Il Se

Volantino News
dall'Istituto Internazionale
di Psicosintesi Educativa

Volume 2, numero 1, anno 2014.

Processo Sintesi

ISTITUTO INTERNAZIONALE DI PSICOSINTESI EDUCATIVA

Sede Verona. Via Romagnoli, 39 - 37139 San Massimo – Verona Tel 327 1063787 psicosintesivr@gmail.com
Sede Torino. Via Gioberti, 78- 10128 Torino (TO). Tel. 011 19386017 iipe.torino@gmail.com
Sede Trento. Via del Paradisi, 15/4-38100, Trento (TN). Cell. 3888989915 iipe.trento@yahoo.com
Sede Modena. Via Piranesi, 69-Modena. Cell. 3478604575
Sede Conegliano. Via Sarano, 11-31025 Santa Lucia di Piave (TV) conegliano@counselingpsicosintetico.org
Sede Milano. Cell 3471929473

Filosofia del volantino

Il Sé, volantino di news dell’IIPE, vuole creare uno spazio di riflessione meditativa sulla visione e la pratica della psicosintesi a livello individuale, di gruppo, relazionale, istituzionale e sociale nelle dimensioni personale e transpersonale. **Il Sé** incoraggia il dialogo transdisciplinare e transculturale, accettando articoli da diversi campi di applicazione della psicosintesi. Oltre agli articoli principali. **Il Sé** prevede l’inserimento di articoli brevi, recensioni di libri e siti web e interventi di membri dell’IIPE e della comunità psicosintetica. Articoli da studenti e neofiti nella psicosintesi che esplorano aspetti nuovi della disciplina sono benvenuti.

Il Gruppo del Sé

Responsabile Generale
Mike Malagreca

Supervisione a cura della Sede IIPE di Torino
Simonetta Travaglini
Alida Lombard

Direttivo Nazionale dell’IIPE
Alessandra Moretti
Marina Blandino
Lucia Centolani
Elena Delaini
Raffaella di Savoia
Agnese Zoda

Collaborano in questo numero
Luca Gatti
Mike Malagreca
Maria Teresa Nocera
Dorothy Riddle
Joma Sipe
Vittorio Viglienghi

Sommario

	Pagina
Filosofia del Volantino	2
Presentazione	3
Immagine evocatrice	5
La Voce degli Studenti	6
Interventi	
Vivere gioiosamente	10
Sintesi e coscienza	11
Recensioni	16
Invito a pubblicare e news	17

Presentazione

WWW.PROCESSO-SINTESI.NET

Mike Malagreca

Cari amici e seguaci di questo nostro amato volantino, bentornati! Dopo la realizzazione dei primi 4 volantini trimestrali del ciclo 2012-2013, eccoci qui, lieti di iniziare un nuovo volume de “**Il Sé”** che ci accompagnerà durante il ciclo 2013-2014. L’argomento di partenza che è il cuore di questa newsletter Numero 1 è anche un argomento centrale: **il processo della sintesi**.

Incominciamo ad esplorare il numero partendo dall’opera di Joma Sipe, un giovane artista plastico, di talento, portoghese, che illustra bene alcuni punti di questo processo della sintesi nei suoi mandala di luce. Egli lavora partendo da intuizioni o ricerche personali e con l’utilizzo di tecniche miste (tra cui la stessa luce, riflessa su specchi e superfici brillanti) riesce a mettere in rapporto elementi, simboli, geometrie sacre attorno a un centro unificatore. Come si sa, anche per Assagioli l’Io funziona armonizzando e dirigendo, attraverso la funzione volontà l’animo molteplice, situandosi così al centro della coscienza come il punto medio del mandala della nostra vita, sempre in crescita e in espansione.

Come illustra di seguito Luca Gatti, counselor diplomato alla sede di Torino, l’etimologia della parola sintesi “esprime l’azione del mettere insieme, del comporre, del combinare, nonché il concetto di addizione e di accordo. È dunque un termine che presuppone l’esistenza di almeno due elementi: ecco perché nel momento in cui siamo privi di uno di essi possiamo già sapere a priori che una vera sintesi non sarà mai possibile, al limite ne potrà scaturire solo una fittizia.” Nel mandala della vita ogni componente è essenziale, ha un suo valore da scoprire e riserva delle qualità da potenziare e condividere con gli altri. Questo di Luca, tratto dalla sua tesi di counseling, è interessantissimo, perché partendo in modo induttivo da un vissuto personale (esplorato in dettaglio nella tesi a cui fa riferimento questo contributo), egli crea una serie di attività che possono essere di servizio al counselor o a ognuno di noi in modo pratico, una serie di esercizi che esplorano il rapporto tra le nostre subpersonalità e la loro armonizzazione.

Il processo della sintesi, si intende, è un processo che dura tutta la vita ed è anche un progetto aperto. Ben vale la pena utilizzare un’analogia tecnologica: il processo della sintesi sembra somigliare alla costruzione di un sito web. Ci sono siti web vetrina che non crescono, e che sono auto-referenziali. Stanno lì, persi nel mare di Internet, non si aggiornano, e finalmente un giorno muoiono dalla noia. Ce ne sono altri che sono progetti vivi, aperti, che rendono un servizio al pubblico; sono dei siti da cui partono hyperlink ad altri siti, che aggiungono costantemente sotto-pagine, e sono vincolati a social network, che incorporano immagini, evocando l’immaginazione creatrice dell’utente. Similmente, la sintesi non è povertà di risorse, ma una maggior complessità della nostra vita interna, coordinata in una struttura dinamica che continua a crescere e si rende di servizio agli altri. Una sintesi personale è complessità coordinata e creatrice all’interno (livello intra, attraverso la sintesi delle sub), ma anche all’esterno (coltivando retti rapporti con gli altri: persone, gruppi, ecc.) e al di sopra (livello transpersonale, coltivando i valori e le qualità e attraverso un’apertura alla dimensione spirituale dell’essere umano). E poi, queste dimensioni si incrociano, poiché una maggior ricchezza interna generalmente rende possibile la creazione di rapporti più ricchi con gli altri e con il Sé. Una vera **network** viene a crearsi tra i processi della sintesi: mio, tuo e di tutti, uno spazio invisibile ma concreto, diremmo virtuale, al quale tutti siamo chiamati a contribuire.

Infatti, le parole Inter-net e Intra-net indicano rete; rete di comunicazione, informazione e scambio sia con l’interno sia con l’esterno, generando uno spazio topologico fuori tempo che è stato chiamato nel 1990 da Tim Berners-Lee **World Wide Web**—letteralmente “Grande Ragnatela Mondiale," ma in realtà da sempre le scuole

Presentazione

della Saggezza Eterna facevano riferimento a questo spazio relazionale: il **corpo eterico o vitale** è l’insieme “virtuale” di tutte le correnti di energie che sottostà al visibile corpo fisico, sia esso di un atomo, di un essere umano, di un gruppo o di un pianeta. Egli riceve e distribuisce la forza vitale (**prana** in sanscrito o **chi** in chinese) emanata dal Sole centrale. Nello stesso modo, la sintesi di ognuno di noi è sintesi vitalizzata dalla coscienza e risponde ad una Coscienza ancora più alta, perché come diciamo dal primo numero di questo volantino, il Sé è Uno, il Sé siamo noi.

Come viene a costruirsi questa rete di rapporti sempre più complessa, ma sempre più coordinata, dotata di coscienza? Come è possibile, diciamo, che alcuni “siti web” rimangano persi nella WWW (nel “corpo vitale” della coscienza planetaria)? Ce lo spiega il meraviglioso articolo di Vittorio Viglienghi nella prima parte del suo intervento “Sintesi e Coscienza”: “la sintesi non è un processo statico, bensì dinamico…una sintesi qualsiasi non è mai acquisita una volta per sempre, non può essere dirsi definitiva, perché dipende dal permanere della relazione tra i due termini di base che la costituiscono. La sintesi è cioè un processo potenzialmente instabile, e questo spiega tra l’altro come mai il livello di coscienza sia un fattore variabile anche all’interno di ogni singolo individuo. La coscienza infatti può tanto svilupparsi come però anche regredire o, più difficilmente, restare stazionaria.”

A questo punto si aprono tante possibili domande. Per esempio, come possiamo fare per contribuire alla crescita o realizzazione della sintesi? Sappiamo che non è facile intraprendere un percorso di sintesi perché, come dice spesso Marina Blandino, noi di norma non vogliamo né crescere né ricordare, ma piuttosto dimenticare e rimanere nello status quo. Nel suo intervento, tra l’altro molto pragmatico, Dorothy Riddle, un counselor canadese, ci propone alcuni passi per muoverci verso la sintesi, incominciando con l’assumerci dei rischi, passando per il perdonarci e finendo con la comprensione che la gioia nella vita non è mai una destinazione da raggiungere ma piuttosto una strada da percorre...

A tutti voi, buona lettura e buona sintesi!

Mike Malagreca
Psicologo, Counselor, Formatore
malagrec@gmail.com

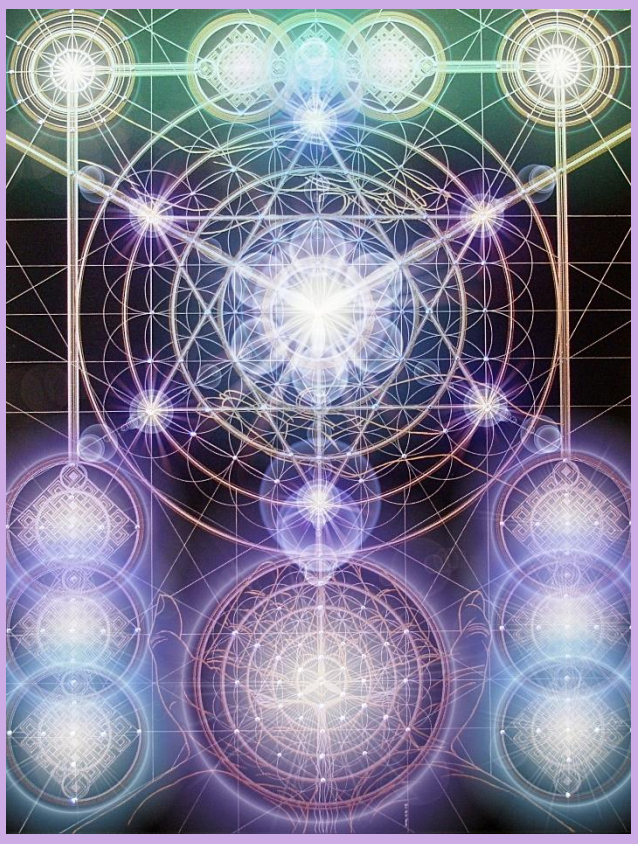
Per sapere di più

Se siete interessati alla storia della WWW, leggete l’articolo **Internet, dalle origini al terzo millennio** scritto da Dario Bonacina: http://www.dariobonacina.net/Internetstory.pdf
Se siete interessati al corpo vitale o eterico, leggete i seguenti libri: **Il Doppio Eterico** di Arthur Powell e **Telepatia e Veicolo Eterico** di Alice Bailey.
Per approfondimenti sui mandala, visitate il sito http://www.mandalaweb.info/

Immagine evocatrice

Le Ombre della Luce

Joma Sipe



Joma Sipe è un artista simbolico e visionario, nato nella città di Oporto, in Portogallo, il 2 agosto 1974. Ha trascorso la sua infanzia nella città di Vila Nova de Gaia, vicino a Porto, dove tuttora vive e dove ha il suo studio. Ha iniziato a dipingere con oli e acrilici alcuni paesaggi e ritratti, esuberanti e pieni di colori, ma poi si rese conto che questo non era il modo in cui voleva esprimere i suoi sentimenti spirituali e artistici. Passo dopo passo si accorse di un anelito interiore. Quando era tra i tredici ei quindici anni, ha iniziato a voler scoprire il senso della vita su questo pianeta. Ha cercato di trovare le risposte alle domande che tutti noi ci poniamo: “Da dove veniamo?”, “Che cosa stiamo facendo qui?” Cercando delle risposte nei libri, si è immerso nella teosofia e nello studio della Saggezza Eterna. Mentre trovava la sua strada attraverso la letteratura esoterica, ha imparato a conoscere i chakra, l’anatomia occulta, la geometria sacra, diverse tecniche di meditazione e concentrazione, l’alchimia, la Kabala, e molti altri argomenti affini. Da quel momento in poi i suoi dipinti si concentrano sui soggetti astratti e filosofico-spirituali, tra cui questa magnifica opera che riproduciamo con moltissimo piacere. Si possono guardare diversi video e ascoltare Joma parlare della sua opera (in inglese) nel suo canale Youtube.

Joma Sipe
Artista plastico, scrittore
www.jomasipe.com
joaomsp@gmail.com

La voce...

La Voce degli studenti

CRESCERE CON LA PSICOSINTESI

Luca Gatti

Parlare di sintesi significa in realtà tracciare lo schema della psicosintesi, che si sostanzia di sette punti che Assagioli ha indicato negli “Appunti sul training in psicosintesi” del 1974:

disidentificazione, identità, volontà, modello ideale, sintesi, supercosciente (inconscio transpersonale), Sé transpersonale.

Come si può constatare la sintesi occupa il quinto posto nel processo, e non a caso: è quello, infatti, il punto a partire dal quale l’individuo può operare una sintesi cosciente, laddove prima essa può avvenire solo in modo inconscio e automatico.

Come primo passo, però, occorre cercare di spiegare cosa sia la sintesi: la psicoterapeuta e psicosintetista Anna Maria Finotti ha scritto, su questo affascinante argomento, con invidiabile (e non comune) chiarezza, pertanto vale sicuramente la pena di riportare pressoché integralmente l’articolo da lei intitolato “Sintesi: principio e tecnica”.

L’etimologia di sintesi è mettere insieme, porre con; concetto che a sua volta presuppone una dispersione, una frantumazione, una molteplicità di elementi da comporre in unità. Ma mettere insieme significa stabilire una relazione tra due o più parti attraverso un terzo elemento, rappresentato dalla relazione stessa, che dà luogo a una realtà nuova. La sintesi diventa così un processo creativo, conseguente allo stabilirsi di un rapporto dinamico tra due o più entità diverse, che, mantenendo la loro distinzione e individualità, si aprono nel loro cooperare a una funzione nuova e a nuove possibilità.

[…] Il centro interno organizzatore di sintesi è rappresentato dall’Io; ma prima che la coscienza dell’Io venga evocata, nell’infanzia, quando dipendiamo quasi totalmente dall’altro, si formano delle sintesi automatiche, che possono essere anche negative, determinate da una identificazione, da un complesso, da una subpersonalità: gli elementi psichici, sotto lo stimolo dell’ambiente, si aggregano secondo una logica interna causale, in cui non entra ancora l’aspetto cosciente e volente dell’Io. Queste sintesi, se negative, vanno risolte col processo di analisi, attraverso le tecniche di indagine dell’inconscio e l’energia liberata (la rottura di ogni composto libera energia, come ci insegna la chimica) va reinvestita.

Altre sintesi spontanee e parziali, come le definisce Assagioli, sono determinate da tutto ciò che esercita una attrazione su di noi: ciò da cui siamo attratti può essere un desiderio, una passione, un compito, un ideale, un ruolo, un modello esterno, che coagulano attorno a sé aspetti psichici emotivi, mentali, volitivi in funzione del proprio fine.

[…]A livello di personalità l’agente sintetizzante, il punto unificatore e organizzatore degli elementi dispersi è, come dicevamo, l’Io e la sua attivazione è favorita sia dal difficile, paziente e spesso doloroso lavoro di analisi, sia dall’esercizio della disidentificazione, che ci permette di contattare l’Io nel suo duplice aspetto, quello per così dire statico, che è il momento della consapevolezza e quello dinamico, che è quello della volontà.

[…] A questo punto le sintesi diventano mirate, cioè volontarie, e la prima sintesi in questo senso è quella che otteniamo con la tecnica del modello ideale, in cui le energie liberate dal processo di analisi vengono utilizzate per un fine consapevolmente scelto e perseguito. L’Io, diventato centro consapevole, attraverso l’attivazione della volontà inizia anche un processo di sintesi relativo alle proprie funzioni, di cui cura la regolazione e lo sviluppo, prendendo contemporaneamente coscienza delle leggi della psicodinamica, che favoriscono l’interazione tra i vari livelli della personalità e la trasmutazione e sublimazione delle energie.

Ma a questo punto c’è un’altra sintesi che ha interessato profondamente Assagioli, il quale ne ha anche esemplificato la tecnica, ed è la ***sintesi degli opposti****. Affrontare questo argomento significa avvalorare l’intuizione, che da Eraclito a Platone a Hegel, attraverso Nicola Cusano e Giordano Bruno ci ha trasmesso la filosofia occidentale, che in questo si incontra col pensiero orientale, e cioè che il principio di polarità sottostà a tutta la manifestazione, per cui ogni cosa che esiste ha il suo opposto: tutto è duplice, tutto è bipolare, come se l’Uno nel manifestarsi si fosse scisso in due. La dialettica dell’esistenza, se entriamo in questa ottica, appare basata sulla sintesi degli opposti e*

il momento creativo è dato dall'incontro di due forze, che si coniugano a un livello più alto. Così il processo di crescita e di evoluzione della nostra personalità dipende nella sua dinamica dalla tensione di molteplici polarità, per le quali è necessario trovare livelli di sintesi via via più differenziati. Riflettendo con calma scopriremo che gli opposti sono identici per natura e differiscono solo di grado, come si trattasse dello stesso tipo di energia, che si esprime a livelli vibratori diversi. Per chiarire il nostro discorso, qualche esempio di opposti che operano a livello psichico: introversione/estroversione, inferiorità/superiorità, passività/attività, emotività/razionalità, sensualità/spiritualità, pessimismo/ottimismo, aggressività/amore, maschile/femminile e via dicendo.

[…] Il concetto della ***coincidentia oppositorum*** *in Assagioli diventa tecnica consapevole di sintesi, che prevede la fase della osservazione, cioè della analisi come momento conoscitivo: diventare consapevoli delle nostre ambivalenze è una azione coraggiosa, che spesso preferiamo evitare, pagando piuttosto con la sofferenza di un sintomo o di una autorealizzazione mancata.*

Dal momento della analisi dobbiamo passare però a quello della accettazione […] Dobbiamo diventare consapevoli che solo ciò che è accettato può essere trasformato.

[…] Alla fase della accettazione, che permette l'identificazione col polo negato, segue l'equilibramento dei due poli, che, da una lotta tendente a distruggere l'uno dei due, entrano in una tensione creativa. A questo punto è necessaria la disidentificazione da entrambe le polarità per identificarci in un punto più alto che sarà l'Io personale o il Sé, secondo il livello da cui ci poniamo. Da questo punto possiamo imparare a "giocare con gli opposti", come suggerisce Assagioli, riconoscere la loro complementarità, avviando una graduale depolarizzazione, che si traduce in una consapevole e ritmica oscillazione tra le due polarità, che permette all'energia psichica di uscire dalla stasi, che può essere sia di tipo depressivo che eccitativo, per entrare in un processo dinamico e trasformativo.

[…] Perché questo possa realizzarsi, dobbiamo ricordare quanto ha detto Assagioli, cioè che il compito esistenziale dell'uomo è quello di sintetizzare l'Amore con la Volontà. L'Amore, principio di coesione che opera in tutta la creazione, va coniugato con la Volontà, che opera come legge di attrazione, per trasformarci in quegli uomini di buona volontà a cui è stata promessa la pace.[1]

Da questo discorso credo emerga con chiarezza almeno un elemento: la sintesi non è un processo di breve durata, ma un impegno finalizzato che accompagna tutto il percorso esistenziale.

Per questo motivo la Sintesi (quella con la s maiuscola, intesa come sintesi di tutte le sintesi) probabilmente non è attuabile nella nostra vita; come Assagioli scrisse in uno dei suoi numerosissimi appunti "All synthesis of polarities are TRUE but PARTIAL synthesis. Complete synthesis unite several elements in one organic unity": diviene allora facile comprendere come questa "unità organica" presupponga l'aver operato numerose sintesi parziali, compito che richiede molto tempo.

Per arrivare ad integrarli in un punto superiore che li comprenda entrambi, i poli debbono essere conosciuti ed espansi in modo da essere portati sempre più in luce. A questo scopo è necessario creare una relazione tra loro.

Tuttavia, nell'ambito di questo lavoro di integrazione, la sintesi degli opposti (ancorché Assagioli ci ricordi essere solo parziale), rimane di fatto il punto di partenza.

Tornando a ricontattare l'etimologia della parola sintesi, il greco σύνθεσις esprime l'azione del mettere insieme, del comporre, del combinare, nonché il concetto di addizione e di accordo.[2] È dunque un termine che presuppone l'esistenza di almeno due elementi: ecco perché nel momento in cui siamo privi di uno di essi possiamo già sapere a priori che una vera sintesi non sarà mai possibile, al limite ne potrà scaturire solo una fittizia.

Per arrivare ad integrarli in un punto superiore che li comprenda entrambi, i poli debbono essere conosciuti ed espansi in modo da essere portati sempre più in luce. A questo scopo è necessario creare una relazione tra loro: ciò è difficile, perché alla base vi è spesso un disordine di partenza nel quale gli elementi – almeno inizialmente – paiono inconciliabili.

Una subpersonalità è già di per se stessa una sintesi, in quanto incarna diversi aspetti: fisici, sensoriali, emotivi, ecc. Si è già detto che la sintesi può avvenire solo dalla posizione dell'Io, quella cioè che consente di osservare le parti in maniera disidentificata ed equanime, che osserva le parti dalla medesima distanza come si osserverebbero i binari del treno ponendosi nell'esatto centro di essi. Di solito invece abbiamo una predilezione per uno dei poli ed

[1] AA.VV. , *I nuovi paradigmi della psicologia – Il cammino della psicosintesi*, (Assisi, Cittadella Editrice, 1992), pagg. 121-7.

[2] Franco Montanari, *GI -Vocabolario della lingua greca*, (Torino, Loescher, 1995), pag. 1936.

un'avversione per l'altro, quindi la difficoltà sta nel riconoscere come nostra, e poi integrare, anche la parte che riteniamo meno amabile: ancora una volta fa capolino l'accettazione nella veste di necessario catalizzatore. A questo proposito è opportuno ricordare che il giudice può costituire un ostacolo, in quanto è colui che ha messo in ombra almeno una parte (quando non addirittura entrambe).

Per dirla in maniera pragmatica, il meccanismo della proiezione si rivela molto spesso un prezioso trucco per portare in luce le subpersonalità: quando ad esempio una persona mi suscita una particolare antipatia o mi smuove dei contenuti emotivi (a maggior ragione quando ciò avviene in assenza di motivazioni apparenti), posso quanto meno sospettare che probabilmente sto proiettando su di lei degli aspetti che mi appartengono, ma che giacciono nell'ombra o che semplicemente non desidero vedere.

*Dobbiamo diventare consapevoli che solo ciò che è accettato può essere trasformato... La negazione, alimentata da un atteggiamento superegoico o reattivo, ci inchioda in uno stato di controllo in cui siamo più preoccupati di trasformare proiettivamente gli altri piuttosto che noi stessi. La meraviglia potrà consistere nella scoperta che la parte negata ha molte ricchezze da offrirci. (*Maria Finotti)

Un altro indice utile per creare coscienza è costituito dal grado di forza di una subpersonalità: più essa è potente, più è probabile che lo sia per perché deve mettere a tacere la sua polarità: ad esempio la missionaria nasconderà una parte molto egocentrica, egoista e forse, al limite estremo, desiderosa di procurare del male al prossimo.

Come al solito tento di tradurre in pratica quanto detto finora riportando la mia esperienza personale tratta dal percorso di formazione. Mi sembra doveroso premettere che il risultato non ha alcuna pretesa di essere qualificato come sintesi, ma solo l'obiettivo di delineare i passi per andare nella sua direzione. Ecco allora la mia "ipotesi" – mi pare questo un termine più adatto – di sintesi.

L'esercizio che segue esprime bene la gradualità che la psicosintesi adotta nel lavoro con le subpersonalità: il contatto viene creato tramite una escalation da un livello più superficiale ad uno più profondo. In questo modo, più si lavora sulla parte e più questa si espande (come detto la sintesi è un allargamento e non un restringimento). I passaggi sono:

1) scritto
2) disegno
3) corpo/postura

Esercizio di sintesi di una coppia di subpersonalità polari

a) Mettete nella zona "luce" le subpersonalità che oggi vi riconoscete maggiormente e date loro un nome. Cercate poi, per quanto possibile, di trovare gli opposti.

b) Ora scegliete una coppia sulla quale lavorare.
Per contattare meglio i due poli potete farvi scrivere una lettera prima da uno e poi dall'altro: dividete il foglio in due parti e fatevi scrivere prima dalla parte in luce, poi da quella in ombra. Lasciate emergere quello che viene spontaneamente. Quando avete finito aprite il foglio e leggete cercando di creare una distanza equa rispetto ad entrambe le parti, osservando quanto scritto in modo disidentificato e non giudicante.

c) Ora disegnate le due subpersonalità su due fogli diversi. Ognuno si cerchi poi un posto adeguato in cui per posare a terra i disegni: provate ad entrarvi e uscirvi fisicamente più volte e annotate poi ciò che è successo a livello di emozioni e di sensazioni fisiche.
Per dare ulteriore voce alle due polarità è stato molto efficace aggiungere il dialogo tra le subpersonalità tramite l'esercizio con le tre sedie, dal quale sono emerse nuove scoperte.

d) Ripartite dai disegni iniziali: cercando di essere il meno razionali possibile fate un secondo disegno relativo alla prima subpersonalità rappresentando qualcosa che abbia attinenza (non importa cosa, lasciate che emerga da sé: può essere un particolare, un coloe, ecc.).

Fate la stessa cosa per la seconda subpersonalità, quindi un secondo disegno.
Andate avanti così in modo da ottenere due serie parallele di disegni fino ad arrivare ad un disegno di sintesi che racchiuda qualcosa di entrambe.

e) Date infine un nome al disegno ottenuto.

Lavoro

All’inizio di questo articolo si parlava della sintesi come processo creativo: lo può diventare quando si stabilisce un rapporto dinamico tra due o più entità diverse, le quali, pur mantenendo la loro individualità, danno luogo a una nuova realtà e schiudono nuovi scenari, nuove possibilità. È in questo senso che percepisco il disegno: nel percorrere il mio cammino (esistenziale) mi imbatto in un crocevia, dove posso scegliere liberamente la mia direzione. A questo proposito è significativo che io abbia prima tracciato e poi cancellato il limite della strada a destra e a sinistra, ad indicare il venir meno delle limitazioni e il nascere della libertà di scelta; così come le braccia alzate vogliono rappresentare l’atteggiamento di resa, cioè di assenza di difese che limitano l’individuo. In definitiva i messaggi sottesi sembrano esprimere i concetti della libertà, dell’indipendenza e dell’autonomia intesa nel suo più pieno significato etimologico di capacità di darsi delle regole da sé, quindi scelte liberamente e non imposte, in modo da permettere un cammino consapevole.

Luca Gatti
Counselor diplomato all’IIPE
luca1gatti@libero.it

Lo sapevi?

Il Sé è una newsletter trimestrale creata nel 2012 per diffondere le novità sulla psicosintesi e il counseling psicosintetico. Il volantino viene creato con lo sforzo di molte persone che offrono volontariamente tempo, abilità ed energie per concretizzare questo progetto. Vuoi aiutarci? Contattaci a

pubblicazione.il.se@gmail.com

Interventi

VIVERE GIOIOSAMENTE

Dorothy Riddle

La gioia è una qualità dell'anima che produce un piacere così estremo che, quando presente, viene irradiato ed espresso spontaneamente. La gioia è simile alla felicità, ma a differenza di questa, non si manifesta come risultato per aver raggiunto qualche traguardo o obiettivo. La gioia è in realtà lo stato naturale dell’anima umana, quindi bisogna chiedersi perché non siamo gioiosi di continuo. La maggior parte di noi suppone che si impara attraverso il dolore e la sofferenza e che si cambia solo quando il nostro approccio ad una situazione o circostanza attuale è così doloroso che non è possibile continuare a vivere in quel modo. In altre parole, si assume che si cambia per paura o per evitare futuri disagi. Un esempio dell’esperienza della gioia è come ci sentiamo quando ascoltiamo un bel brano musicale. La bellezza della musica si trova nella selezione che il musicista fa delle note musicali che suonate in una sequenza specifica e in combinazione con altre note. Il musicista non può creare vera musica se le note sono selezionate indiscriminatamente e neanche se la sua attenzione si posa sulle note che vengono scartate, per paura di perderle. Quando deve scegliere delle note da inserire nello spartito non può focalizzarsi nelle note “perse.” Così la nostra esperienza della gioia avviene, paradossalmente, dalla creatività che impone una scelta e una limitazione.

A questo punto possiamo chiederci come possiamo spostare la nostra attenzione primaria dalla paura alla gioia. In primo luogo, abbiamo bisogno di un approccio sperimentale alla vita che in un certo modo accolga, accetti gli ostacoli con amore, che ci permetta di commettere errori. Assumere dei rischi è un atteggiamento verso la vita che viene incoraggiato e sviluppato ed è preferibile rispetto al mantenere un atteggiamento statico e perfezionista.

In secondo luogo, abbiamo bisogno di sviluppare una focalizzazione intenzionale quando assumiamo dei rischi e facciamo delle scelte. Spesso ci concentriamo sui possibili errori che faremmo o su ciò che stiamo scartando quando facciamo una scelta. Ad esempio, ci attacchiamo ai risultati specifici desiderati, alla critica degli altri, temiamo di rimanere separati o di assumere un senso di superiorità. Invece, abbiamo bisogno di concentrarci su ciò che possiamo imparare dai nostri errori e sul rafforzamento della nostra compassione per noi stessi e per gli altri. Questo atteggiamento porta con sé la gioia.

In terzo luogo, abbiamo bisogno di praticare il perdono: riconoscere la nostra comune umanità e il fatto che tutti noi facciamo degli errori quando decidiamo di sperimentare e imparare. Quando usiamo il perdono come strumento per rilasciare l’atteggiamento costrittivo centrato esclusivamente sugli errori e sui danni involontari sofferti o provocati da altri, sviluppiamo il nostro naturale potenziale di espansione e di gioia.

In quarto luogo, abbiamo bisogno di ripensare il ruolo del dolore e della sofferenza. Il dolore ci avverte di un potenziale pericolo in modo che noi possiamo essere in grado di evitarlo e quindi svolge un ruolo utile. Di solito quello che crea sofferenza mentale e/o emozionale è piuttosto il modo in cui interpretiamo quel segnale di dolore. Dobbiamo essere sensibili alla sofferenza degli altri, ma vivere immersi nella nostra sofferenza è controproducente. Sarebbe utile ricordare che sono le scelte che facciamo nell'interpretare la nostra esperienza che creano il nostro stato emotivo. La gioia sgorga quando osserviamo e decidiamo di non identificarci con il ruolo di vittima e di abbracciare invece il ruolo di creatore. Vivere gioiosamente è una scelta per focalizzarci nel momento presente, su quello che si ottiene da ogni esperienza in termini di essere. Implica rilasciare il rammarico per i percorsi non fatti o per le opzioni non scelte, richiede un’apertura verso la sperimentazione e la crescita. Scegliere di vivere gioiosamente piuttosto che paurosamente ci permette di sperimentare l'interconnessione con il cosmo. ■

Dorothy Riddle
Psicologa, pensatrice e scrittrice femminista.
Abita e lavora tra il Canada e gli Stati Uniti. Counselor in sviluppo economico.
riddle@servicegrowth.com

SINTESI E COSCIENZA - Prima Parte

Vittorio Viglienghi

Quello del “destino della coscienza” è un tema estremamente interessante e stimolante, direi quasi provocatorio per il paradosso che in un certo senso esprime. Infatti, se da un lato il tema presenta un taglio apparentemente più filosofico che psicologico, suggerendo la ricerca di contenuti e valori da inquadrare addirittura in prospettiva escatologica, nello stesso tempo ripropone però all’attenzione un argomento centrale e molto specifico della psicosintesi, vale a dire quello del rapporto tra coscienza e sintesi, un argomento che non è mai approfondito abbastanza e che ha il pregio di abbracciare entrambe le due grandi pagine della psicosintesi, quella personale e quella transpersonale.

“Coscienza” è un termine estremamente ampio, che però in essenza definisce un rapporto. Alla base della coscienza, di ogni coscienza, vi è un rapporto, una relazione: quindi vi è la presenza di una dualità. E poiché l’uomo è fatto di dualità, e la psicosintesi altro non è che la scienza che studia il rapporto tra queste dualità, ecco che la psicosintesi viene a costituirsi come un metodo, un linguaggio e un terreno particolarmente adatto per lo studio sulla coscienza.

Istintivamente quando parliamo di coscienza il pensiero corre all’Io. Come se la coscienza fosse prerogativa esclusiva dell’Io. Ora questo non è del tutto vero. Sappiamo infatti per esperienza diretta che anche quando siamo totalmente identificati in un ruolo o in una subpersonalità, quando siamo presi da una situazione esterna, non è che per questo perdiamo la coscienza. Anche i bambini, che non hanno ancora strutturato un Io maturo, non per questo possono certo definirsi incoscienti, se non nell’accezione di irresponsabili, come spesso accade! Sono anzi pochissime le situazioni in cui ci si può privare della coscienza, anche volendolo: sono il sonno (che di queste è l’unica ricorrente), poi il coma, lo svenimento, la narcosi, l’ipnosi e poche altre comunque eccezionali. Si può allora dire, più esattamente, che la coscienza è in sostanza legata al senso di identità: noi siamo coscienti quando ci riconosciamo come soggetto, quando percepiamo la nostra identità. Che può essere benissimo anche un’identità solo parziale, relativa ad una parte molto periferica della nostra personalità, come uno stato d’animo, una nostra reattività, ecc.

Per sentirsi “soggetto” non c’è quindi affatto bisogno di aver integrato la propria personalità, né tantomeno di aver contattato i livelli transpersonali. Questo perché la coscienza è forse la dimensione, la qualità, l’aspetto più dilatabile dell’uomo: si può accontentare di poco, di pochissimo, così come può accompagnare l’uomo oltre i propri confini. La coscienza è cioè una grandezza variabile, si può presentare in molti, moltissimi livelli, ed in questo senso è esatto dire che ciò che definisce un uomo è proprio il suo livello di coscienza.

Per riconoscere il meccanismo di formazione e di accrescimento della coscienza il metodo più semplice è di andare a esaminarlo nelle sue fasi iniziali, ovvero come questo si manifesta nel neonato e poi nel bambino.

In questi primi passi della coscienza il suo meccanismo di instaurazione è particolarmente evidente: è solo la relazione con uno stimolo che crea nel bambino la coscienza, la coscienza di sé, dello stimolo, e della relazione reciproca. Per cui si può dire che la senzienza sia il prerequisito della coscienza. E parlare di senzienza, ad ogni livello, significa per definizione parlare ancora di dualità.

La crescita della coscienza è data poi dall’accumularsi di tutte le innumerevoli dualità che il bambino man mano esperisce, inizialmente solo sul piano fisico/energetico, e quindi progressivamente sugli altri. La forma della rete di rapporti che si viene così a costituire è all’inizio prevalentemente radiale, in quanto riflette la tendenza del bambino a viversi come centro del suo mondo. Le relazioni sono solo bilaterali, tra lui e tutto ciò che non è lui, definendo un modello egocentrico che è fisiologico nel bambino, ma che diventa patologico nell’adulto, quando vi permane. Col procedere della crescita e con lo svilupparsi della capacità di associazione e in generale di astrazione il disegno di questa rete tende progressivamente a cambiare, per assumere infine la tipica forma triangolare che ritroviamo nella rappresentazione della sintesi degli opposti. Un insieme di triangoli in cui il vertice più alto, che raffigura la sintesi, costituisce a sua volta la tesi o l’antitesi di un ulteriore triangolo posto al di sopra dei primi due, e così via a costituire una grande rete di triangoli a sua volta di forma triangolare, oppure piramidale se vista tridimensionalmente. Si verifica allora che il senso di identità, che inizialmente derivava dalla relazione con un singolo oggetto, o con diversi oggetti presi singolarmente, mano a mano che la rete di relazioni cresce, si espande, e in buona parte si astrae (cioè comincia a constare di relazioni di secondo, terzo ordine e oltre rispetto ai dati di base) adesso comincia

a dipendere dal suo rapporto con l'intera rete di relazioni piuttosto che con i suoi singoli costituenti.
Appare cioè il fattore sintesi, e con esso il tema della coscienza si può ben dire che entri di diritto nel cuore della psicosintesi.

Un esempio particolarmente adatto per la coscienza è dato dal rapporto tra erudizione e cultura, in cui nella prima si ha la somma di un gran numero di dati e di nozioni, mentre nella seconda si coglie la relazione tra essi, cioè le implicazioni che la relazione tra i dati comporta. In generale, la coscienza corrisponde a questa rete di relazioni. Essa è la somma di questi quid prima inesistenti che si generano nel rapporto creativo e sintetico tra gli elementi di una dualità.

Questo ci dà un'ulteriore conferma di come la nascita e la crescita della coscienza necessitino appunto della dualità, ed ecco che si chiarisce perché questa sia così abbondante nell'uomo, che in natura è chiamato ad evolversi proprio attraverso lo sviluppo della sua coscienza.

Questa immagine della coscienza come di una rete formata da un insieme di sintesi progressive si presta a tutta una serie di riflessioni e di ulteriori immagini.

Una prima fondamentale osservazione riguarda il concetto di reversibilità della sintesi. Vediamo che cosa significa.

Vuol dire semplicemente che la sintesi non è un processo statico, bensì dinamico, e quindi come tale è sempre reversibile. Una sintesi qualsiasi non è mai acquisita una volta per sempre, non può essere dirsi definitiva, perché dipende dal permanere della relazione tra i due termini di base che la costituiscono. La sintesi è cioè un processo potenzialmente instabile, e questo spiega tra l'altro come mai il livello di coscienza sia un fattore variabile anche all'interno di ogni singolo individuo. La coscienza infatti può tanto svilupparsi come però anche regredire, o, più difficilmente, restare stazionaria. Se così non fosse chiunque minimamente dedito alla crescita della propria coscienza potrebbe in poco tempo trasformarsi in un realizzato, o in un saggio!

E tutti noi sappiamo che invece le cose non stanno affatto così. Tutti noi abbiamo sperimentato temporaneamente dei livelli di coscienza che hanno rappresentato il vertice della nostra espansione, tutti abbiamo sperimentato dei massimi di sintesi che sono stati tanto più alti quanto più effimeri, o comunque difficili da riprodurre.

Abbiamo cioè percorso e conosciuto dei sentieri che non siamo liberi di ripercorrere a piacere, ma solo in condizioni particolari e a un livello di tensione massima. Questo ci dice che allora ci deve essere un fattore che si oppone all'espansione, alla sintesi, e che riporta e trattiene la nostra coscienza sui piani inferiori, su quei piani che corrispondono al nostro potenziale energetico medio; ma questo aspetto lo riprenderemo in seguito.

La sintesi definisce un particolare tipo di relazione. È quel quid che nasce dalla relazione tra due termini pur non preesistendo in nessuno dei due. È quello stesso effetto sinergico che possiamo senz'altro riconoscere anche nella coscienza. Entrambe infatti si caratterizzano per essere la risultante di un interazione tra i due termini, e non la risultante della loro sommazione, o di un loro accostamento.

Ritornando invece all'immagine della rete questa ci fa allora dire che sì, la coscienza da un lato si accumula e può continuare a crescere ma, come analogamente accade in una rete ferroviaria, o di computer, o neuronale, questo non vuole affatto dire che sia attiva, né che sia agibile o agita, anzi può essere più o meno spenta. Una rete può anzi essere enorme, ma essere attivata solo in parte (come ad esempio nel caso del cervello, che utilizza soltanto una piccola parte delle sue interconnessioni neuronali, o come in un megacomputer che sia attivato solo in alcune zone).

Al concetto di reversibilità della sintesi se ne affianca così un secondo, altrettanto fondamentale e consequenziale al primo: quello di attivazione della sintesi. Qualsiasi sintesi può essere attivata o non esserlo; può essere in servizio o fuori servizio!

Espansione della coscienza può significare allora sia l'allargamento vero e proprio della struttura della rete, sia anche solo l'allargamento della porzione di rete che è attivata, e quindi agibile. Si può immaginare una rete di cui solo una zona sia illuminata da un faro e in cui l'attivazione si realizzi allargando la zona illuminata fino idealmente a comprendere l'intera sua superficie. Attivare la rete significa in altri termini rivitalizzare le innumerevoli sintesi che la compongono, "accenderle", e tenerle accese; e questo ci fa capire che quello che non viene mai acquisito definitivamente non è in realtà la sintesi stessa, bensì il suo stato di attivazione.

Inverno

Il problema è che l'uomo nel corso delle esperienze di vita costruisce la sua coscienza sintetizzando una rete sempre più ampia di dualità, ma solo molto raramente riesce a generare in sé una tensione tale da riuscire ad attivare contemporaneamente tutta la sua rete (che è poi quello che fanno i cosiddetti Grandi).

Ritornando ora ai fattori che condizionano la reversibilità della sintesi, oltre appunto al continuo rifornimento di energia che è necessario per mantenerla attivata fondamentale è anche il permanere di un corretto rapporto tra le dualità che la esprimono. La sintesi si realizza infatti nel rapporto dinamico e creativo tra le dualità, tra gli opposti, che simbolicamente si possono tutti riportare ai grandi archetipi fondamentali, come il principio femminile e quello maschile, o la materia e lo spirito. Generalizzando, si tratta comunque di un rapporto di fecondazione, tra il principio direttivo del logos e l'energia del l'eros.

Un rapporto che se veramente di sintesi non prevede affatto l'assimilazione tra i due termini, né una loro fusione, o un semplice imprinting... Infatti la sintesi non modifica assolutamente la natura dei due termini che entrano in relazione tra loro, che anzi si mantiene necessariamente invariata nel corso del rapporto. Questo è un punto che va ribadito, perché pur essendo quello fondamentale, si presta purtroppo molto facilmente ad essere frainteso: la sintesi, se è tale, non estingue mai la dualità che la genera, ma semmai è proprio l'alterazione del rapporto tra i termini di questa dualità che può viceversa far decadere la sintesi, o meglio che la può disattivare.

La sintesi, se è tale, non estingue mai la dualità che la genera, ma semmai è proprio l'alterazione del rapporto tra i termini di questa dualità che può viceversa far decadere la sintesi, o meglio che la può disattivare

E il fattore che più condiziona questo rapporto è senz'altro quello della distanza**,** della giusta distanza tra i due termini di base. Vi è infatti in qualsiasi rapporto una distanza ottimale perdendo la quale vuoi per un eccessivo avvicinamento o un eccessivo allontanamento si altera la qualità del rapporto stesso.

Nel nostro caso, ed usando un'immagine mutuata questa volta dalle ferrovie, si può dire che il treno della coscienza viaggi insomma su due binari, le due polarità, gli opposti, che devono avere sempre la stessa distanza, ovverosia lo stesso scartamento. Tenere questi binari alla distanza giusta non è facile, ci vogliono migliaia di traversine, ben imbullonate e regolarmente distanziate. Le traversine possono rappresentare appunto le sintesi parziali, i gradini della scala della coscienza, o i nodi della rete della coscienza.

Su quella linea ferroviaria (che è la coscienza) viaggia quel treno che siamo noi e viaggia anche quel treno che è tutta l'umanità. Presa da sola, la rotaia "dello spirito" non ha nessun valore, vale giusto il ferro che pesa. Lo stesso discorso si applica alla rotaia "della materia". Il loro valore scaturisce infatti solo dal loro rapporto reciproco. Non sono le rotaie, bensì il loro rapporto (vale a dire un concetto astratto, immateriale) la ragion d'essere di entrambe, e il fattore che le rende utilizzabili dal treno.

La stessa immagine è poi suggestivamente contenuta e si ripropone anche all'interno di ciascuno di noi, nell'ambito della più piccola struttura vivente, la cellula. La struttura del DNA, l'acido desossiribonucleico in cui è conservato il patrimonio genetico dell'uomo, è infatti quella di una doppia elica di filamenti proteici collegati da quattro strutture proteiche chiamate "basi", che per analogia ci possono riportare ai quattro piani costitutivi dell'uomo, che rappresentano appunto il tramite attraverso cui si realizza il processo di progressiva sintesi tra spirito e materia.

Ritornando ora alla precedente immagine della rete, una seconda osservazione che si può fare riguarda le forze che agiscono nel determinare il grado di attivazione della rete stessa. Che cos'è che porta il nostro treno a percorrere sempre certi tratti della nostra rete, e mai o quasi mai altri tratti? Chi è che aziona il proiettore che illumina la nostra rete, e che allarga o restringe l'ampiezza del fascio luminoso? In altre parole, quali sono i fattori che controllano la nostra coscienza?

In sostanza è uno solo, e questo è il magnetismo. La coscienza è una grandezza soggetta ad essere magnetizzata, e che risente quindi dell'attrazione dei diversi campi magnetici che se la contendono. Fondamentalmente si può dire che la coscienza va soggetta a tre diverse attrazioni magnetiche: la prima è normalmente quella più forte, più indifferenziata e diffusa, più costante, e proviene simbolicamente dal "basso", è quella specie di attrazione di gravità generata dalla materia, dall'aspetto forma. È il magnetismo della forma.

È una gravità che si riconosce nel circuito ridondante dell'attaccamento e dell'identificazione, dell'ovvio e dell'abitudine, del comodo e dell'inerzia, del facile, o meglio, del meno difficile. È l'attrazione del rimandare, della paura, della routine, dell'evitazione, e ancora l'attrazione del vecchio e del conosciuto, ma anche dell'egoismo, dell'avidità e dell'egocentrismo in genere.

Intento

È un'attrazione potentissima, solidamente collaudata in millenni di rinforzi energetici ormai cristallizzati nell'inconscio collettivo e ben presenti come engramma nel nostro patrimonio psicogenetico.
Per una coscienza non gestita questa è la via più facile, quindi l'unica. È la via in discesa, la via del gregge.

Un secondo tipo di attrazione magnetica, in questo caso di natura occasionale e individuale, è poi rappresentato da quello che comunemente chiamiamo il destino, e gli orientali il karma. Sono i cosiddetti imprevisti o accadimenti della vita che saltuariamente si sovrappongono alla magnetizzazione di fondo. Questi cosiddetti colpi, o se vogliamo piuttosto questi stimoli del destino hanno talvolta l'effetto salutare di provocare la formulazione di domande, di interrogativi che prima non ci si era mai posti. Se si è pronti per questo, succede allora di cominciare a mettersi al lavoro su se stessi. Il che vuol dire cominciare a prendere le distanze da se stessi. Si è acceso così il terzo magnetismo, quello dell'autocoscienza, che attraverso la pratica cardine che in psicosintesi viene definita della disidentificazione può progressivamente condurre all'autoidentificazione nell'Io.

Ampliare deliberatamente la propria coscienza significa creare una tensione che distacchi lentamente il punto fo-cale di coscienza dalla forma e lo innalzi a distanza, fuori portata dal contatto con essa, e dal suo magnetismo gra-vitazionale.

Ma esaminiamo più in dettaglio questo processo, l'azione esercitata da questo terzo magnete. Vale senz'altro la pena di farlo, perché questo terzo magnete, quello dell'autocoscienza, è di fatto l'unico su cui abbiamo la possibilità di intervenire, è l'unico aggancio che ci è dato per poter gestire la nostra coscienza.

Scopriamo allora che ampliare deliberatamente la propria coscienza significa creare una tensione che distacchi lentamente il punto focale di coscienza dalla forma e lo innalzi a distanza, fuori portata dal contatto con essa, e dal suo magnetismo gravitazionale. E poiché la legge di gravitazione funziona analogamente anche per la coscienza, essendo l'intensità dell'attrazione proporzionale alla massa e inversamente proporzionale alla distanza, si constata che gli spostamenti più difficili e faticosi sono sempre quelli iniziali. (Per analogia, basta poi considerare altre situazioni in cui opera la stessa legge, come ad esempio la partenza di un missile, la disintossicazione da una qualunque droga o la messa in movimento di un'automobile a spinta).

Ritornando alla coscienza, per distaccarla da questo livello di base e spostarla progressivamente verso livelli più alti specialmente all'inizio ci vuole quindi sforzo e impegno, cioè energia, e anche molta attenzione**,** un'attenzione vigile e ininterrotta.

È come un guadagnare in energia potenziale, e perdere in energia cinetica. Infatti più la coscienza è staccata dalla forma e più la osserva dall'alto, meno è fluttuante e meno è volubile. Salendo cioè, ovviamente la visuale si amplia, e con un solo sguardo si colgono molte più cose che non se ci si trova a un livello più basso, o a livello del suolo. Elevare la coscienza significa insomma disidentificarla progressivamente dalle forme e dalle relazioni con cui interagisce, e questo a qualsiasi livello. Significa, cioè, "agire a distanza". L'interazione rimane, e anzi ne è intensificata, ma ora occupa solo una porzione della coscienza, un certo angolo visivo: come in una fotografia, man mano che ci si allontana da un oggetto lo si continua a vedere ma in una porzione sempre più ristretta dell'immagine (mentre prima la occupava tutta), e sempre più immerso nel resto del "paesaggio" che appare man mano che ci si allontana. E quello che più è interessante è che, distaccandosi in coscienza da un oggetto, allontanandosi per vederlo più da lontano, nello stesso tempo lo si vede molto meglio anche da un punto di vista analitico, dei particolari, perché quello che ci fa conoscere un oggetto non è tanto la sua forma in sé, quanto le sue relazioni con gli altri oggetti circostanti, con l'ambiente.

Proseguendo nella metafora, il ritrovamento dell'Io si verifica dunque quando tutti i contenuti compresi nella zona di coscienza normalmente attivabile rientrano contemporaneamente nel campo di coscienza, ovvero quando il punto di osservazione e controllo (la sede dell'Osservatore) si è allontanato a sufficienza per comprenderli tutti contemporaneamente.

Ma da dove viene - ci si può chiedere a questo punto - l'energia che alimenta questo terzo magnete, che ci permette di innalzare il nostro punto d'osservazione fino a farlo corrispondere con l'Io?

Dato che in realtà l'energia è una sola, nello sviluppo dell'autocoscienza il potenziamento magnetico dell'Io si accompagna al corrispondente depotenziamento dell'attrazione che abbiamo definito gravitazionale da parte della forma.

L'enorme prerogativa dell'autocoscienza, della consapevolezza, è infatti quella di restituire all'Io la gestione delle energie che fino ad allora erano state gestite in proprio dalla materia, dalla forma, e che quindi in un certo senso erano state cortocircuitate. Poiché l'energia segue il pensiero, la capacità dell'uomo di controllare il suo pen-

siero, e quindi innanzitutto la capacità di mantenere un costante stato soggettivo di autoconsapevolezza, determinerà anche l’intensità del suo magnetismo, e quindi anche la misura del suo autocentramento nell’Io. Ecco perché si può in un certo senso dire che l’Io è il figlio della mente, ed ecco perché la psicosintesi richiede un minimo di polarizzazione mentale per poter essere effettivamente esperita. Nell’Io alla semplice coscienza si aggiunge una totale autocoscienza che - parafrasando il detto di Socrate - rappresenta anche la capacità di “saper di sapere” (e quindi anche di “non sapere”, che è poi la stessa cosa). “Io so di essere”, “io sono cosciente di me”, questo è il fattore, un fattore mentale, che conserva all’Io la sua centralità all’interno del campo di coscienza, nel mentre la sua coscienza, la sua attenzione è focalizzata su di una parte di questo campo. L’autocoscienza corrisponde cioè al mantenimento della coscienza soggettiva e autopercettiva nel mentre è all’opera la coscienza oggettiva, cioè la relazione con qualche contenuto. ■

Vittorio Viglienghi
Studioso e ricercatore di psicosintesi.
Formatore di psicosintesi presso l'IIPE.
http://www.psicoenergetica.it/

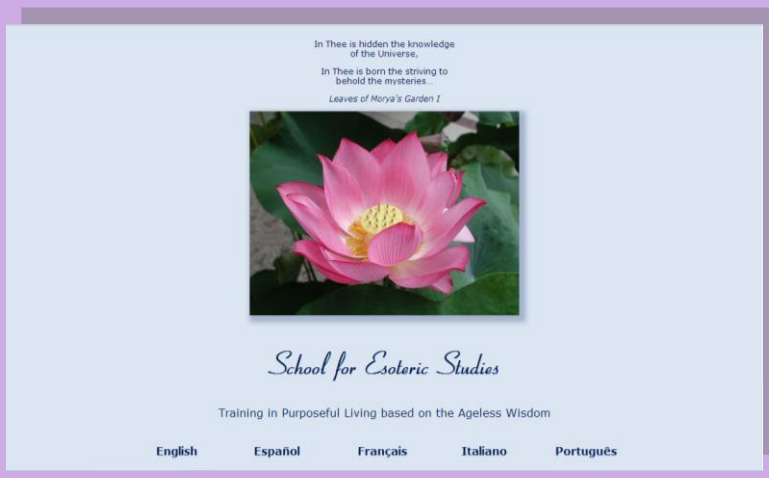
ISTITUTO INTERNAZIONALE
DI PSICOSINTESI EDUCATIVA

FORMAZIONE TRIENNALE IN COUNSELING
CENTRO DI ASCOLTO
AGGIORNAMENTI
RICERCA

Sede Verona psicosintesivr@gmail.com
Sede Torino. iipe.torino@gmail.com
Sede Trento. iipe.trento@yahoo.com
Sede Modena. cell. 3478604575
Sede Conegliano. conegliano@counselingpsicosintetico.org
Sede Milano. cell 3471929473

Recensioni & Eventi

Sito Web: www.studiesoterici.org



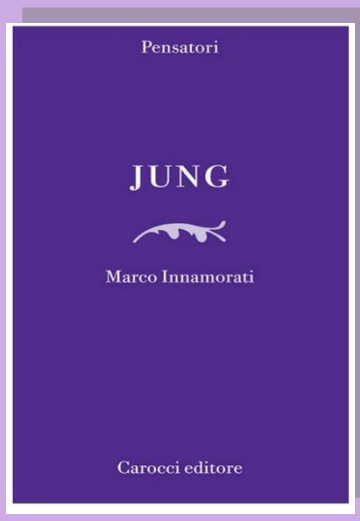
La *Scuola di Studi Esoterici* è una organizzazione non-profit di beneficenza che offre un'approfondita formazione negli insegnamenti della Saggezza Eterna e la psicosintesi transpersonale. I corsi si svolgono attraverso la corrispondenza, in lingua inglese e italiano, e sono indirizzati alle persone orientate spiritualmente di tutto il mondo, indipendentemente dalla loro tradizione religiosa o spirituale. La sequenza della formazione offerta dalla Scuola è stata sviluppata, testata e rivista per un periodo di 60 anni e comprende la meditazione strutturata, lo studio, la realizzazione periodica di brevi relazioni scritte e l'applicazione della formazione in modo pratico attraverso il servizio. L’arco di studi della scuola comprende **corsi sui 7 tipi umani, la volontà e l’integrazione io-Sé**. Il corso superiore della scuola è stato co-creato e supervisionato da **Roberto Assagioli**, che faceva parte del gruppo di consulenti e formatori della Scuola. Nel sito web si può accedere anche a articoli di Assagioli, video sulle parole evocatrici e immagini relative alle tecniche della psicosintesi.

Film: La vita di Adele

La Vie d'Adèle del regista Abdellatif Kechiche è la storia di un amore tra due ragazze, un coming-of-age, le tappe della vita, tutte le sue emozioni.

A 15 anni Adele non ha alcun dubbio: le ragazze vanno coi ragazzi. Ma la sua vita cambia per sempre quando incontra Emma, una giovane donna dai capelli blu, che le farà scoprire il desiderio e la farà affermare come donna e persona adulta. Di fronte agli altri Adele cresce, cerca sé stessa, si perde, si trova… Questo film è interessantissimo non solo per affrontare la tematica dell’amore lesbico ma anche per lo sguardo particolare del regista sull’amore e sulle tappe evolutive e la formazione della personalità. Infatti la bellezza di *La vita di Adele* nasce proprio nei momenti di frattura, chiavi per aprire il futuro alla protagonista rimasta sola col suo sentimento infelice. Con una regia formidabile che lavora su primi piani e costruzione dello spazio attraverso il montaggio. Un capolavoro, Palma d'oro al Festival di Cannes 2013. (recensione tratta e adattata da http://www.mymovies.it e http://www.cineblog.it).

Libro: Jung



Carl Gustav Jung è un personaggio che sfugge alle definizioni. Conosciuto essenzialmente come primo importante seguace di Freud e poi fondatore di un'autonoma psicologia analitica, Jung è però autore che ha segnato profondamente anche la storia del pensiero filosofico, religioso, scientifico. In questo libro, l'opera dello psicologo svizzero viene analizzata con atteggiamento imparziale, enucleandone i significativi contributi senza trascurarne le oscure aporie. La scelta di seguire la psicologia junghiana nella sua evoluzione, inoltre, ne evidenzia alcuni aspetti, se non ignoti, certo sottovalutati. I contenuti del libro includono i seguenti capitoli: 1. Gli esordi di Jung: tra occultismo ed empiria; 2. Jung e Freud: vicinanza e distacco; 3. La transizione verso la nuova psicologia; 4.Tipi psicologici e il consolidamento della teoria; 5. Il nuovo impulso teorico; 6. Psicoterapia individuale e inconscio collettivo; 7. Sogno e interpretazione; 8. Psicologia e religione; 9. Gli ultimi contributi teorici di Jung.

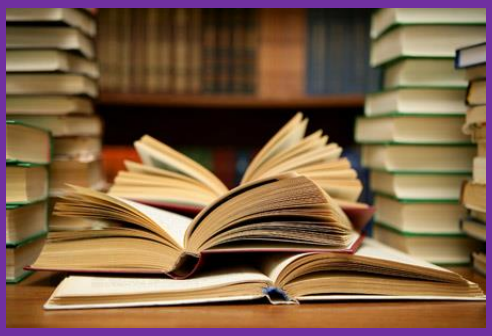
V Edizione del Convegno Psychosynthesis Summer School 2014

CRISI E TRASFORMAZIONE - Sätra Brunn, Svezia - 06-10 agosto 2014
www.psychosynthesis.net

La sfida di affrontare il presente: risvegliare il nostro spirito di trasformazione in tempi di cambiamenti profondi. Psicosintetisti di tutto il mondo si incontreranno in uno spazio di condivisione di nuove idee nell'ambito della psicosintesi e le sue molteplici nuove applicazioni.

SPAZIO BIBLIOTECA IIPE

Sono disponibili nella biblioteca dell'Istituto le dispense inedite di Roberto Assagioli, ora adoperabili in formato digitale. Queste dispense provengono dall'Istituto di Firenze e comprendono conferenze, presentazioni e manoscritti del padre della Psicosintesi. Per accedere alle dispense digitali, contattare la sede di Torino iipe.torino@gmail.com o la sede di Verona psicosintesivr@gmail.com



Il Sé

Volantino News dall'IIPE
Vol. 2, Numero 2

Accettiamo articoli, recensioni, lettere e suggerimenti. Scrivici. Incoraggiamo la pubblicazione di articoli, poesie, racconti, ecc di studenti ed ex-studenti IIPE.

Il Sé siamo noi! Manda il tuo contributo via e-mail alla edizione:
pubblicazione.il.se@gmail.com entro il 1 marzo 2014