

SCOPO NELLA VITA: COME ASSAGIOLI MI HA INSEGNATO UN PRIMO PASSO

Avevo appena compiuto 19 anni. Mia madre decise di mandarmi a Firenze per imparare la Psicosintesi con il suo fondatore, il dott. Roberto Assagioli, e per assistere alle lezioni moderne di storia dell'arte all'Università di Firenze.

Oltre a sperare che qualcuno potesse darmi finalmente qualche attenzione, e occuparsi di me, non ero molto interessata alla Psicosintesi in quanto tale.

Volevo diventare un fotografo. Avevo fallito l'esame per entrare nell'allora migliore scuola di fotografia di Vevey, in Svizzera, a mezz'ora dall'Institut Bleu-Léman, il collegio privato svizzero per ragazze che mia madre, Dorette Faillettaz, aveva fondato nel 1954.

Non avevo ancora trovato il mio percorso nella vita, quindi mia madre stava decidendo per me cosa era meglio fare. . . e diventare.

Secondo mia madre, avrebbe potuto essere conveniente che io girovagassi tutto il tempo, anche se devo ammettere che ho scoperto che avrebbe potuto rivelarsi una buona proposta.

E aveva bisogno di una "Miss-do-everything", per quanto riguarda il lavoro per la sua scuola.

Avrei potuto colmare le lacune nei problemi, servire da ponte. E a volte ero il capro espiatorio, servivo per metterci una pezza quando apparivano dei collegamenti mancanti nell'organizzazione. In generale, comunque, mia madre sentiva che stavo imparando ad essere un amministratore, sia per lei che per un collegio. Ma era quello che volevo?

In effetti, per me questa situazione non mi ha davvero aiutato a trovare la mia strada, a scoprire le mie motivazioni. Avevo bisogno di definire una scala di valori che mi servisse da indicatore verso possibili obiettivi che potevo considerare meritevoli di essere raggiunti.

23



1967 in Florence: Wanda, Ida, Nella, Dr. Assagioli, Florence, and Isabelle

“PERCHÉ LA PSICOSINTESI È IL PROCESSO DELLA VITA STESSA”

Avevo bisogno di sviluppare la mia Volontà e le sue qualità, per diventare una persona di significato. Quando venivo messa da parte, la fotografia e l'arte erano una vera valvola di sicurezza per me, cosa di cui avevo bisogno, perché emotivamente stavo rapidamente diventando un serbatoio di autocommiserazione, che è un veleno più che dannoso per lo sviluppo personale!

Eppure, sotto il regime di mia madre, avevo imparato ad essere flessibile. Sfortunatamente, non era una flessibilità di una volontà che persiste con la pazienza, ma una flessibilità dovuta a mancanza di volontà, e quindi spesso esprimevo eccessivamente momenti di intensa ribellione e autoaffermazione!

24

In seguito, mi è successa la cosa più bella che potesse succedermi: mia madre ha scoperto che la Psicossintesi era un metodo per insegnare alle studentesse dai quindici ai ventidue anni della sua scuola. Sarebbero state in grado di gestire le loro emozioni e desideri e sviluppare il loro carattere di giovani donne autonome. Lei stessa non aveva avuto il tempo di imparare l'ABC della Psicossintesi ed Assagioli aveva educatamente rifiutato il suo invito ad insegnarlo alle sue studentesse VIP. (Sì, VIP: la maggioranza era la progenie dorata di genitori piuttosto influenti.) Così, si rese conto che io potevo farlo, se solo Assagioli avesse accettato di sottopormi a un addestramento didattico.

Assagioli suggerì con cautela che per prima cosa avrei messo in pratica il metodo su me stessa: avrei potuto seguire le lezioni speciali di Psicossintesi che aveva appena organizzato per *giovani adulti dotati*. Bene! La prospettiva di frequentare un corso per giovani *dotati* di sicuro mi è sembrata attraente!

È così che sono finita a Firenze per sei mesi come cliente e studente di Assagioli, mentre scattavo molte foto, visitavo tutti i musei e frequentavo assiduamente le lezioni di arte all'Università.

Come avrete potuto notare, sviluppare la mia volontà era il mio problema numero uno. Essere sbattuta qui e là sia geograficamente che psicologicamente non mi ha aiutato a costruire un'identità personale. Il mio istinto

di sopravvivenza era cresciuto come una valvola di salvataggio sotto forma di un atteggiamento assertivo e a diciannove anni era diventato un meccanismo di difesa ben consolidato. Avevo un'abitudine che credevo fosse il mio vero io.

Bene! In che modo Assagioli ha usato questo insidioso ostacolo per aiutarmi a diventare più aderente al mio Sé? Dopotutto, l'esperienza della volontà e del sé conduce al Sé. Doveva facilitare ciò senza che me ne accorgessi, altrimenti i miei meccanismi di difesa avrebbero bloccato la porta alla ricettività. Ha scelto il modo indiretto: l'uso dei simboli.

Così già alla nostra seconda sessione Assagioli mi ha detto di disegnare un cerchio su un normale foglio di carta. Poi osservò attentamente come lo stavo facendo. Quindi disse: “Disegna un punto al centro”.

Questo metodo, come me lo presentò, è quello che ha descritto nella sua *Psicossintesi: Principi e Tecniche* (1965, p. 183). Una cosa troppo semplice? Era un gioco? Era uno scherzo?

Non avevo mai fatto questo specifico lavoro, un punto all'interno di un cerchio. (A proposito, è una cosa molto piacevole da fare. Potrebbe essere proprio perché aiuta a raccogliere e calmare pensieri ed emozioni?) Spiegò che avevo disegnato un simbolo della massima importanza e senza caricare la mia testa con idee preconcepite su quale potesse essere l'importanza, mi ha insegnato con fermezza, a visualizzare questo cerchio con un punto ogni giorno e riferire sui miei risultati. Ha aggiunto una cosa: questo simbolo mi avrebbe aiutato a concentrarmi più facilmente - mantenere i miei “pensieri” un po' più fermi per un secondo in modo da poter vedere cosa stava succedendo sullo schermo del mio cinema interiore. Pensavo fossero pensieri, ma in realtà erano emozioni che si scatenavano, decollando e talvolta esplodendo nel mio campo di coscienza. Bene, la prima cosa che ho scoperto sono state le molte cose che accadono nel mio schermo interiore: alcune erano pensieri, alcune emozioni, alcuni desideri, altre solo immaginazioni oziose. E molto di più si è verificato dentro di me, come risultato della semplice visualizzazione (e disegno occasionale) di quel simbolo. Provalo!

Nelle sue conferenze pubbliche della domenica e nelle lezioni del sabato, Assagioli avrebbe spiegato la teoria alla base della tecnica dell'uso dei simboli.

Vuoi saperne di più su questo? Quindi puoi leggere il suo sottocapitolo "Tecnica di utilizzo dei simboli" (1965, pp. 177-191 o 2000, 156-169).⁽¹⁾

Vorrei solo citarne un passaggio così di conseguenza, potreste aver voglia di leggere la Psicopsintesi di Assagioli:

La logica dell'uso dei simboli si basa sulla loro natura e sulla loro funzione, o meglio funzioni. . . La loro funzione dinamica primitiva e di base [una volta che li interiorizziamo] è quella di essere accumulatori, in senso elettrico, come contenitori e preservatori di una carica o tensione psicologica dinamica. La loro seconda funzione, la più importante, è quella dei trasformatori di energie psicologiche. Una terza funzione è quella dei conduttori o dei canali delle energie psicologiche. E l'esperienza mostra che tutti questi simboli introiettati servono a costruire o ricostruire la nostra personalità. È la volontà che con le sue funzioni psicologiche raccoglie e introietta i simboli. Queste funzioni psicologiche presiedono a tutti i nostri processi psicologici in modo simile al metabolismo del corpo (catabolismo, anabolismo). Un altro modo per spiegarlo è con il ricordarsi che, come fanno tutti i responsabili del marketing, ogni volta che la volontà e l'immaginazione sono in competizione, l'immaginazione è il vincitore. E questo perché ai nostri tempi abbiamo permesso all'immaginazione di diventare una delle principali funzioni psicologiche, mentre il pensiero, il desiderio e la sensazione seguono solo i suoi segnali, l'intuizione viene messa da parte e la vera volontà viene considerata con sfida. Tuttavia se, adeguatamente sviluppate, le funzioni psicologiche ci rendono efficienti. Ci rendono un insieme funzionante e (ri)costruiscono il ponte verso il nostro Sé essenziale.

Una grande differenza tra le funzioni del nostro corpo e le nostre funzioni psicologiche è che fortunatamente per noi le funzioni del corpo funzionano correttamente senza che noi ce ne dobbiamo occupare. Tuttavia, vengono disturbate nel loro normale lavoro in base a quanto ci si lascia condizionare da pensieri stressanti, immaginazioni selvagge e percezioni calde e da quanto indulgiamo

nelle nostre paure. Per quanto riguarda le funzioni psicologiche, è quasi ovvio che anche loro lavorano senza intoppi per costruire la personalità. Ma nel corso del tempo le abitudini di un pensiero malsano si insinuano sotto forma di tradizioni, credi, mode e capricci obsoleti, per lo più causati da egoismo, attaccamento e avidità che dovremmo come umani, avere l'opportunità di riconoscere e modificare.

Questo è un argomento vasto, ma ciò che è interessante qui è riconoscere che oggi gli esseri umani devono individualizzare la propria personalità, creare abitudini di pensiero che siano correttamente egoistiche, non esigentemente egoistiche. Non dobbiamo, tuttavia, rinunciare a noi stessi.

A questo proposito Assagioli ci incoraggia chiaramente, una volta conquistata la consapevolezza del Sé Superiore, unificante o sorgente, ad applicare questa energia per mettere in ordine la nostra casa, per così dire. Nelle sue parole, "la realizzazione del Sé spirituale non è a scopo di ritiro ma allo scopo di essere in grado di svolgere un servizio più efficace [io chiamo questa "cooperazione"] nel mondo degli uomini"⁽²⁾.



Dr Roberto Assagioli First picture taken (1960) by Isabelle Küng with Leica M-3

E cos'è il servizio/cooperazione? È azione!
 E cos'è l'azione? È uno scopo basato sulla motivazione!
 E qual è lo scopo basato sulla motivazione? È un atto di volontà!
 E cos'è un atto di volontà? È la vita in espressione, la vita in manifestazione!
 Ed è qui che noi umani abbiamo urgentemente bisogno di imparare a fare la nostra parte. In natura, tutti i regni fanno la loro parte. Siamo noi i re della creazione (quindi vorremmo pensare) che dobbiamo ancora imparare a usare le nostre competenze psicologiche per partecipare in modo costruttivo, appropriato, allo sviluppo sano della vita.

Dobbiamo essere più grati a tutte le forme di vita che partecipano all'esistenza su questo meraviglioso pianeta. E i nostri mondi psicologici interiori sono anche forme di vita che dobbiamo riconoscere ed apprezzare per il ruolo vitale che svolgono nella nostra espressione personale.

In questa partnership interiore anche le giuste relazioni sono fondamentali. Assagioli lo mostra in *Psychosynthesis* (1965, 2000) e *The Act of Will* (1999).

Un compito enorme, che inizia con un primo passo che io ho fatto quando ho iniziato ad usare le mie competenze innate disegnando e visualizzando un cerchio con un punto al centro.

Questo semplice simbolo potrebbe anche rappresentare il processo di Psicotesi della vita stessa? L'io al centro si irradia verso la periferia, proprio come fa il sole verso il sistema solare e proprio come il nucleo di ogni atomo fa verso i suoi elettroni. L'energia tra il centro e la periferia è elettromagnetica o la mia visualizzazione la fa sentire così? Se lo provi, lo sentirai sicuramente!

Quindi, con una forma geometrica molto semplice, un punto in un cerchio, abbiamo un'illustrazione del processo più fondamentale all'opera in tutte le forme e tutte le dimensioni: la volontà di essere. Perché la Psicotesi è il processo stesso della vita stessa.

Non è un marchio, e ricordo discussioni animate che Assagioli e la sua segretaria avevano, sì, davanti a me, su

questo argomento! E per me Assagioli ha confermato che ha semplicemente messo tutto il suo cuore nel descriverlo, in modo da poter migliorare la nostra vita in modo più efficiente! E ha aggiunto che anche altri ovviamente lo hanno fatto, dimostrando che la sintesi è un processo vitale che si manifesta in tutti i campi dell'espressione

A partire dall'anno seguente, ho iniziato la mia formazione didattica formale e mi sono sentito più che motivata ad insegnare alle studentesse come far funzionare quel processo di vita e come provare la gioia nel farlo funzionare! ⁽³⁾

Isabelle Küng

Educatrice e Allieva di Assagioli dal 1960

Note

1. Se avete un'edizione più recente, la numerazione delle pagine è diversa: *Psychosynthesis: A Collection of Basic Writings* (2000, p. 162). Potete vedere l'elenco delle procedure e delle varie categorie di simboli di Assagioli (1965, pp. 180-183 o 2000, pp. 159-162).
 2. (1965, p. 210), (2000, p. 186)
 3. Assagioli, R. (1965). *Psicosintesi: un manuale di principi e tecniche*. New York, NY: Hobbs, Dorman & Company, Inc. o (2000). *Psicosintesi: una raccolta di scritti di base*. Amherst, MA: Penguin Books.
- Assagioli, R. (1999). *L'atto di volontà*. Woking, Inghilterra: David Platts Publishing Co.