

## LA PSICOSINTESI

(Archivio Assagioli - Firenze)

La psicosintesi presuppone, o meglio include, quale suo primo e necessario stadio, la psicanalisi. Vi è qui una stretta analogia con la chimica, sia quella di laboratorio, sia quella, ancor più mirabile, che si svolge entro il corpo umano. Ad esempio, le complesse molecole dei corpi proteici ingerite col cibo che vengono scisse dalla lisi biochimica in gruppi più semplici: i peptoni. Questi poi vengono riuniti, mediante un processo di sintesi, in nuove e più grandi molecole formanti le proteine specifiche adatte al nostro organismo.

Così avviene nella psiche umana. In essa si svolgono continuamente processi di dissoluzione e di ricomposizione dei contenuti psichici, sia di quelli costituiti da elementi congeniti, sia di quelli provenienti dall'esterno. Talvolta questi processi di assimilazione e di organizzazione - direi quasi di ingestione e di digestione - psichica si svolgono in modo facile e spontaneo, ma non di rado essi incontrano difficoltà - soprattutto attualmente - e danno luogo a formazioni morbose. Per continuare l'analogia, si producono delle indigestioni e delle intossicazioni psichiche, si sviluppano degli accessi e dei tumori psicopatologici.

La necessità di studiare e di curare tali malattie ha portato all'impiego di nuovi metodi di indagine e di cura e alla formulazione di particolari dottrine e interpretazioni, riuniti sotto il nome di psicanalisi.

Le sorti della psicanalisi sono state singolari. È avvenuto a suo riguardo un fatto che dobbiamo deplorare perché è causa di molti errori e inconvenienti ma che, appunto in base ad una conoscenza psicanalitica della natura umana, non deve meravigliarci. Si sono maggiormente diffusi e sono stati ampiamente applicati i suoi metodi e aspetti più discutibili, eccessivi e pericolosi, mentre sono stati relativamente trascurati quelli più sicuri, elevati e fecondi.

Infatti, hanno avuto molta voga - suscitando una curiosità malsana - e favorendo lo sbrigliamento incontrollato degli istinti - le concezioni pansessualistiche, cioè l'interpretazione sessuale di moltissime manifestazioni della vita umana e un'ermeneutica spesso arbitraria e stiracchiata dei sogni, mentre - in generale - sono stati svalutati, con palese incomprendimento, le fioriture più belle, i frutti più preziosi dell'animo umano.

Così è avvenuto che queste deviazioni e questi eccessi abbiano messo in seconda linea, anzi abbiano indotto molti a trascurare o respingere gli importanti elementi di vero che si trovano nella psicanalisi.

Il suo contributo più fecondo si può dire sia la dimostrazione che non vi possono essere salute, armonia ed equilibrio senza il riconoscimento sincero e coraggioso di tutti gli elementi inferiori e deteriori, di tutti gli istinti, gli impulsi e le passioni, con tutte le loro deviazioni e complessità, che dimostrano e si agitano nel nostro inconscio e che, senza che ce ne accorgiamo, ci illudono, ci limitano, ci asserviscono. La psicanalisi, nei suoi aspetti migliori, ci

aiuta validamente a superare le nostre renitenze, fatte di ignoranza, di paura, di vanità e di ipocrisie, e quindi costituisce il necessario presupposto per ogni valida opera di costruzione.

Come ha detto bene il Freud, la psicanalisi aiuta a passare dal “Lust-Unlust-Prinzip” - dal dibattersi fra i poli del piacere-dolore in vani conati di godere di quello evitando questo - al “Realität-Prinzip” - al riconoscimento e alla consapevole accettazione della realtà, con le sue leggi e le sue necessità. Così la psicanalisi, bene intesa e attuata, aiuta a passare dalla sfera delle passioni, delle emozioni, dei vani sogni e delle illusioni a quella della sana ragione, di una visione obbiettiva e veramente scientifica di noi stessi e degli altri.

Però anche questo apporto della psicanalisi spesso risulta insufficiente per la soluzione dei gravi problemi psicologici e spirituali dell'uomo.

La pratica dimostra che il portare alla chiara luce della coscienza i vari e contrastanti elementi che si agitano in noi, se può eliminare molti sintomi morbosi non basta a comporre i conflitti. Non di rado, certe manifestazioni psicopatologiche costituiscono - analogamente a quanto si va sempre più riconoscendo riguardo alla febbre, alle eruzioni, agli ascessi, per il corpo - delle utili reazioni di difesa e dei tentativi di auto-risanamento.

Perciò l'azione rivelatrice della psicanalisi richiede molta cautela e misura, e soprattutto deve venire integrata da un'attiva opera psicosintetica. Occorre cioè aiutare attivamente i malati, o i giovani che vengono educati con questi nuovi metodi, a scaricare in modo adatto e innocuo, o meglio ad utilizzare opportunamente, a trasmutare e sublimare le loro esuberanti e tumultuose energie.

Vi sono precise leggi psicologiche, analoghe a quelle dell'idrodinamica, e in base ad esse sono stati trovati metodi pratici ed efficaci per dirigere e sfruttare quelle energie - metodi che sono in continuo sviluppo e perfezionamento. Si sta formando una vera e propria “psicodinamica”. Tutto ciò permette di favorire, anzi di promuovere e dirigere deliberatamente la formazione di una personalità umana completa, ben coordinata e organizzata e quindi sana, armonica ed efficiente. Questa è la vera e propria psicosintesi in senso stretto, quale risultato dell'uso dei metodi psicosintetici.

Ma vi è un altro fatto di importanza fondamentale che è stato scoperto, o meglio, scientificamente constatato, riconosciuto e preso in considerazione nella pratica psicoterapica, soprattutto per merito dello Jung. Tale fatto è l'esistenza nell'uomo di qualità, energie, impulsi ed esigenze di natura superiore a quelle presenti nella coscienza dell'uomo normale medio.

Queste tendenze ed energie, che perciò possono venir chiamate supercoscienti, hanno con la personalità cosciente rapporti curiosamente analoghi - ad un'ottava superiore - a quelli suaccennati per le forze istintive e immaginative subcoscienti.

Infatti è stato constatato che anche quelle energie superiori vengono spesso respinte e scacciate dalla coscienza per motivi consimili: incomprendimento, paura, amor proprio, preconcetti, svalutazione, resistenza a venire disturbati, ad ottemperare a nuove esigenze interne, a rinunciare ad attaccamenti e ad appagamenti egoistici. Ma anche in questo caso la

repressione e i rifiuti suscitano reazioni e conflitti, e questi a loro volta producono inquietudine, disturbi neuro-psichici e talvolta persino serie malattie.

Come ha detto decisamente lo Jung, “L'uomo normale è la meta ideale per tutti coloro che... stanno ancora al disotto del livello normale di adattamento. Ma per quegli uomini che hanno attitudini superiori alla media l'ideale e l'obbligo morale di non dover essere altro che uomini normali costituisce un letto di Procuste, una noia mortale e intollerabile, un inferno senza speranza. Ci sono quindi altrettanti nevrotici che si ammalano perché sono soltanto normali, quanti ce ne sono che si ammalano perché non possono diventare normali”.<sup>1</sup>

Si è quindi riconosciuto necessario, ed è stato iniziato, lo studio scientifico del supercoscienze dell'uomo, di quella sfera psicospirituale ove hanno origine e si elaborano, e da cui irrompono nella coscienza, le ispirazioni geniali, le intuizioni scientifiche e filosofiche, le visioni e illuminazioni religiose, i fenomeni telepatici e premonitori, i poteri eccezionali sulla materia, di tipo sanatore e plasmatore, gli impulsi ad azioni eroiche.

Invero è ben giunta l'ora che la scienza riconosca l'esistenza e il valore di quelle superiori realtà interne e che d'altra parte coloro che hanno esperienze di quel genere non si rifiutino ad una indagine obbiettiva rispettosa e comprensiva di esse; che le istituzioni basate su rivelazioni provenienti da quei livelli trascendenti non respingano sospettose la luce che su di esse può venir proiettata da una maggiore conoscenza psicologica. Ciò che è vero e reale è come un diamante e non può venire scalfito da alcuno strumento della mente umana: resiste, come oro puro, ad ogni azione dissolvitrice.

È giunta l'ora che scienza e religione compongano il loro lungo e artificiale conflitto, frutto di mutua incomprensione e delle illegittime pretese di entrambe, e che invece si illuminino e si completino a vicenda in una più vasta sintesi, in cui il VERO rifulga più vivido e puro e il BENE sia avvalorato da una più consapevole, chiara comprensione.

In tal modo l'irruzione spesso improvvisa e violenta di quelle forze superiori non produrrà più, come talvolta accade quando scendono nei livelli medi e inferiori della psiche, squilibri, opposizioni, esaltazioni, impulsi fanatici, errate interpretazioni e valutazioni, e strane mescolanze di verità e di illusione. Invece apprenderemo sempre meglio a contenere l'impeto di quelle correnti, ad incanalarle, ad assimilarle, a trasformarne, per così dire, il potenziale, adattandolo alla resistenza della nostra mente e del nostro sistema nervoso - sì da poter ricevere tutti i benefici della loro azione rigeneratrice su di noi e su coloro sui quali si irradia e nei quali si trasfonde. In altre parole, si può e si deve arrivare ad una integrazione e cooperazione fra le energie psicologiche normali e quelle spirituali, cioè alla psicosintesi spirituale.

Da tutto ciò risulta anche un altro fatto importante, e cioè che la psicosintesi non è qualcosa che abbia un termine, che conduca a qualche cosa di definitivo e di statico, come

<sup>1</sup> *Il Problema dell'Inconscio nella psicologia moderna*. Torino, Einaudi. (Questo tema è stato sviluppato nel mio scritto *Sviluppo Spirituale e malattie nervose* (Roma, Istituto di Psicosintesi, 1933)

sarebbe la costruzione di un edificio. La psicosintesi è un processo vitale e dinamico che porta sempre a nuove conquiste interne, a sempre più vaste integrazioni.

Come è per ognuno di noi come individuo singolo, lo è altrettanto, anzi ancor più, nelle sue applicazioni ed estensioni ai rapporti fra gli uomini. Infatti l'uomo isolato è un'astrazione: in realtà egli è intessuto in una fitta rete di relazioni e di scambi, di influssi reciproci con gli altri uomini; è intimamente inserito in vari gruppi umani o in gruppi di gruppi, non meno di quanto lo sia una cellula in un organismo vivente.

Perciò la psicosintesi individuale è solo il primo passo, la base per la psicosintesi inter-individuale. Secondo questa, come un organo - ad esempio il fegato, e un sistema di organi, ad esempio l'apparato digerente - formano unità funzionali più vaste e significative, e quindi di un ordine superiore che non una singola cellula epatica, così ogni gruppo umano costituisce una vera e propria entità psicologica e psicospirituale che può assumere una sua funzionalità autonoma e avere quindi una sua peculiare realtà.

Il primo di tali raggruppamenti umani, partendo dall'individuo, è la coppia. È il gruppo più piccolo e il più semplice quantitativamente (cioè per il numero di elementi che lo compongono) ma qualitativamente è fra i più complessi, per la molteplicità e l'intimità, non solo degli influssi e scambi reciproci, ma delle vere interpenetrazioni fisio-psico-spirituali che avvengono nelle coppie formate da un uomo e una donna. Ciò spiega quanto sia difficile una loro spontanea e, per così dire, automatica e inconscia psicosintesi, come è confermato dai quasi generali dissidi e dai frequenti drammi che tormentano, e non di rado anche spezzano, l'unione della coppia umana. Anche qui, una maggiore conoscenza e comprensione psicologica e l'uso consapevole dei principi e dei metodi della psicosintesi potrebbero eliminare una somma incalcolabile di sofferenze e di complicazioni.

Il secondo gruppo, o entità psicologica che troviamo è la famiglia, che in passato aveva una stretta coesione con i suoi componenti, ma che anche suscitava spesso un'azione coercitiva e limitatrice su di essi, e che ora è in grave crisi per le accentuate diversità e gli acuti conflitti fra le generazioni.

Vi sono poi raggruppamenti più vasti - di diversa natura e di maggiore o minore consistenza e grado di unificazione - costituiti dalle varie comunità sociali, cioè da coloro che esercitano uno stesso mestiere o professione, dagli addetti ad una stessa organizzazione. Basti ricordare la mentalità tipica della classe aristocratica del passato, lo "spirito di corpo" della casta militare, la comunanza psicologica che si forma in una squadra di sportivi o fra coloro che, anche fisicamente lontani, compiono un lavoro simile e ben specifico, come gli astronomi. Ma sorvoliamo su tutti questi gruppi, per considerare con maggiore attenzione quello che riguarda più direttamente il nostro tema e i cui problemi sono così chiaramente attuali: un popolo e una nazione.

Per ben comprendere la natura di questi, è di grande aiuto l'esame della stretta analogia (che molti hanno indicato) fra una nazione e un individuo. Così si arriva a riconoscere che una

nazione è non solo paragonabile ad un organismo, ma che è in realtà una Entità vivente simile ad un essere umano in tutti i suoi aspetti.<sup>2</sup>

Ciò è stato spesso intuito, più o meno chiaramente, tanto che si suole parlare dell'anima di un popolo e dei suoi difetti, del suo sviluppo e della sua educazione. Orbene, queste espressioni corrispondono ad una precisa realtà psico-spirituale.

Lo studio di una Nazione come Entità vivente è assai illuminante e fecondo di importanti deduzioni pratiche e di norme per l'azione. La prima constatazione che non deve scandalizzare, ma che anzi spiega e giustifica molte cose ed è fonte di un ragionevole e fondato ottimismo, è che le "personalità" delle nazioni si trovano ancora ad uno stadio primitivo iniziale, corrispondente in genere a quella che è stata detta l'età ingrata del ragazzo di 12-14 anni. È uno stadio nel quale questi comincia ad acquistare un primo grado di coscienza individuale, che si esplica in modo incompsto, come autoaffermazione separativa e aggressiva.

Potrebbe venire obbiettato che vari popoli (fra cui quello italiano) hanno avuto un passato glorioso, hanno dato alte manifestazioni culturali. A ciò si potrebbe rispondere che qui si intende parlare non tanto dei popoli in generale, quanto delle vere e proprie Nazioni ben definite, le quali hanno avuto una formazione relativamente recente. Inoltre, un popolo può dare dei prodotti geniali per opera di pochi individui e gruppi senza avere ancora acquistato una "personalità nazionale", proprio come certi uomini possono produrre delle creazioni artistiche di valore a solo pochi anni di età (ad esempio Mozart) eppure restare per tutta la vita degli "eterni fanciulli", senza vera personalità, come non pochi artisti.

L'evoluzione dei popoli, poi, non si svolge in modo lineare, ma a "cicli", come ha messo bene in evidenza Vico, per quanto questo avvenga in modo più vario, complesso e irregolare di quanto egli abbia esposto nella sua teoria dei ricorsi storici. Ma si può dire che anche negli individui le età psicologiche e spirituali non seguono rigidamente quella del corpo; anche negli individui si alternano periodi di attività e di ristagno, di abbattimento e di ripresa, di maturità e ringiovanimento. Ne è stato tipico esempio Wolfgang Goethe la cui vita ha avuto uno svolgimento nettamente ciclico, e che all'età di 75 anni si innamorò di una giovinetta provando ed esprimendo in una delle sue liriche ispirate, sentimenti di adolescente.

Infine, in questo momento i cicli particolari di ogni nazione sono soverchiati dall'influsso di un ciclo più vasto, di carattere mondiale: la fine di un'Era e l'inizio di una nuova. E questo inizio non può non presentare caratteri elementari, primitivi, in un certo senso barbarici.<sup>3</sup>

Una seconda constatazione, connessa con la prima, è che la vita di una Nazione corrisponde tuttora in massima parte a quella subcosciente dell'individuo.

<sup>2</sup> Questa concezione è stata illustrata, fra altri, dal geniale pensatore polacco W. Lutoslawsky che, nel 1911 fece al Congresso Internazionale di Filosofia, a Bologna, una comunicazione intitolata "Le Nazioni come Entità Metafisiche"; da Rudolf Steiner e da Alice A. Bailey in *A Treatise on the Seven Rays*. New York, Lucis Publishing Co, 1936

<sup>3</sup> Ciò è stato messo in rilievo da vari studiosi dalla vita contemporanea e in modo particolarmente comprensivo e acuto dal Keyserling. (*La Rivoluzione mondiale e la Responsabilità dello Spirito*).

I recenti studi sulla vita psichica subcosciente hanno mostrato che questa è prevalentemente istintiva, emotiva, immaginativa, irrazionale, facilmente influenzata da suggestioni, dominata dall'inconscio collettivo e da "immagini" o "archetipi" ancestrali".<sup>4</sup>

Orbene, chi osservi con animo spassionato e con mente scevra da illusioni, riconosce facilmente che appunto questi sono i caratteri che predominano nella vita psichica collettiva, di ogni popolo.

La parte cosciente della personalità dell'individuo è rappresentata nei popoli dalla minoranza dei pensatori (filosofi, storici, critici e uomini politici) i quali cercano di sviluppare l'autocoscienza nazionale, di interpretare il suo passato, valutare le sue condizioni presenti, indicare la via per il suo avvenire. Ma tale minoranza è in generale per lo più al periodo dello studio e delle ricerche che non a quello delle conclusioni sicure: coloro che la compongono spesso sono discordi e il loro influsso sulla vita nazionale è scarso e poco stabile. L'Anima, il vero Centro Spirituale, è, negli individui come nelle nazioni, supercosciente; Essa, cioè, esiste, ma in una sfera o livello interiore al quale non giunge ordinariamente la coscienza personale. La reale esistenza dell'Anima è rivelata dal suo manifestarsi quasi sempre in occasioni eccezionali, ma in modo sì luminoso e potente da non lasciar dubbi.

Nell'individuo ciò avviene soprattutto nei geni, nei santi, nei mistici e negli eroi. Ma i più grandi tra questi, talvolta, oltre che dalla propria Anima vengono illuminati e ispirati anche dall'Anima della nazione che ne fa dei suoi strumenti, o meglio degli organi di espressione manifestando di sé tutto quello che sono capaci di cogliere e di trasmettere.

L'esame psicologico di un popolo è difficile e complesso e ciò può spiegare, almeno in parte, il fatto curioso che, malgrado l'importanza vitale del tema, gli studi fatti sulla psicologia dei popoli non siano tuttora molto soddisfacenti, e che rari siano quelli fatti in modo veramente scientifico e obbiettivo. Invero se le passioni, gli attaccamenti e l'orgoglio sono sì forti da deformare la visione e da falsare la valutazione persino dei dati materiali e calcolabili in modo esatto (una convincente riprova ce ne è stata data, purtroppo, in Italia dalla leggerezza e dalle illusioni con le quali essa è stata trascinata a partecipare alla guerra mondiale) tanto più essi possono fuorviare e far commettere gravi errori nell'apprezzamento dei dati meno obbiettivi e meno sicuramente afferrabili, come quelli psicologici.

Perciò lo studio della psicologia dei popoli dovrebbe venir fatto con una speciale preparazione e con opportune cautele che dovrebbero consistere anzitutto in una seria e sincera psicanalisi dello studioso stesso, allo scopo di eliminare il più possibile i "complessi" subcoscienti, le reazioni emotive, i preconcetti e le illusioni che possono infirmare l'obbiettività delle sue indagini. Inoltre, data la difficoltà di essere spassionati e imparziali, sarebbe opportuno che tale indagine venisse compiuta da gruppi di studiosi, e che in ogni gruppo vi fosse qualche membro di un popolo diverso da quello che è oggetto di esame. Talvolta chi è al di fuori, chi ha una certa distanza psicologica, può notare più chiaramente e valutare più giustamente certi lati e caratteri di chi è parte in causa. Un critico anche severo e persino un nemico può - sotto questo

<sup>4</sup> Vedi: C.G. Jung: *Il Problema dell'Inconscio nella Psicologia moderna*, Torino, Einaudi

rispetto - come sotto altri, essere più utile di un cieco ammiratore. Gli Indù sono andati sì oltre da dire: “Un nemico è altrettanto utile quanto un Buddha!”.

Vi è poi un altro genere di vasti raggruppamenti umani che ha particolare importanza per noi: quelli costituiti da una religione o più precisamente da una comunità di credenti e di fedeli. In questo caso vi è una differenza sostanziale con tutti gli altri tipi di entità psicologiche collettive, ed è che qui l'accentuazione è posta sul rapporto per così dire “verticale”, fra la comunità dei fedeli e un principio o Realtà trascendente: Dio.

Qui si impongono, con particolare evidenza, il riconoscimento e l'apprezzamento degli elementi e dei rapporti spirituali che appartengono a quello che abbiamo chiamato supercosciente. Ne sorgono inoltre speciali problemi psicointetici. Ad esempio: l'intensità e la saldezza rispettiva dei rapporti “verticali”, cioè di ciascun fedele con Dio, e di quelli “orizzontali” o sociali che collegano fra loro i membri di una stessa religione; i vari rapporti tra vita spirituale e forma esterna, fra spirito e rito, tra ispirazione e formulazione concettuale, fra libertà e legge, fra originalità e conformità, fra evoluzione e tradizione, fra dinamismo e staticità. Qui il compito psicointetico consiste nel creare il difficile temperamento fra queste opposte tendenze, ognuna delle quali ha la sua giustificazione e la sua utile, anzi necessaria funzione che - paradossalmente - è tanto più feconda e costruttiva quanto più venga opportunamente controbilanciata e integrata da quella ad essa in apparenza contrastante e opposta. Infine, tutti gli individui e tutti i gruppi umani, di ogni estensione e di ogni tipo, e particolarmente le Nazioni, vanno considerati come elementi, organi, parti viventi di un più vasto organismo unitario, costituito dall'intera umanità.

L'essenziale unità di origine, di natura e di scopi; cioè l'insopprimibile interdipendenza e solidarietà fra tutti gli uomini e tutti i gruppi umani come insopprimibile realtà spirituale e metafisica - per quanto questa possa venir discussa mentalmente, rinnegata e violata praticamente negli innumerevoli conflitti in cui gli uomini sperperano miseramente le loro preziose energie e fanno getto del sacro dono della vita.

Ma, malgrado i contrasti e le apparenze negative, il principio della sintesi, il riconoscimento della fondamentale fraternità umana, la volontà di attuarla (anche per reazione ai mali prodotti dal loro misconoscimento) si vanno rapidamente diffondendo e intensificando fra gli uomini, come risulta da molti segni dei tempi. Se questa tendenza alla sintesi integrale prevarrà in modo da venir decisamente attuata, essa porrà le basi, anzi costituirà l'inizio di una Nuova Era, di una nuova civiltà veramente umana e spirituale.

Roberto ASSAGIOLI