

## I PROBLEMI NON SI RISOLVONO SI DIMENTICANO

**DIANA:** Spesso Assagioli faceva delle affermazioni molto semplici - e tipiche sue - sull'umanità, sulla vita e sull'evoluzione, di una profondità e una potenza tali che a volte ci sfuggivano. Se ora guardiamo più da vicino a queste affermazioni stile Zen, scopriamo quanto siano profonde, utili e rivelatorie.

Quello che una persona saggia dice e continua a ripetere, non è certo per caso - anche se assomiglia un po' alle frasi del Readers Digest. Quelle classiche frasi di Assagioli per lui rappresentavano un punto d'arrivo, rappresentavano il culmine o se volete il distillato di una vita di lavoro. Adesso le riprenderemo in esame, e le faremo rivivere nuovamente.

Questo non per celebrare Assagioli. Quando mi formavo con lui, mi diceva molto chiaramente: "Nel tuo entusiasmo, non mettermi su un piedistallo. Per favore cerca di non darmi troppa importanza". Poi continuava dicendo: "Guarda che tu sai già tutto. Quello che ho da dire alla gente non è niente di particolarmente saggio. Sono cose che si sanno già, e l'unica cosa che faccio è forse di farle un po' maturare dando per così dire un'altra martellata al chiodo - ricordando alle persone ciò che hanno dimenticato".

Assagioli ha creato la Psicosintesi per servire l'umanità, e l'ha dedicata al sollievo della sofferenza e all'evocazione delle nostre potenzialità. Certe volte penso che noi ci dimentichiamo qual è il vero scopo della Psicosintesi. Penso che a volte dimentichiamo che il nostro scopo è di servire l'umanità. Assagioli credeva che la psicologia transpersonale fosse veramente la psicologia del futuro.

Dopo molti anni passati all'Istituto Esalen a formarmi e a lavorare con la terapia della Gestalt, anch'io ero giunta alla profonda convinzione che l'unica speranza che le persone avessero di guarire veramente fosse rappresentata dall'inclusione del Transpersonale. Assagioli presentò la Psicosintesi come una psicologia innovativa, ardita e rivoluzionaria. In quei tempi, uno dei punti di forza della Psicosintesi consisteva nel fatto che era più rapida, più semplice ed efficace, operava a breve termine e suscitava meno dipendenza nei clienti. Certe volte mi domando se a poco a poco, un pezzetto alla volta, noi stessi non ci siamo assimilati proprio a quel sistema a cui Assagioli si contrapponeva.

Certe volte in Inghilterra noi psicosintetisti sembriamo

come degli adolescenti che vogliono appartenere ammessi a una banda; miriamo ad essere accettati, e cerchiamo l'approvazione dei nostri colleghi. Ora, questa penso che sia senz'altro una cosa importante da fare, che noi cioè ci si ponga come parte di una comunità più ampia. Però così facendo corriamo il rischio di perdere la nostra specificità, di perdere le nostre verità di fondo, di perdere la nostra vera identità, e più importante di tutti di perdere il nostro di servire.

Mi sono recentemente dedicata a scrivere un capitolo di un libro intitolato *Alla ricerca di un terapeuta*. A sei terapeuti di scuole diverse, dalla psicoanalisi alla psicosintesi, è stata fornita la trascrizione di un colloquio d'ingresso dello stesso cliente. Dovevamo scrivere un capitolo su come ciascuno di noi avrebbe lavorato con quel cliente. E naturalmente nessuno lo incontrò mai. Io decisi di scrivere un capitolo di pura e semplice psicosintesi. Non intendevo abbellirlo con relazioni oggettive e tutte quelle belle cose che ho imparato, volevo metterci solo pura psicosintesi.

Quando il libro fu terminato, il potenziale cliente lesse tutti e sei i capitoli e scelse la terapia che avrebbe adottato. Non sapeva nulla di noi come persone, e ovviamente non starei raccontando questa storia se non avesse scelto la psicosintesi. Ma l'editore del libro era uno psicoanalista, e polemizzò con il cliente accusandolo di aver scelto la psicosintesi avendomi idealizzato. Io presi la cosa malissimo, pensai che era meglio che quel libro non lo vedesse nessuno e che la cosa non si venisse a sapere. "Come posso far sì che qualcuno mi idealizzi, se non l'ho nemmeno mai incontrato?"

Per fortuna, Piero mi fece notare che in tal modo stavo accreditando questa interpretazione psicoanalitica dell'idealizzazione. Il punto non era se questa interpretazione fosse giusta o sbagliata - il punto in realtà era che io l'avevo "presa per buona". Dopo tutto, voleva dire che il cliente quantomeno aveva potuto sentirsi capito nel suo dolore e sofferenza, che, penso, era proprio quello che era successo.

**PIERO:** Queste semplici frasi che Assagioli usava dire mi ricordano una vignetta umoristica che vidi molto tempo fa, prima dello sbarco sulla luna. Rappresentava due bambini che erano riusciti ad arrivare per primi sulla luna. Erano

## “LA CAPACITÀ DI DIRE DI NO È ALLA BASE DELLA CAPACITÀ DI DIRE DI SÌ”

appena atterrati sulla luna e dicevano: “Ce l’abbiamo fatta”. Erano arrivati lì prima di ogni altro e con un’astronave costruita con ogni genere di cianfrusaglie - come una ruota vecchia, un tubo di scappamento, un pezzo di una caffettiera o scatolette di conserva vuote e roba del genere. Era una macchina molto strana, ma loro l’avevano costruita ed erano arrivati per primi. Con rispetto parlando, Roberto Assagioli mi ricordava quel cartone animato. Prendeva un pezzetto di qui, un pezzetto di là e te lo porgeva come un’affermazione piena di saggezza, qual era in realtà; e tu poi sulla luna arrivavi davvero.

All’epoca, agli inizi della nostra frequentazione, mi sembrava che non ci fosse in lui abbastanza sostanza intellettuale. Poi piano piano cominciai a rendermi conto che Roberto Assagioli apparteneva alla più forte e alta tradizione intellettuale europea. Eppure gli piaceva venirsene fuori in questo modo molto elementare, con espressioni quotidiane e familiari a cui non avresti dato tanto peso, e che se invece ci entravi in profondità, ci trovavi dentro un microcosmo. Scoprivì, dietro a queste semplici espressioni, utili e profonde verità.

Vi racconteremo qualche aneddoto, ma temo già che qualcuno di voi dirà: “Oh no. Ci vogliono raccontare qualche altra storia su Roberto”. So bene che adesso c’è una tendenza a essere audaci, avventurosi e ad andare oltre Assagioli - a vivere non il sogno di Assagioli, ma a scoprire qual è il *nostro* sogno. Anche io infatti, quando avevo incominciato a lavorare con Assagioli, avevo il timore di andare in giro a raccontare le idee di qualcun altro. Ora però credo che la comunità della psicosintesi sia abbastanza grande per poter contenere entrambe le tendenze, per essere audace e rivolta al futuro e inventare cose nuove, e anche per tornare al passato, ai fondamenti, tornare all’ABC.

Prendete l’ovoide, ad esempio. Potremmo scriverci una storia, sull’ovoide della psicosintesi. L’ovoide con due Sé. L’ovoide senza Sé. L’ovoide con il Sé messo dappertutto. L’ovoide che deve essere rotondo.

L’ovoide contenente diverse piccole salsicce a rappresentare le diverse subpersonalità. L’ovoide che è diventato rotondo, quadrato, e di tutte le forme. Alcuni di questi sviluppi sono brillanti e utili. Ma perché non tornare anche all’originale?

### “OPPORRE UN CORTESE E FERMO RIFIUTO”

La prima espressione di cui voglio raccontarvi riguarda un’espressione “negativa”. Quando intraprendiamo la formazione in psicosintesi, e in seguito ci facciamo le ossa, va a finire che diventiamo più utili. Così aumentano anche le richieste nei confronti nostri e del nostro lavoro, e noi diciamo di sì, perché siamo gentili. Abbiamo fatto psicosintesi e mettiamo in pratica tutte quelle belle qualità, e quindi diciamo di sì a tutti. Così ci sovraccarichiamo, e dimentichiamo di come si fa a dire di NO. La prescrizione di Roberto per questo caso è molto semplice: “Un cortese e fermo rifiuto. Opporre un cortese e fermo rifiuto”. È probabile che questo vi salverà la vita. Sembra semplicissimo. Come tutti sappiamo, la capacità di dire di no è alla base della capacità di dire di sì.

Voglio incominciare con quella che chiamerei l’espressione più dura, quella che può sembrare perfino aspra - che Roberto usava ad esempio quando qualche collaboratore o qualcun altro gli sottoponeva qualche tipo di problema. Era solito sorridere e dire: “Va bene, lasciamolo al suo triste destino”. Con un sorriso, sì, ma poi lasciava quella persona al suo triste o felice destino. L’idea era di riuscire a darci un taglio, a finire la Gestalt, a completarla - e poi ad andare avanti.

Quanti di noi terapeuti abbiamo portato avanti terapie interminabili per non essere stati in grado di concluderle, perché c’era sempre qualcos’altro su cui lavorare, qualcosa da dire, qualcosa che emergeva, qualche bisogno del cliente. La capacità di porre termine, di finire, di concludere. Alla fine di una sessione Assagioli a volte diceva: “Fine della trasmissione - Questo è tutto - Arrivederci, adesso ho altro da fare”. È la capacità di mirare all’essenziale.

C’è una storia taoista che mi piace molto, di un uomo molto povero che andò al mercato a cercare ricchezza. Voleva essere ricco ma era povero e affamato. Vide un ricco mercante che arrivava con un mucchio d’oro. Allora si fece avanti, afferrò l’oro e cercò di svignarsela.

Ovviamente lo fermarono subito e lo portarono in prigione. Lì gli chiesero: “Perché lo hai fatto in un modo così scoperto, senza nessun piano, senza nessuna reale possibilità di riuscire a farla franca?”. Ed egli rispose: “Io ho visto solo l’oro”. Naturalmente questo è uno di quei casi in cui il ladro o il malfattore è il buono della

storia. Vedere solo l'oro qui significa badare all'essenziale - anche se questo ci può a volte mettere nei guai come era capitato al ladro. Ma dobbiamo avere quella stessa concentrazione. Ma a volte il fatto di vedere solo l'oro va bene, è d'aiuto - e dimenticarsi invece dei pettegolezzi, dimenticarsi di tutto ciò che è ancora in sospeso - ma semplicemente occuparsi del presente. Il che naturalmente ci porta a parlare della volontà.

#### “LA VOLONTÀ”

Per alcuni di noi la volontà è quasi una parolaccia, o perlomeno qualcosa di cui non ci va tanto di parlare. Fra poco vi dirò perché la volontà è così. Ma prima voglio dirvi questo. Nel 1973 Roberto mi disse: “fra 20 anni il mio lavoro sarà conosciuto tanto quanto quello di Jung e di Freud”. Questo accadeva nel 1973. Così io mi misi ad aspettare. Al primo di gennaio di ogni anno ci ripensavo... 1983... 1993... beh, conosciuto non lo è ancora. Cos'è successo allora? Abbiamo forse tradito il suo lavoro? Qualcosa è andato storto? Non è stato un buon profeta? Qual è il problema? Dopotutto, a ben riflettere, ho pensato che in fondo è stato un buon profeta.

Basti pensare che adesso tutti parlano del sé, con la S maiuscola o minuscola che sia. Tutti ne parlano. Scartate un bacio Perugia e parla del sé. Tutti conoscono l'immaginazione. Aprite un qualsiasi quotidiano e vi trovate un esercizio di immaginazione. Tutti sanno che l'immaginazione è utilissima e tutti la usano. La molteplicità - il modello dell'animo molteplice - è comunemente accettato ancor più dei modelli bi- o tripolari della psicoanalisi. Ci hanno fatto sopra anche dei film ed è ormai parte della cultura comune.

Altri argomenti della psicosintesi: le qualità... Tutti sono al corrente delle qualità spirituali, e di come queste giovino al sistema immunitario. Chi è contento e gioioso vive più a lungo; sono tantissime le ricerche a questo proposito. I temi di fondo della psicosintesi sono quindi usciti allo scoperto. Tutti ne parlano. Forse si dimenticano di Assagioli, ma lui c'è. E questo è il modo più disinteressato di avere successo, quando il vostro lavoro viene accettato e utilizzato da tutti.

Quando Assagioli fece quell'affermazione “il mio lavoro sarà conosciuto tanto quanto quello di Jung e di Freud”, era estremamente concreto.

E allora, adesso cosa dobbiamo fare? Forse la psicosintesi ha fatto quel che doveva fare, ha realizzato la sua missione, è diventata parte della cultura comune. E così è. Facciamo allora il funerale alla psicosintesi e andiamo a mangiarci una pizza, o a fare qualcos'altro. È questo quello che dovremmo fare? Certe volte mi viene la tentazione di pensarci; ma non dura a lungo. Per due ragioni. Una è che naturalmente la psicosintesi non si riduce questo o a quell'argomento, a quel punto o a quell'altro, ma è invece un sistema coerente, ed è il sistema nel suo insieme l'elemento fondamentale. L'ordine, il cosmo, la totalità della psicosintesi rappresentano il suo dono più grande.

**L'altra ragione è che vi è ancora un argomento che non è entrato a far parte della nostra cultura, del nostro linguaggio quotidiano. E questo è la volontà. E questo vale anche per noi della psicosintesi. Io ritengo che molti di noi psicosintetisti abbiano qualche resistenza ad appropriarsi della propria volontà, e ad esercitarla. Perché la volontà è collegata con l'autoritarismo e lo sforzo e la prepotenza.**

E allora abbiamo paura ad entrarci dentro, ad usarla in terapia, e ad aiutare le persone a svilupparla. Anche persone estremamente preparate in psicosintesi, come alcuni di noi ritengo siano, hanno questa ambivalenza nascosta. Per questa ragione sono contento che l'Istituto di Psicosintesi di Firenze abbia annunciato per il 2000 un Congresso sul tema della Volontà. Penso che sia una buona idea (Il Congresso si terrà a Bologna - un posto dove si mangia molto bene).

**DIANA:** Stasera intendo parlare del puro e semplice Assagioli, perché non sento di essere ancora in grado - io stessa o noi come comunità - di vivere nelle nostre vite quotidiane e di trattarci ed entrare in relazione gli uni con gli altri in base a quelle semplici verità di fondo delle quali parla Assagioli. Come comunità siamo stimolati a diventare spiritualmente maturi, o quantomeno adulti. Alcuni di noi hanno avuto un risveglio spirituale provocato dalla frequentazione di Assagioli. Molti invece l'hanno avuto in seguito all'adesione alla psicosintesi. Molti poi, al contrario, hanno vissuto per anni situazioni di crisi e di risveglio

spirituale, dopo di che sono arrivati alla psicointesi, e lì si sono sentiti a casa.

Penso che la psicointesi possa rappresentare in un certo senso un pericolo in relazione al risveglio spirituale; forse perché in questo campo ci offre anche troppo, nel senso che ci dà così tante, profonde e autentiche esperienze di appagamento. Per quel che mi riguarda, il mio risveglio spirituale è stato un risveglio piuttosto immaturo. Dato che riuscivo a pensare e a parlare in termini spirituali, pensavo per questo di essere spirituale. Il periodo che è poi seguito al risveglio, in cui ho integrato quell'esperienza, ho abbracciato una spiritualità più matura, e ho vissuto quanto dicevo, un periodo in cui sono andata avanti per molti e molti anni senza più avere esperienze spirituali o mistiche, senza intuizioni folgoranti, abbracciando l'incertezza, vivendo con il mio cinismo e la mia depressione, è stato un periodo duro. In effetti il risveglio è stato come un dolcetto. Persino la crisi che ha accompagnato il momento del risveglio è stata per me una pacchia in confronto agli anni successivi.

#### “L'UNIVERSO È IN EVOLUZIONE ED È IMPERFETTO”

C'è una cosa tremenda chiamata perfezionismo. L'affermazione che Assagioli faceva di continuo era: “L'universo è in evoluzione ed è imperfetto”. Spesso diceva: “Ricordati che ciascuno di noi è un microcosmo del macrocosmo. Viviamo in un universo imperfetto. Come possiamo aspettarci di essere perfetti in un universo imperfetto? Lottare per la perfezione e vergognarsi di non farcela è una vecchia reazione vittoriana”. Diceva - l'ho risentito di recente su una registrazione: “Non saprei dirne niente di peggio, se non che è una reazione vittoriana”.

“Ricordati che l'universo è paziente - non fa pressioni - non reprime - non si sforza. Ti prepari per decenni, decenni e decenni”. “Medita sull'eternità”. Non credo che lo facesse solo con me. Penso che lo dicesse anche ad altri allievi. Erano impazienti, premevano e si sforzavano. Nel suo studio aveva una fotografia di stelle e galassie. Prendeva quella foto, te la piazzava davanti e diceva aggressivamente, beh, diciamo aggressivamente quanto può esserlo un ometto con i capelli incanutiti: “Come osi! Come osi essere così arrogante da cercare di essere perfetta

quando tutto questo è imperfetto!”. Adesso lo sappiamo tutti, no? Lo insegniamo, lo predichiamo, ne parliamo. Cerchiamo di rendere umani tutti quelli che incontriamo. Laura Huxley mi ha detto poco tempo fa: “In ciascuno di noi c'è ancora, in fondo in fondo, quel posticino che non vuole rinunciare ad essere perfetto. Che non vuole smettere di tormentarsi ad essere un'imitazione a buon prezzo di noi stessi”. Penso che abbia ragione. Al di là del risveglio spirituale, al di là di evidenti crisi di ambivalenza, soffriamo molto per i demoni che ci costruiamo da noi stessi. Gli ideali del risveglio sono pericolosi - come pure la nostra immaturità spirituale. Specialmente gli ideali che sono scaturiti da un risveglio spirituale, e quelli scaturiti dalla psicointesi.

#### “INNOCUITÀ”

Vengo adesso ad un'altra tipica espressione di Assagioli, o piuttosto una parola, “innocuità”, nel senso di astensione dal dire o fare del male a qualcuno - o anche solo pensarlo. “Sì, sì, sì, naturalmente l'innocuità. Lo sappiamo benissimo. Non c'è bisogno di fare tante storie. Siamo innocui, siamo brave persone”. Poi alcuni anni fa stavo preparando un corso di formazione per insegnanti nel mio centro in Inghilterra e feci qualche ricerca sull'etica. Con mia grande sorpresa scoprii che fra i valori sottostanti all'etica l'innocuità era considerata di maggior valore dell'aiuto. Ne rimasi veramente sorpresa. Quando ci si trova di fronte all'alternativa tra l'essere d'aiuto o l'essere innocui, forse è più importante l'essere innocui.

Il punto è che forse i nostri ideali in psicointesi non includono abbastanza quello che è il loro opposto.

**Prendete ad esempio la depressione. Io penso che l'anima si esprima con tutti i colori dell'arcobaleno, inclusi i neri, i grigi, l'indaco e i colori scuri. In una psicologia che è così devota alla luce come la nostra, dobbiamo resistere alla tentazione di prendere in considerazione solo i colori brillanti, gli arancioni, i gialli o i dorati.**

A una persona spiritualmente attenta la depressione può sembrare un nemico, può apparire come una malattia senza possibilità di redenzione.

Una volta ho avuto un'esperienza di questo tipo con una





*Roberto Assagioli con Piero Ferrucci - 1973*

cliente che era molto aperta alla trascendenza. Tutte le sue esperienze transpersonali erano di natura trascendente. La disidentificazione le risultò facile, come pure il senso delle giuste proporzioni, e a me pareva pienamente autentica.

Poi una sua carissima amica morì di cancro, il che ovviamente la gettò in una profonda depressione. Notai che nella sua depressione per lei non esisteva più niente. Tutti i suoi grandi modelli e principi di psicosintesi erano del tutto inutili; si sentiva svuotata. Non c'era entusiasmo, né energia, né vita - eppure quando rimanemmo in questa situazione per un periodo di tempo molto lungo, gradualmente e piano piano cominciò a manifestarsi in lei un apprezzamento per la semplicità della vita, un apprezzamento per la bellezza delle piccole cose che stava scoprendo intorno a sé. Mi resi conto che quello che le era successo era che stava includendo la possibilità e la capacità di vedere il divino in modo immanente nel suo percorso. La sua depressione non era qualcosa di cui doveva liberarsi, era qualcosa che aveva bisogno di abbracciare.

Mi è capitato anche un altro caso che vorrei condividere con voi, che illustra questo tema dell'abbracciare l'oscurità e l'imperfezione. Molto tempo fa mi capitò un cliente affetto da sadomasochismo. Lui presentava il suo comportamento sado-masochistico come un problema, che voleva affrontare. Naturalmente da buona psicosintetista non potevo considerare la sua sindrome alla stregua di un problema, no? Lui però lo considerava tale, e lavorando con questo suo comportamento e stando con lui nella sua oscurità, ed entrandoci dentro, cominciammo ad esplorare che cosa stava cercando di ricavare da questo comportamento così distorto. Dopo un lungo periodo di lavoro in profondità egli riconobbe un suo bisogno di arrendersi ad un potere più grande di lui, e che la sua sindrome S&M era un modo distorto di soddisfare quel bisogno. Quando ce ne rendemmo conto, a quel punto potevamo trovare altri modi di farlo. E la sindrome S&M scomparve.

“NON È MAI O/O, MA E/E”

Così le semplici affermazioni di Assagioli erano cariche di profondo significato. Un'altra era: “Non è mai o/o,

ma e/e”. Quante volte l'avete sentita in psicosintesi? Infinite volte. “Non è mai bianco o nero, ma tutte le gradazioni di grigio, e poi ci sono i colori”. Assagioli spesso lo diceva, specialmente con persone che erano pressate e frustrate. Lo diceva sempre con un risolino. Anche qui, tutti adesso abbiamo imparato la lezione, e tutti a nostra volta la insegniamo come una bella scoperta: “Non è mai o/o, ma e/e. Non è bianco o nero...”. Temo però che il terremoto del nostro risveglio spirituale ci abbia fatto un po' dimenticare questa lezione. Abbiamo infatti tutti i nostri bei valori, e quindi i valori ad essi opposti sono ovviamente sbagliati. Così polarizziamo.

Viviamo in un'epoca di svago e vogliamo che la vita sia un bello spettacolo. Sembra che abbiamo bisogno di qualcosa da respingere, proprio come i bambini hanno bisogno di limiti. I latini parlavano di “Spiritus Rector”, la parte di noi che vuole compensare e correggere. Jung la definì la funzione compensatoria. Così se incontro una persona amorevole e altruista, avrò voglia di dirle, sii un po' più dura, un po' più forte, sennò la gente ti calpesta e ti sfrutta. O se sono con un perfezionista, mi verrà di dire, rilassati, non essere così rigido! E se mi troverò con una persona sciatta e caotica, le dirò, dai, organizzati! (dovreste vedere il bagagliaio dell'auto di Piero. È lì che tiene il suo archivio). Si tratta quasi di un bisogno psicologico continuo e insopprimibile che abbiamo di evocare l'opposto. Penso che questa sia la nostra salvezza, che è salutare perché rappresenta la spinta dell'organismo verso l'unità.

C'è qualcosa in noi che vuole includere la dualità, eppure noi lo combattiamo e ci dividiamo. Questa inclusività universale possiamo riscontrarla invece nelle immagini del Sé. Da un lato possiamo infatti dire che il Sé è il puro vuoto, il nulla, il silenzio. Dall'altro lato possiamo dire che il Sé è ogni cosa, ovunque e in ogni momento, è colore, è luce, è l'intero spettro di luce e di energia esistenti.

In California c'è attualmente una forte tendenza a sostituire la trascendenza con l'immanenza. Per quel che mi ricordo, Assagioli le manteneva tutte e due, la trascendenza e l'immanenza: per lui erano i due aspetti di un unico intero. Non ci prometteva mai l'illuminazione. Non ci prometteva mai che avremmo vissuto sempre più felici. Ci diceva sempre che ci sarebbe capitato di tutto.

Avremmo avuto dolore, malattia e sofferenza. Diceva sempre che l'autorealizzazione è uno stile di vita, più che non uno stato di coscienza. Non penso che con la sua affermazione “non è mai o/o, ma e/e” egli intendesse fare un “must” della sintesi, pensando di risolvere così tutti gli opposti e di vivere in una pace beata. Il suo messaggio era piuttosto che abbiamo bisogno di accogliere entrambe le polarità, e di includerle.

Quando lavorai con lui, mi fu di grandissimo aiuto sulla crisi della dualità, cioè il contrasto fra ciò che è e l'ideale, che per me era un tema fondamentale. Mi diceva che quella crisi non era possibile risolverla, e che ci saranno sempre delle potenzialità non manifeste.

**L'unica cosa che si può fare è di trovare dello spazio al proprio interno, e di renderlo abbastanza ampio per riuscire a contenere la dualità. La dualità può essere dolorosa, ma non è patologica.**

Diventa patologica solo quando ne reprimiamo un termine, o cerchiamo addirittura di eliminarlo.

Il “Non è mai o/o, ma e/e” trovava una sua perfetta applicazione quando meditavo con Assagioli, perché quando meditavate con lui, cosa che faceva quotidianamente con chiunque capitasse, c'era sempre un'enorme di rumore. Fuori c'era un fortissimo rumore di traffico, c'erano i due cani che vivevano nella Villa e che abbaiano continuamente, c'erano le due persone di servizio predilette di Assagioli, Carmela e Dante, che giravano di continuo in tutta casa gridando. E c'era il contaminuti a forma di uovo che ticchettava rumorosamente in sottofondo, dato che Assagioli tendeva ad andare molto lontano quando meditava, e aveva bisogno di qualcosa che gli ricordasse che era giunto il momento di terminare.

Assagioli era sordo, per cui questo contaminuti a forma di uovo per lui risuonava con un suono leggerissimo. Ma per voi era invece come sentire d'improvviso un gong da pochi passi. Però Assagioli amava il suo contaminuti a forma di uovo. Lo chiamava la spiritualizzazione della materia.

**PIERO:** “IL TEMPO SI PUÒ SEMPRE TROVARE”

C'è stata una volta in cui lavoravo con Assagioli, in cui

alcuni studenti andavano da lui per una sessione, poi lui li mandava da me per una serie di sedute, e infine ritornavano da lui.

Una volta arrivò uno studente portando la sua autobiografia, e la diede a Roberto, ed era un'autobiografia di 500 pagine scritte fitte a mano. Io dissi che era offensivo, e che non avevo nessuna intenzione di leggerla. Che questa era una forma di resistenza, un equivalente aggressivo, e che non l'avrei fatto. Allora Roberto disse: “Va bene, allora dalla a me. La leggerò io, troverò il tempo di farlo”. Quella per me fu una grossa lezione di umiltà. Da allora lessi tutte le autobiografie, anche se erano di 1.000 pagine. “Il tempo si può sempre trovare”. Questo era ciò che Assagioli diceva spesso. In un certo senso è un po' il contrario di ciò di cui vi ho parlato prima. Prima si è parlato del non perdere tempo, il tempo è prezioso, e ne abbiamo così poco. Abbiamo un sacco di lavoro da fare, non dilunghiamoci, non sprechiamo la nostra energia in cose inutili.

Questa è complementare: “Il tempo si può sempre trovare”. Per quanto sovraccarichi siate, potete sempre trovare il tempo di stare con vostro figlio, potete sempre trovare il tempo di prendervi cura di voi stessi, potete sempre trovare il tempo di prendervi cura di qualcuno che è meno fortunato di voi, e potete sempre trovare il tempo di fare quello che per voi è veramente importante. “Non ho avuto tempo”, non è una scusa valida. Il che mi fa capire come il tempo non sia quella data entità geometrica da suddividere in frammenti e porzioni, ma sia qualcosa che piuttosto ha a che fare con la mente, e di cui si può prendere un frammento ed espanderlo, e che in un solo attimo possono succedere un'infinità di cose, se ci si tiene abbastanza. E a mio avviso tutto ciò ha a che fare con l'arte di prestare attenzione, di dove stiamo dirigendo la nostra attenzione, il nostro interesse, la nostra energia, tutto il nostro essere.

“CALMA, CALMA, SIAMO NELL'ETERNITÀ”

Quando qualcuno aveva fretta, Roberto spesso diceva: “Calma, calma, siamo nell'eternità”. Se vi limitate a dire “calma, calma” a qualcuno che ha fretta, quella persona ne avrà ancora di più. Ma se dite “Calma, calma, siamo nell'eternità”, la sua risposta sarà forse diversa.

## “IL TEMPO SI PUÒ SEMPRE TROVARE”

C'è come un interruttore che scatta, e qualcosa che si apre, e ci rendiamo conto che in realtà abbiamo tutto il tempo, e che non c'è nessuna fretta di andare da nessuna parte. Siamo proprio qui, siamo sempre stati qui. Cos'è quindi tutta questa fretta? **Quando Ramana Maharshi, il saggio indù, stava morendo, sentì che i suoi devoti piangevano disperati e disse: “Dove pensano che stia andando?” Non c'è nessun posto in cui andare, se non rimanere nel qui e ora, nell'eterno presente.**

Questo ha molto a che fare con il dove dirigiamo la nostra attenzione. Con il dove ci sintonizziamo, e su come lo facciamo. Assagioli fece degli esperimenti con i gigli negli anni '40 e '50. Prendeva un gruppo di gigli - non so perché proprio i gigli, forse perché sono l'emblema di Firenze - ma poi dava moltissima attenzione ad uno solo di essi, e non agli altri.

Naturalmente quello a cui veniva data attenzione cresceva più rapidamente degli altri - e questo avveniva negli anni '40. Tutto ciò a proposito dell'arte di dare attenzione e di trovare il tempo, di trovare la dedizione. Ma anche riguardo al modo in cui lo facciamo, a quanto siamo aperti, a quanto siamo presenti.

Forse avrete letto quella storia di H.G. Wells in cui il bambino corre verso una porta nel muro, e la apre. Oltre la porta trova un luogo celestiale pieno delle cose più belle di questo mondo, e lui è estatico. Poi richiude la porta e torna a casa. In seguito ritorna a cercarla, ma non la trova più. Anche se conosce benissimo la strada, la porta non c'è più. Alla fine la ritrova, ma è il suo primo giorno di scuola, e non vuole essere in ritardo, e così dice a se stesso: “Va bene, ci starò attento, e quando torno da scuola aprirò la porta”. Ma quando ritorna, la porta non c'è più. E così va avanti per tutta la vita.

Continua a cercare la porta, e questa non c'è; e quando la porta c'è, lui è di fretta. Nella sua vita succedono cose molto importanti, diventa un grande imprenditore, diventa Primo Ministro, deve andare sempre da qualche parte, c'è sempre qualche impegno impellente: ed è proprio allora che ritrova la porta, ma è troppo impegnato per andare ad aprirla.

“LA VITA È MAGICA”

Un'altra espressione tipica di Assagioli è molto collegata a questa. Non so bene come tradurla, in italiano è “La vita è magica”. In inglese suona meno bene: “Life is magic”. Ma in italiano, forse a causa della cadenza, assomiglia un po' al verso di una poesia. “La vita è magica” ha di nuovo a che fare con questa dimensione insondabile, nella vita umana, del qui e ora: che in qualunque cosa stia succedendo, i cani che abbaiano, la gente che fa rumore nelle altre stanze, qualsiasi interruzione che possa capitare in quello che stiamo facendo, il Sé è lì, lo Spirito è proprio lì, e noi facilmente possiamo mancarlo.

“La vita è magica”. Mentre lavoravo con Assagioli, a un certo punto dovetti andare a fare il servizio militare, e questa frase, trovare la magia anche in caserma, mi fu di grande aiuto. È ancora più utile di: “La vita è una scuola”, e noi possiamo imparare da ogni situazione. Già questa lo è molto, ma “La vita è magica” è un passo più avanti. Ci sta a dire che non c'è soltanto da imparare, ma anche da divertirsi, c'è anche stupore e meraviglia, c'è anche ammirazione e apertura, c'è anche eternità.

**DIANA: “I PROBLEMI NON SI RISOLVONO, MA SI DIMENTICANO”**

Questa frase di Assagioli mi ha sconcertato per anni e anni, e anche un po' depresso. Come mi ha detto un collega mentre ci stavamo preparando a venire qui a fare questo intervento, “Ma allora perché facciamo terapia e formiamo le persone, se i problemi non si possono risolvere? Non puoi scegliere un argomento un po' più stimolante di cui parlare?”, e devo dire che anche per me la reazione è la stessa, alla frase “I problemi non si risolvono, si dimenticano”.

Il punto è che se con i clienti ci diamo da fare per risolvere i loro problemi, e cerchiamo appunto di risolvere il problema invece di aiutarli a dimenticarselo, se lo facciamo, allora operiamo in un contesto per cui c'è una condizione predefinita da raggiungere.

Una condizione in cui saremo in buona salute, saremo integrati, saremo guariti, in cui vivremo sempre felici. È il nostro ego che vuole risolvere il problema. Per il Sé il problema non c'è.

Ciò che mi ha veramente conquistato e mi ha fatto subito appassionare alla psicosintesi è stata proprio questa



idea che la psicosintesi non abbia una tabella normativa appesa al muro che ti dice come dovrebbe essere una persona sana e ben funzionante. Questo mi pareva un elemento di liberazione.

Specialmente provenendo da una formazione di Gestalt, che in teoria non ha nessun “Devi ”! Li funzionava così: tu devi essere aperto e onesto, ed essere in grado di esprimere la tua rabbia, e del tutto deciso e netto con i tuoi genitori e tutti quanti abbiano aspettative verso di te. La psicosintesi invece dice: Non si tratta tanto di come devi essere, ma tu hai la scelta se essere aperto e onesto oppure no; hai la scelta di affermarti ed esprimere la tua rabbia oppure no; che cos’è che ritieni importante fare o essere?

**La frase di Assagioli “I problemi non si risolvono ma si dimenticano” si riferisce ad uno stato di coscienza unitivo. Sta parlando di quella giustezza di fondo dell’Universo di cui hanno parlato i mistici e i santi di tutte le epoche, sta parlando di una condizione che è al di là della dualità, laddove il sublime è immanente ed è parte di tutto ciò che esiste.**

Non so come sia per voi, ma io sono stata in terapia per circa 27 anni e posso dirvi con la massima sincerità che molti dei problemi di fondo che avevo quando l’ho iniziata, li ho ancora adesso. Non ho “risolto i problemi”, ma mi ci rapporto in modo molto più leggero. Non ne sono più controllata, e posso andare avanti nella mia vita. Adesso posso fare quello che voglio, nonostante quei problemi. Quindi per me “I problemi non si risolvono ma si dimenticano” significa tirarmi giù dal letto e mettermi a camminare.

Perché non guariamo? Perché la terapia non fa sempre star meglio le persone? Forse ci manteniamo malati per via di un’identificazione con la subpersonalità del “ferito”, o ci identifichiamo in chi si prende cura delle sue ferite, e abbiamo bisogno di definirci come persona ferita che cerca di guarire. Oppure possiamo usare le nostre ferite per giochi di  $\beta$ potere, e usare le ferite del passato per controllare il presente. Possiamo far sì che il nostro essere feriti determini come agiamo il presente. Ad esempio, se io avessi un problema sull’intimità, e si presentasse l’occasione di avere rapporti intimi con qualcuno, tutte

le mie precedenti ferite sull’intimità mi confermerebbero nel dover esercitare il mio controllo sul partner.

Se ad un certo punto non ci dimentichiamo del problema, se ad un certo punto non smettiamo di cercare di risolverlo, ci rimaniamo attaccati, ed ecco le terapie interminabili. Sappiamo tutti che dimenticarsi del problema significa andare in un posto in cui ci sono pace e unità, gratitudine e benessere.

Ma ancora di più, pensate a quando un bambino si crea dei problemi che in realtà non sono tali, e ad un certo punto lui si rende conto. Mio figlio Jason, ad esempio, quando era piccolo per un certo periodo era convinto che c’erano delle vedove nere che volevano morderlo. Così alla sera dovevamo avvolgergli i piedi molto accuratamente con qualcosa sotto le lenzuola, così che le vedove nere non potessero arrivarci. Passati sei mesi, il problema era sparito, e si era reso conto che non c’era proprio nessuna minaccia da parte di ragni velenosi.

Anche per noi la cosa funziona un po’ nello stesso modo. Possiamo fare la stessa cosa. Ad un certo punto possiamo diventare grandi e renderci conto che il problema non era realmente tale.

Assagioli con me fece esattamente questo quando lavorò su di me, perché in quei 27 anni avevo principalmente lavorato sul rapporto con mia madre.

Diedi ad Assagioli la mia anamnesi, da cui risultava che avevo lavorato sul problema di mia madre per anni, anni e anni. Si limitò a prendere in mano quello scritto in cui avevo riversato la storia della mia vita, poi lo posò e disse: “Sei proprio fortunata! Proprio fortunata!”. E io ne fui irritata. “Tua madre ti ha fornito della miglior preparazione che potessi mai avere per fare il lavoro che stai facendo oggi”. In quell’attimo stesso, dimenticai il problema. Questo fu quello che fece per me. Naturalmente non fui poi in grado di mantenere a lungo quello stato, ma ci fu comunque una bella differenza.

Così dopo molti anni di pratica come terapeuta, ecco dove mi trovo riguardo a questa questione del risolvere o dimenticare i problemi. Mi trovo a mettere in dubbio la terapia, e non sono nemmeno sicura che questa funzioni. Metto in dubbio le terapie interminabili.

Certe volte mi sembra quasi che ci sia in noi un'ossessione di voler risolvere le difficoltà e i problemi principali della nostra vita. Viviamo in un certo senso in una mentalità da terra promessa per cui se lavoriamo abbastanza su di noi possiamo arrivare al punto in cui Dio ci svelerà perché non abbiamo avuto un'infanzia perfetta. Il punto che Assagioli sottolineava sempre con semplicità era: "Dimenticatevi dei vostri problemi. Rendetevi conto che nei vostri problemi c'è anche il vostro Sé".

**PIERO:** "FACCIAMO TUTTI LO STESSO LAVORO"

I momenti di crisi capitano. Non so se succeda anche a voi, ma specialmente come operatore di psicosintesi mi capita a volte che comincino a venirmi dei dubbi, e allora mi metto a pensare che forse tutto il lavoro che ho fatto non abbia prodotto effetti, vedo nero nel futuro. I miei dubbi aumentano sempre, e poi magari a un certo punto svaniscono. Ora, penso che questi momenti capitino a tutti noi, penso che facciano parte delle vicissitudini del nostro cammino. Dobbiamo darli per scontati, e pensare che si presenteranno ancora, e a maggior ragione lo faranno se noi consideriamo il nostro lavoro come se fosse il nostro giardinetto, opera nostra e di nessun altro. In cui riversiamo tutto il nostro ego e la nostra ambizione. Verrà un momento in cui questo sembrerà bello grande, rigoglioso e stupendo, e poi di colpo sembrerà invece vuoto. Laddove, se lo vediamo invece come qualcosa che realizziamo insieme ad altri, assumerà un aspetto molto diverso.

Mi ricordo di quando le persone andavano a trovare Assagioli. A volte io ero presente. Oppure avevo un colloquio con allievi poco dopo che si erano incontrate con lui. Qualsiasi cosa facessero nella vita, Assagioli spesso, se non quasi sempre diceva: "Lo sa che io faccio le stesse cose che fai tu? Noi facciamo lo stesso lavoro". Dopo questa persona era molto contenta: "Assagioli mi ha detto che faccio lo stesso lavoro che fa lui!". Lo diceva a tante persone, e sono sicuro che fosse sincero. Ma solo molto tempo dopo mi resi conto del significato più recondito di quella frase. Che stiamo facendo tutti lo stesso lavoro, che tutti lavoriamo insieme, che il vostro lavoro è il mio lavoro, che il vostro successo è il mio successo, e il vostro insuccesso il mio insuccesso.

Che tutti noi condividiamo lo stesso spazio. Che non c'è un mio lavoro che è diverso o migliore o peggiore del vostro.

Quando frequentavo Assagioli, avevo spesso delle alzate di testa di carattere intellettuale. Perché la psicosintesi per me non aveva senso, e protestavo, e non mi piaceva questo, o quello. Volevo delle garanzie, datemi delle garanzie. Avrei voluto essere come un idraulico, che fa il suo lavoro e poi alla fine ne può vedere subito i risultati.

Io non posso nemmeno essere sicuro di star crescendo, o che qualcosa stia succedendo. In un momento ne sono sicuro, e in quello dopo no. A un certo punto arrivai a comprendere che l'incertezza fa parte del nostro cammino, e questo accadde quando una volta Assagioli mi guardò, sorrise, e mi disse:

"Sei pronto a fare una scommessa?"

Penso che per il momento possiamo lasciarvi andare al vostro triste, o felice destino. Ma ricordatevi di stare tranquilli, perché siamo nell'eternità. Stiamo facendo tutti lo stesso lavoro.