

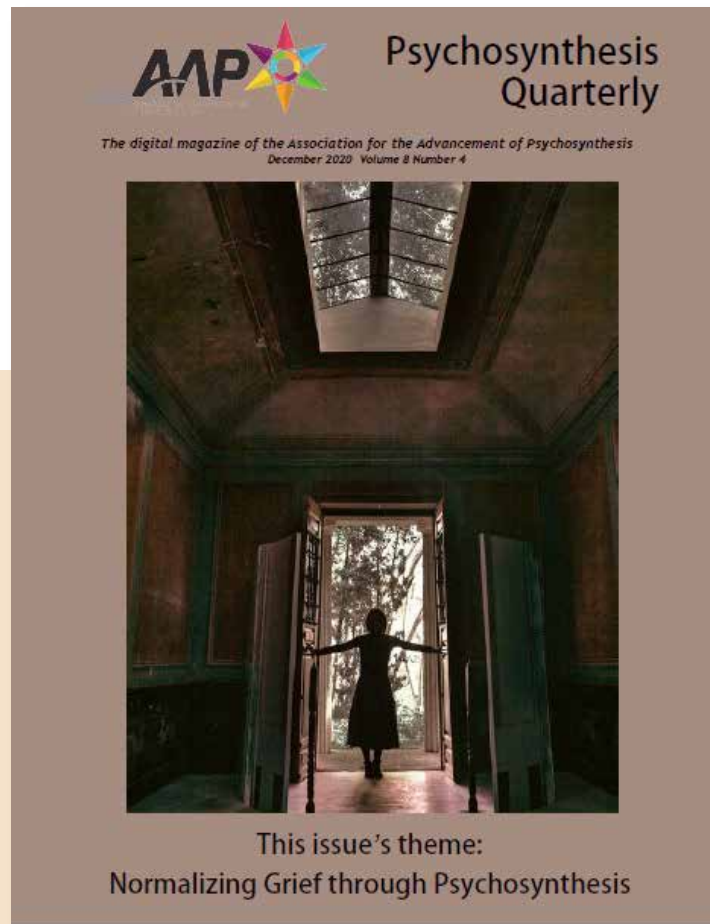
IL DOLORE E LA GIOIA

Mentre la pandemia è ancora lontana dal terminare, nel mondo della psicossintesi si diffondono numerose le proposte, anche da parte dei centri italiani, di conferenze, incontri e lavori di gruppo per via informatica. Un numero crescente di conduttori e formatori sta collaborando con l'inevitabile, e pur consapevole dell'importanza degli incontri in presenza, sta affrontando le difficoltà che derivano dall'uso dell'online, aprendosi al nuovo, e dunque alla tecnologia, e scoprendo i numerosi aspetti positivi che tale modalità offre. Anche fuori dall'Italia le iniziative in tal senso si moltiplicano, forse con più facilità visto che la psicossintesi online era già stata adottata da numerosi centri e associazioni per abbattere le distanze geografiche.

La mia sensazione è che, in questo periodo, tutta la comunità stia affrontando in silenzio le sfide di estensione planetaria che tanto incidono sul nostro modo di vivere, per fare fronte agli eventi. Dimostrando le proprie capacità di resilienza, si sta riorganizzando per continuare a diffondere la psicossintesi. In tale processo il confronto e le sinergie con i propri "simili", animati dal medesimo proposito, non può che favorire nuovi legami e interazioni, e rafforzare quelli già esistenti.

Nelle scorse settimane ho sfogliato con interesse e apprezzamento due periodici della comunità psicossintetica, che mi hanno spinto a fare delle considerazioni che vorrei condividere con i lettori di questa rivista.

45



Il primo è il fascicolo del mese di giugno della rivista *Psychosynthesis Quarterly* della Association for the Advancement of Psychosynthesis, dedicato a un tema di cui non sempre si ha il coraggio o la voglia di parlare: il dolore. L'argomento è quanto mai attuale, come afferma la guest editor, Ami Ji Schmid, nello spiegare il perché della scelta editoriale effettuata.

“Mi sento profondamente coinvolta nell’aprire lo spazio al tema di questo mese: Dolore e Lutto. Questi argomenti di solito non vengono discussi o trattati (almeno non quotidianamente e non in profondità), perché (sembra) che il dolore non sia una parte accettata della nostra cultura moderna, basata sull’essere affaccendati. Il dispiacere (per me), però, è naturale e curativo, e il dolore è (il mio) sacro maestro.

Non a caso Roberto Assagioli ha chiamato il portale “inferiore” del Sé la “Notte oscura dell’anima”. Sembra particolarmente appropriato esplorare il dolore e il lutto in questo momento - con gli effetti a catena prodotti da: pandemia da COVID-19; crisi ambientale estesa; paralizzante divisione politica; stato di confusione transitoria vissuta mentre “ci risvegliamo” per scoprire quanto il nostro mondo sia divorato dall’ingiustizia e dalle disuguaglianze razziali e sociali. Adesso, mentre esiste un senso generale di sopraffazione nell’inconscio collettivo, il nostro dolore personale, non curato, diviene sempre più grande. Non può più essere ignorato. Nel mondo, come dentro noi stessi, c’è così tanto che accade, e così tanto per cui provare dolore.”

...

Nell’aprire le pagine della rivista ai racconti di dolore, ma anche alle strategie di sopravvivenza e alla resilienza di quanti lo abbiano attraversato, Ami ritiene possa essere importante la condivisione dei vissuti dei singoli anche in un momento successivo, sui social media, e a tale scopo propone una modalità diversa per mantenere i contatti tra i lettori.

“La mia sensazione è che il dolore e il lutto non siano stati ancora esplorati a sufficienza da spiegare chiaramente come dolore e psicosintesi respirino insieme. Ogni presentazione che leggerete, vedrete e ascolterete, si aggiungerà alla trama di un nuovo

arazzo, e contribuirà alla sintesi di un nuovo seme. Il Quarterly, come in un esperimento, assume un significato potenziale sia personale che culturale. Dopo aver letto, visualizzato e ascoltato tutti i contributi, vi invito a pubblicare le vostre reazioni sulla pagina Facebook di AAP. Continuiamo la conversazione e l’apertura dei nostri cuori. Sarà interessante vedere cosa emerge ...”

La condivisione del dolore con gli altri è un aspetto fondamentale del percorso che porta alla sua accettazione, elaborazione e integrazione, come bene mette in evidenza la psicosintetista inglese Molly Brown nel pubblicizzare, nello stesso fascicolo del Quarterly, un seminario da lei condotto con Jodie Elan, sul tema del “Lavoro che riconnette”.

“A volte sembra di stare per annegare in un mare dal livello sempre più alto di emozioni, e allora ci anestetizziamo. Ma tale stato ci rende freddi, disconnessi e scoraggiati. È necessario che piangiamo per le crescenti perdite dei nostri tempi, ma farlo in solitudine ci isola e ci priva del nostro potere. Occorre la presenza di chi possa accogliere il nostro dolore. Quando possiamo condividere queste forti emozioni in una comunità, troviamo forza, resilienza e riserve di potere che non avremmo mai pensato che fossero a nostra disposizione.”

E a proposito del “Lavoro che riconnette”, movimento di “ecologia della profondità” alla cui elaborazione e promozione in tutto il mondo ha tanto contribuito l’attivista nordamericana Johanna Macy, faccio una piccola digressione per segnalare un esempio di come la psicosintesi sia perfettamente in grado di interfacciarsi/fondersi con tecniche e mezzi di espressione di altre discipline e insegnamenti ad essa affini, aventi la medesima direzione spirituale.

Molly Brown, nel blog presente sul suo sito web, scrive infatti, a proposito del suo impegno degli ultimi anni per la diffusione e pratica del “*Work that reconnects*” con Johanna Macy, come questo abbia rappresentato per lei una naturale derivazione della psicosintesi, in grado di traslarne i principi nel mondo dell’attivismo sociale.

Ciò nella piena consapevolezza che nel lavoro a base psicosintetica non si possono ignorare le relazioni con gli altri esseri umani e con l'ambiente circostante. Forte della propria chiamata a *“un maggiore coinvolgimento nelle cause che oggi creano grande dolore e disuguaglianze nella società”*, Molly esorta a mettere *“la psicosintesi a servizio nel mondo, per costruire un futuro giusto e sostenibile”*.

Il presupposto e motivazione per potere svolgere il servizio deriva sempre dall'allargamento del nostro campo di coscienza, e dunque, nelle parole di Molly *“attraverso campi sempre più estesi di identificazione, noi estendiamo largamente i confini del nostro interesse personale, e intensifichiamo la nostra gioia e il significato della nostra vita.”*



La parola Gioia ci porta alla seconda parte di questo articolo, dedicata ad essa, e al secondo periodico che ho letto con piacere in queste ultime settimane: *Il Sé, Bollettino di informazione e cultura psicosintetica dell'Istituto Internazionale Psicosintesi Educativa*. Si tratta di una rivista in formato elettronico che viene inviata gratuitamente a quanti ne facciano richiesta. La sua varietà e ricchezza di contenuti ne fa uno strumento prezioso di diffusione del pensiero e della prassi psicosintetica, che vengono presentati con belle immagini e una grafica piena di colori.

Uno dei temi affrontati nell'ultimo fascicolo di Gennaio 2021 si trova proprio sul fronte opposto rispetto a quanto scritto sinora: la Gioia.

Raffaella Di Savoia, counselor psicosintetista presso l'IPE, offre come definizione di gioia *“la soddisfazione delle esigenze superiori, la realizzazione di sé, l'espressione del proprio potenziale. L'appagamento più profondo e duraturo deriva quindi dalla scoperta e dalla manifestazione della propria natura. È la gioia della Via al Sé”*. E il percorso verso la gioia, continua Raffaella, *passa da quelle piccole felicità come il godersi un'opera d'arte o una passeggiata nella natura “che certo non ci daranno la piena gioia dell'essere, ma ci avvicinano a un appagamento sempre più ampio. Ci permettono di vibrare su note di bellezza, abbondanza, appagamento, invece che sulle frequenze più gravi di carenza, insoddisfazione, fatica”*.

Anche la gioia, come il dolore, ci riporta alle nostre relazioni con la rete della vita, come suggerisce Lina Malfiore nel suo contributo sulla rivista: *“la gioia è una qualità dell'Anima. Nel parlare della gioia è necessario riferirsi anche alla coscienza dell'unità e della solidarietà con tutti gli esseri, ci si sente parte del Tutto e non più entità separate”*.

È dunque opportuno che, in questo difficile periodo che ci troviamo ad attraversare, proviamo a spostarci e a sostare anche sul polo della gioia, nel tentativo di riuscire a operare quello che è il miracolo di una sintesi dei due opposti. Lasciamoci guidare da Assagioli sulla possibilità che dolore e gioia coesistano nel nostro animo.

“La prima lezione che dobbiamo imparare riguardo al dolore è una lezione di conoscenza, di sapienza. Infatti finché considereremo la sofferenza come un male, come qualcosa di ingiusto e di crudele, o anche solo di incomprensibile, non potremo possedere l’arte di accoglierla, trasformarla, volgerla al bene.

...

La sofferenza inoltre sviluppa e matura ogni aspetto della nostra coscienza, specialmente quelli più interiori e sottili. Il dolore ci obbliga a distogliere l’attenzione dalla fantasmagoria del mondo esterno, ci libera dall’attaccamento ad esso, ci fa rientrare in noi stessi; ci rende più consapevoli, ci induce a cercare in noi, nello spirito che è in noi, conforto, luce, guida. Insomma ci risveglia e ci rivela a noi stessi.

48

...

Accettando intelligentemente si apprendono le varie lezioni, si coopera, quindi si ha conforto e si abbrevia molto la sofferenza. Anzi, non di rado avviene un fatto sorprendente: appena appresa bene la lezione, la causa di sofferenza sparisce ... In certi casi si può arrivare a una comprensione così piena della funzione e del valore della sofferenza, a una accettazione così volenterosa, da provare un senso di gioia pur durante la sofferenza stessa ... Talvolta poi la gioia, la letizia data dall’accettazione spirituale può prevalere a tal punto da soverchiare il dolore, da farlo sparire addirittura dalla coscienza.” (R. Assagioli -Lo sviluppo transpersonale, p. 147).

E sulla comprensione dell’attuale crisi, e del perché essa possa essere utile per indurci a un cambiamento radicale, cito ancora Molly Brown con una sua preghiera che riguarda il futuro del genere umano:

“Possa questa esperienza globale unire gli esseri umani alla ricerca del “bene comune” al di là delle differenze culturali e nazionali, non solo tra le nostre comunità umane, ma anche all’interno della rete della vita da cui dipendiamo completamente. I nostri sistemi umani possono auto-organizzarsi attorno a nuove regole che supportano la salute di tutti gli esseri viventi e degli ecosistemi della Terra. Che si possa smettere di combatterci a vicenda, opprimerci a vicenda e

competere per cibo, acqua, energia e altre risorse. Solo operando in modo cooperativo come un sistema di vita sano l’umanità può sperare di sopravvivere alle sfide del nostro tempo: pandemie, sconvolgimenti climatici, razzismo, oppressione e avidità dilagante - e all’impoverimento spirituale che racchiude tutto ciò.”

Terminiamo con un accenno alla rete della Psicosintesi nel mondo, con incoraggianti notizie dalla Bulgaria. Ci scrive Zsuzsanna (Susanna) Tóth-Izsó, docente liceale e ricercatrice spirituale oltre che utente dell’Archivio Assagioli di Firenze, per darci notizia *“di qualche movimento a Budapest: anche se non esiste ancora un centro ungherese, abbiamo la speranza di formarlo dopo un’adeguata formazione dei candidati fornita appunto dall’Istituto di Psicosintesi. Siamo solo all’inizio del cammino, ma almeno abbiamo già fatto i primi passi... Detto ciò, con grande gioia La informo che il **Convegno Assagioli 2020 – Psicosintesi e Letteratura** (14-15 maggio 2020), **si terrà nei giorni 6 e 7 maggio 2021.**”*

Diamo energia a questa perla in formazione e auguriamo a Zsuzsanna di mantenere l’obiettivo e portare avanti i numerosi progetti da lei ideati.

E a proposito di progetti, vi ricordo di segnalare, diffondere, oltre che aderire, alla **Mappa Google di Psicosintesi nel mondo**: trovate tutti i dettagli nel sito dell’Istituto di Psicosintesi.