



PSICOLOGIA BIBLICA • IL PERCORSO INTERIORE

La nostra crescita interiore attraverso la psicossintesi

Diventare ciò che desideriamo diventare

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

“La psicossintesi è un metodo di sviluppo psicologico e di autorealizzazione per chi rifiuta di rimanere schiavo dei suoi fantasmi interiori o di influenze esterne, per chi rifiuta di sottomettersi passivamente al continuo gioco interiore delle forze psicologiche ed è intenzionato ad acquistare il dominio sulla propria vita”.

Roberto Assagioli

Durante la sua ultima cena Yeshùà disse ai suoi discepoli: “Vi ho dato il modello” (*Gv 13:15, TNM*). La parola tradotta “modello” è nel testo originale ὑπόδειγμα (*ypòdeigma*), resa con “esempio” da *NR*. L'*ypòdeigma* è un esempio da imitare. Al di là dello specifico esempio di umiltà che Yeshùà lasciò quella tragica notte ai suoi discepoli, per i credenti è Yeshùà stesso il modello. Afferma Pietro nella sua prima lettera: “Cristo soffrì per voi, lasciandovi un modello [ὑπογραμμὸν (*ypogammòn*)], affinché seguiate attentamente le sue orme” (*1Pt 2:21, TNM*). L'*ypogammòn* era un modello di scrittura che includeva le lettere dell'alfabeto e che veniva posto davanti ai principianti che imparavano a scrivere. Per i credenti Yeshùà è il modello, non ci sono dubbi.

Le cose stanno molto diversamente quando si assumono nella vita altri modelli. Può accadere che una persona introyetti un certo modello che ritiene il prototipo ideale di come si dovrebbe essere. In tale casi aderire ad un modello può produrre conflitti, perché l'imitatore o l'imitatrice non raggiunge mai chi imita; ne diventa però dipendente, *snaturando se stesso*.

La psicossintesi non propone un modello di come si dovrebbe essere. È esattamente il contrario, perché la psicossintesi sostiene che noi possiamo avere successo solo quando

diventiamo ciò che desideravamo diventare. Il che non significa affatto appagare desideri insensati e non equilibrati. Non proponendo un modello, la psicotesi permette di raggiungere la sintonia con le nostre aspirazioni e le nostre inclinazioni interiori.

Scrive il filosofo e teologo ebreo Martin Buber (1878 – 1965) nel suo libretto *Il cammino dell'uomo*:

“Rabbi Bär di Radoschitz supplicò un giorno il suo maestro, il Veggente di Lublino: «Indicatemi un cammino universale al servizio di Dio!». E lo zaddik rispose: «Non si tratta di dire all'uomo quale cammino deve percorrere: perché c'è una via in cui si segue Dio con lo studio e un'altra con la preghiera una con il digiuno e un'altra mangiando. È compito di ogni uomo conoscere bene verso quale cammino lo attrae il proprio cuore e poi scegliere quello con tutte le forze» . . . Con ogni uomo viene al mondo qualcosa di nuovo che non è mai esistito, qualcosa di primo e unico . . . La stessa idea è stata espressa con ancora maggior acutezza da Rabbi Sussja che, in punto di morte, esclamò: «Nel mondo futuro non mi si chiederà: Perché non sei stato Mosè?; mi si chiederà invece: Perché non sei stato Sussja?»”.

“La psicotesi è un metodo di sviluppo psicologico e di autorealizzazione per chi rifiuta di rimanere schiavo dei suoi fantasmi interiori o di influenze esterne, per chi rifiuta di sottomettersi passivamente al continuo gioco interiore delle forze psicologiche ed è intenzionato ad acquistare il dominio sulla propria vita”.

Roberto Assagioli

Diventare credenti non comporta la sparizione automatica dei nostri “fantasmi interiori” e del “continuo gioco interiore delle forze psicologiche”, proprio come non comporta la sparizione miracolosa di malesseri fisici. I credenti continuano ad aver bisogno dei medici per curare il loro corpo. Allo stesso modo possono aver bisogno di curare la loro psiche.

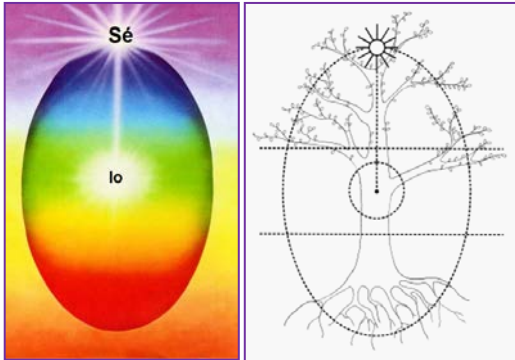
La psicotesi si occupa anche di quell'area che definiamo spirituale, ma essa non è una religione né intende esserlo. Essa può diventare un modo di vita, ma nello modo in cui lo può diventare, ad esempio, un sano modo di alimentarsi. La psicotesi mette in grado di essere ciò a cui aspiriamo. Ci aiuta a conoscerci e a credere nelle nostre capacità.

Paolo esorta così i credenti: “Siate trasformati mediante il rinnovamento della vostra mente” (*Rm 12:2*). Subito prima, al v. 1, Paolo parla di λογικὴν λατρείαν (*loghikèn latrèian*), “razionale culto”, per cui la facoltà di ragionare vi è implicata. La psicotesi può essere di valido aiuto perché ha come scopo la realizzazione della dimensione spirituale dell'individuo che, consapevole di se stesso, osserva e gestisce tramite la volontà ciò di cui è consapevole. Non si confonda però la volontà con la forza di volontà.

La forza di volontà è un concetto ormai superato. Tutti sappiamo per esperienza come la forza di volontà generi conflitti e frustrazioni. Ne parla anche Paolo quando riconosce: “Non

faccio quello che voglio ... faccio quello che non voglio” (*Rm 7:15,16*); poi dice: “Io scopro allora questa contraddizione: ogni volta che voglio fare il bene, trovo in me soltanto la capacità di fare il male”. – V. 21, *TILC*.

La volontà è, nella psicosintesi, la capacità di volere nel senso di decidere



consapevolmente il proprio comportamento; non si tratta di un atto di coercizione di se stessi ma di qualcosa che diventa sempre più facile e perfino divertente. Nella psicosintesi ci sono due tipi di volontà: quella superficiale dell'io e quella più profonda del Sé. Divenuti coscienti dell'io, è il Sé che occorre individuare per operare una sintesi di tutte le

nostre parti. Ciò avviene appunto tramite la volontà. Più si avanza verso il Sé e più si realizza la spiritualità, che rilascia energie positive, gioia e felicità; il tutto in uno sviluppo armonico.

Il primo stadio è l'analisi, in modo di avere una perfetta conoscenza della personalità; poi occorre lavorare su se stessi per integrare le varie parti della personalità. Vale qui questo principio basilare della psicosintesi: Noi subiamo il dominio di tutto ciò in cui ci identifichiamo o a cui ci attacchiamo; possiamo invece dominare tutto ciò da cui ci distacchiamo smettendo di identificandoci. Un esempio ci aiuterà a capire il punto.

Si prenda come esempio la rabbia e la collera. “Caino si irritò e rimase col volto abbattuto. Il Signore disse: «Perché ti sei abbattuto? Perché sei tanto scuro in volto? Se agisci bene il tuo volto tornerà sereno, se no, il peccato, che sta accovacciato alla tua porta, vorrà avere il sopravvento su di te»” (*Gn 4:5-7, TILC*). In genere, quando le persone sono prese dall'ira reagiscono in uno di questi due modi: se ne lasciano prendere in modo incontrollabile oppure la reprimono. Caino scelse il primo modo e uccise suo fratello Abele contro cui era adirato. Paolo repressse invece la sua rabbia, quando “ad Atene, lo spirito gli s'inacerbiva dentro nel vedere la città piena di idoli” (*At 17:16*). Ora proviamo a ragionare sulla questione. Quando siamo in collera, sia che la manifestiamo o la reprimiamo, in ogni caso è la rabbia a dominarci. Il Signore dice però a Caino: “Tu devi dominarlo [il peccato]” (*Gn 4:7, TILC*). Quindi si tratta di dominare la collera e non di esserne dominati. Quando noi dominiamo la rabbia possiamo dire: “Io provo rabbia”, che è ben diverso dal dire ‘la rabbia sono io’, identificandosi. Dicendo “io provo rabbia” si è autocoscienti e si è nel contempo distaccati dalla rabbia. Si può allora distaccarsene ulteriormente, facendo un'altra cosa. “La *perspicacia* di un uomo certamente rallenta la sua ira”. - *Pr 19:11, TNM*.

La psicosintesi ci permette di esplorare le aree che sono oltre la nostra consapevolezza ovvero le aree dello spirito. È lì che si trova la fonte delle intuizioni, del senso dei nostri valori e del significato della vita. Ci permette però di esplorare anche tutte le altre parti della nostra psiche, non giudicandone una migliore o peggiore dell'altra. Ciò avviene già in maniera naturale nel nostro corpo.



“Infatti il corpo non si compone di un membro solo, ma di molte membra. Se il piede dicesse: «Siccome io non sono mano, non sono del corpo», non per questo non sarebbe del corpo. Se l'orecchio dicesse: «Siccome io non sono occhio, non sono del corpo», non per questo non sarebbe del corpo. Se tutto il corpo fosse occhio, dove sarebbe l'udito? Se tutto fosse udito, dove sarebbe l'odorato? Ma ora Dio ha collocato ciascun membro nel corpo, come ha voluto. Se tutte le membra fossero un unico membro, dove sarebbe il corpo? Ci sono dunque molte membra, ma c'è un unico corpo; l'occhio non può dire alla mano: «Non ho bisogno di te»; né il capo può dire ai piedi: «Non ho bisogno di voi». Al contrario, le membra del corpo che sembrano essere più deboli, sono invece necessarie”. - 1Cor 12:14-22.

Per la psiche è la stessa cosa. Ma allora anche i nostri conflitti interiori vengono rispettati dalla psicosintesi? Certamente sì, perché possono essere considerati positivi in quanto ci permettono di conoscerci meglio. Perfino gli ostacoli che possiamo incontrare quando lavoriamo sui nostri conflitti interiori vanno valorizzati, infatti è riconoscendoli e affrontandoli che possiamo proseguire nel nostro cammino verso la direzione giusta. Noi siamo sempre superiori alle dinamiche di qualsiasi conflitto. Con la psicosintesi possiamo fare da soli.

