

## LETTERE A PSICOSINTESI

Qual'è la funzione dell'arte per la Psicosintesi?

E. Wallace - Roma

Dobbiamo distinguere quella che Assagioli chiama "la grande arte, la vera arte", che è il prodotto di un contatto supercosciente, dalla produzione artistica ad altri livelli. Nel primo caso l'arte rivela - riveste, cioè di un velo che li rende tangibili - aspetti della realtà trascendente e valori e qualità superiori che l'uomo medio, chiuso nella coscienza ordinaria e distratto dai vissuti personali, da solo non è in grado di cogliere. L'artista fa da tramite e lo mette in rapporto con il mondo delle cause e dei significati.

C'è poi la vasta produzione di opere che, più espressive che ispirate, e non di rado più catartiche che pregevoli, sprigionano vibrazioni dell'inconscio medio e dell'inconscio inferiore dell'artista: possono avere valore estetico (non sempre lo hanno), ma non arricchiscono la coscienza dell'uomo. Anche il contatto con l'arte va dunque gestito e finalizzato.

M.M.G.

Quando, in silenzio e ad occhi chiusi, cerco di raccogliermi per riflettere o meditare, non riesco a concentrarmi, ma, passeggiando ed osservando l'ambiente, non ho difficoltà. Qual'è la spiegazione?

G. R. Quadrelli - Roma

Se, rivolgendosi verso l'interno, la nostra attenzione è assorbita dalle sensazioni fisiche, o dalle emozioni e i pensieri, in questa introversione passiva, cioè non gestita dall'io, non c'è raccoglimento, ma, al contrario, dispersione. Rivolgere verso l'esterno l'attenzione superficiale - come, ad esempio, durante una passeggiata - può, in tal caso, aiutare a sbloccare l'attenzione profonda che, senza più interferenze, è libera di concentrarsi sulla riflessione o il pensiero-seme. E comunque consigliabile allenarsi ad acquietare il flusso automatico delle sensazioni, delle emozioni e i pensieri, cominciando con l'oggettivarli attraverso la percezione cosciente e deliberata, poi lasciandoli scorrere finché, gradualmente, si esauriscono e cessano di interferire.

M.M.G.