

La psicosintesi considera l'uomo
come un essere che psicologicamente
si evolve, si sviluppa, crece
continuamente. - non resta fermo,
statico - -

Tendenza al progresso, al
perfezionamento, all'ideale - -

Roberto Assagioli

LINA MALFIORE

DODICI LEZIONI DI PSICOSINTESI

**MANUALE PRATICO PER CHI VOGLIA CONOSCERE
LE BASI DEL MODELLO PSICOSINTETICO DELL'UOMO**

ISBN 978-88-95019-89-5

Istituto di Psicosintesi

Fondato da Roberto Assagioli

C.F. 80008630487

Via San Domenico 16 – 50133 Firenze tel. 055 578026

www.psicosintesi.it istituto@psicosintesi.it

Centro di Psicosintesi di Varese



Via Rienza 2 – 21100 Varese

varese@psicosintesi.it

Lina Malfiore

c.malfiore@gmail.com



B&B edizioni
di comunicarte srl

www.bebedizioni.com

prima edizione: febbraio 2022

1° Lezione

Breve storia della Psicosintesi

La psicologia è una scienza relativamente giovane che nasce ufficialmente nella seconda metà dell'800 ad opera di un gruppo di studiosi che trasferirono allo studio dell'uomo il metodo e le tecniche delle scienze naturali, soprattutto di quegli aspetti misurabili, come la sensazione, la memoria, l'apprendimento. Nacque così la *Psicofisiologia* che confluì più tardi nel *comportamentismo* (i cui esponenti maggiori furono Watson e Skinner), una psicologia a due dimensioni, poiché con essa l'uomo viene studiato dall'esterno e in superficie.

Qualche anno dopo iniziarono gli studi di psicologia *clinica*, che si occupavano principalmente di patologia, delle malattie mentali dell'uomo, arrivando a tutta un'altra serie di conoscenze molto importanti per l'inquadramento delle patologie psichiche e per un approccio terapeutico alle stesse. A seguito delle osservazioni sull'ipnosi, sulla suggestione e sulle dissociazioni psichiche, ebbe inizio l'indagine lungo una terza dimensione della psicologia, quella in profondità, ad opera soprattutto di Freud. La *Psicoanalisi* si occupò, e si occupa tuttora, degli aspetti inferiori della natura umana e delle sue componenti istintive, poiché fin dall'inizio il campo studiato era soprattutto quello patologico e i primi Autori trascurarono completamente gli aspetti sani e superiori della psiche umana. Lo stesso Freud scrisse, in una lettera allo psicoanalista Binswanger: "*Mi sono sempre mantenuto al*

piano terra dell'edificio”, con ciò ammettendo che l’*alto* non fu oggetto delle sue ricerche.

Naturalmente Freud e i suoi allievi hanno avuto il grande merito di riconoscere che l’uomo non ha solo una parte conscia, come si era ritenuto fino ad allora, ma è un essere a più dimensioni. Si è sviluppata così la *psicologia del profondo*, che include anche quelle correnti più o meno divergenti, compresa quella di Jung. Quest’ultimo indagò anche gli aspetti superiori della psiche e affermò l’importanza delle esperienze e dei valori spirituali, nonché degli elementi che attraversano orizzontalmente tutte le culture umane, introducendo l’importante concetto di ‘*inconscio collettivo*’. Successivamente l’indagine approfondita di quei livelli della psiche umana è stata svolta da studiosi diversi e di diversa estrazione, ma nel suo complesso la disciplina che se ne occupa può essere definita “*psicologia umanistica*”, poiché il suo punto di partenza è l’essere umano vivente e sano.

Questi ricercatori utilizzarono metodi introspettivi, i dati biografici e varie tecniche d’azione interna. Le sue caratteristiche principali, che la differenziano dalle altre psicologie, sono:

- lo studio della natura e delle qualità dell’essere umano sano
- il riconoscimento dei suoi aspetti migliori
- la scoperta delle sue potenzialità latenti
- lo sviluppo e l’uso delle tecniche adatte ad attuare quelle potenzialità
- la loro messa in opera in ogni campo della vita individuale e collettiva.

Esponenti importanti di questa terza forza della psicologia sono William James, Rollo May, Eric Fromm, Abraham

Maslow, Carl Rogers, Gordon Allport, Victor Frankl.

La psicologia umanistica è considerata la Terza Forza della psicologia ed è ormai saldamente affermata tra la psicologia comportamentista e la psicoanalisi. Essa non rappresenta però l'ultimo sviluppo degli studi sull'uomo, vi è ancora di più.

Sul suo terreno si è sviluppata una psicologia degli aspetti superiori che sono definiti spirituali. È stato proposto il termine "Transpersonale" per indicare un livello o un'altezza superiore a quella umana "normale" e personale.

La psicologia transpersonale ammette un "a priori" nell'essere umano, il Sé Transpersonale, ed è anche definita la Quarta Forza della psicologia.

Gli stessi James e Maslow ne sono stati i precursori ed esponenti, e poi Richard Bucke con il suo libro "La coscienza cosmica", divenuto ormai un classico (Edizioni Crisalide).

Roberto Assagioli

Roberto Assagioli, fondatore della Psicosintesi, è considerato in tutto il mondo uno dei precursori della psicologia umanistica e poi di quella transpersonale.

Medico psichiatra italiano, nasce a Venezia nel 1888, col nome di Roberto Marco Grego. Divenuto orfano del padre all'età di 2 anni (nel 1890), assume il cognome del genitore adottivo, il medico Emanuele Assagioli, dal quale è molto amato e aiutato.

Viaggia molto, fatto inusuale per uno studente dell'epoca, incontrando vari personaggi rappresentativi della sua epoca: Einstein, Tagore, lo scrittore James Joyce, il maestro zen Suzuki, il Lama Govinda e molte altre personalità di spicco della cultura del '900. Laureatosi in medicina a Firenze nel

1910 con una tesi dal titolo “*La Psicoanalisi*” preparata al famoso istituto Burghözli di Zurigo, fu indicato da Freud e da Jung come colui che avrebbe introdotto la psicoanalisi in Italia, cosa che del resto avvenne nelle sue varie attività: la pratica clinica; l’appartenenza, unico italiano, alla società Psicoanalitica Internazionale; la collaborazione attiva negli anni 1909-1910 alle riviste fondate da Freud; la pubblicazione su *Psiche* (1912) del primo scritto di Freud, tradotto da Assagioli dietro approvazione dello stesso Freud.

Collabora attivamente anche con Jung, ma dopo un primo momento di interesse Assagioli prende le distanze dal movimento psicoanalitico ed elabora un suo metodo terapeutico, incentrato sull’esigenza di creare un’unificazione, un’integrazione delle varie parti della personalità, un ordine interno, una sintesi che elevi al di sopra dei conflitti che hanno origine dalle differenti tendenze che sono presenti nell’essere umano.

Già dal 1914 quindi si distacca dal pensiero freudiano, ritenendolo troppo limitato nella sua visione della psiche umana e mette a punto il suo modello, teorico e pratico, autoformativo e terapeutico, definito *Psicosintesi*, in cui all’aspetto analitico affianca il lavoro di sintesi dei processi dinamici della mente e sviluppa interessi per la dimensione spirituale, da lui definita trascendente.

Assagioli mantiene comunque per tutta la vita rapporti cordiali con Jung. Ritiene infatti la psicologia analitica di Jung il modello dell’uomo più vicino alla Psicosintesi, soprattutto per il rilievo dato ai bisogni spirituali e all’autorealizzazione. La Psicosintesi si differenzia da questa per l’importanza data alla *volontà* e agli aspetti di sintesi personale, interpersonale e transpersonale.

Nel 1926 pubblica l’opuscolo “*Psychosynthesis. A new method of healing*”.

Lo stesso anno fonda a Roma l'Istituto di Psicossintesi, chiuso durante il fascismo, e riaperto poi a Firenze dove tuttora ha sede e da cui si diramano i molteplici centri sparsi su tutto il territorio nazionale. I suoi scritti sono stati tradotti in otto lingue e la Psicossintesi è ora presente con Centri ed Istituti in Europa, Sudamerica, Stati Uniti, India, Australia. Va purtroppo detto, però, che nonostante sia nata in Italia, la Psicossintesi è più conosciuta ed apprezzata nel mondo anglosassone che in patria.

Assagioli muore nel 1974 nella sua casa di campagna in provincia d'Arezzo.

La sua lunga vita non fu priva di dolore. Due furono i momenti particolarmente critici: la persecuzione e l'imprigionamento come ebreo e pacifista e la morte del figlio Ilario all'età di appena 28 anni.

Oltre ad essere un medico, egli fu soprattutto un umanista, un uomo di ampie vedute e di cultura vastissima, un ricercatore, uno studioso che si interessò alla filosofia orientale, alla mistica cristiana e alla teosofia, nella quale militò a lungo; ancora poco diffusi sono i suoi scritti esoterici che firmava con lo pseudonimo *Considerator*.

Introduzione alla Psicossintesi

Nel termine 'Psicossintesi' è racchiuso tutto quello che essa è, al livello dell'uomo e non solo: sintesi delle differenti parti dell'uomo e sintesi del pensiero migliore di tutti i tempi e di tutte le culture.

La sintesi, come l'esperienza del mondo con dolore ci mostra, è lo scopo di tutto l'Universo il cui significato è proprio '*andare verso l'Uno*'. Stiamo procedendo, in altri termini,

verso sintesi sempre più ampie, sia a livello personale che di gruppo, di aziende, di nazioni e così via.

Chi si avvicina a questa disciplina trova espresse e proposte, in un linguaggio moderno, le leggi, le verità e i metodi che erano sempre appartenuti solo alla religione, alla filosofia e alle correnti mistiche ed esoteriche orientali ed occidentali.

Il grande merito di Assagioli è stato quello di presentare all'uomo occidentale una sintesi delle parti più significative di differenti discipline con parole che sono comprese dalla nostra mente analitica e razionale.

Detto in altri termini Assagioli ha tradotto in un linguaggio psicologico una grande visione spirituale ed un preciso metodo di autorealizzazione, un metodo per mettere in contatto l'Io con l'Anima. Da questo punto di vista la Psicointegrazione si può considerare una *via Occidentale verso l'Anima*.

Sebbene, inoltre, la Psicointegrazione possa essere considerata come una sintesi di varie terapie e metodi di educazione, è bene tenere presente che il nucleo centrale essenziale è *originale*.

I suoi obiettivi si possono così riassumere:

- Conoscenza integrale della propria personalità.
- Dominio degli elementi che la compongono.
- Scoperta o creazione di un Centro Unificatore, l'IO.
- Scoperta e attivazione della Volontà, esperienza centrale della Psicointegrazione.
- Trasformazione della personalità secondo un Modello Ideale liberamente scelto.
- Conoscenza e realizzazione del Sé Transpersonale.

“*Conosci te stesso*” è l'imperativo che si leggeva sul frontone del tempio di Delfi, nell'antica Grecia.

Per noi occidentali la sola conoscenza che conta e che si

rispetta è quella “*utile*”, applicabile, funzionale a trovare un lavoro, a procurarsi un piacere oppure a soddisfare una curiosità intellettuale. In genere non ci chiediamo più chi siamo e guardiamo a noi stessi e agli altri in termini per lo più utilitaristici. L'uomo conosce ed utilizza le potenti forze della natura, ma ignora quasi del tutto le forze che si agitano al suo interno, lasciandosene di solito dominare e travolgere.

Tanto per fare un esempio, conosciamo il nome d'ogni macchina mentre abbiamo una sola parola per designare una gran varietà d'emozioni, la parola ‘*amore*’.

Questa ignoranza di chi siamo è densa di conseguenze. Accenneremo brevemente a qualcuna.

Parlando in generale, possiamo affermare che normalmente gli esseri umani vivono seguendo ciecamente gli istinti, gli impulsi e i desideri del momento. Sono ‘agiti’ da tutto quello che emerge dall'inconscio, che occupa la coscienza per un periodo più o meno lungo e li porta ad agire, il più delle volte malgrado o addirittura contro la loro stessa volontà cosciente o i cosiddetti ‘buoni propositi’; in altre parole, sono i complessi e i conflitti inconsci a ‘possedere’ l'individuo e a muoverlo per raggiungere i loro scopi.

La maggior parte degli uomini reagisce agli stimoli e alle emozioni suscitate dagli eventi esterni o dai loro stessi pensieri. Reagendo, e non agendo, si finisce per non vedere come stanno veramente le cose e così si parla a vanvera, si agisce a caso, senza un progetto o uno scopo. Possiamo davvero affermare che moltissimi vivono in modo automatico, non consapevole di cosa li muove.

Immaginiamo per un momento un cocchiere seduto a cassetta di una carrozza trainata da una bella quadriglia di cavalli, un tiro a quattro.