

PSYCHOSYNTHESIS 1927

SECONDA PARTE



Roberto Assagioli

UN NUOVO METODO DI CURA: LA PSICOSINTESI

Conferenza pronunciata c/o “English Speaking Union”
a Roma, il 1 Maggio 1927.
(Seconda parte)

Tradotto da Claudio Alessandro Rota

La *Psicosintesi*, come indica il nome, è organizzata in modo gerarchico intorno a un fulcro centrale, la sintesi. Mentre la psicologia di tipo descrittivo, sperimentale e comportamentista, così come la psicoanalisi, sono proiettate verso lo studio analitico e obiettivo del fenomeno per quello che è, e considerano l'attività psichica come

un meccanismo gestito da regole fisse, la *Psicosintesi parte dal centro vitale dell'essere umano, da sé stessi*, e studia tutti gli aspetti psicologici nella loro relazione vitale con il centro.

La *Psicosintesi* considera, reintroducendo il vecchio concetto di Platone, l'essere umano come uno Stato, abitato da molti cittadini, gruppi e organizzazioni minori. I problemi che si verificano in un essere umano possono essere paragonati a quelli che insorgono in una Nazione che è governata in malo modo o in modo inefficiente, e in entrambi i casi la soluzione, la cura, può essere trovata solamente con un rafforzamento e un miglioramento del potere centrale.

Così la *Psicosintesi* si fonda sullo studio e sull'azione del sé.

Ora si pone la questione: *Che cosa è, o piuttosto, chi è il sé in noi?*

La risposta potrebbe apparire semplice a prima vista, ma al contrario si rivela molto difficile. Il nostro *ego*, a cui ci affidiamo per comprendere una realtà della quale noi sembriamo essere sicuri, stranamente si sottrae e ci confonde quando lo interpelliamo.

Non mi addenterò nella particolarità di questa domanda, ma solamente affermerò che, per tutti gli scopi pratici, noi possiamo, e dobbiamo, distinguere due tipi di sé: *il sé personale* e *il Sé* individuale o spirituale, e ai quali corrispondono due tipi di sintesi: *sintesi psicologica o personale*, e *la sintesi individuale o psico-spirituale*.

Il sé personale o psicologico è il sé cosciente dell'essere umano normale, il centro dei suoi interessi personali, delle sue emozioni, passioni, desideri e aspirazioni; in senso più ampio è la sua coscienza, il suo raziocinio, la sua natura morale. In una persona in salute questo sé ha, di norma, un corretto livello di controllo diretto sulla sua personalità cosciente, e un corretto livello di controllo indiretto sugli elementi del subconscio tale da evitare conflitti, stati di agitazione e ribellione troppo intensi.

Ma quando questa pace abituale e questa relativa armonia sono minacciate o distrutte dallo scoppio di una passione, da una emergenza esterna, o dall'indebolimento della presa sulla parte del sé, diventa necessario stabilire un nuovo ordine, un nuovo e più potente regolamento.

Per ottenere questo, sia la suggestione che la psicoanalisi si dimostrano spesso insufficienti, poiché non tengono in considerazione il fattore centrale coinvolto: il sé, mentre l'obiettivo desiderato può essere raggiunto, come vedremo tra breve, dalla corretta applicazione della Psicossintesi.

Il problema del *Sé individuale* o *spirituale* è un fattore difficile e oscuro, ma è stato in parte chiarito dagli studi moderni sulle attività psicologiche del *supercosciente* che si succedono nell'animo umano.

Frederick Myers è stato il primo a fare uno studio scientifico completo di questi fatti, nel suo famoso trattato *Il sé subliminale*. Più recentemente Evelyn Underhill nel suo famoso libro *Mysticism* ci ha dato un'ottima, seppure ancora approssimativa, idea di quelli che sono i nostri più alti regni interiori. Questi e altri studi, così come le registrazioni e testimonianze di molti individui, obbliga ogni persona ferita ad ammettere che c'è in noi un'attività psicologica a un livello più elevato, che abitualmente trascende la coscienza quotidiana, ma che può creare un collegamento con questa in occasioni più o meno frequenti.

Da questi livelli superiori viene l'ispirazione dei grandi artisti e profeti, le illuminazioni dei mistici, i bagliori dell'intuizione, le grandi decisioni che hanno portato ad azioni eroiche. Questo livello superiore di consapevolezza deve avere, così come il nostro livello standard, un centro dal quale si manifesta e che gli dà indicazioni e lo controlla, questo centro è il *Sé individuale* o *spirituale*.

Come è già stato detto, in molte persone il Sé spirituale o supercosciente rimane latente per tutti gli scopi pratici, come se non esistesse, ma ci sono molte altre persone nelle quali questo Sé inizia a farsi sentire, e tenta di influenzare il sé personale. Questo fatto crea all'inizio una nuova complicazione, la sintesi esistente è disturbata e il sé personale inconsciamente risente di questo conflitto. C'è quindi una repressione decisa degli impulsi superiori che è molto simile a quella verso i livelli più bassi, scoperta dalla psicoanalisi. Questa è la chiave che spiega molti fatti, per esempio perché certe persone mostrano una marcata ostilità verso argomenti di ordine spirituale. Tuttavia noi non dobbiamo incolpare o giudicare queste persone: l'ostilità è meglio dell'indifferenza e in ogni

momento la resistenza può essere superata, e la personalità inondata dalla luce dello spirito e da un atteggiamento completamente opposto. Quello che è successo a Paul può e deve succedere, su scala minore, a molte persone⁽¹⁾. Questi conflitti tra il sé supercosciente e il sé cosciente sono sempre più spesso complicati dall'intervento degli elementi subcoscienti.

Il nostro subconscio è davvero un serraglio pieno di strani folletti sempre pronti a creare disordini e fare brutti scherzi!

Così si creano numerosi problemi di ordine fisico e psicologico, che generalmente non sono subito riconosciuti e compresi né dai pazienti, né dagli stessi medici. Questi disturbi sono spesso di lunga durata, ed eludono tutti i trattamenti medici sia di carattere ordinario che di carattere psicoterapeutico.

Questi sono chiaramente casi in cui utilizzare quella che io ho chiamato *Psicossintesi spirituale*, che consiste nell'inserimento degli elementi del supercosciente attivo nella riappacificazione personale; in altre parole, nell'armonizzazione e in una più o meno fusione del sé personale con il sé più elevato, dando origine in questo modo a una sintesi più vasta e più ricca.

L'utilizzo pratico della Psicossintesi è un'arte delicata. E comprende:

- La *diagnosi psico-spirituale*, che è lo studio dell'intero subconscio e (quando necessario) la costituzione del supercosciente del paziente; la classificazione del suo tipo psico-fisico⁽²⁾; la scoperta delle cause psicologiche e il meccanismo della malattia.
- La *ricostruzione della personalità*, grazie all'utilizzo alternato o combinato di tutti gli strumenti psicologici esistenti: suggestione, persuasione, spiegazione analitica, formazione del paziente, rieducazione attiva, etc., ma nessuno in modo esclusivo o fine a se stesso, ma ognuno diretto ed asservito allo scopo principale della creazione della nuova sintesi.
- L'utilizzo di tutti i mezzi utili a portare al risveglio quando la sintesi spirituale è necessaria, e che

portano alla nascita di un nuovo sé spirituale nella personalità, che può essere chiamato correttamente *epigenesi*. Questi mezzi sono in totale gli stessi che sono più o meno spontaneamente usati dalle anime religiose o raccomandati dai maestri spirituali, quali ad esempio lo studio delle esperienze di coloro che hanno raggiunto con successo l'*epigenesi*; gli esercizi costanti e progressivi di concentrazione, meditazione e "silenzio"; lo sviluppo del vero presentimento e del potere di distinguere tra le sollecitazioni del Sé superiore e gli impulsi di suggestioni dal subconscio; lo sviluppo di un'obbedienza favorevole verso suggestioni superiori; una cooperazione intelligente e attiva con il processo di assimilazione degli elementi spirituali nella personalità.

Ma nel caso di pazienti particolarmente sensibili e che hanno difficoltà specifiche da superare, l'uso di questi strumenti deve essere correttamente consigliato e regolato dal medico, in modo da adattarsi al profilo psicologico e alle possibilità di ogni paziente; questo al fine di evitare il pericolo di esuberi ed eccessi, e per prevenire il più possibile le reazioni e le complicazioni che si potrebbero presentare facilmente in questi casi.

Questo non significa che ci devono essere delle pretese di regolarizzare in modo artificiale la libera e spontanea attività creativa dello spirito; al contrario significa preparare i percorsi per la sua manifestazione, rimuovendo gli ostacoli e aiutando la personalità ad assimilarla in modo armonioso e per finalità curative.

In questa conferenza ho potuto solamente darvi una sommaria e grezza descrizione di questo argomento così vasto e molteplice, ma spero di essere riuscito a mostrare che questo nuovo metodo di cura rappresentato dalla Psicointesi è pieno di promesse e merita di essere preso in considerazione seriamente da medici all'avanguardia.

Vorrei aggiungere che la Psicointesi, così come la concepisco, non dovrebbe essere solo un metodo di trattamento delle malattie fisiche e psicologiche, ma dovrebbe anche essere sviluppata come un metodo di educazione e di auto-formazione, poiché rappresenta non solamente un ideale di salute e armonia, ma anche di sviluppo dinamico e di crescita della personalità.

Quando sarà conosciuta in modo diffuso e sarà praticata, potrebbe essere ampliata alla vita sociale; potrebbe diventare un mezzo per eliminare incomprensioni e conflitti superflui tra individui e gruppi, e segnalare i principi e i metodi di una più vasta, armoniosa e vera sintesi degli uomini.

Potrebbe quindi contribuire alla preparazione di un'umanità migliore, più sana e felice.

Roberto Assagioli

1) *Una metafora poetica e molto drammatica della lotta tra il desiderio volontario dello spirito e l'ostinata resistenza del sé personale è contenuto nella famosa poesia di Francis Thompson The Hound of Heaven.*

2) *Nonostante gli ultimi preziosi sviluppi, la descrizione e interpretazione dei "tipi psicologici" non è stata ancora formulata in modo completo e a un livello definitivo e soddisfacente, a causa principalmente della mancanza del punto di vista sintetico e della corretta considerazione degli elementi spirituali. La migliore definizione che è stata pubblicata finora al riguardo di questo soggetto è presente, secondo la mia opinione, nel testo di C. Jung Psychologische Typen e in due capitoli del libro già menzionato del Dr. Hinkle, The re-creating of the individual che sono: A study of psychological types e Masculine and feminine psychology.*
