

Il sé

Volume 2, numero 4, anno 2014



EDUCARE PER IL DOMANI

Adolescenti: l'importanza dell'ascolto

Metagenealogia

Dall' Alfabeto Emotivo all'Empatia

Filosofia del volantino

Il Sé

Responsabile Generale

Mike Malagrecà

Supervisione Editoriale

Simonetta Travaglini

Alida Lombard

Direttivo Nazionale dell'IPE

Alessandra Moretti

Marina Blandino

Lucia Centolani

Elena Delaini

Raffaella di Savoia

Agnese Zoda

Collaborano in questo numero

Pamela Di Meglio (immagini)

Silvana Beccaria

Paola Teresa Bertelli

Chiara Povero

Il Sé, volantino di news dell'IPE, 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'IPE e della comunità psicosintetica. Articoli da studenti e neofiti della psicosintesi che esplorano aspetti nuovi della disciplina sono i benvenuti.

Sommario

Pagina

Filosofia del Volantino

1

Citazione psicosintetica

2

Interventi

4

La Voce degli Studenti

10

Invito a pubblicare

12



www.counselingpsicosintetico.org



pubblicazione.il.se@gmail.com



[Cercaci in Facebook](#)



[Guarda i video sul nostro canale YouTube](#)

ISTITUTO INTERNAZIONALE DI PSICOSINTESI EDUCATIVA

Sede Verona. Via Romagnoli, 39 - 37139 San Massimo - Verona (VN) Tel. 327 1063787 psicosintesivr@gmail.com

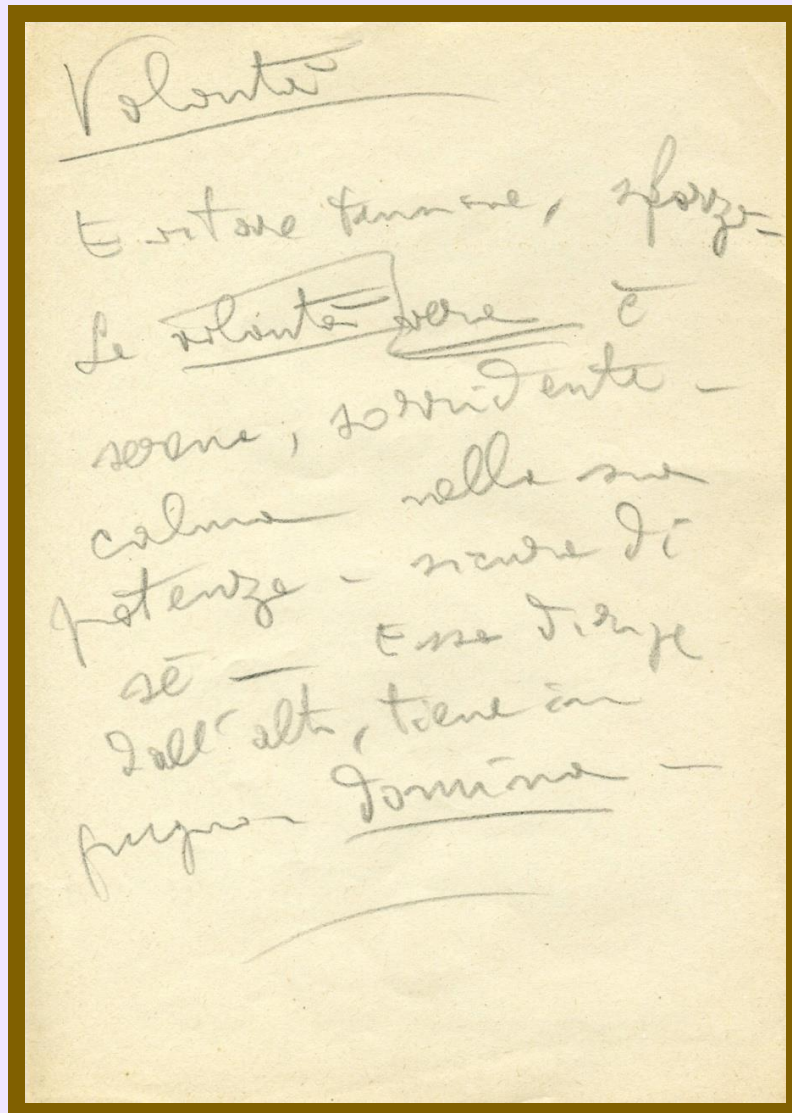
Sede Torino. Via Gioberti, 78 - 10128 - Torino (TO) Tel. 011 19386017 iipe.torino@gmail.com

Sede Trento. Via del Paradisi, 15/4 - 38100, Trento (TN) Cell. 3888989915 iipe.trento@yahoo.com

Sede Modena. Via Piranesi, 69 - Modena (MO) Cell. 3478604575

Sede Conegliano. Via Sarano, 11 - 31025 Santa Lucia di Piave (TV) conegliano@counselingpsicosintetico.org

Sede Milano. Cell 3471929473



Volontà

Evitare tensione, sforzo.

La volontà vera è serena, sorridente, calma nella sua
potenza, sicura di sé.

Essa dirige dall'alto, tiene in pugno, domina

R. Assagioli

Per gentile concessione dell'Istituto di Psicosintesi

Interventi

ADOLESCENTI, GENITORI E INSEGNANTI: L'IMPORTANZA DELL'ASCOLTO

Chiara Povero

Che cosa hanno in comune un insegnante e un genitore di fronte ad un adolescente?

Ciò che li accomuna innanzitutto è il fatto di condividere la responsabilità di essere EDUCATORI.

Educare ha un significato più ampio e più profondo del semplice istruire che si rivolge prettamente alla sfera cognitiva, educare deriva dal latino ed etimologicamente indica l'idea del "CONDURRE FUORI" (E-DUCERE), allude all'immagine di un adulto-guida che prende per mano un giovane ancora impreparato e lo porta alla luce, ovvero lo accompagna nella sua crescita come persona umana completa, facendolo divenire ciò che può divenire in tutti i campi (emozionale, intellettuale, sociale, psichico). Tempo fa un'allieva mi confidò che noi docenti siamo in un certo senso come dei secondi genitori per i nostri studenti. Non potei fare a meno di commuovermi. La mia studentessa aveva appena riposto in me e nei miei colleghi la cosa più preziosa e più grande che un giovane possa offrire ad un adulto: la sua fiducia. Ma questa fiducia va guadagnata, conquistata con fatica e viene donata agli adulti solo se a nostra volta siamo capaci di donare fiducia ai ragazzi.

Essere guide significa educare a crescere nell'amore e nella gioia, con amorevole autorevolezza. Essere allenatori che dalla panchina fanno il tifo per l'adolescente che sta giocando la partita, non importa se arriverà primo o ultimo, ciò che conta è che giochi da solo la sua partita, sapendo che sempre potrà contare sul nostro sostegno.

Se ripercorriamo la nostra esistenza possiamo ricordare figure di maestri, i pedagogisti li definiscono "figure significative". I primi ad esserlo sono i genitori che lo diventano nel momento del

concepimento e continuano ad esserlo per tutta la vita, anche quando il ragazzo o la ragazza avranno 40 anni. Poi, in maniera diversa e per un tempo diverso possono essere figure significative altri familiari, alcuni maestri o maestre della scuola dell'infanzia e della scuola primaria, alcuni professori della scuola media e della scuola superiore, magari un docente universitario, o un istruttore o un istruttrice sportivo/a, un datore di lavoro che ci affianca silenzioso con il suo esempio insegnandoci il coraggio di sbagliare e la tenacia nel perseverare...

Ma prima di parlare del nostro rapporto con i ragazzi, occorre CERCARE DI CONOSCERE L'ADOLESCENTE, tentare una definizione di quest'età così critica.

Provare a conoscere gli adolescenti significa osservarli, ascoltarli, entrare in contatto profondo con loro, camminare al loro fianco attenti a rispettare i tempi della loro crescita; evitando di etichettarli con facili slogan, cercando invece di cogliere la complessità della loro età fatta di ansie, paure, gioiose scoperte, strappi con il vecchio mondo infantile e timide aperture talvolta maldestre e piene di timori verso l'adulthood. Un'età di cambiamenti e di sperimentazioni.

A conclusione di questa prima riflessione vale la pena ricordare la definizione di adolescenza condivisa da molta letteratura psicologica:

"L'adolescenza è quella fase del ciclo di vita umano in cui si verifica la transizione dallo stato di bambino a quello di adulto. Essa copre un periodo piuttosto lungo, mutevole da individuo a individuo e da cultura a cultura, in cui a fronte delle numerose trasformazioni fisico-corporee si assiste a profondi

cambiamenti psicologici, che investono le capacità cognitive, la sfera degli affetti e le competenze sociali della persona. La definizione psicologica di adolescenza come fase di transizione non deve tuttavia comportare una svalutazione del contributo sociale e culturale da essa rappresentato. Il periodo di vita vissuto dagli adolescenti è infatti un preciso momento evolutivo con caratteristiche specifiche che lo rendono, pur nella continuità data dal processo di costruzione dell'identità, uno stadio autonomo."

Come insegnanti e come genitori è importante imparare a conoscere quali sono le richieste e i bisogni degli adolescenti.

Certo, non è facile oggi in una società così complessa educare alla crescita. Il mondo cambia velocemente, viviamo un'età di sempre maggiore incertezza e precarietà non solo economica, ma anche sociale, relazionale ed emotiva. Ma educare sottende come imprescindibile la relazione, una relazione profondamente umana tra due io che si parlano e si ascoltano, ma è una relazione umana particolare, perché non paritaria. Presuppone la presenza di un adulto ESPERTO, cioè, risalendo al significato dell'etimo, di un adulto che abbia fatto esperienza, che sia cresciuto e che continui a crescere accettando le sfide della vita, vivendo il rapporto con i giovani come uno stimolo all'apertura e al cambiamento continuo.

Ancora una volta ricorro alla mia esperienza di insegnante, anzi di docente con abilità di counseling, prendendo spunto dai colloqui che ho tenuto con alcuni studenti della nostra scuola.

Dal 2005 mi occupo dello sportello di orientamento in uscita rivolto agli studenti delle classi dell'ultimo e del penultimo anno: sempre di più ascolto ragazzi sfiduciati, preoccupati per il loro futuro che mi chiedono quale facoltà dia loro un sicuro sbocco lavorativo. Il bisogno di sicurezza prevale sul piacere di studiare, di dedicare il tempo della formazione all'approfondimento di materie che rispondo alla loro curiosità, al loro progetto di vita. In una parola i giovani sono costretti a metter da parte i loro sogni, in nome di una logica di mercato che li spinge alla

competizione spietata, o peggio prospetta loro un futuro fatto di precariato, sfruttamento di fronte ad una disoccupazione che secondo i dati ISTAT sfiora il 40%. In questo contesto chi può è obbligato ad andarsene all'estero, non per scelta ma per necessità. Solo che ad andarsene sono anche i giovani migliori, i più intraprendenti, quelli con un livello di istruzione più elevato e ciò impoverisce il paese delle risorse migliori, rendendo l'Italia un "Paese per vecchi" destinato ad un inesorabile declino.

Anni fa si rivolse a me uno studente, era il più bravo della sua classe: il suo desiderio era quello di frequentare lettere classiche e di diventare insegnante. Quando parlava del suo sogno gli brillavano gli occhi aveva lo sguardo alto di chi dalla tolda della nave tiene il timone e guarda con gioia all'orizzonte; ma poi mi spiegò che questo sogno lo aveva accantonato. Abbassò lo sguardo, e spento ogni entusiasmo mi rivelò che era meglio frequentare un corso breve, prendere una qualifica e subito andare a lavorare nell'azienda agricola di famiglia. Lì almeno avrebbe avuto un impiego sicuro, perché si sa gli insegnanti sono dei disoccupati o dei precari a vita. Vidi in quel ragazzo incertezza, insicurezza, delusione.

Tempo fa si prenotò allo sportello di ascolto una ragazza che andava male in una materia e mi chiedeva di capire il motivo che le impediva di provare interesse per quella disciplina. Parlò del suo andamento scolastico, delle sue difficoltà di studio e di concentrazione, la ascoltai e alla fine tra le lacrime mi disse: "Il fatto è che a nessuno importa come sto davvero dentro. Mi dicono che vivo nel mio mondo estraniata da tutto e da tutti, ma nessuno mi chiede perché lo faccio. A nessuno importa di ascoltarmi per davvero e di capire la mia sofferenza!". Vidi in quella ragazza fragilità, paura, dolore, bisogno di ascolto.

Poche settimane dopo mi chiese un colloquio un ragazzo: voleva sapere quali erano gli organi della scuola rappresentativi della componente studentesca e come funzionavano. Gli risposi che ne avremmo parlato insieme, ma innanzitutto volevo comprendere da lui che cosa si aspettava dalla

partecipazione degli studenti alla vita scolastica. Venne allo sportello. Gli chiesi le finalità dell'ascolto e iniziò a parlarmi del suo rapporto con i compagni e con la classe: si sentiva diverso. All'inizio parlò più dei compagni che di sé. Gli altri ragazzi e ragazze della sua classe erano diversi: venivano a scuola per dovere e non per interesse, si annoiavano e appena potevano facevano altro nelle lezioni, non si interessavano all'utilità che la conoscenza di certe discipline, soprattutto umanistiche, poteva avere per interpretare il presente e meglio comprenderlo. Poi mi disse che voleva capire se il suo comportamento era giusto, non troppo "strano" per la sua età e mi raccontò che aveva scelto consapevolmente l'indirizzo liceale che frequentava, aveva intenzione dopo il diploma di proseguire i suoi studi universitari all'estero, voleva sfruttare il tempo scolastico per avere dai suoi docenti chiavi di lettura della realtà. Voleva dei docenti disposti al dialogo, al dibattito, e non dei professori che ex cattedra si limitavano a impartire nozioni astratte. Voleva avere un ruolo attivo nella costruzione del sapere. Era bizzarro tutto ciò? Era lui ad essere il diverso, quello dalla parte sbagliata? Perché la sua sete di sapere lo aveva spesso portato ad essere isolato dai suoi compagni, etichettato come il seccione, il diverso, quello che viola le leggi del gruppo.

Ho sentito in quel ragazzo il desiderio di libertà spirituale, la ricerca di essere se stessi, ma anche il bisogno di appartenenza, il non sentirsi così "strani", la necessità di essere accettati, compresi, rassicurati.

Cosa ci chiedono i ragazzi? PRESENZA TOTALE, ASCOLTO SINCERO, RICONOSCIMENTO, ACCETTAZIONE, FIDUCIA, EMPATIA, PERDONO.

Ci chiedono di essere guide autorevoli in grado di offrire un modello credibile (si insegna di più con l'esempio che con la parola), capaci di dire dei no e di dare delle regole giuste, sempre valide, rispettate innanzitutto dagli adulti.

Chiedono agli adulti di essere coerenti ed autentici, di essere uomini e donne davvero umani, che possono sbagliare e sanno ammettere i propri errori, sono capaci di imparare da essi e di

continuare a crescere e ad essere aperti al cambiamento.

Non vogliono genitori o insegnanti perfetti, esempi irreali e irraggiungibili, vogliono adulti che non si vergognano di mostrare la gioia e il dolore, di arrabbiarsi davanti a loro o di piangere in loro presenza, adulti che sanno amare per davvero, sanno vivere in pienezza tutte le loro emozioni senza averne paura o vergogna.

Che lo vogliamo o no, noi adulti siamo sotto la lente di ingrandimento dei nostri adolescenti: ci scrutano, ci osservano, ci giudicano continuamente e da quello che facciamo, diciamo, comunichiamo non solo con le parole, ma anche con i nostri sguardi, i nostri gesti, il nostro essere autentico imparano ad agire, pensare, vivere.

Compito primo dell'educatore è educare nell'amore e nella gioia, ma anche all'amore e alla gioia. Scaviamo di nuovo nei nostri ricordi: quanto hanno inciso su di noi le persone che ci hanno trasmesso entusiasmo, autentico amore per la vita, che ci hanno insegnato qualcosa con passione? Quanto ci ricordiamo di quelli che ci hanno umiliato, ferito, che non ci hanno ascoltato né compreso quando ne avevamo bisogno? Che si sono dimostrate disattente, demotivate, irose...

Si può essere educatori o diseducatori: dipende da noi, dal nostro atteggiamento autentico verso la vita. Non serve vestire una maschera, che ci piaccia o no noi portiamo in casa o in classe, davanti ai nostri adolescenti ciò che siamo in realtà, malgrado le finzioni.

Il primo requisito è quindi SAPERLI ASCOLTARE: dedicare loro del tempo per ascoltarli autenticamente, con empatia, cercando di metterci nei loro panni, senza immediatamente profonderci in rassicurazioni ("Non ti preoccupare succede a tutti..."), suggerimenti ("Io al posto tuo fare/direi..."), giudizi ("Ma sei proprio un buono a nulla...") o senza cadere nella tentazione di sostituirci a loro ("Domani vado io a parlare con quell'insegnante, con quell'amico, con quell'allenatore...!").

Saper ascoltare è il presupposto per comunicare, perché la comunicazione presuppone necessariamente la capacità di saper ascoltare l'altro, ovvero di essere in grado di sintonizzarsi sulla stessa lunghezza d'onda del nostro interlocutore, lasciandogli lo spazio per esprimere non solo le sue idee ma anche il suo emotivo senza sentirsi giudicato.

Il rischio nel rapporto educativo è quello di cadere nel monologo: una comunicazione dove mancano partecipazione e comprensione e dove ognuno parla per sé senza ascoltare l'altro.

Nel fallimento dell'azione educativa di solito si riscontra una mancata comunicazione, un chiudersi nel mondo delle proprie convinzioni e punti di vista, un accusarsi reciproco che di solito colpiscono la persona stessa e non si fermano ad evidenziare aspetti inaccettabili del comportamento, un elenco di torti e di ragioni senza fine.

“Ogni attività umana autentica è dialogo: dialogo con il mondo che è poesia, dialogo con gli altri che è amore, dialogo con Dio che è preghiera. La tentazione propria del pensiero è il monologo: basta murarsi nel proprio sistema e rifiutare l'altro per annientare se stesso. Il vero pensiero, al contrario, è il dialogo: è, come dice Platone, dialogo dell'anima con se stessa. E l'anima non può dialogare con se stessa se non ha saputo accogliere l'altro, se l'altro non è già in essa. Nulla di più raro oggi: il mondo moderno è pieno di individui monologanti che, senza mai accogliere l'altro, si oppongono e si urtano.” (Jean Lacroix)

Molti adolescenti presentano richieste di ascolto. Lo fanno in molti modi diversi: chiedendolo direttamente o indirettamente attraverso il disagio del loro corpo, la chiusura, o la ribellione, la rabbia, comportamenti esibizionistici, che paiono voler urlare: “Anch'io esisto! Anch'io ci sono ed ho il diritto di essere ascoltato!”.

Nella mia esperienza ho avuto modo di constatare che l'ascolto è innanzitutto un modo per favorire nel ragazzo/a la rivelazione autentica di sé e la comunicazione profonda sincera e trasparente. Nella vera comunicazione nasce la gioia di sentirsi compresi e di stare insieme, si assapora il calore della solidarietà umana e la costruzione o riscoperta di valori reali.

Il vero ascolto da parte di un educatore non può prescindere dal rispetto dello scopo di ogni intervento educativo: favorire la CONQUISTA DELLA LIBERTA' INTERIORE.

“L'obiettivo primario dell'educazione è la conquista della libertà interiore e spirituale che l'individuo deve raggiungere o, in altri termini, la liberazione di essa attraverso la conoscenza e la saggezza, la buona volontà e l'amore.” (J. Maritain)

La libertà si pone al termine del cammino educativo, durante il quale si è appreso a riconoscere e a stimare la disciplina, il rispetto, il sacrificio e l'obbedienza. Si tratta di una conquista lenta e faticosa che spetta all'adolescente compiere.

DALL' ALFABETO EMOTIVO ALL'EMPATIA

Paola Teresa Bertelli

"Il desiderio struggente di essere ascoltato e compreso è anche il desiderio di sfuggire alla nostra solitudine e di azzerare lo spazio che ci divide. Ci tendiamo come corde e cerchiamo di superare questa separatezza rivelando cosa succede nelle nostre menti e nei nostri cuori, sperando di essere compresi".

(Michael Nichols)

Wicks, nel suo libro "Il mondo dell'infanzia", analizza l'influenza che i genitori hanno sui loro figli, e di quanto i bambini abbiano la facoltà di andare oltre le parole, per sentire il non detto realmente vissuto, e quindi trasmesso. Entrano cioè in contatto con il vero mondo degli educatori, sono immersi nell'inconscio dei genitori, e da quello realmente si nutrono.

La cura dell'emotività prende avvio il giorno della nascita, quando il neonato si attacca al seno materno e insieme al latte assapora l'accoglienza, l'indifferenza o il rifiuto. Moti impercettibili ma decisivi per la formazione nel neonato di quel nucleo caldo o fiducia di base, come lo chiama Michael Balint, che è la prima condizione per essere al mondo, senza essere soverchiati dall'angoscia.

I bambini dipendono dagli adulti, e il loro sentimento fondamentale è costituito proprio dalla fiducia. Ogni bambino istintivamente e spontaneamente è contento di sé e del mondo, ma per mantenere questa condizione appagante, ha la necessità che anche il mondo che lo circonda sia contento di lui. Se genitori scontenti e insoddisfatti trasmettono un clima di sfiducia, il bambino si sentirà impedito nel suo impulso gioioso alla vita. Per accontentare genitori scontenti di lui, dovrà diversificarsi da se stesso e rinnegare i suoi sentimenti, e come sostiene Alberti, si sentirà derubato dell'anima, diverrà un bambino povero. La rimozione dei sentimenti è accompagnata spesso da intense emozioni di rabbia, odio e risentimento nei confronti del mondo e dell'umanità.

Galimberti sottolinea che chi non sa sillabare l'alfabeto emotivo, chi ha lasciato disseccare le radici del cuore, si muove nel mondo pervaso da un timore inaffidabile, quindi con una vigilanza aggressiva: non ha il cuore in sintonia con il pensiero e il pensiero con il comportamento (viaggia nella vita in continuo stato di incoerenza cardiaca) e il cuore è l'organo attraverso il quale si "sente" prima ancora di sapere cos'è bene e cos'è male (ogni giorno i notiziari fanno l'elenco di attacchi furiosi, sprigionati dagli impulsi sfuggiti al nostro controllo).

Si possono notare genitori che nella prima infanzia promuovono un'educazione fisica ed intellettuale, ma non quella emotiva, che è poi l'educazione dei sentimenti, delle emozioni, degli entusiasmi e delle paure. Tutte queste cose il bambino se le organizza da sé come può, e soprattutto con gli strumenti che non ha. Per questo, suggerisce Galimberti, c'è un gran lavoro da fare nell'educazione preventiva dell'anima.

V. Satir considera i genitori "people makers", costruttori di persone del futuro, e sottolinea che purtroppo ancora pochi genitori hanno sviluppato il proprio potere emozionale abbastanza da poterlo sopportare, ancor meno da svilupparlo nei propri figli. Le emozioni trasportano l'energia della vita, e il potere emozionale si manifesta nella libertà di sentire tutte le emozioni in modo aperto, esprimerle chiaramente e incanalarle in azioni costruttive. E' un potere così terrorizzante che viene spesso fatto tacere.

Nell'opera "L'espressione delle emozioni" (1872) il celebre naturalista inglese Darwin insegna come le reazioni emotive cosiddette primarie (paura, rabbia, disgusto, dolore, sorpresa, gioia), siano costituite da un insieme di risposte che si sono stratificate nel tempo in funzione della loro utilità nella relazione con l'ambiente. Ed è per questo che mostrano straordinarie somiglianze non solo in diverse civiltà umane, ma addirittura in differenti specie animali, come se l'espressione delle emozioni costituisse

una sorta di inconscio collettivo comune a tutti gli esseri: un territorio di comunicazione intenso che travalica i confini nazionali, linguistici, culturali (e di specie). Gran parte delle nostre interazioni con l'ambiente, e dei nostri stessi comportamenti emotivi, dipende dalla capacità di percepire e di comprendere le emozioni degli altri, ed ecco che attraverso l'emozione si approda nel territorio dell'empatia.

A pochi mesi dalla nascita i bambini reagiscono al turbamento altrui come se fosse proprio: piangono alla vista delle lacrime di un altro bambino, fenomeno chiamato "mimetismo motorio" (si assopisce dopo i due anni, ma rimane sempre recuperabile), ed è il significato tecnico della parola empatia.

Come stanno dimostrando le neuroscienze, in particolare con la scoperta dei neuroni specchio, noi realmente sentiamo l'altro dentro il nostro corpo in una risonanza somatica ed emotiva. Essi sono localizzati nell'insula del cervello, e sono stati scoperti da G. Rizzolati e la sua equipe durante lo studio del comportamento imitativo delle scimmie, per riscontrare in seguito lo stesso meccanismo negli esseri umani e in altri animali. In pratica, quando osserviamo qualcuno compiere un gesto, come prendere in mano un oggetto, nel nostro cervello si attivano le stesse aree della corteccia cerebrale motoria di chi compie il gesto, e contemporaneamente lo stesso avviene nelle aree delle emozioni.

I neuroni specchio sono come una sorta di patrimonio genetico che consente all'uomo e ad altri animali di mettersi nei panni degli altri e sperimentare pensieri e comportamenti altrui "come se" fossero propri, per questo motivo sono stati denominati i neuroni dell'empatia. J. Rifkin segnala che gli scienziati sono giunti a confermare che noi siamo programmati per l'empatia: fa parte della nostra natura e ci rende esseri sociali, e l'altruismo è l'espressione più matura della nostra attenzione empatica nei confronti degli altri.

Alcuni ricercatori all'avanguardia avvertono anche che l'ambiente familiare e sociale dei neonati è essenziale per l'attivazione dei circuiti dei neuroni specchio, e per stabilire percorsi empatici nel cervello. Lo stesso accade per molte specie animali: oggi si sa che i comportamenti sono tanto ereditati quanto appresi, significa che gli animali adulti insegnano e trasmettono ai cuccioli, non è solo questione di istinti.

Elefanti, delfini, cani e altri "animali sociali", sono ai primi posti nella lista delle specie che si sospetta posseggano i meccanismi biologici capaci di generare almeno una primitiva risposta empatica. Molti scienziati cognitivi ritengono che per poter leggere i sentimenti e le intenzioni di un'altra creatura sia necessaria una qualche forma di consapevolezza di sé.

La Voce degli Studenti

METAGENEALOGIA: LA FAMIGLIA: UN TESORO E UN TRANELLO

Silvana Beccaria

Che cos'è la metagenealogia? Perché non parlare piuttosto di psicogenealogia?

Il vocabolo pare sia stato coniato da Alejandro Jodorowsky all'inizio degli anni ottanta. In seguito si è usato sempre meno, in quanto si applicava alle più svariate pratiche che hanno snaturato il significato stesso della parola. Alcune di queste attività erano legate alla psicologia vera e propria, altre allo spiritismo meno verificabile. Ma tutti questi approcci avevano un punto in comune, in quanto derivanti da una consapevolezza emersa fin dall'inizio dell'era della psicoanalisi: l'influenza della famiglia sull'individuo.

L'interesse degli psicoterapeuti e della gente comune per l'albero genealogico ha continuato a crescere dopo gli anni settanta, epoca in cui gli psicoanalisti hanno affrontato la questione dei legami transgenerazionali. L'Occidente sta scoprendo oggi qualcosa che molte altre culture affermano già da tempo sotto forme religiose, magiche o sciamaniche: l'inconscio familiare interagisce con l'inconscio personale, nel bene e nel male. Oggi, se si richiede un appuntamento per una seduta di psicogenealogia, ci si potrebbe trovare di fronte ad uno psicoterapeuta, un medium o un energetista. E che cosa potremmo ricavarne? Probabilmente uno schema che rischia di essere un mero inventario delle informazioni vitali di cinque generazioni di antenati, forse qualche messaggio intuitivo proveniente dai nostri ricordi o ancora la certezza di essere un discendente di Carlo Magno. In ogni caso ci si potrebbe meravigliare dell'esattezza delle informazioni. Ed è altrettanto probabile che si potrebbe riuscire a scoprire l'esistenza di certe ripetizioni di cui non eravamo consapevoli, forse di qualche segreto di famiglia o l'origine di un'ossessione o addirittura di una fobia. In qualche caso ci si potrebbe sentire frustrati dall'eccessivo intellettualismo di una diagnosi fredda e inutile o al contrario scettici di fronte ai deliri irrazionali di una seduta piena di cliché new age o divagazioni romanzesche.

La metagenealogia si propone di conciliare gli opposti apparenti, collocandosi nel punto in cui si congiungono: lì dove la razionalità collabora con l'irrazionalità, dove la scienza danza con l'arte, dove la parola "chiaroveggenza" significa sia intuizione che lucidità. Nel linguaggio attuale, poiché i concetti della neurologia sono ormai diventati di dominio pubblico, possiamo dire che si tratta di riequilibrare l'emisfero destro con il sinistro.

Ma come si fa a descrivere una disciplina saldamente radicata nella psicologia, nell'arte, nella scienza così come nelle tradizioni spirituali ed esoteriche?

Saldamente ancorata alle teorie psicologiche e scientifiche del suo tempo, la metagenealogia riflette il percorso artistico di un'intera vita e l'insaziabile ricerca del senso che la anima.

Questa disciplina suggerisce che qualsiasi "malattia" può essere intesa come una mancanza di bellezza e di coscienza e che "guarire" consiste nel divenire autenticamente se stessi.

"La verità è quello che è utile in un momento ben definito, in un luogo definito e per un essere definito"

Lo spirito umano ha due aspirazioni principali: la conoscenza e l'immortalità. Si dovrebbe concepire l'inconscio come un insieme di due zone: l'una è il prodotto delle esperienze del passato e possiamo continuare a chiamarla inconscio, mentre l'altra racchiude virtualmente le possibilità di mutazione che faranno crescere esseri dotati di coscienza cosmica quindi non composta da esperienze passate bensì da possibilità future.

Ci evolviamo su un pianeta che prende parte ad una danza continua, dove tutto è un continuo nascere, scomparire, trasformarsi. E allora come possiamo definirci? Per

trovare la radice del "se stesso", lo permanente nell'impermanenza, dobbiamo situarlo al di là della materia universale per identificarci con il suo centro creativo, con la consapevolezza che siamo nati per partecipare attivamente all'evoluzione del cosmo.

L'"Io" individuale e il "Noi" cosmico non possono non unirsi nella Coscienza. Un ideale cui simbolicamente aveva già pensato l'Alchimia, essendosi posta come compito di spiritualizzare la materia e nello stesso tempo materializzare lo spirito. Tradotto nel linguaggio psicologico, questo diventa: l'ego deve integrarsi nell'inconscio e l'inconscio deve integrarsi nell' ego. La nostra individualità definita dalla famiglia, dalla società, dalla cultura, stabilisce un legame con la materia bruta, la nigredo o il piombo che l'alchimia trasforma in oro, in Essere essenziale, in Coscienza. La vera mutazione forse passa dalla presa di coscienza della propria immortalità in quanto esseri collettivi, dunque liberi o meglio liberati da vincoli mentali, così che nulla possa separarci dalla nostra energia creatrice e poter aspirare all'unione totale.

Sviluppare un elevato livello di Coscienza richiede uno sforzo tenace, continuo, intenso, implacabile. Roberto Assagioli direbbe forse, più sinteticamente, che richiede una volontà buona.

Il nostro cervello, probabilmente l'oggetto più complesso dell'universo, possiede più di centomila milioni di neuroni, cellule dotate di un nucleo che funziona come un apparato ricevente-emittente in miniatura: esse si uniscono tra loro formando reti di connessione che si trasmettono le informazioni sotto forma di impulsi elettrici. Veniamo al mondo con un potenziale neuronale che è quello dell'uomo futuro, ma purtroppo con pochissime connessioni. Tale rete si forma a poco a poco, a contatto con i nostri famigliari e le conoscenze che essi ci trasmettono.

Ereditiamo esperienze. Ma essendo esperienze limitate, si traducono in "lingue nazionali" che provocano stati mentali stagnanti, un mondo interiore che contiene ben poche connessioni, una cellula culturale da cui difficilmente riusciamo a fuggire.

L'energia che circola per i neuroni e che gli scienziati definiscono elettrica, può essere vista come una manifestazione della Coscienza universale che tende a creare nel nostro cervello una struttura formata dalla totalità delle possibili connessioni fra le sue cellule: la

mente grandiosa dell'uomo futuro. Allo stesso modo possiamo pensare che questa misteriosa energia tenda a unire tutte le coscienze che popolano il nostro universo.

La volontà familiare-sociale-culturale lotta per far sì che l'individuo obbedisca alla volontà dei suoi antenati, che nella maggior parte dei casi, per un eccessivo accumulo di idee, sentimenti, desideri e bisogni ereditati, ostacola il progetto spirituale ricacciandolo ai più bassi livelli della Coscienza.

L'albero genealogico potrebbe agire come un tranello, imponendo alla perfezione del progetto cosmico dei discendenti i propri limiti materiali e psicologici, mescolando timori, rancori, frustrazioni, illusioni. Già prima della nascita il feto riceve una sorta di ordine per imitare il modello trasmesso da chi lo ha preceduto. La famiglia non "accetta" la creazione pura e semplice, venuta dal "nulla" senza un modello esterno.

Ciascun individuo è il prodotto di due forze: la forza imitatrice, governata dal gruppo familiare che agisce provenendo dal passato e la forza creatrice, guidata dalla Coscienza universale e proveniente dal futuro. La Coscienza sin dall'inizio dell'incarnazione individuale è prigioniera del conflitto tra creare e imitare. Le anime creatrici sono poche, mentre ci sono eserciti di anime imitatrici. Le prime devono imparare a comunicare e a seminare i propri valori, le seconde devono liberarsi dagli schemi e imparare a creare, vale a dire arrivare a essere se stesse e non quello che la famiglia, la società, la cultura vogliono o meglio hanno necessità che sia per continuare a far esistere ed agire sulla scena della vita la loro "parte".

Il clan agisce come un organismo. Quando uno dei suoi membri sperimenta un cambiamento, è tutto l'insieme a reagire, in modo positivo o negativo. Un albero bellissimo che dà frutti velenosi è un cattivo albero. Un albero tutto storto che dà frutti sani è un buon albero. Il fatto che un individuo espanda la propria Coscienza, diventando lui stesso il buon frutto, conferisce al proprio albero (genealogico) un nuovo significato.

Le sofferenze degli antenati (ferite narcisistiche, umiliazioni, sentimenti di vergogna o sensi di colpa) acquistano una ragion d'essere. Quando la famiglia reagisce, lo fa anche la società in cui essa si trova.

Il Se 

Volantino News dall'IPE
Vol. 3, Numero 1

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

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

ISTITUTO INTERNAZIONALE DI PSICOSINTESI EDUCATIVA

FORMAZIONE TRIENNALE IN COUNSELING
CENTRO DI ASCOLTO
AGGIORNAMENTI
RICERCA

T.Ascolto
Centro di Counseling



iipetascolto.wix.com/t-ascolto-counseling