

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico, 16
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto
1721 del 1 agosto 1965

Fondatore: Dott. Roberto Assagioli

PSICOSINTESI E PARAPSIKOLOGIA

(*Archivio Assagioli - Firenze*)

Dott. Roberto Assagioli

Comincerò con un breve cenno sulla storia della psicosintesi. Essa è sorta sul terreno e sulla base della psicoanalisi. Si può dire che in un certo senso la psicoanalisi sia una forma di psicosintesi, in quanto mira ad eliminare conflitti, contrasti e dissociazioni fra il conscio e l'inconscio, e fra le varie tendenze che in essi esistono.

In questo senso la parola psicosintesi è stata usata da alcuni psicoterapeuti, ad esempio Bjerre, Maeder, Stocker e Caruso. Ma la psicosintesi, come l'ho concepita e sviluppata io, è qualcosa di molto più ampio e di diverso. Fin dal 1910, nella mia tesi di laurea sulla psicoanalisi, ho fatto delle riserve sui vari aspetti di essa. Inoltre non di rado dal pubblico la psicoanalisi viene identificata con la psicoterapia; invece la psicoanalisi è soltanto uno dei numerosi metodi di psicoterapia che sono stati usati e sviluppati largamente prima e parallelamente ad essa.

Nominerò fra i principali: l'ipnosi, la suggestione e l'autosuggestione (Liebault, Coué, Baudouin), la persuasione (Dubois), l'analisi esistenziale, la logoterapia (Frankl), la psicoterapia di gruppo, e lo psicodramma (Moreno). Da parte mia ho preso in esame e usato gran parte dei metodi di psicoterapia, associandone le tecniche in una "terapia sintetica". (Vedi lista nell'Appendice).

Nel 1926 fu fondato a Roma l'*Istituto di Psicosintesi*. Esso svolse un'attività di Psicosintesi in forma varia, come conferenze, lezioni e pubblicazioni, fino al 1938. Poi la guerra fece sospendere la sua attività, come tante altre. Dopo la guerra ho ripreso lo sviluppo e la diffusione della psicosintesi, soprattutto all'estero, con conferenze e scritti in varie lingue.

Nel 1957, col generoso aiuto e la fervida collaborazione di alcuni amici, fu creata la *Psychosynthesis Research Foundation* con sede propria a Valmy, Greenville, nel Delaware (U.S.A.).

Nel 1959 furono fondati il *Centre de Psychosynthèse* a Parigi, e il *Psychoeducational Center* ad Athens, in Georgia (U.S.A.); recentemente il *Zentrum für Psychosynthese* a Monaco di Baviera.

Contemporaneamente furono tenuti quattro Convegni Internazionali; due a Capolona (Arezzo); uno negli Stati Uniti, a Valmy (1959); il terzo in Svizzera, a Villeneuve presso Montreux, nel 1960. Nel prossimo settembre ve ne sarà un altro, esso pure a Villeneuve. Poco prima, dal 21 al 26 agosto, vi sarà a Vienna il *Congresso Internazionale di Psicoterapia*, durante il quale un pomeriggio sarà dedicato ad un “Symposium” sulla psicosintesi.

Ora, dopo questi cenni oggettivi, esporrò le caratteristiche che differenziano la psicosintesi dalla psicoanalisi. Per farlo bisogna distinguere due aspetti della psicoanalisi, che vengono spesso confusi, e cioè da un lato i procedimenti per esplorare l'inconscio e “scaricarne” i complessi, e dall'altro le interpretazioni e le dottrine del Freud.

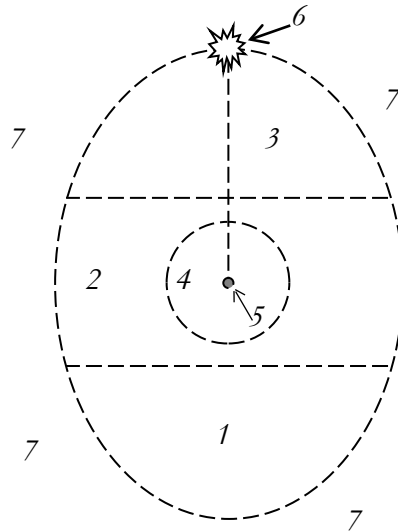
Le tecniche usate dal Freud e dai suoi discepoli sono le “associazioni libere” e l'analisi interpretativa dei sogni: ma ve ne sono anche altre, come l'ipnosi, le reazioni a parole-stimolo e il disegno libero (Jung), il “*rêve éveillé*” (Desoille), ecc.

Delle costruzioni teoriche del Freud si può dire che siano molto discutibili, e infatti sono state discusse e furono abbandonate, via via, anche da parecchi dei suoi discepoli (Jung, Adler, Rank, ecc.). Non posso esporre qui la storia, molto movimentata, della psicoanalisi; basta che siano tenute ben presenti le due distinzioni suaccennate tra psicoterapia e psicoanalisi da un lato, e fra i metodi d'indagine dell'inconscio e le teorie freudiane dall'altro, allo scopo di evitare confusioni ed errori.

Una differenza fondamentale fra la psicoanalisi e la psicosintesi è costituita dalla loro concezione dell'essere umano. Secondo il Freud, la psiche umana è un campo di battaglia fra gli istinti e gli impulsi istintivi, e un “super-ego” formato dalle inibizioni provenienti dall'esterno; mentre l'ego cosciente subisce le vicende di questo gioco di forze. Quindi è una concezione deterministica e pessimistica dell'essere umano, che non tiene conto dei suoi aspetti superiori, e ignora la sua funzione più specifica e preziosa: la volontà.

* * *

Per dare un'immagine evidente della costituzione psicologica dell'uomo, della sua “anatomia interna”, per così dire, secondo la psicosintesi, mi valgo dello schema seguente:



1. INCONSCIO INFERIORE

Di questo fanno parte: 1. Le attività psichiche elementari, ma mirabili, che presiedono alla vita organica. 2. Gli istinti, le passioni. 3. Molti “complessi psichici” a forte tonalità affettiva, resti del nostro passato prossimo e remoto. 4. Sogni e attività immaginative di tipo elementare, inferiore. 5. Varie manifestazioni morbose (fobie, immagini e impulsi ossessivi, idee deliranti). 6. Certe sensibilità non dominate di natura parapsicologica.

2. INCONSCIO MEDIO

È costituito da elementi psichici di natura simile a quelli della coscienza di veglia e facilmente accessibili a questa. In esso avviene l'elaborazione delle esperienze fatte, la preparazione delle future attività, gran parte del lavoro intellettuale (teorico e pratico) e immaginativo, della creazione artistica di grado e valore medio.

3. INCONSCIO SUPERIORE O SUPERCOSCIENTE

Da esso provengono le intuizioni e le ispirazioni superiori - artistiche, filosofiche e scientifiche, le creazioni geniali, gli stati mistici di illuminazione, contemplazione ed estasi. Ivi risiedono, allo stato latente e potenziale, le energie superiori dello spirito, le facoltà di tipo elevato.

4. COSCIENZA DI VEGLIA (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 stati d'animo d'ogni genere

(sensazioni, immagini, pensieri, sentimenti, desideri, impulsi, ecc.) che avvertiamo e che possiamo osservare, analizzare e anche dirigere e modificare.

5. IO COSCIENTE

L'Io viene spesso confuso col campo della coscienza, ma in realtà è ben diverso da questa, come può constatare chiunque abbia una certa pratica dell'osservazione interna. Altro sono i contenuti mutevoli della coscienza (i pensieri, sentimenti, ecc. suaccennati), altro è l'Io, il Centro di Coscienza che li percepisce. Sotto un certo aspetto, questa differenza si potrebbe paragonare a quella esistente fra la luce bianca dello 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 si identifica via via con i contenuti della propria coscienza. Da ciò la confusione suaccennata.

6. IO SUPERIORE, SPIRITUALE (IL SÉ)

L'Io cosciente non solo è quasi sempre intimamente confuso con l'incessante fluire degli elementi psichici, ma spesso sembra spegnersi e sparire, ad esempio durante il sonno, gli svenimenti, l'ipnosi e la narcosi - salvo poi ritrovarsi e riconoscersi ad un tratto, senza sapere in che modo.

Questo fatto induce ad ammettere che "dietro" o "sopra" l'Io cosciente vi debba essere un centro spirituale permanente, il vero Io, non toccato dalla mutevole vita psichica né dalle condizioni dell'organismo fisico, un Io del quale l'Io cosciente sarebbe un riflesso, una "proiezione" nel campo della personalità.

Vi sono varie conferme e riprove dell'esistenza dell'Io o Sé spirituale. Vi è tutta una schiera di "testimoni" che hanno affermato di aver avuto, in modo più o meno temporaneo, la coscienza, la diretta "esperienza" dell'Io Superiore, la sua "proiezione" diretta, che per essi costituisce una certezza non minore di quella che ha l'esploratore che è penetrato in una regione prima sconosciuta.

Tali testimonianze si possono trovare in varie autobiografie, e un buon numero di esse è stato raccolto in alcuni libri, quali: *Cosmic Consciousness*, del Dr. Bucke (Philadelphia, Innes, 1901); *Tertium Organum*, dell'Ouspensky (London, Kegan, Trench, Trubner, 1934); *Mysticism*, di E. Underhill (London, Methuen, 1913); *Il Sentiero segreto e Alla ricerca del Super-Ego*, di P. Brunton (Verona, Casa Ed. Europa, 1948).

Vi sono poi vari filosofi, quali Kant e Herbart, che hanno affermato la netta distinzione esistente fra l'Io noumenico o reale, e l'io fenomenico o empirico. Si noti che l'Io superiore non deve venir confuso col "Super-ego" del Freud che, secondo la sua teoria, è una costruzione, un prodotto artificiale.

Questo rapporto è indicato nello schema dal punto al centro della coscienza (Io cosciente) collegato da una linea punteggiata con la stella posta al sommo della nostra personalità (Io Spirituale). Tale raffigurazione aiuta a conciliare due fatti che a tutta prima sembrano 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 solo differenti gradi di manifestazione, di attuazione e di consapevolezza. Il riflesso è distinto dalla sorgente luminosa, ma non ha realtà in sé, non ha sostanzialità propria e autonoma, non è un'altra e diversa luce.

7. INCONSCIO COLLETTIVO

Gli esseri umani non sono isolati, non sono "monadi senza finestre", come riteneva Leibnitz. In certi periodi gli uomini possono sentirsi interiormente isolati, ma la posizione esistenzialistica estrema non è vera, né psicologicamente né tantomeno spiritualmente.

Infatti dei processi di "osmosi" psicologica e spirituale si svolgono di continuo fra la psiche di un essere umano e quelle degli altri, e anche fra essa e l'ambiente psichico generale. Questo corrisponde a ciò che lo Jung ha chiamato "inconscio collettivo"; ma egli non ha chiaramente definito questa designazione, nella quale include elementi di natura diversa, anzi opposta, cioè strutture e "archetipi" primitivi e arcaici da un lato, e attività superiori, creative e integratrici di natura supercosciente dall'altro. A mio parere, le stesse distinzioni di funzione e di valore che si riscontrano ai vari livelli della realtà psicospirituale nell'individuo, esistono anche al di fuori di lui.

Il Sé Spirituale corrisponde a quella che generalmente è chiamata l'anima. Dato ciò, può sorgere, e infatti spesso è stata fatta la domanda: Quali sono i rapporti fra questa concezione psicospirituale dell'essere umano e la religione?

È opportuno mettere bene in chiaro che la psicosintesi non tende in alcun modo a sostituirsi alla religione. Essa è una concezione scientifica e, come tale, è neutrale di fronte alle dottrine religiose e alle varie filosofie, eccetto quelle materialistiche, negatrici. La psicosintesi non intende dare una spiegazione metafisica o teologica del Grande Mistero che ammette e che rispetta; essa lascia ad ognuno (individuo, scuola filosofica, o chiesa) di rivelarlo, interpretarlo e formularlo come crede meglio. Essa porta alle soglie del Mistero, ma lì si arresta.

Gli scopi della psicosintesi sono essenzialmente pratici, nel senso superiore della parola, cioè: terapeutici, educativi e sociali. Nella sua prassi ha vari stadi ben definiti, per quanto non separati. Un primo stadio che si può chiamare psicoanalitico in senso largo, che cioè si propone la presa di coscienza dell'inconscio, compreso quello medio e superiore. Ciò permette di scoprire la "problematica individuale" o, con un'espressione molto usata ora, il problema "esistenziale" di ciascun individuo.

Anche qui è opportuno un chiarimento terminologico: altro è l'"esistenzialismo", o piuttosto i vari esistenzialismi filosofici o teologici, altro è la concezione psicologica "esistenziale" dell'essere umano. Vi sono da un lato le varie filosofie esistenzialiste, molto diverse e contrastanti, da quella di Kirkegaard a quella di Sartre. Dall'altro lato vi è la concezione psicologica "esistenziale", che afferma soltanto che ogni essere umano, di fronte alla vita, ai suoi simili e all'universo, prende necessariamente una posizione conscia o inconscia, ha un suo problema di esistenza, di vita; qualcosa di individuale, di unico. La scoperta, la chiarificazione di questa posizione esistenziale, è la chiave per ogni comprensione di sé e degli altri, e quindi per ogni psicoterapia, per ogni educazione degna di tal nome. Questo riconoscimento può venire chiamato "esistenziale" o no; ma è indipendente dalle filosofie esistenzialiste.

In base alla scoperta della "posizione" dell'individuo di fronte a se stesso, agli altri, e al mondo, e della sua problematica individuale, si può fare un piano o programma di auto-formazione, o di cura, o di educazione. Questo piano include lo sviluppo delle funzioni carenti nell'individuo, l'armonizzazione e l'integrazione dei vari elementi contrastanti del suo essere, l'attivazione delle sue possibilità superiori, supercoscienti, e la scoperta, o presa di possesso consapevole della sua Anima, del Sé.

La psicosintesi ha diversi campi o modi di applicazione:

1° L'Auto-psicosintesi, cioè l'azione che ciascuno può svolgere su se stesso, considerando la propria personalità quale "materia" da plasmare, o meglio, quale un insieme di elementi psicofisici da organizzare, trasformare, comporre in armonia, e utilizzare. Questa si potrebbe chiamare uno yoga scientifico e moderno.

2° La psicosintesi medica, che può essere considerata come una sintesi dei vari aspetti e metodi di terapia, ma non nel senso di un eclettismo indeterminato, bensì in base ad una concezione ben definita del fine terapeutico integrale. La psicosintesi medica include anche le terapie fisiche, poiché prende nella massima considerazione le azioni e reazioni reciproche che avvengono continuamente fra psiche e corpo, sulle quali si basa la medicina psicosomatica. Perciò, se la parola non apparisse troppo tecnica e "difficile", dovrebbe essere chiamata più esattamente bio-psicosintesi.

3° L'Educazione psicosintetica, che mira a favorire lo sviluppo e l'attuazione di tutte le potenzialità latenti nel bambino e nell'adolescente, tendendo soprattutto a risvegliare e a mettere in valore quelle superiori e spirituali, che spesso vengono trascurate o, peggio, ostacolate o compresse. Particolare interesse viene dedicato alla ricerca, al riconoscimento e alla valorizzazione dei bambini e dei giovani particolarmente dotati, sia intellettualmente sia in altri modi (abilità o genialità artistiche, musicali, tecniche, inventive, spirituali).

4° La psicosintesi interpersonale e interindividuale, che mira a stabilire rapporti umani giusti, armonici e creativi fra l'individuo e gli altri individui (particolarmente fra coniugi, e fra genitori e figli); fra l'individuo e i vari gruppi umani dei quali fa parte; fra i diversi gruppi e comunità umane tra loro, fino all'auspicata sintesi dell'intera umanità.

5° La psicosintesi differenziale o tipologica. Ho accennato da principio al fatto che ogni individuo è unico, in quanto la sua personalità è costituita da una combinazione di elementi diversi, in modi e proporzioni che non si ritrovano uguali in nessun altro. Già in tempi antichi è stato però osservato, e poi studiato in modo più preciso dalla psicologia moderna, che gli uomini possono venir raggruppati in vari tipi, aventi caratteristiche biologiche e psicologiche simili, o affini; così sono stati riconosciuti e descritti gli estroversi e gli introversi, i sensoriali, gli emotivi, i mentali, gli intuitivi, e vari altri.

Nella psicosintesi si tiene ampiamente conto di queste differenze di temperamento e di carattere, e si adeguano il piano e i vari compiti curativi ed educativi al particolare tipo individuale, nel senso di sviluppare le funzioni psicologiche carenti o immature, e di valorizzare i suoi doni o talenti.

METODI E TECNICHE

I metodi e le tecniche specifiche usati nella pratica della psicosintesi sono i più diversi, e vengono impiegati - isolatamente o combinati in esercizi, contemporaneamente o in modo successivo - secondo lo stadio e i compiti specifici del piano psicosintetico.

Ve ne sono più di quaranta, e non posso certo parlare di tutti nei limiti di questa lezione. Il loro elenco si trova in appendice al testo della dispensa, in attesa che venga pubblicato il *Manuale delle Tecniche della Psicosintesi* che sto preparando, nel quale ognuna di esse verrà descritta e illustrata.

Farò soltanto un breve cenno a due mezzi di azione psicologica, a preferenza degli altri, perché sono tra i più importanti ed efficaci e perché generalmente vengono poco o male applicati.

Il primo è quello della trasmutazione e sublimazione delle energie fisico-psichiche. La psicologia moderna, e particolarmente la psicoanalisi, ha scoperto - o piuttosto riscoperto - la trasmutabilità delle energie biologiche e psichiche. Ho detto “riscoperto”, poiché il simbolismo alchemico mostra chiaramente come questo fatto fosse già conosciuto in passato. Comunque, ora si sta sviluppando su basi scientifiche una psicodinamica, cioè una scienza delle energie psicologiche, delle leggi che le reggono e della loro utilizzazione, basata sulla loro trasformabilità. Vi è un grande bisogno di questa scienza e delle sue applicazioni.

Si può dire che nel campo delle energie psichiche e spirituali siamo tuttora all'età della pietra! Da un lato si spreca una quantità enorme di energie emotive, non soltanto senza farne buon uso ma in modi dannosi e non di rado distruttivi. Dall'altro, si ignorano e si lasciano inutilizzate incalcolabili quantità di energie psicospirituali, allo stesso modo in cui una volta si ignoravano l'esistenza e i modi di servirsi del carbon fossile, del petrolio, del metano e dell'elettricità.

Ciò avviene soprattutto per le energie sessuali e affettive, e per quelle combattive. Dirò qualcosa soltanto di quest'ultime, dato che costituiscono ora il problema più urgente e minaccioso per l'umanità.

Molto è stato scritto sulle cause delle guerre, e da molti è stata e viene tuttora attribuita la maggior importanza alle cause economiche, invece che a quelle psicologiche. Eppure anche le prime hanno una delle loro principali radici nella sete di possedere, nell'avidità di ricchezze, nel desiderio di dominio - ma tutte queste sono di natura psicologica! Oltre ad esse, vi è la forte tendenza innata nella natura umana all'autoaffermazione contro e su gli altri, che dà luogo alla combattività e all'aggressività.

La grande organizzazione educativa creata dalle Nazioni Unite, l'UNESCO, è basata proprio sul riconoscimento dell'importanza preponderante dei fattori psicologici nelle guerre, come risulta dal preambolo del suo Statuto che si apre con l'affermazione: “Dato che le guerre cominciano nelle menti degli uomini, è nelle menti degli uomini che le difese della pace devono venir costruite”.¹

Quindi uno dei mezzi principali per prevenire le guerre è quello di dirigere e utilizzare le energie combattive, e questo si può fare non col condannarle e reprimerle, ma trasformandole e indirizzandole a fini superiori e benefici, quali le lotte contro l'ingiustizia, i mali sociali e tutto ciò che minaccia la salute e ostacola l'esplicazione delle facoltà costruttive e creative, e delle superiori possibilità dell'uomo.

¹ “Mente” è la traduzione letterale che è stata fatta della parola “mind” del testo originale, ma “mind” in inglese ha un significato più ampio, che corrisponde a ciò che noi chiamiamo “psiche”, cioè include anche gli aspetti emotivi, immaginativi e impulsivi della natura umana.

L'uso efficace di tutte le tecniche psicologiche presuppone e richiede quello della funzione specifica e più preziosa dell'essere umano: la volontà. Eppure, strano a dirsi, essa viene generalmente trascurata, se non addirittura negata, dalle scuole psicologiche moderne che vanno per la maggiore. Questo è dovuto a due ragioni principali: la prima è una concezione strettamente deterministica del gioco delle forze psicologiche; l'altra consiste in una reazione esagerata ed estrema alla troppo severa condanna e alla troppo rigida repressione delle energie vitali ed emotive che prevalevano nei metodi di educazione e nel modo di trattare (non di curare) i malati nervosi e mentali fin verso la fine del secolo scorso.

Tuttora la volontà è per lo più considerata come uno strumento di imposizione usato su se stessi e sugli altri. Essa invece, nella psicosintesi, viene distinta e usata opportunamente nei suoi differenti stadi o “momenti”, e cioè:

1. Il fine o scopo che si propone, in base a una gerarchia di valori consapevolmente riconosciuta e accettata.
2. Il riconoscimento dei moventi che ci spingono all'azione, o la scelta di essi, e la conseguente decisione, il fiat.
3. Il piano d'azione, il programma da svolgere, i mezzi da usare per conseguire lo scopo propostoci, per attuare la decisione presa.
4. L'esecuzione del piano prestabilito, che richiede abilità, energia e persistenza.

La psicosintesi si distingue dagli altri metodi psicoterapici ed educativi per il riconoscimento e per l'utilizzazione, entro i limiti possibili e opportuni, degli elementi parapsicologici.

Alcuni psicoanalisti hanno riconosciuto l'esistenza di influssi parapsicologici. Lo stesso Freud, che pur con le sue teorie discutibili era un ricercatore attento e onesto, ha riconosciuto l'esistenza di sogni telepatici, ma lo ha fatto soltanto incidentalmente.

Altri psicoanalisti, fra i quali Eisenbud, Ehrenwald, Fodor, Servadio, ecc., hanno riconosciuto l'esistenza di tali sogni e di uno scambio di influssi telepatici fra medico e paziente, ma non ne hanno tenuto alcun conto pratico.

Un'esposizione obbiettiva su questo tema è stata peraltro fatta da J. Eisenbud nell'articolo *Psicoanalisti e Telepatia*, pubblicato in *Parapsicologia*, I., n. 1, (gennaio-marzo 1955).

Invece molti fatti, sicuramente constatati, inducono - direi anzi obbligano - ad ammettere che vi sia un continuo e normale “intersichismo”, cioè un continuo scambio di influssi parapsicologici, tanto fra singoli individui, quanto fra ogni individuo e “l'ambiente

psichico”, quello che Jung chiama “l’inconscio collettivo”. Nello schema della costituzione psichica dell’uomo, la linea che delimita l’inconscio personale da quello collettivo è perciò punteggiata. In altre parole, quella delimitazione si può paragonare ad una membrana semipermeabile. È noto che ogni cellula vivente è avvolta da una membrana semipermeabile, che permette degli scambi regolati fra la cellula e l’ambiente biologico, soprattutto con la corrente sanguigna e quella linfatica. Se la membrana fosse impermeabile, la cellula morirebbe; se al contrario la membrana si dissolvesse, la cellula morirebbe.

Occorre quindi la giusta misura di semipermeabilità che permetta adeguati scambi. Lo stesso avviene nell’essere umano; il nostro inconscio è “semipermeabile” all’ambiente psichico. Anche in questo caso può avvenire che esso sia troppo permeabile, come nei “medium” e nei “sensitivi”, o troppo poco permeabile, come in certe persone chiuse in se stesse e, in grado estremo, nei paranoici. D’altra parte, un’eccessiva sensibilità e influenzabilità parapsicologica è frequente in molti sofferenti di disturbi neuropsichici, e il medico dovrebbe sempre tener presente questa possibilità nelle sue diagnosi e nelle sue cure.

È facile comprendere che se noi non siamo padroni neanche del nostro inconscio personale, e soprattutto dell’inconscio inferiore, se molti disturbi sono dovuti a conflitti fra forze psicologiche non dominate, tanto più difficile è la condizione dei sensitivi, che hanno una “membrana psicologica” troppo permeabile che lascia passare influssi di ogni genere, spesso anche di carattere inferiore o troppo intenso, producendo disturbi svariati, fra i quali quelli apparentemente o realmente parapsicologici, come l’udire “voci”, avere “visioni”, percepire “influssi”, ecc.²

È necessario infatti distinguere bene fra i fenomeni veramente parapsicologici, e quelli costituiti da fantasie ed elaborazioni dell’inconscio. Questo è un problema molto complesso, una cosa difficile a farsi non soltanto per i sensitivi direi non colti, ma anche per gli scienziati, anche per gli psicologi. Eppure è una cosa necessaria. È un problema che si pone, direi che si impone. È troppo facile sia negare tutto, o sia accettare come parapsicologico tutto quello che è soltanto immaginario.

Vi sono poi manifestazioni nelle quali i due ordini di fatti si mescolano in varie proporzioni, cioè ad un nucleo realmente parapsicologico si forma intorno un alone di interpretazioni o di deduzioni fantasiose.

La psicosintesi, ammettendo questi fatti e riconoscendo questi pericoli, si occupa di aiutare i sensitivi, non a negare la realtà dei loro fenomeni, ma a disciplinarli e a dominarli - anzi - nella misura del possibile a utilizzarli.

² Questo tema, che non posso svolgere in questa occasione, è stato da me trattato nell’articolo *Le facoltà parapsicologiche e i disturbi neuro-psichici*, pubblicato in *Uomini e Idee*, anno III, n.1, 1-1961

Ciò richiede anzitutto una certa misura di psicosintesi, cioè di formazione e di costruzione della personalità normale. Non si può pretendere o illudersi di saper dominare e usare facoltà ed energie parapsicologiche, se non si sanno dominare e usare quelle normali!

Le manifestazioni parapsicologiche delle quali la psicosintesi si interessa in modo particolare, sono quelle derivanti dall'inconscio superiore, o supercosciente. Generalmente esso non è considerato quale "parapsicologico", ma è una questione di termini o, come si suole dire ora, di "semantica".

Il supercosciente può essere considerato parapsicologico per due ragioni. Anzitutto perché è "supernormale" rispetto all'uomo ordinario. Molti ne ignorano o ne negano l'esistenza, o se ne disinteressano perché non ne hanno avuto esperienza diretta, non ne hanno indagato le manifestazioni negli altri e non si sono dati la pena di studiarlo.

Inoltre le manifestazioni del supercosciente possono venire considerate parapsicologiche poiché hanno effetti e sprigionano energie straordinarie che spesso si associano a sensibilità o poteri supernormali.

Tutte le manifestazioni geniali provengono dal supercosciente, e quasi tutti gli uomini di genio hanno detto che l'ispirazione è venuta loro da una fonte a loro ignota, dal mistero. I poeti la chiamano la "Musa", e spesso l'hanno invocata, poiché sono alla mercé di questa ispirazione, non sapendola provocare a volontà. Molti poeti e musicisti hanno avuto l'impressione come di scrivere "sotto dettatura", senza sapere quello che sarebbe venuto in seguito, e talvolta anzi meravigliandosene. Mozart a pochi anni di età componeva con facilità straordinaria, senza sapere come: egli sentiva dentro di sé la musica, e non faceva che annotarla.

L'espressione forse più bella di questo fatto è quella di Dante:

... 'T mi son un, che quando
Amor mi spira, noto, e a quel modo
ch'è ditta dentro vo significando".
(Purg. XXIV, 52 - 54)

Ricordiamo che Dante (come i "fedeli d'Amore"), dava alla parola Amore un significato trascendente.

Ma questa ispirazione da parte del supercosciente può essere evocata, stimolata, o per lo meno facilitata e regolata, usando certe tecniche psicologiche. Nella psicosintesi si sperimentano e si sviluppano queste tecniche.

Ma la realtà sommamente ed essenzialmente parapsicologica, è il Sè Spirituale, l'Anima. È uno strano paradosso che, mentre tutti la possiedono, la massima parte degli uomini non sa

di averla, anzi attualmente molti addirittura la negano. Vi è inoltre il fatto - esso pure paradossale - che per molti di coloro che ammettono di “avere” un’Anima, ciò resta una semplice teoria, una credenza, un atto di fede, ma nella vita si comportano come se non l’avessero!

Per lo meno, per essi vi è una separazione, un dualismo fra sé e la propria Anima; si rivolgono ad essa (se pur lo fanno) come ad un essere esterno e superiore, mentre la mirabile realtà è che noi SIAMO Anime, cioè che la parte più vera, più reale di noi, è il Sé spirituale, di cui l’autocoscienza, che ci distingue dagli animali, (il senso di identità personale) è soltanto un riflesso.

Quali sono i caratteri del Sé spirituale?

Il più importante è indicato nello schema dalla sua posizione, che è segnata in parte dentro la circonferenza dell’intera psiche, e in parte fuori. Questo simboleggia un altro paradosso, che sembra una contraddizione, ma non lo è: quello che il Sé spirituale è insieme e ad un tempo individuale e universale. È individuale, in quanto è la parte più reale e più intima, più “individuale” di noi; ma è universale in quanto non è limitato nella e dalla personalità mutevole, non è coinvolto nel continuo fluire della “corrente psichica”, nei conflitti e nelle combinazioni delle varie energie e attività biologiche, emotive e mentali.

La parapsicologia, confermando gli insegnamenti di tutti i grandi Maestri spirituali e la dottrina fondamentale di tutte le religioni, ha raccolto un’ampia messe di fatti che tendono a dimostrare come l’Anima, il Sé spirituale, possa svincolarsi temporaneamente dal corpo (sdoppiamento, bilocazione), e sopravvivere al suo dissolvimento. L’allargamento della coscienza, la “salita” dell’“Io cosciente” fino a identificarsi con il Sé, è la più grande conquista possibile all’uomo. Questa è la meta che la psicosintesi propone, e la via che aiuta a percorrere.

* * *

TECNICHE DELLA PSICOSINTESI

A. TECNICHE INIZIALI

I. Esame ed Analisi:

1. Autobiografia - Diario
2. Questionari
3. Associazioni (libere e indotte)
4. Analisi dei sogni

5. Tecniche proiettive: Test di appercezione tematica (TAT) - Disegno libero - Modellamento - Improvvisazione musicale - Movimenti spontanei
 6. Test vari (Rorschach, ecc.)
- II. Valutazione - Scoperta e presa di coscienza della situazione e dei vari problemi che ne derivano.

B. TECNICHE PARTICOLARI

Accettazione

Agire “come se”

Biblioterapia

Bio-psicosintesi (esercizi fisici - danza - sport)

Shock psicologico

Catarsi (“scarica”)

Concentrazione (a. interna; b. nell’azione)

Contemplazione

Distensione

Disidentificazione

Espressione creativa

Immaginazione (visualizzazione riproduttiva e creativa)

Introspezione (auto-osservazione)

Intuizione

Gioco

Logoterapia

Meditazione

“Modelli” (esterni ed interni)

Musica (ascolto ed esecuzione)

Osservazione oggettiva

Senso delle giuste proporzioni

Realizzazione del Sé

Ripetizione

Semantica

Servizio (umanitario e sociale)

Sostituzione

Suggestione e Auto-suggestione (diretta e indiretta)

Supercoscienze: presa di coscienza, attivazione, utilizzazione

Simboli

Sintesi delle polarità

Trasmutazione e Sublimazione

Umorismo (“Saggezza sorridente”).

Volontà: Motivazioni, Intenzione, Decisione, Programma d’azione, Esecuzione.

C. ESERCIZI ASSOCIATI

1. “Rêve éveillé”
2. Allenamento immaginativo
3. Evocazione e sviluppo delle qualità e sentimenti superiori
4. Serie di esercizi su: *La leggenda del Graal*, *La Divina Commedia*, ecc.

D. TECNICHE DI GRUPPO

Analisi e altre terapie collettive
Psicodramma
Cooperazione di gruppo

E. INFLUSSO PERSONALE

Da parte di:

Genitori - Educatori - Medici - Infermiere

1. Per mezzo della presenza e dell'esempio (“azione catalitica”)
2. Deliberato

* * *

NOTA: Un *Manuale delle Tecniche della Psicosintesi* è in preparazione.

Questa Lezione è stata letta il 7 giugno 1961 nella Sala delle riunioni dell'Accademia Tiberina, in via S. Eligio, 10 - Roma