

ISTITUTO DI PSICOSINTESI  
Via San Domenico, 16  
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto  
1721 del 1 agosto 1965

Fondatore: Dott. Roberto Assagioli

## **PSICOLOGIA DINAMICA E PSICOSINTESI**

*(Archivio Assagioli - Firenze)*

Dott. Roberto Assagioli

Se osserviamo le caratteristiche più evidenti della civiltà contemporanea, siamo colpiti dalla sua estrema estroversione, dal suo desiderio di conoscere e dominare le forze della natura al fine di soddisfare le sue necessità e le sue esigenze sempre crescenti. Questa è invero la tendenza dominante della nostra epoca, ma un più attento esame mette in evidenza che non è la sola.

Com'è noto, dalla fine del secolo scorso un gruppo di ricercatori, dapprima esiguo, ma divenuto sempre ampio e più attivo, rivolse l'attenzione all'indagine dei problemi della psiche umana. I risultati più importanti non sono stati conseguiti dagli psicologi accademici, ma da indagatori indipendenti – quasi tutti medici, spinti alla ricerca dalle necessità dei loro pazienti e aiutati dalla maggior evidenza che certi fenomeni psicologici acquistano quando vengono accentuati da condizioni patologiche.

Il primo scienziato che dette il suo contributo di scoperte originali in questo campo fu Pierre Janet. Osservando le manifestazioni psichiche dell'«automatismo psicologico», egli trovò che molte attività psichiche si svolgono indipendentemente dalla coscienza del paziente e che in qualche caso si formano delle vere e proprie «personalità secondarie» esistenti dietro alla personalità ordinaria, o alternantisi con essa.

Poco dopo il Janet, un medico Viennese, Sigmund Freud, diede inizio alle proprie indagini dei processi psichici inconsci. Il suo punto di partenza fu un metodo di psicoterapia, il «metodo catartico» del Breuer, consistente nel richiamare alla coscienza del malato i traumi o le impressioni dimenticate, che avevano prodotto i sintomi, e nello scaricare, mediante un adeguato sfogo, le forti emozioni ad essi associate. A tale scopo, Breuer praticò l'ipnosi, ma Freud si accorse ben presto che i medesimi risultati potevano essere ottenuti con l'uso delle «associazioni libere» e mediante l'interpretazione dei sogni, che divennero le tecniche specifiche della psicoanalisi.

Freud dimostrò che vari sintomi fisici e disturbi psicologici sono dovuti a istinti e impulsi «rimossi» nell'inconscio ed ivi trattenuti da meccanismi di difesa e da resistenze di vario genere. Egli trovò inoltre che molte manifestazioni della nostra vita normale – quali i sogni, le fantasticherie, i motti di spirito, le dimenticanze, gli errori e le omissioni nel comportamento, e persino alcune produzioni artistiche e letterarie – sono dovuti ai medesimi meccanismi psichici che determinano sintomi morbosi nei malati. Ad esempio: la curiosa dimenticanza di cose o parole ben note è dovuta, secondo il Freud, ad un rapporto tra la parola o il fatto e qualche emozione penosa o qualche evento sgradevole. Egli ne dà un esempio divertente: un giorno non riusciva a ricordare il nome di una ben nota stazione climatica della Riviera italiana. Nervi. «Invero, egli osserva, i 'nervi' mi danno molto da fare».

Su tali basi, Freud sviluppò una quantità di concezioni sui processi genetici e sulla struttura della personalità umana, che è impossibile riassumere qui, soprattutto perché durante i molti anni della copiosa produzione del Freud, essi subirono notevoli mutamenti. Ma le sue dottrine psicoanalitiche sono oggi ben note e sono state esposte e riassunte in molte pubblicazioni.<sup>1</sup>

Freud ebbe molti allievi e seguaci, alcuni dei quali apportarono vari sviluppi e modificazioni, pur continuando a far parte della principale corrente del movimento: Karl Abraham, Sandor Ferenczi, Wilhelm Stekel, Melanie Klein, ecc. D'altro lato, alcuni dei primi allievi e collaboratori del Freud assunsero posizioni indipendenti e persino antagonistiche, sviluppando concezioni, metodi, e anche formando Scuole proprie. I più importanti sono: Alfred Adler, il quale nella sua «Psicologia individuale» sostenne l'importanza della tendenza all'auto-affermazione, o «volontà di potere»; C.G. Jung, il quale ha investigato gli strati più profondi dell'inconscio, ove ha trovato immagini e simboli di carattere collettivo e ha anche apportato contributi originali alla classificazione e alla descrizione dei tipi psicologici; Otto Rank, che pone un accento particolare sul problema della separazione e della unione con speciale riguardo alla integrazione costruttiva delle tendenze e alla funzione della volontà. In seguito, contributi specifici furono arrecati da Karen Horney, la quale pose in rilievo l'importanza dei conflitti in atto e della ricerca della sicurezza. Erich Fromm mise in rilievo le pressioni esercitate dalla società sull'individuo.

Vari contributi sono stati dati da psicoanalisti francesi, quali Allendy ed Hesnard. Merita menzione anche l'«analisi esistenziale», esposta e praticata da Binswanger e da Frankl.

<sup>1</sup> La più ampia ed obiettiva di tali esposizioni è quella di Ruth L. Munroe nel libro *Schools of Psychoanalytic Thought*, il quale contiene anche una chiara esposizione e commenti critici degli altri principali rappresentanti del movimento psicoanalitico.

Se prendiamo in considerazione un più vasto campo, che include tanto branche di medicina e di psicologia quanto vari speciali movimenti culturali indipendenti, troviamo altri importanti e significativi contributi alla conoscenza della natura umana e al suo miglioramento. Citiamo, fra questi:

1. *La Medicina Psicosomatica*, sviluppatasi sempre più negli ultimi anni, che ha messo in luce il forte influsso dei fattori psichici nella determinazione di disturbi di vario tipo, inclusi molti di carattere organico.
2. *La Psicologia della Religione*, la quale indaga le diverse manifestazioni della coscienza religiosa e degli stati mistici. Numerosi sono stati i ricercatori in questo campo; menzioneremo, fra i primi, William James con la sua classica opera *The Varieties of Religious Experience*; E. Underhill; F. Heiler; Winslow Hall; Sante De Sanctis; ecc. Ultimamente, sono apparsi numerosi libri che trattano dei rapporti fra psicologia e religione.
3. *L'Indagine del Supercosciente* e delle sue manifestazioni: intuizione; illuminazione; genialità; attività creativa. Al riguardo abbiamo lo studio della «coscienza cosmica» di R.M. Bucke; i vari contributi di P.D. Ouspensky, di Winslow Hall, di Urban, di A.P. Maslow, di Terman; del gruppo che lavora in seno all'«Association for Gifted Children», ecc.
4. «*Ricerca Psicica*» o *Parapsicologia*, sviluppata dai classici studi di F.C. Myers sul «Sé subliminale» e proseguita da seri scienziati, quali W. James, Oliver Lodge, Ch. Richet, Geley, Osty, Rhine, ecc. Essa ha dimostrato l'esistenza di facoltà psicofisiche para- e supernormali, quali la percezione extrasensoriale, l'azione meccanica a distanza (telecinesia), la telepatia, le premonizioni, e ha inoltre raccolto molti dati riguardo al problema della sopravvivenza.
5. *Psicologia Orientale* (specialmente indiana) antica e moderna. I suoi preziosi contributi cominciano a venire integrati con quelli della psicologia occidentale.
6. «*Comprensione Creativa*» che accentua il potere creativo della comprensione spirituale e del «significato». Il suo principale rappresentante è stato Hermann Keyserling, il quale ha esposto questo punto di vista in numerose opere, e mediante la «Scuola della Saggezza» che fu attiva per alcuni anni a Darmstadt, in Germania.
7. *La Concezione «Olistica» (Totale) e la Psicologia della Personalità*. Fu esposta dapprima da J.C. Smuts nel suo libro *Holism and Evolution*, ed è adottata da un crescente numero di psicologi e psichiatri, quali G. Allport, A. Angyal, K. Goldstein, A.H. Maslow, G. Murphy, I. Progoff. Le idee di questi studiosi sono state chiaramente riassunte da C.S. Hall. Parallelo a questo lavoro in America, è sorta, nella Svizzera, la *Médecine de la Personne*, promossa da Paul Tournier di Ginevra, e svolta da A. Maeder, T.H. Bovet e altri; inoltre, seguendo linee indipendenti, da Ch. Baudoin. Il punto di vista personalistico è stato sostenuto anche da William Stern, in Germania.
8. *Psicologia e Psichiatria Inter-individuale e Sociale e Studio Antropologico dell'Uomo*. È un vasto movimento che include varie correnti indipendenti. Vi troviamo Sullivan con la sua *Teoria Inter-personale della Psichiatria*; gli studiosi della *Dinamica di Gruppo* dell'Università di Michigan; i ricercatori nel campo dei *Rapporti Umani* a Harvard; i contributi di Sorokin sull'amore

altruistico; mentre in Europa il Prof. H. Baruk ha messo in evidenza l'aspetto sociale e morale nella psichiatria. L'indagine antropologica è stata svolta, fra altri, da Margaret Mead.

9. «*Tecniche Attive*» per la cura e lo sviluppo della Personalità. Tutti, o quasi tutti, gli studi ora citati hanno condotto ad adottare e usare molte e varie tecniche attive. Quelle relativamente più antiche sono: l'*ipnotismo*, la *suggestione* e l'*autosuggestione*, praticate dalle due «Scuole di Nancy» (Liebault, Bernheim, Coué) e, con maggiore accuratezza scientifica, da Ch. Baudoin; «l'allenamento autogeno» di Schultz; il «*rêve éveillé*» di Desoille; la tecnica meditativa di Happich; lo psicodramma di Moreno, e altre forme di *psicoterapia di gruppo*. Vi sono inoltre le diverse tecniche, troppo numerose per poter essere citate in questo rapido sommario, per l'allenamento di funzioni specifiche, quali la memoria, il pensiero, l'immaginazione e la volontà.<sup>2</sup>

Questo vasto insieme di studi e di ricerche ci offre materiali sufficienti per tentare una coordinazione e una sintesi. Se mettiamo insieme i fatti accertati, i contributi positivi e ben fondati, scartando d'altra parte le esagerazioni e le super-strutture teoriche, superando le limitazioni delle varie scuole, possiamo arrivare ad una concezione «pluridimensionale»<sup>3</sup> della personalità umana – non certo perfetta e definitiva – ma più vasta e più rispondente alla multiforme realtà di quante si siano potute formulare finora.

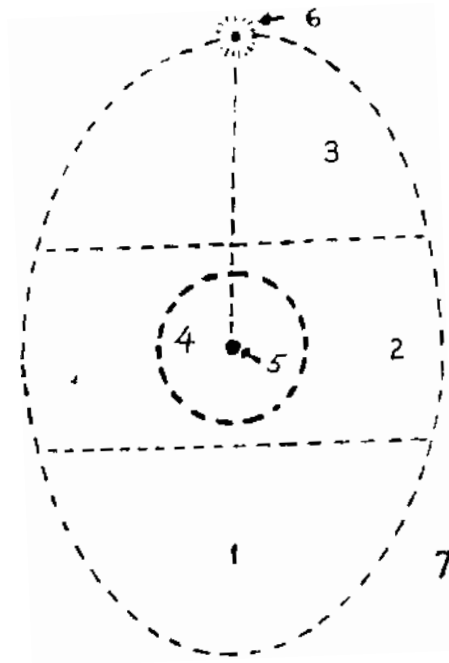
Per dare un'idea sommaria di tale concezione della natura interna dell'uomo, riteniamo utile servirci di uno schema grafico.

Premettiamo – per prevenire facili obiezioni – che riconosciamo come esso sia troppo semplice e grossolano e come possa dar solo una prima idea dell'aspetto strutturale, statico, diremmo quasi «anatomico», della psiche e non ne mostri l'aspetto dinamico che è il più importante ed essenziale. Ma riteniamo che qui, come in ogni altra disciplina, occorra procedere per gradi, per successive approssimazioni, e che soprattutto nello studio di una realtà sì plastica, complessa, sfuggente, qual è la vita psichica, sia particolarmente necessario fissare anzitutto chiaramente, e poi non perder mai di vista, le grandi linee e le distinzioni fondamentali; altrimenti la molteplicità non dominata può produrre confusione, la ricchezza di particolari nascondere l'insieme del quadro e impedire di scorgere le connessioni delle diverse parti e il loro vario significato, ufficio e valore.

Con queste riserve e giustificazioni, ecco lo schema accennato:

<sup>2</sup> Questa enumerazione è soltanto indicativa; la lista degli studiosi è molto incompleta e preghiamo quelli che non sono stati citati di volerci scusare. Il solo scopo di questo sommario è quello di mostrare quanto, siano numerose e diverse le vie seguite nell'indagine del mistero dell'uomo.

<sup>3</sup> Questo termine espressivo è stato usato da R. Munroe e da G. Murphy.



1. Inconscio inferiore
2. Inconscio medio
3. Inconscio superiore o supercosciente
4. Campo della coscienza
5. Io o Sé cosciente
6. Io o Sé superiore, spirituale
7. Inconscio collettivo

### I. *Inconscio inferiore*

Di questo fanno parte, o in esso hanno origine:

1. Le attività psichiche, elementari ma mirabili, che presiedono alla vita organica; la coordinazione intelligente delle funzioni fisiologiche.
2. Le tendenze e gli impulsi primitivi.
3. Molti «complessi psichici» a forte tonalità emotiva, resti del passato prossimo e remoto, individuale, ereditario e atavico.
4. Sogni e attività immaginative di tipo elementare e inferiore.
5. Varie manifestazioni patologiche, quali fobie, idee e impulsi ossessivi, deliri paranoidi.
6. Certe facoltà parapsicologiche spontanee, non dominate.

## II. *Inconscio medio*

È formato da elementi psicologici di natura simile a quelli della coscienza di veglia e facilmente accessibili a questa. In esso avvengono la elaborazione delle esperienze fatte, la preparazione delle future attività, gran parte del lavoro intellettuale, teorico e pratico, e immaginativo e della creazione artistica di grado e valore medio. È una specie di «gestazione psicologica» che precede l'affioramento nel campo della coscienza.

## III. *Inconscio superiore o Supercoscienze*

Da esso provengono le intuizioni e le ispirazioni superiori, artistiche, filosofiche e scientifiche; le creazioni geniali; gli «imperativi» etici; gli slanci all'azione altruistica; gli stati mistici di illuminazione, contemplazione, estasi. Ivi risiedono, allo stato latente e potenziale, le energie superiori dello Spirito, le facoltà e i poteri supernormali di tipo elevato.

## IV. *Il campo della coscienza*

Si suole chiamare così, con termine non del tutto esatto scientificamente, ma chiaro e comodo nella sua brevità, la parte della nostra personalità della quale siamo direttamente consapevoli; il continuo avvicinarsi di elementi psichici e di stati d'animo d'ogni genere (sensazioni, immagini, pensieri, sentimenti, desideri, impulsi, volizioni, ecc.) che possiamo osservare, analizzare e giudicare.

## V. *Io o «sé» cosciente*

L'io viene spesso confuso con la personalità cosciente, ma in realtà è diverso da questa, come si può constatare mediante un'attenta introspezione. Altro sono i mutevoli *contenuti* della coscienza (i pensieri, i sentimenti, ecc. suaccennati); altro è l'io, il *centro di coscienza* che li contiene, per così dire, e che li percepisce. Sotto un certo rispetto, questa differenza si potrebbe paragonare a quella esistente fra l'area illuminata di uno schermo e le immagini cinematografiche che vi vengono proiettate. Vero è che l'uomo ordinario che «si lascia vivere», che non si sofferma a studiarsi e non si cura di conoscersi, generalmente non fa questa distinzione; egli identifica via via se stesso con i mutevoli «contenuti» della propria coscienza. Da ciò la confusione suaccennata.

## VI. *Il Sé superiore*

L'io cosciente, non solo è quasi sempre confuso con l'incessante fluire dei contenuti psichici, ma spesso sembra spegnersi e sparire (ad es. durante il sonno, gli svenimenti, l'ipnosi), per poi ritrovarsi e riconoscersi ad un tratto, senza sapere in qual modo. Questo fatto induce ad ammettere che «dietro» o «sopra» l'io cosciente vi debba essere un centro permanente, il *vero* Io

o Sé.<sup>4</sup> La loro «posizione» e il rapporto fra loro sono indicati nello schema dal punto al centro del campo della coscienza (io cosciente), collegato da una linea punteggiata con la stella posta al sommo dell'intera personalità, sia conscia che inconscia (il Sé superiore).

La realtà del Sé può venir confermata in vari modi. Vi sono stati molti che hanno avuto, più o meno temporaneamente, l'«esperienza interna», la «realizzazione» del Sé, che ha per loro lo stesso grado di certezza che ha un esploratore il quale abbia percorso regioni sconosciute agli altri. Numerose testimonianze di tale esperienza del Sé, e degli stati di coscienza con i quali è generalmente collegata, sono contenute in *Cosmic Consciousness* del Dr. Bucke, nel *Tertium Organum* di P.D. Ouspensky, nel *Mysticism* di E. Underhill, e in altri libri.

L'esperienza del Sé non si presenta soltanto spontaneamente, ma può essere favorita, o provocata, con l'uso di vari metodi di meditazione e di concentrazione, col «processo di individuazione» di C.G. Jung, col «rève éveillé» di Desoille, con le tecniche del *raja yoga*, ecc. Dal punto di vista filosofico abbiamo le dottrine di Kant e di Herbart, i quali fanno una chiara distinzione fra l'io empirico e il Sé reale o noumenico.

Tutto ciò indica che il Sé esiste in una sfera di realtà diversa da quella del fluire della «corrente» dei fenomeni psichici e da quella della vita organica, e non può venir da queste influenzato, mentre il suo influsso può modificare profondamente le nostre condizioni psicofisiche.

È evidente l'importanza, teorica e pratica, spirituale ed educativa, del riconoscimento del Sé e quindi dell'uso dei metodi suaccennati per acquistarne chiara coscienza.

## VII. *L'inconscio collettivo* (psiche di gruppo o di massa)

Gli esseri umani non sono isolati, non sono «monadi senza finestre», come riteneva Leibnitz. Essi possono talvolta sentirsi psicologicamente «soli», separati, ma la concezione esistenzialistica estrema della invalicabile «solitudine» dell'individuo non è vera né psicologicamente né spiritualmente.

La linea esterna dell'ovale nel diagramma, è punteggiata per indicare che essa «delimita» ma non «separa» completamente. Essa dovrebbe esser considerata simile alla membrana semi-permeabile che circonda una cellula e permette un continuo ed attivo scambio di fluidi con l'ambiente biologico costituito dal corpo di cui fa parte. In modo analogo si svolgono continui processi di «osmosi psichica», sia fra i vari esseri umani, sia fra ciascuno di questi e l'ambiente psichico generale. Questo corrisponde a ciò che Jung ha chiamato l'«inconscio collettivo», ma

<sup>4</sup> Il Sé superiore non deve venir confuso in alcun modo col «super-ego» di Freud che, secondo la sua teoria, è qualcosa di «costruito», prodotto da influssi psicologici esterni. Il Sé superiore, quale vivente realtà, è diverso da ogni concezione puramente «fenomenologica» dell'io o sé.



egli non ne ha dato una chiara definizione e vi include elementi di natura molto diversa, e anche opposta, cioè strutture primitive, ancestrali e «archetipi» di carattere superiore, attività progressive di natura supercosciente. (Vedi C.G. Jung, *Two Essays on Analytical Psychology*, London, 1928, pp. 118-9).

Il diagramma da noi presentato aiuta, fra l'altro, a conciliare due fatti che a tutta prima possono sembrare contraddittori:

1. *L'apparente dualità, l'apparente esistenza di due «io».*  
Infatti, è *come se* ci fossero due io, poiché l'io ordinario ignora teoricamente e praticamente l'altro, fino a giungere a negarne l'esistenza, e quest'ultimo è latente, non si rivela in modo diretto alla coscienza.
2. *La reale unità e unicità dell'io*  
Non ci sono *veramente* due «io», due entità del tutto diverse e separate. L'io è uno e ha soltanto differenti gradi di manifestazione, di attuazione, di consapevolezza. Il riflesso è distinto dalla sorgente luminosa, ma non ha sostanzialità propria e autonoma, non è un'altra e diversa luce.

Questa concezione della struttura del nostro essere, mentre include, coordina e dispone in una visione integrale tutti i dati offertici per varie vie di osservazione e di esperienza, ci permette di arrivare a una concezione più vasta e profonda del dramma umano, del travaglio e dei problemi che assillano ognuno di noi e ci indica la loro soluzione; ci mostra la via che conduce all'autodominio, alla libertà interna.

Noi quali siamo ora, nella nostra vita abituale, siamo limitati e legati in molti modi, preda di mille illusioni e di mille «fantasmi», schiavi di mille demoni interni, travolti da mille correnti esterne, abbacinati, ipnotizzati da ingannevoli miraggi.

Qual meraviglia che l'uomo il quale si trova in condizioni siffatte si senta spesso scontento, inquieto, oscillante; che sia mutevole, incerto, contraddittorio nei suoi sentimenti, nei suoi pensieri, nei suoi atti; che, intuendosi oscuramente *uno* e ritrovandosi molteplice, non si comprenda e, non comprendendosi, egli non si possieda, non sappia dirigersi, e commetta frequenti errori e anche colpe? Qual meraviglia che vi siano tante esistenze mancate, ristrette o menomate, tante malattie dell'animo e del corpo, e tanti scoraggiamenti, abbattimenti, dispersioni che tormentano l'umanità? Qual meraviglia che l'uomo, nella sua ricerca ansiosa e cieca, tenti affannosamente di stordirsi in una vita febbrile, di soffocare l'interna pena nel tumulto delle sensazioni, delle emozioni, delle avventure?

Vediamo *se, e come*, si possa risolvere questo problema centrale della vita umana: vediamo come si possa sanare questa fondamentale infermità dell'uomo. Vediamo come egli possa liberarsi dalle sue molteplici schiavitù, come possa conseguire l'armonia interna, acquistare coscienza del suo vero Sé, stabilire giusti rapporti con gli altri.



Il compito è arduo e complesso, ma è possibile attuarlo, come lo dimostrano i felici risultati ottenuti da coloro che hanno usato i mezzi necessari e opportuni.

Le grandi tappe per arrivare all'alta meta si possono così riassumere:

1. *Conoscenza integrale della propria personalità.*
2. *Dominio degli elementi che la compongono.*
3. *Realizzazione del Sé, o almeno scoperta o creazione di un Centro Unificatore.*
4. *Psicosintesi: Formazione o ricostruzione della personalità intorno al nuovo Centro.*

Esaminiamole per ordine:

## I. CONOSCENZA INTEGRALE DELLA PROPRIA PERSONALITÀ

Ormai sappiamo che per conoscere veramente noi stessi non basta fare un inventario degli elementi che formano il nostro essere cosciente. Occorre anche una lunga opera di esplorazione delle vaste regioni del nostro inconscio.

Anzitutto occorre avventurarsi animosamente nei bassifondi e negli abissi dell'*inconscio inferiore* per scoprirvi le forze oscure che ci insidiano e ci minacciano; i «fantasmi» e le «immagini» che ci ossessionano o ci dominano subdolamente; le paure che ci paralizzano; i conflitti in cui si logorano le nostre energie. Questo può venir fatto grazie alla somma di conoscenze e ai metodi di esplorazione offerti dalla psicoanalisi, come lo studio dei sogni, le associazioni libere, quelle provocate da parole-stimolo, il disegno spontaneo, l'analisi della attività immaginativa, dei disturbi psichici, degli errori e delle dimenticanze.

Questa indagine può venir attuata in parte anche da se stessi, ma naturalmente riesce più facile (sarebbe meglio dire meno difficile!) con l'aiuto di una guida esperta. In ogni caso occorre usare quei metodi con vero atteggiamento scientifico, con la massima obbiettività, senza preconcetti teorici, senza lasciarsi trattenere dalla resistenza, violenta o subdola, delle paure, dei desideri, degli atteggiamenti emotivi.

L'opera del Freud e dei suoi seguaci si arresta generalmente qui; ma è una limitazione non giustificata. Occorre esplorare anche l'*inconscio medio* e quello *superiore*. Così si scoprono le particolari attitudini non ancora manifestate, le nostre più profonde e più vere vocazioni, le parti superiori di noi che urgono per manifestarsi e che non di rado non accogliamo nella nostra personalità cosciente, respingendole, per preconcetto o per paura. Così si scopre anche l'enorme riserva di energie psichiche non differenziate che sono latenti in ciascuno di noi,

*l'inconscio plastico* a nostra disposizione che ci dà una indefinita capacità di apprendere, di elaborare, di creare; il servitore fedele che può lavorare per noi, che lo fa già senza che lo sappiamo, ma che può farlo molto più e molto meglio se ne apprendiamo e rispettiamo le leggi, i ritmi, i metodi, se cooperiamo armonicamente con lui.

## II. DOMINIO DEGLI ELEMENTI CHE COMPONGONO LA PERSONALITÀ

All'opera di esplorazione, di scoperta della nostra più vasta vita interna, segue quella di prenderne possesso, di acquistar padronanza delle varie forze, dei vari elementi che vivono e operano in noi. Solo così potremo raggiungere l'armonia, la sicurezza, la vera salute nervosa e psichica; solo così potremo poi utilizzare degnamente, in noi e fuori di noi, le somme di energie scoperte nei nostri scandagli.

Il metodo più efficace con cui possiamo acquistare tale dominio è quello della *disidentificazione*. Esso si basa sopra un principio fondamentale della vita psichica che si può così formulare:

*Noi siamo asserviti e dominati da tutto quello con cui il nostro io si identifica. Noi possiamo dominare tutto quello da cui ci disidentifichiamo.*

In questo principio sta il segreto della nostra schiavitù o della nostra libertà. Ogniquale volta ci identifichiamo con una debolezza, con un difetto, ci limitiamo e paralizziamo da noi stessi. Ad esempio, ogniqualvolta ammettiamo: «Io sono scoraggiato», oppure «Io sono irritato», *diventiamo* perciò stesso, deboli, scoraggiati; siamo dominati e travolti dalla depressione o dall'ira. Abbiamo accettato quelle limitazioni, vi abbiamo aderito; ci siamo messi noi stessi in catene.

Se invece, nelle identiche condizioni, diciamo: «un'onda di scoraggiamento *tenta* di invadermi», o «un impulso d'ira *tenta* di travolgermi», il rapporto è diverso; vi sono due forze l'una di fronte all'altra: da un lato il nostro io vigile e dall'altro lo scoraggiamento o l'ira. E l'io vigile non si lascia invadere o travolgere; può osservare obbiettivamente ed esaminare criticamente quei moti di scoraggiamento o di ira; ricercarne l'origine, scorgerne l'infondatezza, prevederne gli effetti dannosi, le conseguenze pericolose. Spesso basta questo per respingere l'attacco di quelle forze, per disperderle e vincere la battaglia.

Ma anche quando il nemico interno è momentaneamente il più forte, quando la personalità cosciente è sopraffatta dalla violenza dell'attacco, l'io vigile non è mai interamente vinto; egli può ritirarsi in una cittadella interna inespugnabile e di lì preparare i mezzi e attendere il momento propizio per la riscossa. Egli può perdere qualche battaglia, ma se non cede le armi, se non si arrende a discrezione, le sorti della campagna non sono compromesse e la vittoria finale sarà sua.

Infatti, oltre a respingere via via gli attacchi che vengono dall'inconscio, possiamo far qualcosa di più efficace e decisivo: combattere le cause profonde di quegli attacchi, tagliare le radici stesse del male.

Quest'opera si può dividere in due fasi:

- a. *La disintegrazione delle «immagini dominanti», dei «complessi psichici».*
- b. *L'uso e la direzione delle energie sprigionate.*

Gli studi e la pratica della psicoanalisi hanno dimostrato che il potere che le «immagini dominanti» hanno su di noi consiste soprattutto nel fatto che non ne siamo consapevoli, che non le riconosciamo come tali. Quando sono «smascherate», risolte nei loro elementi, non di rado cessano dall'ossessionarci e in ogni caso possiamo assai meglio difendercene.

I mezzi per disintegrarle sono quelli, già accennati, dell'*obbiettivazione* e dell'*analisi critica*. Conviene cioè osservarle freddamente, impersonalmente, come qualcosa di esterno, di non aderente al nostro vero essere, come «fenomeni»; bisogna creare una certa «distanza» psichica fra noi e loro, tenerle, come dicono gli inglesi, *at an arm's length* (alla distanza di un braccio); poi osservarle e risolverle nei loro elementi, farne, per così dire, l'anatomia.

È noto come l'analisi e la critica tendano a freddare, e quasi uccidere, le emozioni e i sentimenti. Questo potere, che spesso è usato in modo indiscriminato e nocivo contro le forze vive e feconde, i sentimenti superiori, dovrebbe invece venire usato per dissolvere gli elementi non desiderabili che albergano in noi.

Però l'obbiettivazione e la critica spesso non sono sufficienti. Vi sono delle forze istintive, degli elementi vitali in noi, ad esempio gli impulsi sessuali e aggressivi, che non si lasciano vincere così, ma insorgono di nuovo e di nuovo; vi sono degli attaccamenti che, pur criticati e svalutati, persistono con ostinazione.

Oppure avviene che le energie psichiche staccate dalle «immagini» che le contengono, distolte dalle direzioni in cui fluivano, possono creare uno stato di turbamento e di agitazione, oppure attaccarsi a nuove immagini, scorrere in nuovi canali. Esse non devono quindi venire abbandonate a loro stesse, ma sapientemente scaricate in modi innocui o, ancor meglio, utilizzate a scopi fecondi, fatte servire all'opera di ricostruzione della personalità, alla *psicosintesi*.

Esaminiamo ora il terzo stadio dell'opera di «liberazione»:

### III. REALIZZAZIONE DI SÉ (DEL VERO «IO») - SCOPERTA O CREAZIONE DI UN CENTRO UNIFICATORE

Secondo quanto abbiamo detto della natura e dei poteri dell'Io, è facile prospettare *teoricamente* come attuare tale compito. Si tratta di espandere la propria coscienza fino ad arrivare ad includervi l'Io, il Sé spirituale, di riunire il riflesso alla Sorgente. Ma questo fatto, che si può esprimere così semplicemente, è in realtà una cosa enorme; è quasi l'inizio di una nuova vita. È un'opera grandiosa, ma lunga e ardua, che non è certo da tutti. Però, fra il punto di partenza nella pianura della coscienza ordinaria e l'eccelsa vetta della piena autorealizzazione spirituale ci sono molte tappe intermedie, degli altipiani a varie altezze, sui quali si può sostare, e anche stabilirsi in modo permanente, se le forze non consentono, o il volere non presceglie, un'ulteriore ascesa. Fuor di metafora, l'io, disidentificandosi dai contenuti dell'attuale personalità cosciente e da quelli che in essa penetrano dall'inconscio, può salire più o meno verso il Sé superiore e poi fermarsi, e da quel punto ricostruire la personalità, dominare e utilizzare le forze interne.

Questo, in casi favorevoli, avviene anche in modo spontaneo, per una naturale crescita e maturazione, aiutata dalle molteplici esperienze della vita; ma in altri casi deve esser attuato – e in tutti può essere favorito e accelerato – dell'azione consapevole e decisa della volontà.

Le tappe intermedie implicano nuove identificazioni. L'io che non sa consistere pienamente nel suo più alto Sé, nella sua pura essenza spirituale, deve cercare altri appoggi e connessioni vitali, deve creare o scegliere una «immagine», un «modello ideale» di Sé adeguato alle sue forze ed alla sua costituzione psichica e che quindi sia attuabile.

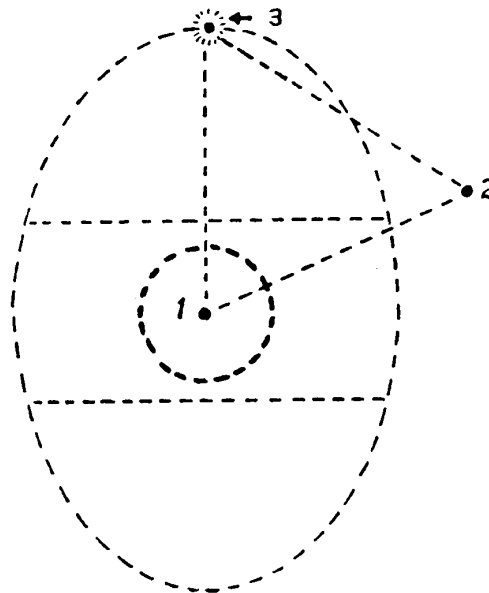
Per taluno può essere l'ideale dell'*artista*, il quale si riconosce e si afferma soprattutto quale creatore di opere belle e fa della attività artistica l'interesse più vitale, il principio animatore della sua esistenza, e in quella fa confluire le sue energie. Per altri può essere invece l'ideale del *ricercatore del vero*, lo scienziato o il filosofo, oppure quello dell'*educatore*; per altri ancora, l'ideale più limitato – ma arduo pur esso ad attuare con saggezza e nei suoi aspetti più alti – del *padre* o della *madre*.

Questi «modelli ideali» implicano, evidentemente, dei rapporti vitali con l'esterno, con altri esseri, cioè, in linguaggio psicologico, un certo grado di estroversione. Orbene, vi sono delle persone, particolarmente estroverse, le quali vanno più oltre e arrivano ad un punto che può sembrare paradossale: esse pongono il loro centro, per così dire, fuori di Sé, lo proiettano all'esterno. Sono coloro che vivono per un compito, un ideale, per una missione, si identificano con esso e in esso quasi si assorbono e si annullano.

Ecco, fra altri, due casi tipici: il primo è quello dell'uomo che si consacra tutto alla patria; questa diventa il suo centro di interesse e di vita, quasi il suo stesso Io; egli vive in dipendenza e

in funzione di essa, fino a sacrificarle anche la vita. Il secondo (frequente soprattutto in passato e in altre civiltà!) è quello della donna che si identifica con l'uomo amato, che vive tutta per lui, che in lui si assorbe fin quasi ad annullarsi come essere separato. La donna indiana antica arrivava a fare del marito non solo il proprio signore, ma anche il proprio Guru o Maestro spirituale, quasi il proprio Dio.

Nel nostro schema questo fatto si può così rappresentare:



1. Io cosciente
2. Centro unificatore esterno
3. Io Superiore, Centro Spirituale.

Questa proiezione del proprio centro all'esterno, questa «eccentricità» (nel senso etimologico della parola) non deve essere mal giudicata o svalutata. Se non è la forma più alta e diretta, può costituire anch'essa, malgrado l'apparenza, una forma reale e adeguata di autorealizzazione. Nei casi migliori, l'individuo non si «perde», non si annulla veramente nell'oggetto esterno, bensì si libera dalle limitazioni personali e si realizza *per mezzo* dell'ideale o dell'essere esterno. Questo viene così a servire da tramite, da collegamento con l'Io superiore, il quale in quell'oggetto si rispecchia, si riflette, si simboleggia.

Vi sono poi le anime religiose, e soprattutto i mistici di tipo trascendente, che eleggono a proprio centro Dio, cioè un Essere, una Realtà spirituale che sta oltre e al di sopra dell'Io spirituale — ma su ciò non ci soffermiamo perché solleva alti problemi d'ordine metapsicologico.

#### IV. PSICOSINTESI – FORMAZIONE O RICOSTRUZIONE DELLA PERSONALITÀ

Quando sia stato trovato, o scelto, o creato il Centro unificatore, può venir formata e costruita attorno ad esso la nuova personalità, una personalità unificata, coerente, organica. Questa è la vera e propria *psicosintesi*.

Anche tale opera si svolge attraverso vari tempi o stadi. Il primo (che in certi casi può coincidere in parte col precedente) è lo stabilire il piano d'azione. Esso implica la visione del fine da conseguire, cioè del tipo di personalità nuova che si vuole creare e la determinazione dei vari compiti da svolgere per attuarla.

Alcuni hanno fin dall'inizio una chiara visione della meta da raggiungere, sanno formare una precisa immagine di se stessi quali desiderano e si propongono di diventare. Questa immagine però deve essere realistica e «autentica», cioè consona all'intima natura e alla linea di sviluppo dell'individuo, e perciò attuabile, almeno in qualche misura. Non dovrebbe essere, come talvolta avviene, un'«immagine idealizzata» neurotica e irrealista, nel senso descritto dalla Horney. Un «modello» genuino ha un potere dinamico creativo; esso facilita l'opera eliminando incertezze ed errori, concentrando le energie, valendosi del potere suggestivo e creativo della immaginazione.

Altri invece, di tipo diverso, di natura più plastica, spontanea, diffluente, non sanno formare un simile modello, anzi ne rifuggono; si sentono invece portati a rivolgersi con fervido slancio al Sé spirituale, allo Spirito vivente in loro, lasciando a Lui la scelta di quello che devono diventare. Essi sentono che il loro compito è quello di eliminare gli ostacoli e le renitenze della loro personalità, di allargare il canale di comunicazione con l'Alto mediante l'aspirazione, l'offerta, la consacrazione; e poi lasciare operare il potere creativo dello Spirito, affidandosi, obbedendogli, cooperando col seguire volentieri le intuizioni interne e le indicazioni della vita.

Entrambi i metodi sono buoni e ciascuno è adatto per il tipo psicologico corrispondente. È bene conoscerli e apprezzarli entrambi, per evitare le limitazioni e le esagerazioni di ciascuno, contemperandole opportunamente con elementi dell'altro. Così, chi segue il primo metodo, dovrà guardarsi da rendere troppo rigido il «modello» da lui costruito ed esser pronto a modificarlo, ad allargarlo, persino a cambiarlo, se nuove esperienze, nuove visioni, lo indicano e lo richiedono. D'altra parte, chi segue il secondo metodo dovrà guardarsi da una eccessiva passività, dai facili errori di interpretazione per i quali dei desideri e delle immagini suscitate da complessi inconsci possono essere scambiate per ispirazioni superiori; deve apprendere a saper resistere e consistere in Sé durante le inevitabili fasi di aridità e di tenebra interna nelle quali la comunione cosciente col Centro Spirituale è interrotta e la personalità è abbandonata a se stessa.

I «modelli ideali» che possono venir formati sono assai vari, ma possiamo distinguerli in due gruppi principali. Un primo gruppo è formato da quelli che corrispondono ad un ideale di

sviluppo armonico, di perfezione (*Vollendung*) della personalità; verso questo tipo di formazione sono portati di preferenza gli introversi. Un secondo gruppo è quello degli ideali di efficienza particolare, in cui si mira allo sviluppo massimo di una facoltà, di una qualità o potere, corrispondente alla speciale opera o missione che uno vuole attuare; vi è così, chi si propone come modello l'artista creatore di bellezza, chi il ricercatore della verità, chi l'apostolo di una causa umanitaria. Tali «modelli» sono prescelti dagli estroversi.

Fatta la scelta della meta da raggiungere, del modello a cui adeguarsi, si svolge l'*attuazione concreta della psicosintesi*, la *costruzione effettiva della nuova personalità*. Quest'opera si può distinguere a sua volta in tre parti principali:

1. *L'utilizzazione delle energie*, sia di quelle sprigionate con l'opera precedente di analisi e di dissolvimento dei complessi e delle «immagini dominanti» nell'inconscio; sia delle altre energie, tendenze, possibilità latenti ai vari livelli. Essa richiede spesso una trasformazione di quelle forze, che è possibile data la loro fondamentale plasticità e mutabilità. È un fatto che avviene continuamente in noi in modo spontaneo: come il calore si trasforma in movimento o in energia elettrica, e il movimento a sua volta in calore o elettricità, ecc., così in noi le emozioni e gli impulsi si trasformano in atti esterni o in lavoro immaginativo e intellettuale, le sensazioni divergono in immagini, le idee si trasformano in propositi e in azioni. Esempi di tali trasformazioni sono stati intuiti od osservati da molti. Ad esempio, quando il poeta latino dice «Facit indignatio versus», egli dimostra di aver compreso come una carica emotiva di indignazione, alla quale viene impedito il suo sfogo naturale nell'azione esterna, si trasforma in attività poetica. Similmente, quando Heine scrive «Aus meinem grossen Schmerzen mache ich meine kleine Lieder» (dal mio grande dolore traggo i miei piccoli canti), egli ci dice che la sua sofferenza si sublima in poesia, si trasfigura in bellezza.

Dati importanti per la dottrina e la pratica della trasformazione e della sublimazione delle energie psicologiche, si possono trovare nello Yoga indiano, nelle opere di ascetica e di mistica cristiana, negli scritti di alchimia spirituale; recentemente nuovi contributi sono stati dati dagli studi e dalle applicazioni psicoanalitiche. Vi sono quindi gli elementi per costituire una vera scienza delle energie psichiche, una *psicodinamica*; vi sono delle tecniche efficaci per attuare in noi e negli altri le trasformazioni desiderate.

2. La seconda parte dell'opera di psicosintesi è costituita dallo *sviluppo degli elementi che sono in noi deficienti* o che sono inadeguati agli scopi che ci siamo proposti. Tale sviluppo può essere fatto in duplice modo: coi metodi della «evocazione» diretta, dell'*auto-suggestione*, dell'*affermazione creatrice*; e con l'*esercizio metodico* delle funzioni deboli o non abbastanza addestrate; è una «ginnastica», un allenamento affine a quello della cultura fisica e che, come questa, può moltiplicare il nostro vigore e le nostre abilità.

3. La terza parte della psicosintesi consiste nella *coordinazione e nella subordinazione* dei vari elementi, delle varie energie e funzioni della psiche; nella creazione di una giusta *gerarchia interna*,



di una *salda organizzazione della personalità*. Questo ordinamento presenta interessanti e suggestive analogie con quello di uno Stato, con i vari aggruppamenti degli individui che lo compongono in nuclei geografici (città, provincie, regioni) in classi sociali, in confederazioni, sindacati, ecc., e con i suoi organi e centri direttivi di vario grado.

Questi sono, nelle loro grandi linee, gli stadi e i procedimenti della psicosintesi. È bene notare che essi costituiscono «momenti ideali», distinti ma non separati, che non vanno attuati in rigida successione di tempo. Abbiamo parlato spesso di «costruzione», ma l'animo umano non è come una casa di cui si fanno prima le fondamenta, poi si innalzano i muri e da ultimo si copre il tetto! Lo svolgimento dei vari compiti suaccennati può essere, e in parte deve essere, contemporaneo, e le varie operazioni interne vanno opportunamente, abilmente avvicinate.

Questo programma può sembrare molto vasto e complesso, e quindi difficile da attuare. Ma non è il caso di aver dubbi né di scoraggiarsi di fronte ad esso. Naturalmente, la sua attuazione può venir molto facilitata dall'aiuto di un competente, ma non è necessario; anzi, si può fare un'esperienza più profonda e conseguire risultati più saldi e sicuri facendo da sé; anche gli errori possono essere molto istruttivi! Occorre una preparazione, che consiste nello studio dei principali fatti e leggi della vita psicologica e nell'apprendimento delle varie tecniche della psicosintesi.<sup>5</sup> Dopo, si può passare alla pratica, e la vita offre innumerevoli occasioni di esperienza e di esercizio. Si può dire che abbiamo il laboratorio o l'officina sempre con noi!

Così, a poco a poco si forma in noi una nuova personalità, si risveglia una nuova e più alta vita, di cui quella precedente può venir considerata quale solo un'oscura preparazione, quasi una gestazione.

La psicosintesi così intesa non è una particolare dottrina psicologica, né uno speciale procedimento tecnico. Essa è anzitutto una concezione dinamica e, si potrebbe dire, drammatica, della vita psichica, quale lotta fra una molteplicità di forze ribelli e contrastanti e un Centro unificatore che tende a dominarle, a comporle in armonia, ad impiegarle nei modi più utili e creativi.

La psicosintesi è poi un insieme di metodi di azione psicologica, volti a favorire e a promuovere quella integrazione ed armonia della personalità umana. Così, a seconda dei suoi vari campi d'azione, essa è, o può divenire:

1. *Un metodo di auto-formazione e realizzazione psico-spirituale*, per tutti coloro che non vogliono accettare più oltre di restare schiavi dei loro interni fantasmi e degli influssi esterni, di subire

<sup>5</sup> Una parte di esse sono state esposte nel libro *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques* (New York, Hobbs Dorman, 1965) e nelle lezioni dei vari corsi svolti nell'Istituto di Psicosintesi di Firenze dal 1963 al 1967.

passivamente il gioco delle forze psichiche che si svolge in loro, ma vogliono diventare i Signori del proprio reame interno.

2. *Un metodo di cura per le malattie e i disturbi neuro-psichici e psicosomatici* – il più efficace quando la causa profonda di quei mali sia una lotta particolarmente aspra tra forze psichiche coscienti e inconse, oppure in una di quelle crisi complesse e tormentose che spesso sogliono precedere il risveglio o un altro passo importante nello sviluppo spirituale.
3. *Un metodo di educazione integrale*, che miri non soltanto a favorire lo sviluppo delle varie attitudini del fanciullo o dell'adolescente, ma lo aiuti a scoprire ed affermare la sua vera natura spirituale e a formarsi, sotto il dominio di questa, una personalità autonoma, armonica, efficiente.

La psicosintesi inoltre può venir considerata come l'espressione individuale di *un più vasto principio*, di *una legge generale* di sintesi inter-individuale e cosmica. Infatti, l'individuo isolato non esiste; esso – ne sia consapevole o no – ha intimi rapporti di interdipendenza e subordinazione con gli altri individui, con la società, con la vita cosmica e con la Realtà Spirituale super-individuale.

Così, invertendo l'analogia indicata precedentemente, ogni uomo può venir considerato come un elemento, una cellula, di un gruppo umano, che a sua volta forma, con altri gruppi, consociazioni più vaste e complesse: dalla cellula familiare ai gruppi cittadini e regionali, alle classi sociali, alle associazioni di lavoro e di produzione, ai grandi organismi nazionali, e da questi all'intero genere umano.

Fra questi individui e gruppi sorgono problemi e conflitti simili a quelli che abbiamo trovato agitarsi entro ogni animo umano e le loro soluzioni (*psicosintesi inter-individuali e sociali*) vanno attuate con mezzi analoghi a quelli che abbiamo indicati per la psicosintesi individuale.

Uno studio ampio e concreto di questo parallelismo potrebbe riuscire molto illuminativo, aiutandoci a scoprire il significato profondo e il reale valore di tanti movimenti e tentativi di organizzazioni e di sintesi, sia di natura pratica, sia di natura spirituale, che stanno avvenendo ora entro e fra i vari aggruppamenti umani nazionali, sociali, economici, religiosi, scientifici.

Da un punto di vista ancor più ampio e comprensivo, la vita universale stessa si rivela come una lotta fra la molteplicità e l'unità, come un travaglio e un'aspirazione verso l'unione. Ci sembra di intuire che lo Spirito – sia che venga concepito quale un Essere divino o come una Mente o un'Energia cosmica – operando nella Sua creazione, vada componendola in ordine, bellezza, armonia; che vada riunendo fra loro e con Sé tutti gli esseri, alcuni consapevoli e volenterosi, i più ancor ciechi e ribelli, con vincoli di amore; che stia silenziosamente e potentemente attuando *la Suprema SINTESE*.

