

LA PRATICA DELLA PSICOSINTESI

(SECONDA PARTE)

Esercizi di psicosintesi per la crescita personale e spirituale
raccolti e redatti da **Thomas Yeomans**

Titolo originale: "*Psychosynthesis practice*"

Traduzione di **Raffaella DiSavoia**

Illustrazioni di **Virginia Prevedel**

n. 7

EVOCAZIONE DI QUALITÀ DESIDERATE



Lo scopo di questo esercizio è di creare le condizioni interne ed esterne attraverso le quali poter alimentare e sviluppare una qualità desiderata dentro di sé. Si suggerisce di farlo quotidianamente. Nella descrizione che segue, useremo la qualità della *serenità*, ma l'esercizio può essere adattato ad altre qualità, come coraggio, pazienza, gioia, compassione,

eccetera. È importante che la scelta di tale qualità e la decisione di svilupparla venga dall'interno dell'individuo, non come un "dovrei" ma come qualcosa che è stato scelto di proposito e liberamente come un ulteriore passo per la propria crescita.

ASSUMI UNO STATO DI RILASSAMENTO E FAI QUALCHE RESPIRO PROFONDO. POI PENSA ALL'IDEA DI SERENITÀ, MANTIENI IL CONCETTO "SERENITÀ" NELLA TUA MENTE E RIFLETTI SU DI ESSO

Procedura

1. Assumi uno stato di rilassamento e fai qualche respiro profondo. Poi pensa all'idea di *serenità*: mantieni il concetto "*serenità*" nella tua mente, e rifletti su di esso. Qual è la sua qualità, la sua natura, il suo significato, eccetera? Mentre sviluppi intuizioni, idee, o immagini associate al concetto,

6 IL SE' | ARTICOLI

annotale nel tuo quaderno psicologico (es. numero 1).

2. Aperti a ulteriori idee o immagini relative alla *serenità* che possano emergere dal tuo inconscio, e trascrivile come sopra.

3. Renditi conto del valore della *serenità*, del suo scopo, del suo uso, specialmente nel nostro turbolento mondo moderno. **Apprezza** la serenità nella tua mente.

Desiderala.

4. Assumi un atteggiamento fisico di *serenità*. Rilassa tutti i muscoli e le tensioni nervose. Respira lentamente e ritmicamente. Permetti alla *serenità* di esprimersi sul tuo volto. Può aiutarti visualizzare te stesso con quell'espressione.

5. **Evoca** la serenità direttamente. Immagina di essere in un luogo che ti fa sentire *sereno*: una spiaggia tranquilla, un tempio, una radura fresca e verde... forse un luogo in cui tu hai sperimentato *serenità* nel passato. Cerca di sentirla. Ripeti la parola SERENITÀ diverse volte. Lascia che la *serenità* Ti permei fino al punto di identificarti con essa, se possibile.

6. Immagina te stesso in situazioni abituali della tua vita quotidiana in cui nel passato ti saresti probabilmente arrabbiato o irritato; forse sei con una persona ostile - o stai affrontando un problema difficile - o sei obbligato a fare molte cose in fretta - o sei in pericolo - e sentiti calmo e *sereno*. (Questo passaggio può essere rimandato successivamente finché non si sia ottenuta un po' di familiarità con l'esercizio).

7. Decidi di rimanere *sereno* il più possibile durante il giorno... di essere un esempio vivente di **serenità**... di irradiare *serenità*.

8. Crea un cartello con la parola SERENITÀ, usando il colore e i caratteri che più ti trasmettono questa qualità. Metti questo cartello dove lo puoi vedere ogni giorno e se possibile nei momenti in cui hai più bisogno di *serenità*. Quando lo guardi richiama dentro di te l'emozione, il sentimento della *serenità*.

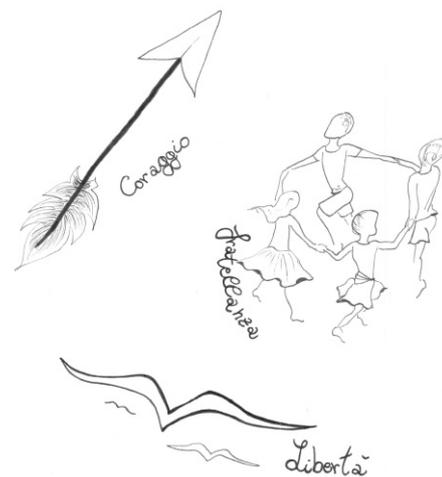
Questo esercizio per sviluppare qualità desiderate può diventare il focus di un programma più ampio. Puoi raccogliere poesie, simboli, musica, arte drammatica, opere

d'arte, fotografie, danza, e lavori biografici, tutto ciò che evoca o simbolizza per te la *serenità*, e usarli per una esperienza completa. Circondandoti di questi materiali, puoi evocare e sviluppare un profondo senso di serenità - o di ogni altra qualità. Puoi usare tutto quello che trovi nel tuo ambiente per alimentare un senso di *serenità* attraverso la creazione di una sintesi di forme esperienziali che siano tue.

Una possibile controindicazione: in alcuni casi è possibile sperimentare una reazione negativa all'esercizio, ovvero cercando di evocare la *serenità* si attivano tensioni, ansia, irrequietezza, eccetera. Questo è di solito il segno che c'è un nucleo di emozioni negative che bloccano lo sviluppo della qualità desiderata. È più probabile trovarsi in questa situazione quando si è al punto 6 dell'esercizio. Se la reazione negativa è forte, è meglio sospendere l'uso dell'esercizio, esplorare i sentimenti negativi che sono emersi, e quindi lasciarli andare attraverso una catarsi. Dopo di ciò l'esercizio può essere ripreso, e avrà un valore particolare come mezzo per riempire con qualità positive e desiderate lo "spazio" psicologico lasciato vuoto dal rilascio delle emozioni negative.

n. 8

QUALITÀ TRANSPERSONALI



BELLEZZA

COMPASSIONE

COMPRENSIONE

CORAGGIO

CREATIVITÀ

ENERGIA - POTERE

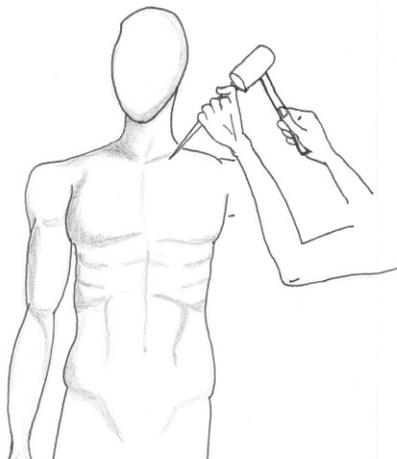
ENTUSIASMO

ETERNITÀ - INFINITO - UNIVERSALITÀ

LIBERTÀ - LIBERAZIONE - DISTACCO
COOPERAZIONE - AMICIZIA - FRATELLANZA
GENEROSITÀ
BONTÀ
BUONA VOLONTÀ
GRATITUDINE - APPREZZAMENTO - AMMIRAZIONE
MERAVIGLIA
ARMONIA
SENSO DELL'UMORISMO
INCLUSIVITÀ
GIOIA - BEATITUDINE
LUCE
AMORE
ORDINE
PAZIENZA
POSITIVITÀ
REALTÀ - VERITÀ
RINNOVAMENTO
FIDUCIA - FEDE
SERENITÀ - PACE
SERVIZIO
SILENZIO - QUIETE - CALMA
SEMPLICITÀ
SINTESI - INTEREZZA
INTELLIGENZA
VITALITÀ
VOLONTÀ
SAGGEZZA

n. 9

ESERCIZIO SUL MODELLO IDEALE



L'immaginazione creativa è uno strumento potente per la crescita personale. Può essere usata per formare un modello ideale, un'idea, o immagine di se stessi che fornisca energia e direzione, e possa essere manifestata esternamente nel

mondo. Formare un modello ideale significa creare un'immagine di sé realistica e raggiungibile che includa, o si sostituisca a quelle già esistenti dentro di noi, che possono essere unilaterali, impraticabili o limitanti. Questi modelli interni della nostra personalità - cosciente o inconscia - non solo sono diversi nella natura, nell'origine, e nel livello energetico, ma spesso sono reciprocamente esclusivi, e in notevole conflitto fra loro. Lo scopo di questa tecnica è di sviluppare il vero modello ideale - la visione realistica di quello che si può, e si vuole realmente diventare.

L'IMMAGINAZIONE CREATIVA È UNO STRUMENTO POTENTE PER LA CRESCITA PERSONALE

Per fare questo dobbiamo innanzitutto riconoscere e comprendere la molteplicità di modelli che limitano la nostra comprensione di ciò che possiamo essere. Una volta che questi modelli conflittuali sono stati compresi, l'esercizio procede con la deliberata e intenzionale costruzione e utilizzazione del modello ideale stesso.

Il modello ideale non è il modello finale di perfezione, di una psicosintesi completa. Rappresenta piuttosto il passo successivo scelto per la nostra crescita, come ad esempio rinforzare o integrare una funzione psicologica non sviluppata, costruire una qualità desiderata o un piccolo gruppo di qualità, stabilire un modello di azione più efficace, eccetera. È quindi un modello realistico di vita interna ed esterna verso il quale possiamo muoverci, e che possiamo gradualmente modificare ed espandere mentre noi stessi cambiamo e cresciamo.

Nella forma in cui è presentato qui, l'esercizio è inteso per un uso individuale. Può essere facilmente modificato per essere usato in gruppo. Alla fine daremo qualche suggerimento per utilizzarlo in gruppo e in terapia.

Preparazione

Tieni a portata di mano il tuo quaderno psicologico oppure carta e penna, almeno sette grandi fogli da disegno e un kit di pastelli ad olio, matite colorate o pennarelli. Numera i fogli da 1 a 7 e usali in quest'ordine. Scegli un luogo dove sarai tranquillo e non disturbato per almeno un'ora e mezza.

NOTA: quando inizi, è importante proseguire l'esercizio fino alla fine senza interruzioni.

Procedura

Siedi in una posizione rilassata. Lascia che le tue emozioni si calmino. Permetti alla tua mente di diventare calma, ma resta vigile. Poi leggi attentamente le parole seguenti:

1. Tutti noi ci sottovalutiamo in qualche modo. Tutti abbiamo un'immagine o un modello di noi stessi che è **peggiore di ciò che realmente siamo**. A volte crediamo che questo modello sia vero.

Chiudi gli occhi e pensa a questo modello per un momento. Lascia che emerga una sua immagine. Cerca di osservarla con chiarezza. Porta attenzione alle tue emozioni su di essa; studiala per un momento, cerca di conoscerla il più possibile. Prenditi un po' di tempo per fare questo. Poi apri gli occhi.

(Dopo che hai completato questa prima fase, continua a leggere le istruzioni)

Ora fai un disegno di quell'immagine di te. A volte è l'immagine di una persona, a volte può essere un simbolo, o forse uno schema astratto di colori. Se non hai un'immagine, puoi semplicemente iniziare a disegnare e lasciare che arrivi.

(Dopo che hai finito di disegnare, continua a leggere le istruzioni)

Scrivi i pensieri che hai avuto su questa immagine, le tue emozioni a proposito, il significato che vedi nel disegno, la relazione che ha con tua vita quotidiana, e qualunque altra cosa che possa essere significativa.

CHIUDI GLI OCCHI E PENSA A QUESTO MODELLO PER UN MOMENTO. LASCIA CHE EMERGA UNA SUA IMMAGINE

(Continua a leggere dopo aver fatto questo)

Ora riconcentrati. Metti da parte il modello; fai qualche respiro profondo... rilassa di nuovo il tuo corpo... lascia che

le tue emozioni si calmino... lascia che la tua mente si calmi, ma resta vigile... poi leggi attentamente la prossima affermazione e procedi come in quella precedente. Dopo che hai completato il disegno e la scrittura, vai all'affermazione seguente, e così via finché non hai completato tutte e sei le affermazioni.

RIFLETTI SU QUELLO CHE TU REALMENTE E REALISTICAMENTE VORRESTI ESSERE

2 - In qualche modo io anche mi sopravvaluto. Ho un'immagine di me che è **migliore di quello che realmente sono**.

3 - Esiste in me qualche affascinante sogno segreto ad occhi aperti, un modello o un'immagine di **come mi piacerebbe essere**, che è di solito esagerato, irrealizzabile nella pratica, e di conseguenza sterile.

4 - Ho anche un modello di me stesso **come vorrei sembrare agli altri**, in contrasto con ciò che realmente sono.

5 - Ci sono in me anche modelli di **come le altre persone mi vedono**, come credono che io sia - le immagini che proiettano su di me; sia immagini che **mi piacciono** sia immagini che **mi offendono**. (Nel lavorare su questo, prenditi il tempo di considerare ogni tipo e disegna entrambi sullo stesso foglio).

6 - Infine, c'è in me un'immagine di **come le altre persone vorrebbero che io fossi**, di quello che si aspettano da me, di come mi vorrebbero cambiare.

Prendi tutti i disegni e osservali uno alla volta, in sequenza. Entra in contatto di nuovo con ogni modello... Dagli un nome ricordando quello che provi a riguardo.

Adesso alzati in piedi e con gli occhi chiusi entra in contatto con il peso di queste immagini... Senti come ti limitano e ti restringono... come ti appesantiscono... mentre sei in piedi, lascia che il tuo corpo si muova per **SCROLLARTELE DI DOSSO!** Realmente, scuoti via il loro peso e fai cadere tutti questi falsi modelli imposti su di te con un atto di volontà. Lasciali andare... e ancora per

qualche momento resta a sentire cosa provi. Poi apri gli occhi.

7 - Ora siediti, chiudi di nuovo gli occhi, e ricontatta il tuo centro. Rifletti su quello che tu **realmente** e **realisticamente** vorresti essere. Lascia che emerga un'immagine di te secondo questo modello. Prenditi il tempo per farlo. Esamina questa immagine, cerca di conoscerla il più possibile. Osservati in quel modo. Poi aggiungi ad essa ogni altro aspetto che decidi sia appropriato, e lascia andare tutto quello che non ti sembra giusto o utile. Apri gli occhi e disegna un'immagine o un simbolo per questo. Poi scrivi tutti i pensieri e le emozioni che hai al riguardo.

(Continua a leggere dopo avere completato questa fase)

Il prossimo e ultimo passo dell'esercizio ha lo scopo di radicare questo modello, di aiutarti a renderlo un elemento vivo e dinamico nella tua vita quotidiana. Come procedere in questo passaggio dipende da come ti senti a proposito di ciò che hai già fatto, e in particolare a proposito del modello ideale rappresentato nel settimo disegno. Il suo sviluppo può essere stato accompagnato dal chiaro emergere di emozioni positive "buone", o forse da un insight o da una realizzazione come "certamente questo è quello che io voglio essere, come mai non l'ho pensato prima". Oppure, considerandolo adesso puoi sentire la certezza interna che questo modello ideale è "giusto" e "buono", che è quello che vuoi essere, e che diventarlo sarà un passo avanti nella tua crescita. Questo non significa che sarà perfetto, o completo in tutti i dettagli - potrai sempre cambiarlo o migliorarlo successivamente.

**CHIUDI GLI OCCHI, VISUALIZZA
TE STESSO COME SE TU FOSSI
QUEL MODELLO. OSSERVA IL
TUO VISO, I TUOI OCCHI, LA TUA
POSTURA, LA TUA
ESPRESSIONE, OSSERVATI
INCARNARE LE QUALITÀ DI
QUEL MODELLO**

Se il modello ti sembra buono, puoi decisamente procedere all'ultima fase dell'esercizio. (Se ti senti stanco, a questo punto puoi fare una pausa e continuare più tardi, o forse il giorno successivo. Ma aspettare troppo a lungo potrebbe

eliminare alcune delle emozioni positive che sono emerse, che possono essere usate per vitalizzare il modello).

D'altra parte, mentre consideri il modello puoi sentire che, anche se in generale va nella giusta direzione, non è proprio "a posto", e che può avere bisogno di ulteriori sviluppi o cambiamenti prima di essere utilizzato. In questo caso puoi passare 15-30 minuti al giorno, per i successivi 5 giorni, lavorando sul miglioramento del modello finché sei sicuro che questo è quello che vuoi. Oppure puoi procedere con l'esercizio, ma all'inizio con cautela, come un esperimento, e mentre lo fai puoi continuare a migliorare il modello sulla base della tua esperienza.

**POI DIVENTA QUEL MODELLO E
SENTI COM'È ESSERLO.
VISUALIZZA TE STESSO
DINAMICAMENTE IN DIVERSE
SITUAZIONI DELLA TUA VITA
QUOTIDIANA, MENTRE POSSIEDI
E AGISCI LE QUALITÀ E GLI
ATTEGGIAMENTI DI QUEL
MODELLO**

Forse puoi essere in dubbio se il modello sia davvero giusto per te, se sia un passo avanti rispetto al presente, se non sia un altro limite. Se senti questo, vai indietro ai primi sei modelli che hai scartato, e considera se qualcuno di essi non si sia insinuato, inosservato, e abbia condizionato il tuo modello ideale. Se questo ti sembra il caso, accertati di lasciarlo andare. Poi focalizzati di nuovo su questo modello e chiediti: sulla base di quali credenze, motivi, valori, scopi, esperienze, eccetera, consideri questo il tuo ideale? Quest'ultimo passaggio può essere molto significativo anche se ti senti soddisfatto del tuo modello. Questo tipo di approccio spesso localizza le cause dell'impasse, e sgombra il terreno per lo sviluppo del vero modello ideale. Dopo puoi ripetere il punto 7.

8 - Quando ti senti bene rispetto al tuo modello ideale, chiudi gli occhi, **visualizza te stesso come se tu fossi quel modello**. Osserva il tuo viso, i tuoi occhi, la tua postura, la tua espressione, osservati incarnare le qualità di quel modello... passa tutto il tempo che ti serve per fare questo. Poi **DIVENTA** quel modello e senti com'è esserlo. Visualizza te stesso dinamicamente in diverse situazioni

della tua vita quotidiana, mentre possiedi e agisci le qualità e gli atteggiamenti di quel modello.

Ora apri gli occhi, Rifletti su quanto accaduto, e scrivi ogni nuova intuizione, o qualunque cosa tu voglia ricordare. Poi decidi se vuoi fare qualche nuovo cambiamento al tuo modello ideale.

CONCLUDI L'ESERCIZIO AFFERMANDO LA TUA DETERMINAZIONE A COMPORTARTI CON LE QUALITÀ E GLI ATTEGGIAMENTI DEL MODELLO IDEALE DURANTE LA GIORNATA

Questa ottava parte dell'esercizio fornisce un modello pratico di azione che possiamo usare sempre più spontaneamente quando emerge il bisogno. È piuttosto utile se messo in pratica solo una volta, ma sarà molto più efficace se è ripetuto frequentemente, di preferenza tutti i giorni per un periodo di tempo. Ha un particolare valore se viene fatto presto al mattino, anticipando con l'immaginazione le particolari situazioni che probabilmente incontrerai in quella giornata. Concludi l'esercizio affermando la tua determinazione a comportarti con le qualità e gli atteggiamenti del modello ideale durante la giornata, specialmente nelle situazioni considerate.

Qui è necessaria una parola di cautela. Ci sono occasioni in cui cercare di agire una qualità positiva nella nostra immaginazione può farne emergere una opposta. Per esempio, immaginare di parlare in pubblico con calma e sicurezza può far emergere l'ansia. Immaginare di comportarsi con amorevolezza verso una certa persona, può fare improvvisamente emergere la rabbia. Questo indica che nell'inconscio ci sono emozioni che hanno bisogno di essere portate in superficie e rilasciate prima di procedere a utilizzare il modello ideale.

Il fatto che aspetti negativi emergano a volte quando cerchiamo di sviluppare quelli positivi è la chiara evidenza che mettere l'accento sul positivo - purché questo sia fatto in un modo saggio e responsabile - non porta in nessun modo alla repressione del negativo dentro di noi. Piuttosto ci aiuta a entrare in contatto con esso e a gestirlo, ma *da*

una cornice positiva, ovvero solo quando l'aspetto negativo diventa un reale ostacolo a una crescita ulteriore.

Questo esercizio è anche idealmente adatto a essere abbinato a una Revisione Serale (Numero 3) sulla reale espressione e applicazione del tuo modello ideale durante il giorno.

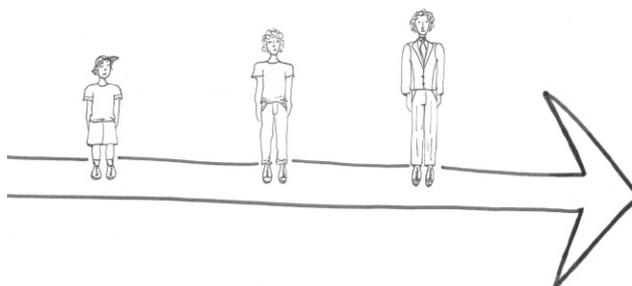
L'esercizio può essere anche utilizzato efficacemente in gruppo e da terapeuti e counselor con i loro clienti.

Terapeuti e counselor sono invitati a sperimentare l'esercizio su di sé prima di usarlo con i loro clienti. Così facendo essi guadagneranno una maggiore sensibilità nella giusta tempistica e nell'utilizzo della tecnica, e una comprensione più profonda delle dinamiche coinvolte.

Nei gruppi, si è rivelato efficace alla fine dell'esercizio formare piccoli gruppi di tre o quattro persone in cui ogni persona a turno mostra i suoi disegni e condivide e discute quello che è emerso, e ottiene un feedback dagli altri.

n. 10

UN'AUTOBIOGRAFIA PSICOSINTETICA



Scopo dell'autobiografia

Lo scopo principale di questo esercizio è contattare i modi in cui il nostro presente è stato formato dal nostro passato e ne è ancora influenzato, rendendoci quindi liberi di poter andare oltre al comportamento condizionato che non è più appropriato. Ci interessa primariamente un'autobiografia interna piuttosto che la registrazione di eventi esterni finì a se stessi; studiamo le condizioni, gli eventi e le persone che hanno dato forma alla nostra vita e i modi in cui noi

abbiamo interagito con loro. È utile indicare brevemente i fatti esterni importanti a vantaggio di chi potrebbe leggere la tua autobiografia, incluse informazioni come data e luogo di nascita, gruppo etnico, stato socio-economico della famiglia di origine, numero di fratelli e sorelle, la tua posizione nella famiglia, e l'ambiente sociale e naturale in cui hai vissuto. Cerca di indicare le conseguenze di questi fatti sul tuo sviluppo. Quando riporti degli eventi esterni, rendi espliciti gli effetti che ritieni questi abbiano avuto su di te.

CERCA DI DESCRIVERE LA TUA VITA CON MAGGIOR ONESTÀ E DISTACCO POSSIBILI, EVITANDO LA TENDENZA A CENSURARE

Stile di scrittura

Le persone hanno stili diversi di approccio all'autobiografia. Alcuni trovano efficace utilizzare un approccio cronologico, considerando in sequenza ogni anno della propria vita, mentre altri preferiscono iniziare immergendosi dove si sentono attratti. Qualunque approccio può essere efficace. A volte funziona meglio una combinazione dei due, ad esempio creando uno schema dei temi principali su base cronologica e successivamente elaborandoli in modo più spontaneo, ritornando allo schema come lista di controllo in modo da non dimenticare punti importanti. È preferibile scrivere nel modo che ti viene più facile, anche se questo significa trascurare regole di grammatica ed eleganza stilistica. La chiave è lasciare che il flusso inizi, scrivendo in qualunque modo tu voglia. Può essere d'aiuto lasciare semplicemente che le cose ti arrivino con un approccio "flusso di coscienza", lasciando che i temi e i modelli principali emergano in seguito, piuttosto che cercare di imporre ai dati uno schema preconcepito.

Cerca di descrivere la tua vita con la maggior onestà e distacco possibili, evitando la tendenza a censurare punti che senti potrebbero presentarti in una luce sfavorevole. Troverai istruttivo notare quegli aspetti della tua vita di cui ti vergogni e che sei tentato di censurare, ed è utile menzionare dove sono i "punti dolenti" mentre scrivi. Il tentativo di raggiungere un punto di vista il più onesto e obiettivo possibile ti aiuterà a fare collegamenti con il materiale e a trattarlo in modo più costruttivo.

Se ritieni di avere scritto un'autobiografia molto lunga e frammentata potrebbe essere preferibile scrivere, in aggiunta, una versione più corta e organizzata che puoi dare alla tua guida in psicotesi (counselor o terapeuta), e che ti aiuti a vedere i tuoi schemi più chiaramente. La versione lunga può aiutare a liberarti e a far emergere del materiale importante, mentre la versione corta può facilitare la comunicazione con gli altri e aiutarti ad organizzare i tuoi pensieri.

Il tuo sviluppo generale

Che tipo di persona eri nelle diverse fasi della tua vita? Come sei cambiato? Gli altri ti percepivano nello stesso modo in cui tu percepivi te stesso? Che tipo di maschere indossavi per il mondo? Come ti sei distorto per poter essere accettato dagli altri o per difenderti dagli altri?

Fai dei disegni per illustrare tutti questi punti.

Come hai risolto la tua identità psico-sessuale? Come ti sei sentito riguardo all'essere maschio o femmina? Hai cambiato il tuo atteggiamento su questo? Che cosa ti piace e non ti piace del sesso con cui sei nato? Cosa ti piacerebbe e cosa non ti piacerebbe se tu fossi del sesso opposto?

Descrivi ogni crisi evolutiva o punto di svolta nella tua vita che siano stati occasioni per un salto di coscienza o un cambiamento di atteggiamento. Di frequente questi eventi sono sperimentati come "prove" o "iniziazioni" e possono avere la forma di una crisi o di una prova di forza.

CHE TIPO DI PERSONA ERI NELLE DIVERSE FASI DELLA TUA VITA? COME SEI CAMBIATO? CHE TIPO DI MASCHERE INDOSSAVI PER IL MONDO?

Quali schemi ricorrenti noti nella tua vita? Ci sono particolari conflitti che hai agito ripetutamente in diverse situazioni? Ci sono lezioni che ti sembra di avere appreso attraverso la tua esperienza di vita?

Domande specifiche

Qual è il tuo ricordo più antico? Non importa se è un ricordo reale o immaginato.

Descrivi ogni sogno ricorrente che facevi da bambino.

Indica ogni evento traumatico della tua vita: per esempio malattie, incidenti, morte, separazioni, violenza, abuso sessuale, eccetera. In che modo ti hanno influenzato?

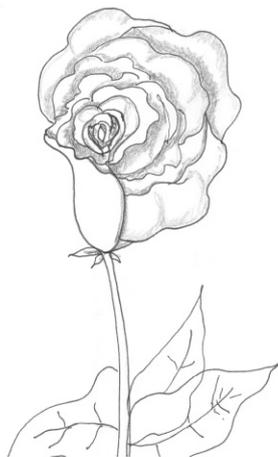
Modello di vita e significato

Mentre racconti la storia della tua vita, quale tipo di modello archetipico sembra esprimere? Costruisci un mito o una favola sulla tua vita. Scrivi e illustra, disegnando le figure principali in forma archetipica. Quale titolo e sottotitolo potresti usare? Accetti la tua esperienza di vita o ne sei risentito?

Quale senti possa essere il significato più profondo e lo scopo della tua vita?

n. 11

LO SBOCCIARE DELLA ROSA



Fin dai tempi antichi, alcuni fiori sono stati considerati simboli del Sé, sia in Occidente che in Oriente. In Cina si trova il "Fiore d'oro", in India e in Tibet il loto, in Europa e in Persia la rosa. Troviamo degli esempi nel *Roman de La Rose* dei trovatori francesi, la "Rosa Eterna" così squisitamente evocata da Dante, e la rosa al centro della

**FIN DAI TEMPI ANTICHI ALCUNI
FIORI SONO STATI
CONSIDERATI SIMBOLI DEL SÉ,
SIA IN OCCIDENTE CHE IN
ORIENTE**

Croce che è il simbolo di numerose tradizioni spirituali.

Generalmente, il Sé è stato simbolizzato dal fiore già sbocciato, e anche se questa è una rappresentazione statica, la sua visualizzazione può essere molto stimolante ed evocativa. Ma ancora più efficace nello stimolare i nostri processi supercoscienti è la visualizzazione dinamica della fioritura - ovvero il suo sviluppo da bocciolo chiuso a fiore completamente sbocciato.

Un tale simbolo dinamico di sviluppo corrisponde alla profonda realtà che sottostà allo sviluppo umano e a tutti i processi naturali. C'è una vitalità o "vita" intrinseca che lavora con pressione irresistibile **dall'interno** per produrre una continua crescita ed evoluzione. Questa forza vitale interna è l'agente che in definitiva libera la nostra coscienza dai suoi aggrovigliamenti e conduce alla rivelazione del nostro centro spirituale - il Sé.

**... IL BOCCIOLO È ANCORA
AVVOLTO DALLE SUE FOGLIE
VERDI, O SEPALI, MA SULLA
PUNTA PUOI VEDERE UN
PUNTINO COLORATO DI ROSA...**

Procedura

1. Siedi comodamente e tranquillamente. Chiudi gli occhi, fai qualche respiro profondo, e rilassa il tuo corpo.
2. Immagina un cespuglio di rose, con molti fiori e boccioli. Ora porta l'attenzione a uno dei boccioli. Il bocciolo è ancora avvolto dalle sue foglie verdi, o sepali, ma sulla punta puoi vedere un puntino colorato di rosa. Focalizzati su questa immagine, mantenendola al centro della tua consapevolezza.
3. Ora, lentamente, i sepali incominciano a separarsi, girando le proprie punte all'esterno e rivelando i petali colorati di rosa, che sono ancora chiusi... i sepali continuano ad aprirsi finché tu puoi vedere il bocciolo completo.
4. Successivamente anche i petali incominciano ad aprirsi, separandosi lentamente... finché puoi vedere una rosa pienamente aperta e fragrante... a questo punto prova a

immaginare il profumo della rosa con le sue caratteristiche e il suo aroma inconfondibile.

5. Ora immagina che un raggio di luce illumini la rosa, dandole luce e calore... prenditi qualche momento per sperimentare questa rosa illuminata.

6. Guarda il centro della rosa. Vedi apparire il volto di una persona saggia, piena di comprensione e amore per te.

7. Parla con lui o lei su qualunque argomento sia importante ora nella tua vita. Sentiti libero di fare domande su quello che per te è significativo: argomenti della tua vita, direzione, scelte che puoi aver bisogno di fare. Prendi il tempo che ti serve per comunicare in questo modo (se vuoi, puoi fare una pausa a questo punto e scrivere quello che è successo, amplificando e valutando ulteriormente qualunque intuizione sia arrivata).

8. Ora **identificati** con la rosa: immagina di diventare la rosa, o di avere il fiore intero dentro di te... Sii consapevole che la rosa - e la persona saggia - sono sempre dentro di te e tu puoi entrare in contatto con loro e attingere alle loro qualità ogni volta che scegli di farlo... Simbolicamente, tu sei questo fiore, questa rosa. La stessa vita che anima l'universo e ha creato la rosa permette a te di risvegliarti e sviluppare il tuo essere interiore e tutto ciò che irradia da esso.

**SII CONSAPEVOLE CHE LA ROSA
- E LA PERSONA SAGGIA - SONO
SEMPRE DENTRO DI TE E TU
PUOI ENTRARE IN CONTATTO
CON LORO E ATTINGERE ALLE
LORO QUALITÀ OGNI VOLTA
CHE SCEGLI DI FARLO**

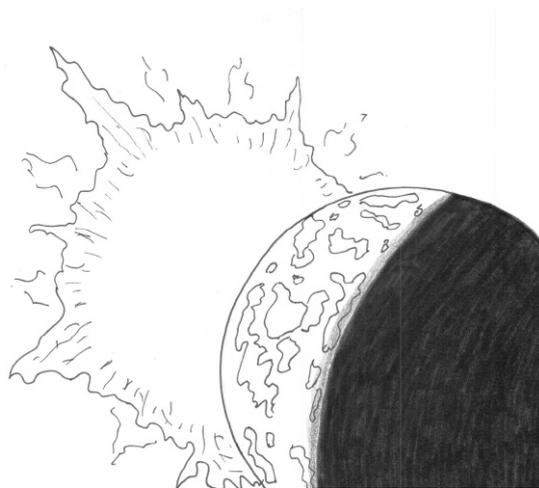
9. Ora immagina di diventare l'intero cespuglio di rose... sii consapevole di essere saldamente radicato nella terra, e di trarne nutrimento... Le tue foglie e i tuoi fiori crescono verso l'alto, nutriti dell'energia e del calore della luce del sole.

10. Sii consapevole degli altri cespugli di rosa, delle altre piante e alberi - tutti animati dalla stessa energia vitale, tutti parte dello stesso pianeta, di un insieme più grande. Prendi

qualche momento per fare esperienza di questo... poi, quando vuoi, apri gli occhi.

11. Forse vuoi scrivere quello che è successo, dando particolare attenzione al tuo dialogo con il saggio, e a qualunque intuizione o insight che l'esercizio ti abbia portato.

n.12 IL SÉ



Il SÉ SPIRITUALE è una **Realtà ontologica**, un **Essere**, e al proprio livello è un Centro di Vita stabile, da cui irradia energie. Il **sé personale**, l'io autocosciente, è una proiezione o un riflesso del Sé nel normale livello umano.

Un'analogia può aiutare a comprendere, tuttavia, come tutte le analogie, è soltanto approssimativa e parziale. La relazione fra il Sé Spirituale e il sé personale o io, può essere confrontata a quella fra il Sole e un pianeta, diciamo la Terra. Il sole emana molte potenti radiazioni, che influenzano il pianeta e tutti gli esseri che vivono su di esso, producendo le condizioni per l'evoluzione, lo sviluppo, la crescita. Allo stesso modo il Sé proietta una piccola porzione, una scintilla, un piccolo centro di autocoscienza. Questo sé cresce in autoconsapevolezza, intelligenza, potere di agire, sotto l'influenza combinata di "nutrimento" dall'ambiente, del suolo su cui sussiste, e dell'impatto vivificante delle energie discendenti irradiate

**IL SÉ PERSONALE, L'IO
AUTOCOSCIENTE, È UNA
PROIEZIONE O UN RIFLESSO
DEL SÉ TRANSPERSONALE NEL
NORMALE LIVELLO UMANO**

dal Sé. Si potrebbe dire che il Sé diventa consapevole attraverso il sé di ciò che esiste e succede ai livelli personali (fisico - emotivo - mentale).

Il sé personale, da parte sua, diventa consapevole del Sé in questi modi:

1. Aprendosi consapevolmente ad esso e riconoscendo la radiazione del Sé superiore.
2. Innalzandosi verso di esso, contattandolo e fondendosi parzialmente con il Sé.
3. Vivendo pienamente la verità dell'esperienza umana e vivendo la propria vita nella pienezza delle energie del Sé.

Questa esperienza del Sé è realizzabile, e molti testimoni hanno dichiarato che il Sé può essere sperimentato come una realtà vivente, e ancora di più come un Essere vivente. **Ha** delle funzioni, ma **non** è una funzione. È l'essenza e la vita in sé stessa.

Una chiara e piena esperienza del Sé fornisce innanzitutto un forte senso di autoidentità, che è percepita come sicura, permanente, immutabile e indistruttibile. È sperimentata come una tale **realtà** essenziale che tutte le altre esperienze e realtà appaiono, quando confrontate a questa, mutevoli, impermanenti e di minor valore e significato. Successivamente, si sperimenta un'infusione e un'organizzazione di tutti gli aspetti della nostra umanità, mentre le nostre vite sono sempre più toccate e modellate dalle sue energie.

Alcune delle qualità manifestate dal Sé sono: pura iniziativa e volontà libera, impulso creativo, saggezza, amore più vasto, verità, e un senso di potere concentrato a riposo, ma pronto ad esprimersi dinamicamente a volontà.

Alcuni degli effetti della realizzazione del Sé sono: un senso di guida interna, forza, scopo, umiltà, responsabilità,

**QUESTA ESPERIENZA DEL SÉ È
REALIZZABILE E MOLTI
TESTIMONI HANNO DICHIARATO
CHE IL SÉ PUÒ ESSERE
SPERIMENTATO COME UNA
REALTÀ VIVENTE, E ANCORA DI
PIÙ COME UN ESSERE VIVENTE**

compassione e gioia.

Nota conclusiva

In *"Principi e metodi della psicosintesi terapeutica"* Roberto Assagioli dichiara:

"Lo scopo fondamentale della psicosintesi è di liberare, o possiamo dire, di aiutare a liberare, le energie del Sé. Prima di questo lo scopo è di aiutare a integrare, a sintetizzare l'individuo attorno al sé personale, e successivamente ad effettuare la sintesi fra l'io personale e il Sé. Quindi, tutte le tecniche dovrebbero essere subordinate a questo obiettivo fondamentale; non c'è una collezione statica di strumenti, ma questi possono essere utilizzati e modificati a volontà da terapeuti ed educatori, purché tengano a mente lo scopo fondamentale della terapia."

LO SCOPO DELLA PSICOSINTESI È DI LIBERARE, O DI AIUTARE A LIBERARE LE ENERGIE DEL SÉ

In questo modo egli ci stava avvertendo di non identificarci con la tecnica o la pratica in se stessa. Ma, ancora più importante, egli ci ricorda che lo scopo di tutto il lavoro è di contattare e liberare, creativamente e costruttivamente, le energie del Sé, la nostra natura più vera e profonda. Qualunque pratica che supporti questo processo, nel momento e/o nel tempo, è una pratica viva; qualunque pratica che, non importa quanto finemente e devotamente usata, non faccia questo, è inutile.

Le pratiche contenute in questo libretto sono potenti e sperimentate, tuttavia devono sempre essere tenute in un contesto di liberazione delle energie vitali del Sé nel mondo. Ben utilizzate, possono contribuire in modo significativo alla Vita "che vive se stessa più profondamente" dentro di noi, fra gli altri, fra tutte le persone, le piante e gli animali sulla terra. Che ci sia bisogno di queste energie dello spirito è chiaro; quanto presto e quanto bene le libereremo per coloro che ne hanno bisogno dipende da noi.

La prima parte di questo articolo è stata pubblicata su "Il Sé" del giugno 2019.