolto maggiormente verso gli esercizi di scrittura, meno in quelli con i quali gli studenti potevano esprimersi liberamente seguendo la loro creatività e la loro fantasia, finalizzate però, sempre, ad un tema ben specifico.

"Il piacere di fare", "di stare assieme" e di "collaborare tra loro" ha sollecitato gli alunni ad impegnarsi maggiormente, a sviluppare il senso di responsabilità e il rispetto reciproco, a prendere coscienza che ciò che vivono in loro, pensieri, emozioni etc., è vissuto anche negli altri.

Gli studenti hanno riconosciuto in sé alcune capacità, potenzialità, qualità, il valore della volontà costruttiva.

Hanno sviluppato piccole responsabilità, favorito la fiducia, il riconoscimento di appartenere a un unico gruppo, la classe, avente uno scopo unico: la promozione, intesa nel senso più ampio, ossia della loro umanità.

Gli esercizi hanno permesso ai ragazzi di esprimere la propria individualità, che spesso veniva eclissata per conformarsi e ricevere accettazione, e di conseguenza di raggiungere la presa di coscienza della loro identità e di alcuni comportamenti. Il lavoro di disidentificazione da alcuni condizionamenti ha favorito il pensiero, la comunicazione interpersonale e la concretizzazione di scelte individuali.

L'accoglienza e l'accettazione della vergogna personale ha permesso lo sviluppo di una maggiore autonomia, maturazione di sé e responsabilità nel realizzare le attività laboratoriali.

Il lavoro metodologico sulle scelte, sul confronto, sulla diversità come ricchezza, sulla accettazione di sé e dell'altro, sulle qualità e la spontaneità, sulla ripetizione della rappresentazione di sé per rafforzare l'autostima, sullo sviluppo

dell'ascolto, dell'osservazione reciproca, è stato un valore aggiunto del laboratorio per diminuire la derisione reciproca fuori luogo, per aumentare l'apprezzamento delle proprie e altrui qualità.

Lo scambio reciproco ha aiutato a prendere coscienza di quanto fossero critici e severi verso sé stessi e i compagni. Gli esercizi sono stati svolti anche per stimolare al superamento dell'imbarazzo, del timore di essere al centro dell'attenzione, fino a giungere a provare piacere di sentirsi apprezzati, di vivere momenti di gioia e giocosità condivisa, di creare unione.

Il laboratorio ha voluto trasmettere il passaggio da un'idea iniziale individualistica e competitiva all'apprezzamento del lavoro in gruppo, nella consapevolezza e nel rispetto del ruolo di ognuno e della responsabilità che ciascuno studente ha nei confronti del gruppo.

Alla fine del laboratorio, nelle due aule, alla presenza di alcune insegnanti, è stato mostrato/a e condiviso/a una parte del lavoro esposto, realizzando una piccola mostra.

Gli studenti hanno scritto un elaborato di restituzione dell'esperienza vissuta e sono stati particolarmente e piacevolmente sorpresi, dovendosi assegnare personalmente il voto.

Quando successivamente, alla fine del laboratorio la professoressa Attaniese, durante una sua lezione via Zoom, ha dato agli studenti il compito "Crea il tuo Curriculum Vitae", tutti hanno inserito anche l'esperienza del laboratorio Arteducativa e Psicosintesi indicando così l'importanza del percorso vissuto.

A causa del Covid 19 le condivisioni con la referente di Rete Tante Tinte e della scuola sono state svolte via Skype. In tutto il percorso ho apprezzato la disponibilità degli insegnanti nel concedere le loro ore di lezioni, nel collaborare proseguendo con l'argomento del laboratorio di Arteducativa, nel voler confrontarsi e ricevere informazioni direttive di aiuto per sé stessi e per gli studenti; in particolare ho apprezzato la disponibilità della prof. G. Attaniese, presente ad ogni mia richiesta.

Aspetti da migliorare in previsione futura:

Valorizzare la presenza del counselor, riconoscendolo nel suo ruolo e nei suoi compiti, anche attraverso una comunicazione significativa con i genitori.

Organizzare momenti di incontro con i genitori, finalizzati alla conoscenza reciproca e all'impegno di ciascuno in base al diverso ruolo.

Coinvolgere di più i genitori.

Formare gruppi di lavoro di studenti interscambiabili al fine di promuovere integrazione e maggior comunicazione tra loro.

Coinvolgere gli studenti delle altre classi, per esempio mostrando e spiegando l'esperienza già realizzata.

Promuovere un maggior passaggio di informazioni tra docenti e counselor relativamente all'attività di laboratorio, cercando di valorizzare sempre le attività svolte dagli studenti, anche attraverso valutazioni da parte dei docenti.

Aiutare gli studenti ad esporsi maggiormente nel gruppo ricevendo l'attenzione da parte di tutti.

Ringrazio tutti coloro che hanno reso possibile tale Laboratorio: la Rete Tante Tinte, il Dirigente della scuola Marie Curie di Garda, i docenti che hanno subito dato la disponibilità delle loro ore per tale attività, gli studenti nella veste di attori principali e in particolar modo Vito D'Ambrosio e Giuliana Gastone promotori del Progetto. Ho pensato di non inserire il contenuto del progetto lasciando spazio a una riflessione sulle modalità, ma coloro che volessero leggerlo possono richiederlo alla segreteria dell'Istituto di Psicosintesi o a Vito D'Ambrosio, che ringrazio anche da parte di tutti i ragazzi e della scuola, per l'opportunità offertaci.

“Leggere è spalancare finestre sul mondo. Contemplare mondi interiori ed esplorare continenti incontaminati. Leggere è dipanare quelle trame che chi scrive ha intessuto. Leggere è dialogare con tutte le voci del mondo. Leggiamo insieme,,

FINESTRE SUL MONDO

DI GIULIANA PELLIZZONI

Prevedere il futuro, individuale e collettivo, è uno dei sogni dell'umanità che si trova sovente in balia degli accadimenti: “sappiamo”, afferma l'autore “che basta un incontro, un attimo, un incidente perché la nostra esistenza vada in una direzione anziché in ipotetiche altre. E' il mistero e l'imponderabile della vita, che la rende anche bella, per cui si può parlare di caso, di destino, di intervento o non intervento divino”. In questi mesi la società si è interrogata spesso sulla prevedibilità dell'epidemia che ha colpito il mondo, estendendo la riflessione a tutti quei campi che in qualche modo sono entrati nella sfera di questa calamità; lavoro, economia, educazione, cultura, rapporti interpersonali, salvaguardia dell'ambiente, tutti questi ambiti sono stati travolti da un'onda anomala che ha ribaltato comportamenti, abitudini e prospettive future.

Ma davvero, come sottolinea l'autore, questi eventi erano imprevedibili? O, al contrario, erano “stati puntualmente anticipati da segni, dati, elementi, venti, spinte che potevano far pensare a una dissoluzione, che nessuno sapeva o voleva vedere”?

Siamo dunque tutti chiamati ad esercitare maggiore consapevolezza e attenzione al mondo in cui viviamo, a vivere con la mente e gli occhi aperti per cogliere in tempo, nel rispetto delle future generazioni, quei segni che potrebbero trasformarsi in profonde ferite sociali.

Perché il futuro va costruito con sapienza e saggezza, custodendo nel cuore una visione comune.

Stiamo vivendo un tempo intriso di paura. Per noi stessi e per la nostra incolumità, per la nostra famiglia, per la società, per l'intero pianeta. La paura ci fa prendere la distanza dall'altro, ci incupisce, ci destabilizza. Eppure, dice l'autore, anche la paura ha una sua importante funzione “senza paura si ha temerarietà, ovvero ignoranza che produce sconsideratezza, in quanto si ignorano le preziose informazioni trasmesse dalla paura con tutte le conseguenze che ne derivano, talora mortali... La paura è un messaggio della vita”.

E chi di noi non vorrebbe sostituire la paura col coraggio, associato al cuore (cor, cordis) come indica l'etimo della parola, e da sempre visto come antidoto alla codardia? “Il coraggio ... ritenuto originariamente virtù per eccellenza, ha una strettissima connessione con la forza esercitata nel combattimento, con la guerra. Sia i greci sia i romani (i nostri avi, le nostre radici, cioè noi) concepivano la virtù in primo luogo come capacità di risolvere i problemi combattendo...”.

A questo proposito l'autore sottolinea che però “è sbagliato pensare che il coraggio sia sempre solo positivo, così come è sbagliato pensare che la paura sia sempre solo negativa”.

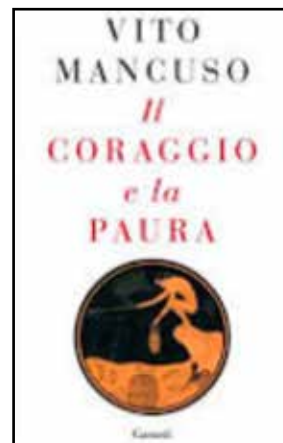
Non solo; la paura, dice Mancuso, non si vince con il coraggio, ma con la saggezza; la paura “bisogna piuttosto scioglierla con la luce dell'intelligenza unita al calore del cuore”.

E in questi tempi di angoscia, timore e separazione, tempi di arrogante sprezzo delle regole e di tentazioni autoritarie, questo è un prezioso messaggio per ampliare la conoscenza e la padronanza di noi stessi, un messaggio che punta dritto al Bene e che vince ogni timore e ogni dubbio.

68



**PREVEDERE
L'IMPREVEDIBILE**
PRESENTE,
PASSATO E FUTURO
IN TEMPO DI CORONAVIRUS
Vito Teti
Donzelli, 2020



**IL CORAGGIO
E LA PAURA**
Vito Mancuso
Garzanti, 2020

LIBRI IN VETRINA

“Volevo scrivere un libro sull’Anima della Psicossintesi, incentrato sulla visione e sulle ricerche di Assagioli e che, nello stesso tempo, presentasse anche le mie intuizioni, basate su anni di esperienza di lavoro nell’ambito dello sviluppo personale e spirituale. Mi sembrava chiaro che i sette concetti chiave di Assagioli potessero essere collegati a sette modelli di sviluppo: Libertà, Presenza, Potenza, Concentrazione, Flusso, Abbondanza e Amore. Essi costituiscono l’oggetto e l’obiettivo principale di questo libro”: così l’autore nell’introduzione al libro presenta il cuore, o l’anima, della sua ricerca che mette in luce e vivifica il cuore, o l’anima, della Psicossintesi.

Le pagine svelano pian piano il tesoro psicossintetico che abbraccia varie prospettive psicologiche, filosofiche e metafisiche: la ricchezza, la profondità e l’inclusività dello sguardo di Roberto Assagioli sono ben ricostruite e vengono supportate dal ricco apporto di citazioni che consentono di *toccare con mano* la vibrante interiorità e le luminose intuizioni del fondatore della Psicossintesi.

I concetti che l’autore definisce come *l’anima della Psicossintesi*, indicati da Assagioli stesso in uno scritto di poco antecedente la morte, sono in realtà esperienze. La peculiarità di queste esperienze è che ciascuno, nel laboratorio della propria coscienza, può viverle e trarne insegnamento, oltre che giovamento terapeutico o di integrazione personale: il processo per l’autoconsapevolezza, infatti, ha avvio con un moto spontaneo del singolo e lo psicoterapeuta ne è il testimone, la guida e il consigliere poiché, secondo le parole dell’autore, assume il ruolo di *“specchio autentico per l’autoconsapevolezza del cliente e, in senso più ampio, per il collegamento tra l’io e la sua Anima”*.

I sette concetti chiave di questa *“psicologia con un’anima”* sono la disidentificazione, l’io personale, la volontà: buona, forte, abile, il modello ideale, la sintesi, il supercosciente e il Sé transpersonale, anche se di quest’ultimo nella maggior parte dei casi non è possibile avere un’esperienza completa.

Nel testo questi concetti vengono ampiamente tratteggiati e a ciascuno è riservato un capitolo che evidenzia non solo gli elementi portanti, ma anche le fasi interne, le tecniche e le metodiche; a questo capillare lavoro di analisi sono affiancati un’accurata descrizione del mo-

dello psicossintetico della personalità e della teoria dello sviluppo in Psicossintesi; in appendice al testo sono presenti anche una dettagliata biografia di Assagioli, una bibliografia ed esercizi di disidentificazione e meditazione. Tutto questo ricco e multiforme materiale punta ad illuminare quello che Assagioli ha definito come lo scopo di tutte le tecniche psicossintetiche, ovvero *Possiedi te stesso e trasforma te stesso*, una metodica che permette la perfetta integrazione dell’io e, soprattutto, che culmina in quella sintesi che, con parole di Assagioli, è *un luminoso sentiero del cuore*, oltre a mostrarsi quale specchio dell’armonia e dell’unità verso cui tende la vita mediante l’evoluzione della coscienza.

Le pagine del libro sono infine soffuse di quella luce lieve e impalpabile, ardente e penetrante che è la nota stessa di Assagioli e che asseconda una delle sue massime più conosciute *“Illuminarsi per illuminare”*.

69



**L'ANIMA DELLA PSICOSINTESI :
I SETTE CONCETTI CHIAVE**

Kenneth Sorensen
IngramSpark, 2020

Giuliana Pellizzoni

Laureata in Filosofia

LIBRI IN VETRINA

Soggiogati dall'istinto di sopravvivenza e dalla paura, nel corso di questa emergenza Covid abbiamo dimenticato o rimosso la sfera del piacere, dell'eros, delle attrazioni, delle relazioni e dell'amore.

Eppure sono proprio le energie di cui abbiamo bisogno per ripartire. E bisogna trasmetterle ai ragazzi, prima che siano catturati dalla morsa della pornografia, la più grande nemica dell'eros.

Durante il confinamento come scommessa sulla vita ho ripreso in mano il mio primo libro sull'educazione alla sessualità e ne ho pubblicata una riedizione dal titolo:

Tre nipoti, una nonna e il sesso. L'arte di amare trasmessa da una nonna ai nipotini.

È importante diffondere fra genitori, nonni, insegnanti, biblioteche, di regalarlo e magari di leggerlo. Ce n'è un gran bisogno.

Come dice Daniele Novara nel titolo del suo ultimo Webinar: Educhiamoli! Non consegniamo i nostri ragazzi alla pornografia sul web

Una conversazione aperta sull'esserci e sulle sue possibilità di vita. Da più di un secolo, pensatori molto seri hanno concluso che questo è il Tempo per un nuovo tipo di essere umano. Il terreno comune della nostra ricerca riguarda la scoperta di un nuovo significato per la *possibilità di essere umani*. Premessa fondamentale è che ciò che più manca è un contesto, paradigma o *orizzonte* che catalizzi questa possibilità nell'esistenza. L'orizzonte qui proposto svela il progetto e l'esigenza di un nuovo Umanesimo. «Umanesimo» è qualsiasi sapere coerente che sottolinei la dignità e il valore dell'uomo, ricentrando la riflessione sulla sua *identità ontologica*, e questo testo è un invito a porre le basi per l'Umanesimo Futuro – un umanesimo dell'uomo totale – svelandone alcuni *elementi primi*. Qualsiasi svolta paradigmatica, infatti, dipende dalla possibilità di comprendere, interagire e avere esperienza di qualcosa in modo nuovo. E questa conversazione offre alcune distinzioni elementari sull'esserci che, nel loro insieme, dichiarano un nuovo contesto da cui guardare a *noi stessi, agli altri e alla vita*; e lo fa con parole forti, che rendono queste possibilità accessibili alla nostra considerazione (esserci totale, svolta, Altro Io, radura, progetto-genetico, diritto di esistere, humanitas, etica ontologica, ecc.). Il titolo vuole indicare l'idea che in questo Tempo non è sufficiente cambiare il mondo direttamente con l'azione; ma che è anzitutto richiesto, per un nuovo tipo di mondo, l'orizzonte per un nuovo tipo di uomo.

70



TRE NIPOTI, UNA NONNA E IL SESSO

Mariella Lancia
Alpes

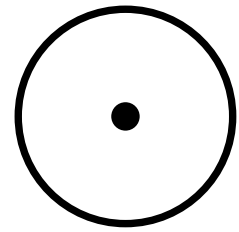


L'ORIZZONTE DI UN MONDO NUOVO

Alberto Alberti - Mauro Ventola
L'uomo Edizioni



LETTERE AL DIRETTORE



Caro Direttore,

ho letto con rapito interesse la testimonianza di Isabelle Küng pubblicata nel numero 33 di Psicosintesi col titolo: “Scopo nella vita: come Assagioli mi ha insegnato un primo passo”.

Isabelle descrive bene le tappe iniziali del proprio approccio alla Psicosintesi quando aveva solo 19 anni, quindi in una fase cruciale della propria esistenza. Racconta che ancora non aveva trovato il proprio percorso nella vita e che era alla ricerca delle proprie motivazioni.

Fu in queste circostanze che grazie all'attivo interessamento della madre si trasferì appositamente a Firenze per conoscere Assagioli e il suo peculiare approccio psicologico, riuscendo così ad abbinare la frequentazione delle lezioni di storia dell'arte all'Università con il proprio training didattico assieme al padre della psicosintesi.

Isabelle racconta inoltre che già dal secondo incontro Assagioli le propose un lavoro con la tecnica dei simboli, chiedendole inizialmente di disegnare un cerchio con un punto al centro. Senza soffermarsi sul significato del simbolo, si limitò a dirle che esso era della massima importanza, con la ferma raccomandazione di visualizzare quella immagine ogni giorno e riferire quindi sui suoi risultati.

Tale simbolo l'avrebbe aiutata a concentrarsi più facilmente, mantenendo i propri ‘pensieri’ un po’ più fermi in modo da poter vedere cosa stava succedendo sullo schermo del proprio cinema interiore.

Questo approccio psicologico, che sfrutta la funzione dinamica analogica dei simboli (e per taluni di essi anche anagogica), avrebbe sortito sin da subito effetti straordinari sulla giovane Isabelle, come si può leggere in dettaglio nella sua testimonianza. La “tecnica dell'utilizzazione dei simboli” compare nel libro di Assagioli (1965): ‘Principi e metodi della psicosintesi terapeutica’.

Il geroglifo del cerchio con un punto centrale sembra rinviare in prima battuta alla rappresentazione astrologica del Sole, simbolo di calore e di luce; dell'autorità, del padre e di tutto ciò che irradia (J. Chevalier, A. Gheerbrant, 1969: ‘Dizionario dei Simboli’).

In questa sede ritengo opportuno evidenziare che lo stesso identico simbolo, ma sotto forma di altra allegoria, è descritto dettagliatamente da Helena Petrovna Blavatsky (1831-1891) nel ‘Proemio’ a ‘L'evoluzione cosmica’ della sua opera monumentale ‘La dottrina segreta (sintesi di religione, scienza e filosofia)’, del 1888 e, come risaputo, molto ben nota ad Assagioli.

Riporto letteralmente alcuni passi di queste pagine: “[Il] disco bianco ... rappresenta il Cosmo nell'Eternità prima del risveglio dell'Energia ancora assopita, Emanazione del Mondo in sistemi successivi. Il punto nel disco prima immacolato, Spazio ed Eternità nel Pralaya (dal sanscrito: dissoluzione del mondo; il rientrare nello stato indifferenziato, di sonno profondo), indica l'aurora della differenziazione. E' il punto nell'Uovo del Mondo, il Germe nel quale si svilupperà l'Universo, il tutto, il Cosmo illimitato e periodico, un Germe che è periodicamente ed alternativamente latente e attivo Nella simbologia Arcaica ... il punto nel disco [è lo] Spazio potenziale entro lo Spazio astratto” (pp. 63-65, Società Teosofica Italiana, Trieste, 1981).

Con questo simbolo, che sembra rimandare sorprendentemente al diagramma dell'ovoide assagioliano, il padre della psicosintesi aveva pertanto fornito alla propria giovane allieva un potente strumento atto a favorire per analogia il processo di individuazione, ovvero la differenziazione della propria identità dalla molteplicità psichica (contenuti e forze contrastanti). In altre parole, a realizzare la disidentificazione e l'autoidentificazione, il ricongiungimento dell'Io col Sé e, in ultima istanza, la realizzazione della ‘volontà di essere’, come la stessa I. Küng evidenzia con enfasi nel proprio contributo scritto.

William Esposito

(Responsabile Gruppo di Psicosintesi di Forlì-Cesena e Ravenna)



LETTERE AL DIRETTORE

NOVITÀ DAL CENTRO DI MILANO

NUOVA SEDE

Il Centro di Milano dopo 18 anni lascia la storica sede di via Eustachi per trasferirsi in **via Ercole Oldofredi, 43**. L'immobile è di proprietà dell'Istituto di Psicosintesi ed è stato acquistato con l'ausilio di importanti donazioni finalizzate a quello specifico scopo.

Per noi del Centro di Milano questo è un passo davvero importante: ci permetterà di avere più sicurezza economica e maggiori mezzi per rendere le nostre attività più convenienti anche per le persone che in questo momento sono in difficoltà economiche. Inoltre ci auguriamo che questo luogo "fisico" possa diventare nel tempo e con l'aiuto di tutti i Soci, un polo di Energia e Volontà di Bene in cui diffondere al meglio i Principi di quella Psicosintesi che tanto amiamo!

Un grazie di cuore, da parte mia e di tutto il comitato direttivo del Centro, ai Soci ed ai Collaboratori che ci hanno sostenuto ed aiutato fino a qui e che lo faranno in futuro.

Inoltre vogliamo ringraziare, in modo particolare, gli Amici di tutti gli altri Centri italiani che ci hanno dimostrato la loro vicinanza ed il loro supporto attivo! Grazie di cuore a tutti!

Ci auguriamo di potervi incontrare numerosi nella nostra nuova sede

Giuliana Caldirola
Direttrice del Centro di Milano



La nuova sede è comodamente raggiungibile in auto con parcheggi nelle vicinanze. Coi mezzi pubblici:

- Pochi passi fermata delle linee 90-91-92.
- 400 mt dalla fermata Sondrio della M3 (gialla)
- 500 mt dalla fermata Zara delle M3 (gialla) e M5 (lilla).



LETTERE DEL DIRETTORE

Cari lettori e care lettrici

Volevo condividere con voi il tema su cui il periodo di lockdown mi ha fatto riflettere, vale a dire sul supporto cartaceo che è la nostra rivista.

La carta è per le parole, per le foto e per le immagini con cui i nostri scrittori condividono i loro pensieri, la loro ricerca, i loro dubbi e le loro risposte, ma la carta ha i suoi pregi e i suoi limiti.

Ritengo che siano rilevanti altri canali significativi per il nostro studio e per la nostra autoformazione vale a dire i video e le registrazioni vocali da parte di ricercatori in sintonia con la Psicosintesi

Di seguito vi propongo i link dei Centri di Psicosintesi Italiane dei Formatori che me ne hanno dato notizia

Spero che la nuova ricerca al di fuori della carta vi sia di gradimento

CENTRI DI PSICOSINTESI ITALIANI

- Facebook Centro di Psicosintesi di Bolzano e Trento - Sede di Bolzano
- Facebook Centro di Psicosintesi di Bolzano e Trento – Sede di Trento
- You Tube - Centro di Padova
- You Tube - Psicosintesi Roma
- You Tube - Centro Psicosintesi Varese
- Gruppo di Forli/Cesena/Ravenna <https://www.facebook.com/psicosintesi.fcra/>
<http://www.psicosintesi.it/centri/forli-cesena-ravenna/primo-piano/8574>

FORMATORI

- You Tube - Luce Ramorino
- You Tube - Marco Moretti Psicosintesi
- You Tube - Carmelo Percipalle
- Petra Guggisberg –<https://www.psicosintesi.ch> (italiano)
<https://www.psicosintesi.ch/en/home/> (inglese)

Patrizia Bonacina

ISTITUTO DI PSICOSINTESI

FONDATO DA ROBERTO ASSAGIOLI
ENTE MORALE D.P.R.N. 1721/1965

VIA SAN DOMENICO, 16 - 50133 FIRENZE
TEL +39 055 578026

WWW.PSICOSINTESI.IT - E-MAIL: istituto@psicosintesi.it
QUOTA ASSOCIATIVA ANNO 2020 EURO 60,00

CENTRO DI ANCONA

DIRETTORE MARIA LETIZIA BUGATTI

VIA PALESTRO N. 46 - 60124 ANCONA

TEL. 327 3285090 - E-MAIL: ancona@psicosintesi.it

CENTRO DI AVELLINO

DIRETTORE BARBARA LANZARA

CORSO VITTORIO EMANUELE N. 39 - 83100 AVELLINO

TEL. 328 6881925 - E-MAIL: avellino@psicosintesi.it

CENTRO DI BOLOGNA

DIRETTORE DAVIDE FUZZI

VIA SAN GERVASIO N. 4 - 40121 BOLOGNA

TEL. 328 8398004 - E-MAIL: bologna@psicosintesi.it

CENTRO DI BOLZANO E TRENTO

DIRETTORE ANNALISA GEMMA GASPERI

VIA PORTICI N. 51 - 39100 BOLZANO

TEL. 0471 972241 - E-MAIL: bolzano@psicosintesi.it

VIA BRONZETTI N.29 - 38100 - TRENTO

TEL: 333 4583234 - E-MAIL: trento@psicosintesi.it

CENTRO DI BRESCIA E BERGAMO

DIRETTORE CARMEN - GIOVANSANA

CORSO MAGENTA N. 33 - 25121 BRESCIA

TEL. 340 0596765 - E-MAIL: brescia@psicosintesi.it

CENTRO DI CATANIA

DIRETTORE SERGIO GUARINO

CORSO ITALIA N. 59 INT. D - 95129 CATANIA

TEL. 391 4707512 - E-MAIL: catania@psicosintesi.it

CENTRO DI FIRENZE

DIRETTORE FABIO GIANFORTUNA

VIA SAN DOMENICO N. 16 - 50133 FIRENZE

TEL. 055 574667 - E-MAIL: firenze@psicosintesi.it

CENTRO DI MILANO

DIRETTORE GIULIANA CALDIROLA

VIA E. OLDOFREDI N. 43 - 20129 MILANO

TEL. 333 4955988 - E-MAIL: milano@psicosintesi.it

CENTRO DI NAPOLI

DIRETTORE GIOVANNA TERRACCIANO

VIA SANTA MARIA DELLA LIBERA N. 34 - 80127 NAPOLI

TEL. 345 3280075-3316278326 - E-MAIL: napoli@psicosintesi.it

CENTRO DI PADOVA

DIRETTORE CINZIA GHIDINI

VIA JACOPO AVANZO N. 37 - 35132 PADOVA

TEL. 333 4566049 - E-MAIL: padova@psicosintesi.it

CENTRO DI PALERMO E TRAPANI

DIRETTORE ANNA MARIA LA VECCHIA

VIA SARDEGNA N. 76 - 90144 PALERMO

TEL. 327 7941315 - E-MAIL: palermo@psicosintesi.it

VIALE REGINA ELENA N. 8 - 91100 TRAPANI

TEL. 338 1506350

CENTRO DI ROMA

DIRETTORE ROSSELLA ROSSATI

VIA GIUSEPPE MERCALLI, 31 - 00197 ROMA

TEL. 334 9039886 - E-MAIL: roma@psicosintesi.it

CENTRO DI TORINO

DIRETTORE MIKE MALAGRECA

VIA SERVAIS 92/ INT.149 - 10146 TORINO

TEL. 340 7585940 E-MAIL: torino@psicosintesi.it

CENTRO DI VARESE

DIRETTORE MARGHERITA FIORE

VIA RIENZA N. 2 - 21100 VARESE

TEL. 392 2929576 - E-MAIL: varese@psicosintesi.it

CENTRO DI VENEZIA

DIRETTORE MARIA ROSA MAZZOLINI

CALLE DELLA TESTA, CANNAREGIO 6262/B - 30121 VENEZIA

TEL. 339 5720715 - E-MAIL: venezia@psicosintesi.it

GRUPPO FORLÌ-CESENA-RAVENNA

VIA G. MILLER, 32 - 47121 FORLÌ

TEL. 348 5666256 - E-MAIL: forli@psicosintesi.it

GRUPPO GROSSETO

VIA LAGO DI VARANO N. 71 - 58100 GROSSETO

TEL. 349 1273413 - E-MAIL: grosseto@psicosintesi.it

GRUPPO MESSINA

VIALE DELLA LIBERTÀ, 41 - 98121 MESSINA

TEL. 3385417803 E-MAIL: catania@psicosintesi.it