

Un verbo dimenticato: osare

A forgotten verb: to dare

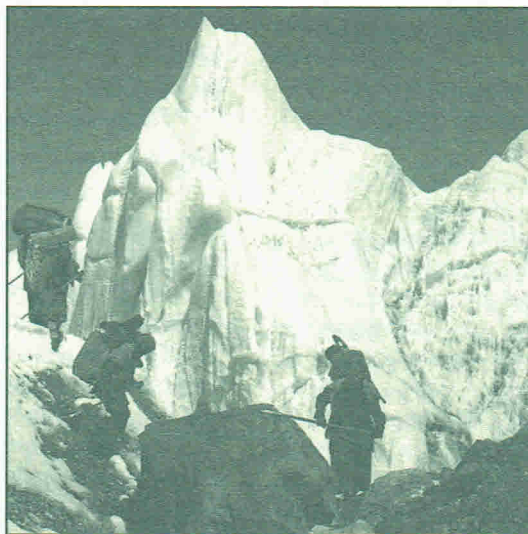
Paola Marinelli (*)

La Psicossintesi dà certamente molti strumenti di autoanalisi, consentendoci di comprendere progressivamente le dinamiche che avvengono dentro di noi. Sono aspetti sempre più raffinati, più profondi, che emergono dalla nostra dimensione interiore, subpersonalità che si dispiegano a 360 gradi ed oltre (nello spazio psichico è possibile!). Un lavoro incessante, utile per sgombrare il campo da tutti i falsi "io" che compongono gli strati esterni della nostra personalità e per dissolvere gli annebbiamenti che tendono ad ostacolare la realizzazione delle nostre potenzialità.

Ma questo stesso "lavoro" su di noi - come giustamente lo chiamiamo - ci affascina e rischia di avvilupparci in una nuova illusione, ancora più perniciosa, che è quella di "non essere ancora pronti". L'aspetto illusorio sta nel fatto di ritenere che, in seguito ad un serio e rigoroso processo di auto-conoscenza, ci sia un momento in cui scatti automaticamente il passaggio successivo, quello dell'auto-dominio e della trasformazione, attraverso l'espressione di sé.

E' una forma di illusione che tende a separare nettamente i processi del "conosci-possiedi-trasforma", come se potessero essere momenti distinti nella nostra psiche, in cui invece essi si sovrappongono in un continuum temporale in cui il prima ed il dopo non esistono.

Insisto sul carattere illusorio di questa visione del "non sono ancora pronto" perché, se è vero che non è buona cosa farsi prendere dalla fretta ed è invece necessario lasciar completare i processi di crescita dentro di sé, ritengo altrettanto vero che la forza dell'inerzia psichica tende spesso a farci restare nello stato cui siamo abituati a stare. La definirei come una subpersonalità presente nell'inconscio collettivo della psicossintesi, basata sulla visione del raggiungimento di una "psicossintesi personale" come qualcosa di definitivo e chiaramente identificabile, dimenticando che noi procediamo per sintesi parziali.



Psychoanalysis has many tools for self-analysis, allowing us to progressively understand the dynamics that occur inside ourselves. They are aspects which are always more refined, deeper, which emerge from our interior dimension: subpersonalities that open to 360 degrees and beyond (in the psychic space this is possible!). A continuous work, useful to clear away all the false "Is" that make up the external layers of our personality and to dissolve the fog that tends to obscure the realization of our potentialities.

But this "work" on ourselves - as we correctly call it - fascinates us and risks developing into a new illusion, even worse, that is that of "not being ready yet". The illusory aspect is in the fact that we believe that, following a serious and rigorous process of self-consciousness, there is a moment in which the successive passage automatically occurs, that of self-dominance and transformation, through self expression.

It is a form of illusion that tends to clearly separate the processes of "understand-posses-transform", as if there could be distinct moments in our psyche, in which instead, they overlap in a temporal continuum in which before and after do not exist.

I insist on this illusory character of this vision of "I am not yet ready" because, if it is true that it is not good to be in haste and, instead, it is necessary to let yourself complete the processes of growing inside yourself, I believe that it is also true that the force of psychic inertia often tends to make us stay in that state in which we are used to. I would define it as a subpersonality present in the collective unconscious of Psychoanalysis, based on the vision of achieving a "personal psychoanalysis" as something definitive and clearly identifiable, forgetting that we proceed due to partial synthesis.

It is as if, in the process of interiorization of the

E' come se, nel processo di interiorizzazione dell'auto-conoscenza, noi ripulissimo e rendessimo sempre più accogliente il nostro "nido" interno, cosicché la tentazione di restarci diventa sempre più forte. Prima ci restavamo, anche se malamente, perché l'esterno era troppo difficile e pericoloso per noi; ora che ci stiamo finalmente bene, perché arrischiarsi a subire nuove ferite, frustrazioni, fatiche?

Già, perché? Semplicemente perché, finché non decidiamo di mettere il naso fuori dal nostro caldo nido - con i rischi che ciò comporta -, noi non possiamo dire di vivere veramente.

Osare mettersi in gioco, affrontando compiti e prove che forse ci spaventano, che non sappiamo se sapremo superare, è l'unico modo per:

- verificare veramente se e quando "siamo pronti", visto che ci sono molti gradi diversi di esserlo;
- mettere in moto le parti latenti, quelle energie creative che, se espresse, danno sapore alla nostra esistenza, ci ricollegano a scopi più ampi di noi;
- uscire da una auto-percezione deficitaria, limitante, dando fiducia alla parte più profonda di noi stessi, a quel Sé che guida la nostra vita, che ci impone prove proprio per immetterci sempre più radicalmente nel "destino glorioso" della auto-realizzazione.

Cosa significa dunque "osare" per noi che viviamo la psicosintesi? Significa smettere di usare alibi ed accettare di agire nel mondo, consapevoli di avere dei limiti che ci condizionano, ma anche delle potenzialità che chiedono fortemente di essere attuate.

Osare è decidere di fare anche un piccolo passo nella assunzione di responsabilità, mettendo in moto dentro di noi le qualità del coraggio di essere individui, della disidentificazione da aspettative di perfezione dei risultati, della fiducia in sé, nel Sé, nella vita, dell'onestà verso se stessi, riconoscendo i propri sani impulsi autoaffermativi, dello spirito di sperimentazione e di avventura...

Questo consapevole nuovo moto interiore non può non produrre risultati positivi, poiché, anche se il compito assunto non viene svolto perfettamente (e chi mai è riuscito al primo colpo?), viene finalmente soddisfatto il nostro essenziale bisogno di essere nel mondo come individui partecipanti alla creazione del nuovo.

Vi è un'istanza fondamentale dentro di noi che ci chiama TUTTI ad esprimere il nostro artista interiore.

Lo possiamo - lo dobbiamo - fare nella nostra vita quotidiana, nelle relazioni interpersonali, sul lavoro, nella psicosintesi, ovunque, scoprendo progressivamente nuovi campi di sperimentazione e nuove risorse da mettere alla prova.

Un nuovo processo - quello creativo - si avvia e si consolida dentro di noi, portando pienezza, senso di compartecipazione, profonda gioia. □

self-consciousness, we re-clean and make more welcoming our internal "nest", so that the temptation to remain in it is always stronger. First we stayed in it, even if badly, because the outside was too difficult and dangerous for us, now that we are finally well, why risk new wounds, frustrations, fatigue?

Yes, why? Simply because until we decide to put our nose out of our warm nest - with the risks that this entails - we can not say that we truly live.

To dare to risk, facing tasks and tests that perhaps scare us, which we do not know if we can pass, is the only way to:

- really verify if and how "we are ready", seeing as there are many different ways to be ready;
- use the latent parts of us, the creative energies that, if expressed, give flavour to our existence, that link us to goals vaster than only ourselves;
- leave a deficient limiting self-perception, trusting the deeper parts of ourselves, to that Self that guides our life, that tests us to put us more radically in a "glorious destiny" of self-realization.

What does to dare mean for those of us who live psychosynthesis?

It means to stop using alibis and to accept to act in the world, aware of having limits that surround us but also of the potentialities that need to be actuated.

To dare is to decide to make even one small step in assuming responsibility, using within ourselves, the quality of courage to be individuals, the disidentification of the expectation of perfection of results, of the trust in one's self, in the Self, in life, in honesty towards ourselves, recognizing our own healthy impulses of self-affirmation, in the spirit of experimentation and adventure.

This new aware interior movement can only produce positive results, because, even if the assumed task is not carried out perfectly (who has ever succeeded at the first attempt?), our essential need to be in the world as individuals participating in the creation of something new is finally satisfied.

There is a fundamental urge inside us that calls all of us to express our interior artist. We can - we must - do this in our daily life, in our interpersonal relationships, in our work, in psychosynthesis, everywhere, progressively discovering new fields of experimentation and new resources to test.

A new process - the creative one - begins and is consolidated inside us, bringing fullness, a sense of sharing, of deep joy. □

(*) Membro del Consiglio Direttivo dell'Istituto di Psicosintesi