



Piero Ferrucci. **Crescere**. Roma: Astrolabio, 1981.

Il tutto è maggiore delle sue parti: questa legge, semplice e fondamentale, è osservabile dovunque, tanto nel mondo naturale quanto in quello più propriamente umano: una melodia è qualcosa di più delle note che la compongono; una parola è un'entità di ordine più elevato delle singole lettere da cui è formata; un organismo è una totalità superiore alle cellule da cui è costituito".

Se ora consideriamo la psiche umana, notiamo che anch'essa è composta di vari elementi: sensazioni, impulsi, desideri, emozioni, idee, intuizioni, e via dicendo. Alcuni di questi elementi sono associati fra loro; fra altri ci sono discrepanze o conflitti, altri ancora, infine, esistono fianco a fianco, estranei e completamente eterogenei. E' raro che a psiche presenti quell'unità, quell'armonia organica e quella sinergia (nel senso di azione simultanea e coordinata) che troviamo per esempio nell'organismo fisico umano. Dobbiamo credere che sia possibile unire questi vari elementi del microcosmo psichico in una sintesi

vivente? E che questa sintesi sia il risultato di un salto qualitativo? L'esperienza empirica sembra indicare che ciò è possibile, che dalla psiche unificata nasce una vera e propria nuova entità di ordine superiore al miscuglio che la precede.

Le prime osservazioni e riflessioni in questo senso sono opera dello psichiatra fiorentino Roberto Assagioli, il quale notò parecchi anni fa che quando i vari elementi del nostro essere esistono senza connessione fra loro o sono in conflitto, nasce la sofferenza psichica, viene a mancare l'equilibrio interno, c'è in noi una liberazione di energia, proviamo un senso di benessere, e percepiamo più chiaramente il significato della nostra vita.

Vedendo che questo processo tende a compiersi in modo naturale in tutti gli esseri umani, ma che assai spesso si blocca, Assagioli creò tecniche atte a evocarlo e facilitarlo. Dopo essere stato vicino alla psicanalisi (fu considerato da Freud quale uno dei suoi rappresentanti in Italia), Assagioli se ne distaccò gradualmente per creare il suo sistema, un metodo psicologico pratico, aperto a tutti i contributi e suscettibile di applicazioni nei vari campi, quali la formazione, l'educazione, la psicoterapia e i rapporti interpersonali e sociali. A questo sistema egli diede il nome di *psicosintesi*".

La psicosintesi non è solo una forma di allenamento psichico (che promette una stessa variabile in quantità sempre maggiori: più energia, più concentrazione, più rilassamento) o una forma di terapia (che promette quantità sempre minori di uno stesso

sintomo: meno depressione, meno ansia, meno tensione). Il suo scopo è soprattutto di evocare *l'interesse*, è facilitare l'accesso a un livello superiore d'integrazione".

Nelle pagine seguenti sono descritti i temi e i modelli concettuali più importanti della psicosintesi così come viene praticata oggi: e si tratta di ipotesi di lavoro, non certo di dogmi assoluti. Ci sono anche degli esercizi che, ricordiamolo, non sono dei sacramenti, e quindi possono essere modificati e adattati alle singole esigenze. Dei casi, sono stati scelti quelli che più limpidamente illustrano i principi esposti. Infine, abbiamo il laboratorio in cui fare esperimenti e verificare risultati: è un laboratorio complesso, fluttuante nella sua soggettività, dinamico nella sua continua mutevolezza; ma si tratta pur sempre di un laboratorio accessibile in ogni momento, pregno di inventività, e quindi disponibile alla comparsa di trasformazioni e sorprese inimmaginabili: e quel laboratorio siamo noi stessi.



Esercizio

*Il sole*

*Siete sulla spiaggia all'alba, il mare quasi non si muove, e le stelle più luminose svaniscono una dopo l'altra.*

*Sentite la freschezza e la purezza dell'aria. Osservate l'acqua, le stelle, il cielo ancora scuro.*

*Ora ascoltate il silenzio prima del levar del sole: è una quiete piena di infinite possibilità.*

*Lentamente, l'oscurità scompare e i colori cambiano.*

*Il cielo sopra l'orizzonte diventa rosso, poi d'oro.*

*Poi sorge il sole, e i suoi primi raggi vi raggiungono. Potete vederlo mentre si alza lentamente.*

*Quando metà del disco solare è visibile e l'altra metà è ancora sotto l'orizzonte, vedete che i suoi riflessi sull'acqua creano un sentiero di luce dorato e scintillante, che porta da dove siete voi fino al cuore del sole.*

*La temperatura dell'acqua è piacevole, e voi decidete di entrare. Lentamente, incominciate a nuotare in quella radiosità: sentite questa acqua di luce che tocca il vostro corpo. Vi percepite a galleggiare senza sforzo e muovervi piacevolmente nel mare.*

*Più nuotate verso il sole, e più si accresce la luce attorno a voi. Vi sentite avviluppati da questa luce benefica, che vi permea completamente.*

*Infine, immaginate che il vostro corpo è a bagno nella vitalità luminosa del sole; la vostra natura emotiva è pervasa dal suo calore, la vostra mente è illuminata dalla sua luce.”*

