

## PSICOSINTESI - II

(Archivio Assagioli - Firenze)

Prima di descrivere che cos'è la psicosintesi, i suoi principi e le sue tecniche, ritengo sarebbe bene parlare del suo posto e della sua funzione nell'attuale difficile situazione dell'umanità, e nei rapidi cambiamenti che stanno avvenendo. Penso che in via generale si possa dire che questi cambiamenti, e i problemi e le crisi che ne derivano, sono stati prodotti da tre grandi eventi.

1° - Il primo evento è stato la liberazione di energie emotive e impulsi vitali repressi o ignorati. Questo ha avuto inizio principalmente ad opera della psicanalisi, e non ho bisogno di soffermarmi perché è un fatto ben noto; ma ultimamente questa liberazione ha assunto aspetti più ampi e intensi. Come sapete, ci sono molte tendenze che enfatizzano la libera e incontrollata espressione di qualsiasi cosa ci sia nel conscio e nell'inconscio.

2° - Il secondo e più recente evento è stato la scoperta, o piuttosto riscoperta, e il crescente interesse nelle potenti energie latenti e inesprese nella psiche umana. Queste energie possono essere paragonate all'energia atomica in fisica. Adesso c'è un vasto movimento che le enfatizza, e si sforza e promette di mostrare come realizzare e attivare queste energie.

3° - Il terzo evento, connesso al secondo, è stato l'esplorazione attiva del, e l'interesse per lo spazio interiore. Questo presenta una stretta analogia con i voli spaziali. Questi ultimi due eventi sono collegati, ma differenti. Uno è la scoperta di potenti energie psichiche, e il tentativo di portare nella personalità umana qualcosa che è dormiente; l'altro invece è l'allargamento e l'espansione attivi della coscienza, e il raggiungimento di livelli di vita e consapevolezza non ancora realizzati. Questi sono anche chiamati, genericamente, "stati alterati di coscienza".

Queste tendenze presentano grandi possibilità di incrementare la vita umana, ma anche grandi pericoli. Anche qui l'analogia con l'energia atomica è indicativa, e questi pericoli e danni sono del tutto evidenti e creano grosse preoccupazioni. L'esempio più saliente è rappresentato dalle energie liberate dagli psichedelici e dalle droghe in genere. Si può usare l'esempio della storia di Goethe, dell'apprendista stregone. Gli era stato confidato dal suo maestro il segreto di aumentare l'afflusso dell'acqua, ma non quello di interromperlo a volontà o di controllarlo. Il risultato fu che sarebbe quasi annegato nell'acqua se il maestro non fosse intervenuto.

Un altro modo di dire questo è che lo spazio interiore è preso d'assalto da avventurieri spericolati, privi di idonea preparazione e precauzione. In ogni caso, queste forti tendenze non possono essere sopresse o repressi, e non dovrebbero esserlo. Il problema sta nell'uso di metodi sicuri per regolarle, dirigerle verso risultati positivi, e prevenire il più possibile quelli negativi. Lo si potrebbe genericamente definire come il "padroneggiare l'irruzione delle preve energie latenti, la loro assimilazione, e la loro integrazione nella personalità". Bene, questo è esattamente lo scopo e l'utilità della psicosintesi.

Io sono stato uno dei primissimi a introdurre la psicanalisi in Italia fin dal 1907. Ho preparato la mia tesi di dottorato in psicanalisi nel 1909 presso il manicomio di Zurigo, a capo del quale c'era allora il Prof. Bleuler, l'autore del classico trattato sulla schizofrenia. Ho partecipato allo storico incontro di Norimberga dove ebbe luogo la prima spaccatura pubblica fra Freud e Jung.

Freud stesso utilizzò la parola “psicosintesi” per indicare la riunione delle parti dissociate della psiche. Freud parlò inoltre del processo di sublimazione, e nel suo libro *Über Psychoanalyse*, pubblicato nel 1910, egli afferma che “gli elementi dell'istinto sessuale sono caratterizzati da una capacità di sublimazione, per cambiare il loro fine sessuale in un altro di tipo diverso e di maggior valenza sociale. Alla somma di energie così guadagnate dalla nostra produzione psicologica probabilmente dobbiamo i massimi risultati della nostra cultura”. Questo processo di sublimazione, applicato non solo agli impulsi sessuali ma anche ad altri, e in modo particolare agli impulsi aggressivi, è stato in seguito sviluppato nella psicosintesi come una delle sue tecniche principali. Così la psicosintesi fu progressivamente sviluppata da me sulla base della psicanalisi.

Adesso parlerò di alcune delle principali caratteristiche della psicosintesi: innanzitutto questa, pur includendo un gran numero di tecniche, non dovrebbe essere considerata come eclettica; essa ha infatti un suo modello preciso, come risulterà evidente dai punti che seguono.

In primo luogo, l'enfasi principale è posta sul problema esistenziale di ciascun individuo, ed è organizzato un piano terapeutico allo scopo di risolverlo. La psicosintesi include l'uso di tutte le tecniche analitiche valide, da quelle fondamentali utilizzate da Freud (associazioni libere e analisi dei sogni) ad altri sviluppi come il disegno libero, la scrittura spontanea, l'immaginazione guidata, ecc.

In secondo luogo, l'uso di tecniche attive per l'integrazione della personalità. Terzo, tecniche per attivare le potenzialità latenti esistenti nei livelli superiori dell'inconscio. Quarto, tecniche per la trasmutazione e sublimazione delle energie psichiche, che possono essere considerate come “psicodinamica” o psicologia dinamica in senso stretto, o psicoenergetica.

Fra alcune delle tecniche speciali che ho utilizzato posso citare quella delle giuste proporzioni. Un buon esempio di questa è dato da Theodore Roosevelt, come citato dal suo amico Begbee:

“A Sagamore Hill, Theodor Roosevelt ed io avevamo l'abitudine di fare un piccolo gioco insieme. Dopo una serata di conversazioni, uscivamo sul prato e cercavamo nel cielo finché trovavamo il puntolino lattiginoso oltre l'angolo inferiore sinistro del Quadrato di Pegaso. Allora uno o l'altro di noi recitava: “Quella è la Galassia a spirale di Andromeda. È grande come la nostra Via Lattea. È una delle centinaia di milioni di galassie. È formata da cento miliardi di soli, ciascuno di essi più grande del nostro sole”. Allora Roosevelt mi sorrideva e diceva: “Adesso penso che siamo abbastanza piccoli! Andiamo a dormire”. (William Begbee, *The Book of Naturalists*, Knopf).

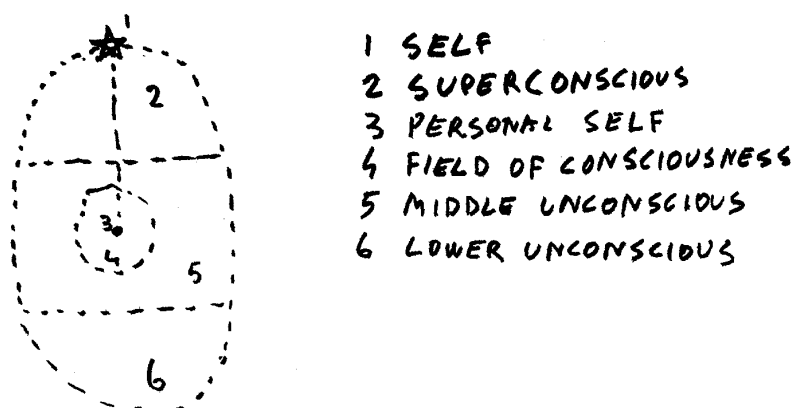
Poi anche l'umorismo, nella sua connotazione più alta di compassionevole ma obiettiva visione delle debolezze umane, è una tecnica della psicosintesi. Si connota come “saggezza sorridente”.

Nel trattamento, sono presi in considerazione tre orientamenti: il passato, il presente e il futuro. Questi non sono mutuamente esclusivi, e l'obiettivo è la loro combinazione nelle giuste proporzioni in ogni caso, ma l'enfasi è posta sul presente; come ha detto un autore, “Passato, presente e futuro sono fusi nell'inclusività del momento che È”. Questo viene inoltre a significare che le tre prospettive a breve, medio e lungo termine sono tenute in debito conto. Un'analogia illuminante al riguardo è quella della salita di una montagna. È necessario innanzitutto avere una chiara visione della vetta, dell'obiettivo da raggiungere. Poi devono essere considerate anche le varie vie e linee di salita. Ma quando si comincia a salire, bisogna fare attenzione al passo immediato che si sta facendo, per non incescipicare.

L'andare in montagna illustra anche l'importanza data in psicosintesi a quelli che sono stati chiamati da Maslow “i conseguimenti ultimi della natura umana”. La psicosintesi mira a cercare di conseguire l'espansione di coscienza, ad avere esperienze delle vette, stati estatici, e questa è una tendenza che attualmente è in rapida diffusione. Riguarda l'esplorazione dell'inconscio superiore, o supercosciente, idoneamente definito con il termine neutrale di “transpersonale”.

Sebbene la psicosintesi tenga in considerazione e favorisca il verificarsi di queste esperienze, la sua utilità principale è quella di gestire quello che accade individualmente dopo che si abbiano avute tali esperienze delle vette. Le esperienze delle vette sono solo temporanee, e poi la coscienza scende nuovamente al livello ordinario, e a volte anche più in basso. Un'esperienza delle vette può essere paragonata a un volo momentaneo sulla cima di una montagna: ma non è possibile rimanere lì. Invece, quello che si può fare, dopo essere ritornati in pianura, è salire gradualmente e con attenzione la montagna passo a passo, e in questa salita vi sono certi spazi o ripiani, dove ci si può fermare per un po', o a volte fermarsi addirittura senza salire ulteriormente. Lo si può paragonare all'esplorazione dello spazio fatta dagli astronauti, e molti scrittori hanno parlato dell'esplorazione degli spazi interni.

Un punto al quale la psicosintesi attribuisce particolare importanza è la differenza fra i vari livelli del supercosciente o transpersonale, e, al punto più alto, il Sé. Questo è illustrato dal seguente diagramma:



Le esperienze del supercosciente e del Sé non sono state solitamente abbastanza differenziate e definite, anche dagli psicologi che si sono occupati della dimensione transpersonale. Non posso adesso trattare l'argomento, salvo per dire che, mentre nella regione del supercosciente si svolgono molte attività psicologiche e sono attive le funzioni psicologiche, il Sé invece è un punto immobile di consapevolezza, che è fisso, immutabile, in un certo senso trascendente, sebbene emani potenti energie, che possono essere paragonate alle radiazioni di una stella o del sole.

Farò solo un accenno alla questione della relazione fra il Sé individuale e quello Universale. Su questo punto in particolare la psicosintesi non prende alcuna posizione teorica, ma si attiene all'esperienza esistenziale dell'individuo. Qui è necessario sottolineare che la psicosintesi è essenzialmente empirica; si basa sulla descrizione e interpretazione delle esperienze esistenziali, e quindi non ha una specifica impostazione teoretica. È indipendente da e neutrale verso ogni impianto filosofico o teologico, ma può adattarsi alla maggior parte di essi. Così è stata accolta con favore da persone così diverse come un Padre Gesuita (Rev. C. Bryant), un pastore protestante (Rev. O. Brandon), un cultore del Vedanta (J.P. Atreya).

Uno dei campi a cui la psicosintesi presta speciale attenzione è l'interazione fra i vari impulsi, e specialmente la relazione fra il sesso e l'autoaffermazione. Questo indica la necessità di occuparsi delle relazioni interpersonali e di gruppo, e quindi il conseguimento della psicosintesi interpersonale, di gruppo e sociale. Questa va dalla psicosintesi di uomo e donna, la psicosintesi della coppia, alla psicosintesi della famiglia quale unità psicologica, e poi in gruppi sempre più ampi verso l'ideale della psicosintesi dell'umanità. Quindi la psicosintesi non dovrebbe essere considerata solo come una terapia, ma essa ha vaste applicazioni nell'auto-attualizzazione e nell'educazione, sia in famiglia che nelle scuole di ogni livello.

Dobbiamo inoltre riconoscere e considerare l'importanza degli influssi collettivi e i loro pericoli: non ci si rende abbastanza conto di quanto queste correnti od onde psichiche – e quello che si potrebbe chiamare “smog psichico” – influenzino ciascuno di noi. Anche questo richiede di essere opportunamente gestito, a livello sia individuale che collettivo, quello che si potrebbe definire un’“ecologia psicologica”.

La psicosintesi è una concezione e pratica scientifica. Pertanto, adotta un metodo e una procedura scientifici, intendendo scienza in un'accezione ampia, come fanno certi scienziati attuali, come Maslow e altri. È una concezione di mente aperta, basata sui fatti, sull'osservazione scrupolosa e la sperimentazione con una varietà di tecniche: nel mio libro ne sono elencate più di 40, senza alcuna preferenza preconcetta per l'una o per l'altra.

La psicosintesi comincia in base alla solida premessa del buon senso comune, secondo cui prima di trattare con energie potenti e sconosciute, bisogna conoscere bene e gestire con successo le energie normali della personalità. Inoltre, mentre le tendenze verso la trascendenza, delle quali ho parlato, sono molto diffuse e in crescita, c'è la gran massa dell'umanità – si potrebbe dire la maggioranza degli esseri umani – che non è partecipe di queste tendenze: o le ignorano, o sono scettici al riguardo, o ne hanno paura. Il loro bisogno è di occuparsi dei

problemi della personalità, dei rapporti interpersonali e del contesto sociale, e penso che per loro riuscire a farlo con successo sia già molto.

La psicosintesi ebbe inizio come un metodo globale di psicoterapia del nevrotico medio o del disadattato; è un ampio campo che si colloca allo stesso livello di altre psicoterapie scientifiche. Ma la psicosintesi non si limita a questo. Essa riconosce le altre tendenze e problemi citati, e cerca di venire incontro ai loro diversi problemi e bisogni. Si potrebbe dire che ci sono quattro stadi: primo la psicanalisi, che tratta l'inconscio inferiore e medio, e questo è necessario in tutti i casi; il secondo è la psicologia umanistica, che ha riconosciuto i problemi esistenziali dell'umanità, che non sono stati sufficientemente presi in considerazione dalla psicologia accademica; terzo, la psicologia transpersonale, che tratta dei "bisogni superiori", e di quelli che Maslow chiama i conseguimenti ultimi della natura umana; quarto, il tentativo di pervenire a una sintesi, vale a dire di coordinare e unire questi tre livelli in un tutto armonico, e di usare utilizzare le tecniche adatte per ogni stadio.

Le tecniche usate in psicosintesi includono la meditazione nel suo senso più ampio, che comprende anche l'uso dell'immaginazione e del suo enorme potere, e il risveglio dell'intuizione. Sono anche incluse alcune delle tecniche orientali, perché in Oriente, e specialmente in India, l'attenzione, l'interesse e la valutazione dei mondi interni era rilevante, ma io penso che la loro adozione, così come sono, sia non solo difficile per l'attuale mentalità e condizione occidentale ma possa produrre a volte effetti indesiderabili. Pertanto, la psicosintesi si adopera al loro adattamento e alle modifiche che riteniamo più adatte a sfruttare il contributo positivo degli approcci orientali, ma nel contesto della personalità attuale e della realtà esistenziale e sociale.

Inoltre, ritengo che la meditazione possa essere più valida ed efficace se combinata con altre tecniche psicologiche e terapeutiche; non in quanto tecnica isolata, ma in combinazione con tutte le altre. La procedura pratica nel trattamento o allenamento psicosintetico è: primo, un'opportuna preparazione e informazione mentale, saggia e priva di pregiudizi, al fine di evitare l'uso unilaterale di ogni tecnica; secondo, una procedura progressiva, a rate, per così dire, un'assimilazione graduale dei contenuti, energie e comprensioni transpersonali nella personalità normale. Questo è molto importante, perché neutralizza i pericoli prodotti dall'irruzione di energie in coloro che non sono preparati a gestirle. Terzo, un progressivo allenamento in tutto questo.

Un'analogia con la costruzione di una casa, sebbene ipersemplificata, qui può essere d'aiuto. Una casa deve essere costruita dalla base, avere forti fondamenta e buoni scarichi. Ma poi si possono e si debbono costruire i piani successivi. Il primo compito può corrispondere alla psicanalisi. Il secondo è quello dell'uso delle tecniche attive di autoformazione o auto-attualizzazione. Ma poi ci sono i piani alti e il terrazzo. Il guaio con gli edifici è che di solito sono ricoperti da un tetto limitante, e non da un terrazzo. Ma i terrazzi hanno importanti funzioni: di giorno offrono l'opportunità per bagni di sole, e di ricevere le radiazioni vivificanti e risananti del sole; e di notte di contemplare ed esplorare il cielo, sia ad occhio nudo che con telescopi. Le fondamenta e il piano terra, l'aspetto psicoanalitico, sono necessari ma non sono sufficienti. D'altro canto ci sono quelli che cercano di vivere nei piani alti e focalizzano la loro

vita su di essi, il che equivale a cercare di vivere su un terrazzo che sia sospeso nell'aria senza aver sotto il resto dell'edificio.

Le esperienze transpersonali sono di due tipi: quelle deputate a favorire l'elevazione del centro di coscienza personale, cioè dell'Io, fino al Sé, del quale è un riflesso; e quelle che favoriscono la discesa di energie dal livello transpersonale a quello della personalità normale. Esse includono tecniche meditative (intese nel loro senso più ampio) e tecniche per l'ispirazione e la creatività. Lo scopo della psicosintesi è il difficile compito di realizzare un'armonica integrazione delle esperienze transpersonali con il resto della personalità normale, conscia e inconscia. Ci sono molte prove che lo sfondamento in livelli più alti di consapevolezza, o l'irruzione di energie dal supercosciente spesso creano disturbi nella personalità media, disturbi che possono causare gravi problemi che arrivano ai sintomi psicotici.

Una tecnica speciale sviluppata e usata in psicosintesi è il giusto uso della volontà, non come un'imposizione, come viene solitamente considerata, ma come una funzione direttiva, regolativa e sintetizzante.

Non ne dirò di più in questa occasione, perché è un argomento molto vasto. Ho scritto un libro che tratta dei vari tipi di volontà, con le sue otto qualità principali, e con i sei stadi dell'atto di volontà, un libro che sarà pubblicato presto dalla Viking Press, intitolato *The Act of Will*.

Vorrei menzionare un altro punto al quale la psicosintesi attribuisce particolare importanza. Lo si potrebbe chiamare "procedura differenziale". Si basa sul riconoscimento delle grandi differenze esistenti fra i tipi psicologici e fra i singoli individui. Queste sono state studiate teoricamente, ma in pratica non si è data loro sufficiente importanza, sia in psicoterapia che nell'educazione.

La procedura differenziale consiste di due stadi: primo, il riconoscimento dei tipi individuali. Ci sono varie direzioni della "libido" o interesse vitale, che non sono solo quelle verso l'esterno o verso i mondi interiori, ma anche verso "l'alto" o verso "il basso" (supra- e infra-versione), e verso il passato o il futuro (orientamento al passato o al futuro).

Ma coloro che hanno studiato queste classificazioni e catalogazioni, spesso hanno teso a dar loro troppa importanza: oltre ai tipi, o al loro interno, vi sono quelle che sono state chiamate "diversità idiografiche", che rendono ciascun individuo un essere unico. Questo è stato ben evidenziato da Allport e Maslow. Non c'è soltanto l'unicità della costituzione individuale, ma l'unicità della situazione individuale nell'ambiente, e il rapporto tra queste due unicità crea una situazione molto complessa in ogni caso. Così in psicosintesi teniamo debito conto di ciò; in un certo senso possiamo dire che cerchiamo di creare un nuovo metodo per ogni individuo, vale a dire, una nuova e originale combinazione e successione di tecniche adatte per la sua specifica situazione e bisogni.

Infine, farò notare che finora ho parlato di psicosintesi terapeutica perché la psicosintesi si è sviluppata come metodo psicoterapeutico, ed è usata come procedura psicoterapeutica, ma essa non si limita a questo. Perché parte dal fatto – ovvio, ma non abbastanza riconosciuto –

che nessuno è malato al 100%, e nessuno è sano al 100%. Di solito, l'atteggiamento mentale medico è quello di combattere la malattia; un normale dottore pensa che il suo dovere sia innanzitutto di diagnosticare una malattia, e poi di curarla con efficaci medicine. Vi è invece la tradizione, instaurata da Ippocrate, che pone l'enfasi sulle proprietà guaritrici della natura, del corpo, e che considera la terapia come un aiuto e una collaborazione con le forze vitali dell'organismo per superare il problema che in parte lo affligge. Ad esempio, una ferita non è guarita da un medico. La ferita è guarita, e la ricostruzione delle fibre muscolari e degli altri tessuti è fatta, dalla meravigliosa azione guaritrice dell'organismo. Quello che il medico può fare è di mettere l'organismo nelle migliori condizioni per farlo, vale a dire, evitando infezioni, proteggendo la parte ferita, somministrando sostanze che aumentano la vitalità, come vitamine e così via.

Lo stesso atteggiamento può essere preso in relazione ai sintomi psicologici, e questo rappresenta una rivoluzione nella mentalità medica, rappresentando un approccio completamente diverso al problema della malattia. Non si tratta di un "paziente" che deve essere "diagnosticato" e curato "come paziente", ma di un essere umano che deve essere aiutato a sbarazzarsi di un parziale disturbo della sua vita biologica a psicologica. Da ciò derivano importanti conseguenze, cioè che i metodi di trattamento dei disturbi sono ugualmente validi per l'autoformazione, per l'aumento di efficienza e per l'accrescimento della normale personalità. E sono parimenti validi anche nel campo educativo, cioè nell'aiutare il bambino, l'adolescente e il giovane a crescere psicologicamente in modi sani e a utilizzare al meglio le loro potenzialità in sviluppo.

Riassumendo, il contributo forse più importante della psicosintesi ai problemi umani più rilevanti al momento attuale è: la trasmutazione e l'utilizzazione creativa degli impulsi aggressivi, l'esplorazione e la conquista dello spazio interno, e infine la comprensione reciproca, l'integrazione e la cooperazione fra i sessi.

La psicosintesi ha avuto uno sviluppo lento, ma negli ultimissimi anni si è diffusa rapidamente e ampiamente. Vi sono Istituti, Fondazioni e Centri di psicosintesi in Italia, negli Stati Uniti, in Canada, Francia, Svizzera, Grecia, India.

Il problema attuale e compito urgente della psicosintesi è la preparazione di terapeuti ed educatori per far fronte al bisogno e alla richiesta di terapeuti ed educatori competenti, richiesta che è in rapido aumento. Vale a dire una preparazione effettuata attraverso una psicosintesi didattica.

*circa del 1972*