

ALCHIMIA BIO-PSICO-SPIRITUALE E PSICOSINTESI DELL'UMANITA'

Petra Guggisberg Nocelli



(segue dal n. 45 - seconda parte)

64

LA PSICOSINTESI E LE ATTUALI FRONTIERE DELLA RICERCA SCIENTIFICA

Nella prima parte di questo articolo si è trattato del primo compito della Psicosintesi, che consiste nella trasformazione e nella sublimazione delle energie bio-psichiche, come di una operazione alchemica, analoga alla trasformazione del piombo in oro. Prima di esplorare le tecniche e i metodi pratici coinvolti, vorrei collegare la visione psicosintetica con alcune delle attuali frontiere della ricerca scientifica, per dimostrare che "l'alchimia interiore" è un processo archetipico radicato in valori universali condivisi fin dall'inizio dei tempi dalle più varie culture, a cui, per vie diverse, stanno attualmente giungendo anche parecchie discipline scientifiche.

LE NUOVE DIMENSIONI DELLA PSICOLOGIA: UN ARTICOLO DEL 1973

A questo proposito, vorrei citare un articolo rappresentativo che dimostra quanto il nostro approccio - delineato ormai 100 anni fa - sia sorprendentemente attuale e quanto abbia da offrire a tutti coloro che desiderano fare la differenza in questo mondo che cambia.

L'articolo, del 1973, è intitolato "*Le nuove dimensioni della psicologia*". In esso Assagioli - dopo aver presentato la psicologia umanistica (la terza forza) e la

psicologia transpersonale (la quarta) - propone la visione di una futura quinta forza chiamata Psicoenergetica, basata sull'emergente paradigma quantistico.

Conseguentemente, la Psicoenergetica studia tutte le forze esistenti nell'universo e, soprattutto, i loro rapporti:

- quindi le energie fisiche (dal livello subatomico a quello astronomico);
- le energie biologiche, organizzatrici della materia vivente;
- le energie psichiche;
- e le energie transpersonali.

In questa visione, l'essere umano non è più considerato separato dal suo contesto relazionale e ambiente, ma - secondo una prospettiva ecologica e interdipendente della vita - profondamente legato alla società e all'umanità nel suo insieme, e a tutti gli esseri e le energie del pianeta e del cosmo.

È chiaro da questo articolo programmatico come la Psicoenergetica sia in sintonia con la visione di molte delle attuali avanguardie nei vari campi della ricerca scientifica, ad esempio l'ecologia, la biologia, la cosmologia e così via.

E sembrerebbe che, finalmente, anche le scienze umane si stiano ribellando al dominio secolare del modello meccanicistico. Molti studiosi stanno cercando di integrare nelle loro discipline i contributi, sia metodologici sia metaforici, del cambiamento di paradigma iniziato dalla fisica quantistica.

Sia la prospettiva psicosintetica-psicoenergetica che gli altri approcci contemporanei enfatizzano fortemente l'impatto non lineare, frattale e olistico delle azioni interiori ed esteriori dei singoli individui (quando orientate da valori universali) sul collettivo. Questa visione è precisamente l'antidoto più efficace e necessario a quel profondo senso di impotenza che proviamo quando guardiamo con occhi e cuori aperti allo stato delle cose. E anche al suo opposto, cioè l'illusione di onnipotenza.

Questa naturale polarità psichica “impotenza/onnipotenza” è esasperata sia dalle narrazioni apocalittiche, sia da quelle negazioniste.

Queste narrazioni – espressione del vecchio paradigma – trasmettono l'immagine di un essere umano irrimediabilmente separato dal tutto. Un alieno in un universo alieno. Una sorta di automa essenzialmente incapace di avere un impatto nel mondo.

COMPRESIONE CRITICA DELL'INFLUENZA DELLE NARRAZIONI

Sappiamo molto bene che le narrazioni non descrivono solo la realtà. Influenzano il modo in cui la percepiamo e la interpretiamo. Le narrazioni plasmano identità, significati, opinioni. Generano emozioni, desideri e infine comportamenti e azioni. Alcune narrazioni - come quella alchemica che afferma che siamo molto più importanti di quanto pensiamo - hanno il potere di comporre le polarizzazioni, evocando il meglio che c'è in noi. Ci mostrano una via pratica e trasformativa. Ci restituiscono alla nostra responsabilità, al nostro vero potere. E anche ad un'azione efficace. Altre narrazioni invece - utili a determinate agende politiche ed economiche - esasperano la polarizzazione - in noi e fuori di noi - e ci fanno perdere il senso delle giuste proporzioni. Un individuo che si ritiene impotente non intraprenderà alcuna azione. Si procurerà piuttosto un consolatorio boost di adrenalina scrollando il proprio cellulare. Un individuo che si sente onnipotente intraprenderà forse anche qualcosa ma sarà sostanzialmente inefficace, se non distruttivo per sé e per la collettività



Il *primo passo pratico* lungo il cammino alchemico è quindi quello di comprendere criticamente come queste narrazioni influenzino i nostri pensieri, le percezioni e i comportamenti. E trovare un equilibrio tra esposizione e protezione.

Noi psicosintetisti questo lo sappiamo bene: consapevolezza e volontà, insieme. È una questione di equilibrio, di sintesi. Diversamente ricadiamo nella polarizzazione: troppa consapevolezza senza azione ci consegna all'impotenza; troppa azione senza consapevolezza, all'onnipotenza.



UNA DECISIVA INVERSIONE DI MARCIA

Il *secondo passo* lungo il cammino alchemico consiste in una decisa inversione a U, nello spostamento della nostra attenzione, almeno parzialmente, dal mondo esteriore a quello interiore. Di nuovo, questo non significa abdicare al mondo esterno; al contrario, significa assumerci la parte di responsabilità che ci compete. Ognuno di noi è una cellula nel tessuto dell'intera umanità e dell'organismo planetario e la nostra prima responsabilità è proprio lo stato di salute della nostra parte. Qui, siamo noi i responsabili, cioè coloro che sono chiamati a rispondere dello stato delle cose. Se non ce ne prendiamo cura noi, nessun altro lo farà al posto nostro. Nessun politico al potere da biasimare.

In realtà non ci viene chiesto di salvare il mondo. Non lo possiamo nemmeno fare. Crederlo significherebbe perdere nuovamente il senso delle giuste proporzioni: un atto di onnipotenza che ci consegna all'impotenza. Tuttavia, ci viene chiesto di “bonificare e coltivare” il

nostro mondo. Di fare la nostra parte. E, così facendo, influire in modo decisivo sul tutto cui apparteniamo.

*Si tratta quindi di rimboccarsi
le maniche e dedicarci
alla nostra psicosintesi, il
cui primo compito, come
abbiamo chiarito, è proprio
la trasformazione e la
sублиmazione delle energie
bio-psichiche, ovvero
l'alchimia interiore.*

Non appena ci rivolgiamo al nostro mondo interiore, incontriamo un'altra polarità:

- da un lato lo sfogo acritico di istinti ed emozioni
- dall'altro lato la loro repressione

Entrambe queste reazioni, assolutamente naturali poiché biologicamente determinate, sono portatrici di bisogni autentici:

- quello di difenderci;
- e quello di preservare le nostre relazioni e il nostro senso di appartenenza.

Il problema non risiede in questi bisogni, ma nelle risposte automatiche utilizzate per soddisfarli. Sfogarsi o reprimere sono soluzioni unilaterali, parziali (di parte, cioè “di una parte” di noi). Non tengono conto del contesto più ampio e quindi non sono né soddisfacenti a lungo termine né trasformativi. Ci imprigionano nella dimensione orizzontale della stagnazione o dell'oscillazione tra i due poli. Dobbiamo trovare altre risposte, una via d'uscita alternativa. E, come sappiamo, “l'unica via d'uscita è elevarsi”.



LE TRE DIREZIONI PER LA TRASFORMAZIONE DELLE ENERGIE BIO-PSICHICHE

In termini pratici, come possiamo procedere lungo questa direzione? Prima di tutto, dobbiamo creare spazi per la sperimentazione. Dobbiamo allestire il nostro laboratorio alchemico e provare diversi strumenti per costruire il nostro metodo. Esistono innumerevoli tecniche, ma tre sono le direzioni principali e complementari per la trasformazione delle energie biopsichiche:

- la direzione verso il basso
- quella orizzontale
- la direzione verso l'alto



Le tre direzioni principali e complementari della trasformazione delle energie bio-psichiche:

1. La direzione verso il basso (pre-personale)
2. La direzione orizzontale (personale, interpersonale and sociale)
3. La direzione verso l'alto (transpersonale)
4. + ...

Ovviamente, queste tre direzioni costituiscono una suddivisione didattica che ci è però molto utile perché riprende la suddivisione tripartita presente nel diagramma dell'ovoide e permette di illustrare un punto importante e delicato del lavoro di trasformazione, e cioè

che l'alchimia interiore si basa su una chiara conoscenza dei diversi livelli della costituzione bio-psico-spirituale dell'essere umano.

Ciascuno di questi livelli richiede una risposta sintonica e adeguata. Se, ad esempio, provo una rabbia travolgente, sarà molto probabilmente controindicato che io mi sieda in meditazione cercando di irradiare pace nel mondo. Non funzionerà e rischierei un bypass spirituale, quello che Assagioli chiamava "pseudo-sublimazione."

Poi quando i bambini torneranno a casa, esploderò alla prima cosa che faranno. In questo caso, sarebbe meglio per me sfogarmi percuotendo un materasso oppure facendo una camminata sostenuta nel bosco.

LA DIREZIONE VERSO IL BASSO DELLA TRASFORMAZIONE ENERGETICA

Riguardo la trasformazione energetica verso il basso, è doverosa una nota di cautela. Nell'utilizzo di qualsiasi tecnica, ma soprattutto di quelle catartiche, dobbiamo essere il termometro di noi stessi. Ciò che stiamo cercando è la regolazione della tensione interna. Come? Diverse sono le tecniche e le metodologie:

- Innanzitutto *l'attività fisica*
- Un altro metodo per scaricare le energie è la *soddisfazione simbolica*
- Poi c'è *l'appagamento vicariante*
- E infine il *cambiamento di livello*

LA DIREZIONE ORIZZONTALE DELLA TRASFORMAZIONE ENERGETICA

Nella direzione orizzontale si tratta invece di:

- di sostituire la modalità repressiva con la *capacità di andare in profondità* (nella conoscenza di sé e nell'elaborazione del proprio passato)
- e di sostituire la modalità esplosiva con la *capacità di comunicare efficacemente* nelle relazioni e *l'utilizzo della carica aggressiva per fare la differenza a livello sociale*.

Questa dimensione del lavoro alchemico richiede la massima attenzione. Due strumenti utili per mettere a fuoco ed elaborare ciò che spesso sta alla base delle situazioni che innescano la nostra energia aggressiva possono essere il lavoro di Walter Polt, *The Anger Makeover*⁽¹⁾, e la lista dei 16 diritti essenziali dell'essere umano composta da Massimo Rosselli⁽²⁾, allievo di Roberto Assagioli.

LA DIREZIONE VERSO L'ALTO DELLA TRASFORMAZIONE ENERGETICA

E infine, la trasformazione delle energie verso l'alto (la direzione transpersonale, spirituale, l'elevazione):

- *Interiorizzazione e soggettivazione*: la lotta è ora metaforicamente diretta verso "i nemici interni";
- e infine la *sublimazione spirituale* legata al processo di auto-trascendenza che può avvenire lungo diversi percorsi di autorealizzazione.

UN METODO COMPLEMENTARE: LA NEUTRALIZZAZIONE

Concluderò menzionando un ultimo metodo fondamentale, complementare a tutti quelli che abbiamo esplorato finora: la neutralizzazione. E lo farò con una semplice ed evocativa citazione di Roberto Assagioli:

"L'altro grande mezzo per eliminare la combattività è quello della neutralizzazione (...) mediante l'evocazione delle energie ad esse opposte: benevolenza, solidarietà, amore altruistico. Questo ci fa salire alle regioni luminose e in gran parte ancora inesplorate del supercosciente, fino all'apice del nostro essere, al Sé. Il Sé spirituale è individuale e universale insieme, da una parte è l'apice della nostra personalità, ci dà il senso di essere veramente noi stessi, dall'altro è in comunicazione con lo Spirito universale e con gli altri Sé. Quindi è l'energia più potente per creare la comunione tra gli esseri umani, la Psicosintesi dell'Umanità"⁽³⁾.

Bibliografia

- R. Assagioli, Lo sviluppo transpersonale, Astrolabio, p. 82
- R. Assagioli, Comprendere la Psicosintesi, p. 51 e p. 63
- R. Assagioli, Trasformazione delle energie psichiche, Istituto di Psicosintesi, 1963
- R. Assagioli, Trasmutazione delle energie combattive, Istituto di Psicosintesi, 1965
- G. Bateson, Verso un'ecologia della mente, Adelphi, 1999
- F. Capra, Il tao della fisica, Adelphi, 1994
- E. da Rotterdam, Il lamento della pace, BUR, 2005
- P. Guggisberg Nocelli, La Via della Psicosintesi, Xenia, 2017
- P. Guggisberg Nocelli, Conosci, Possiedi, Trasforma te stesso, Xenia, 2016
- J. Macy and M. Young Brown, Coming Back to Life: The Updated Guide to the Work That Reconnects, New Society Publisher, 2014
- E. Morin, La sfida della complessità, Ed, Le lettere, 2025
- K. O'Brien, You Matter More Than You Think: Quantum Social Change for a Thriving World, CHANGE Press, 2021
- W. Polt, The Anger Makeover, Cheshire Cat Books, 2021
- M. Rosselli, International Transpersonal Conference, Prague, 2017

Per approfondire l'argomento

- P. Guggisberg Nocelli, La Via della Psicosintesi, Xenia, 2017, pp. 213-218
- P. Guggisberg Nocelli, Conosci, Possiedi, Trasforma te stesso, Xenia, 2016, pagg. 314-329

Note

1. W. Polt, The Anger Makeover, Cheshire Cat Books, 2021
2. M. Rosselli, International Transpersonal Conference, Prague, 2017
3. R. Assagioli, Trasmutazione delle energie combattive, Istituto di Psicosintesi, 1965