

RIUNIONE DEI MEDICI DI PERUGIA CON IL DOTT. R. ASSAGIOLI

- 15 marzo 1970 -

(Archivio Assagioli - Firenze)

Toccherei due punti: che cosa è la Psicosintesi, e che cosa la distingue dagli altri metodi di psicoterapia. Sono le due domande che generalmente mi vengono fatte: queste, e poi i campi in cui la psicosintesi opera.

La psicosintesi parte da una constatazione innegabile - che chiunque può osservare in se stesso con un po' di sincerità - ed è quella che è esposta nella prima dispensa del primo corso [...] ed è fondamentale: l'animo molteplice. In noi - se ci osserviamo - rileviamo una molteplicità di tendenze, di pensieri, di sentimenti e di emozioni, variabili e contraddittori; al punto che qualche volta, più che di molteplicità bisognerebbe parlare proprio di "caos".

Questo è il punto di partenza, direi esistenziale. E per ognuno che osservi sinceramente sé stesso e anche gli altri, questo è assolutamente innegabile: non è una dottrina, è una constatazione. Da questo deriva l'esigenza di porre ordine nel caos, di portare armonia nei conflitti, cioè di organizzare la personalità; e questo direi che è il senso e il compito della psicosintesi. Si potrebbe dire con uno slogan: "dal caos al Cosmos", - Cosmos vuol dire ordine, armonia. Questo, direi, è la spina dorsale: tutto il resto si coordina a questa constatazione esistenziale di partenza, e a questa meta, a cui non si arriva mai completamente, ma a cui si tende, e a cui ci si può avvicinare molto.

Naturalmente questa non è una meta statica - dato che la sintesi non solo non è mai perfetta, ma va continuamente rinnovata e sviluppata, perché la vita è dinamismo, è movimento. E quindi anche questo è un altro punto basilare - anch'esso non teorico, ma anch'esso frutto di una constatazione - che si può tradurre con il concetto di psicodinamica: cioè che la vita psichica è un dinamismo di energie, e che l'essere umano è costituito da corpo - psiche - spirito, ed è quindi biopsicospirituale.

Vediamo adesso che cosa differenzia la psicosintesi da altre terapie, o psicoterapie. Anche qui l'elemento fondamentale risiede nel principio e metodo sintetico: la psicosintesi si propone cioè la sintesi di tutte le metodologie curative valide, anzitutto delle varie psicoterapie, ma anche di altre terapie coordinate e integrate in una terapia integrale che investe tutto l'uomo: corpo, psiche ed essenza spirituale. Quindi la sintesi delle terapie: questo l'ho esposto brevemente in uno scritto che è valso da relazione al Congresso di Psicoterapia di Londra. Quindi Sintesi delle Terapie. Ci sono molte psicoterapie parzialmente valide, ma finora in generale ognuna di esse si mantiene separata dalle altre, e mi pare anche piuttosto ostile.

Ora questo non ha proprio senso. Si tratta infatti di prendere il buono, le tecniche e i metodi buoni di ciascuna di esse, separandoli dalle costruzioni teoriche con cui sono stati più o meno identificati. L'esempio classico è quello della psicanalisi. All'interno della psicanalisi, si possono cioè distinguere il metodo o i metodi di indagine dell'inconscio, dalle dottrine di Freud e di altri con cui spesso questi sono collegati, e a volte identificati. Si possono benissimo rifiutare quelle dottrine, e far uso invece di alcuni dei metodi analitici, come ad esempio le associazioni libere, il disegno libero di Jung, altre analisi, ecc. Quindi prendere tutte le tecniche valide che ci sono, libere però dai legami dottrinali che possono avere avuto o che hanno con i loro vari autori. Già questo è un bel carattere distintivo della psicossintesi.

In tal modo, noi abbiamo finora raccolto circa una cinquantina di tecniche di cui facciamo uso. Naturalmente, non è che con ogni malato si possano usare tutte, bisogna sceglierle via via, e questo è un altro carattere distintivo: il medico con la sua pratica distingue via via quali tecniche sono adatte, non solo a quel dato malato, ma anche a quel dato ciclo o periodo di cura. Ecco un altro principio fondamentale, che non è solo della psicossintesi: cioè quello dell'unicità di ogni caso e di ogni malato, di un'unicità esistenziale. Franklin, per esempio, vi insiste molto giustamente. Ogni caso è un caso unico, e in un certo senso bisogna inventare un metodo specifico per ogni caso, metodo che è la coordinazione, la sintesi delle tecniche adatte al caso in questione, agli scopi di ciascun caso.

Esiste poi un'altra caratteristica distintiva, rappresentata dallo studio che il terapeuta fa di se stesso. Per ogni terapeuta ci sono infatti delle tecniche che si rivelano più consone e più corrispondenti al suo temperamento e mentalità, e che quindi sono per lui più redditizie, e quindi anche più utili al malato rispetto ad altre. Quindi il terapeuta deve sì sforzarsi di usare tutte le tecniche, anche quelle che gli sono meno consone; ma dato la grande scelta che c'è, può trovare prima quelle più consone a lui, e poi, a poco a poco, imparare ad usare anche quelle meno consone, ma che comunque è in grado di gestire.

Un altro punto dirimente è poi rappresentato, direi, da una sintesi di opposti. Il principale fattore terapeutico è rappresentato cioè dal rapporto umano che si instaura fra il terapeuta e il malato: questo è essenziale. Si può addirittura dire che una volta che si sia instaurato un rapporto umano positivo, allora qualunque tecnica funziona; e che quando invece questo non c'è, allora anche la miglior tecnica non funzionerà. Quindi questo rapporto umano fra terapeuta e malato è assolutamente prioritario. E qui faccio subito un chiarimento: ciò di cui stiamo parlando, non si tratta del classico transfert della psicanalisi, ma di una cosa ben diversa. Il transfert della psicanalisi consiste nell'assecondare o nel provocare la proiezione che il malato fa sul terapeuta dei suoi stati d'animo più o meno repressi, soprattutto quelli relativi ai suoi rapporti con i genitori, o con altri. Questo è un processo artificiale, una proiezione, e nella psicanalisi si analizza questa proiezione e si cerca di risolverla.

Ora questa proiezione certamente esiste, la riconosciamo e va analizzata e risolta, ma questo non è che un primo passo, non è che uno sgombrare il terreno per il rapporto genuino

fra terapeuta e malato. Questo non è una proiezione, questi sono rapporti umani inevitabili che si creano nel dialogo, nell'incontro tra due esseri umani. E qui utilizzare questo rapporto non è facile, occorre utilizzarne i lati positivi, ma evitare una dipendenza infantile o affettiva eccessiva da parte del malato nei confronti del terapeuta; e poi lo stadio del divezzamento graduale fino alla fine della terapia. Dopo la quale può restare un buon rapporto umano, ma non più di terapeuta - paziente, ma un rapporto amichevole e spesso anche di collaborazione. Ecco questi sono i punti essenziali. Quindi, primato del rapporto umano, ma anche l'apprezzamento di tecniche specifiche, una cosa non esclude l'altra. E quindi anche tecniche precise, *rêve éveillé*, disegno libero, esercizi di allenamento.

Un altro punto distintivo consiste nel primato della volontà. Su questo non mi dilungo, perché ci sono varie dispense sulla volontà. Sabato scorso ho parlato della volontà come della Cenerentola della psicologia e della terapia. Essa è stata trascurata o addirittura negata: ora, questo è un errore. La volontà è infatti una funzione essenziale dell'essere umano e quindi va riconosciuta, valorizzata e utilizzata. Questo direi che come primo panorama può bastare: adesso potete fare domande, perché questo vuol essere soltanto un aperitivo, e non è un pasto vero e proprio.

In quanto ai campi d'azione, diciamo che la psicosintesi in primo luogo si è affermata come terapia, e questo resta il campo [...] ma poi siamo subito passati all'autoformazione, prima del terapeuta e poi di ognuno. L'auto-psicosintesi può essere guidata in una psicosintesi didattica, ma quando non si ha la forza di farla, questa può essere anche fatta da ciascuno per conto proprio: è più difficile, ma forse ancora più utile. Nel campo terapeutico, c'è poi un altro principio basilare della psicosintesi, per cui nessuno è mai malato al cento per cento, e nessuno è sano al cento per cento. Si tratta di percentuali di gradazioni, e qualche volta anche di condizioni ambientali: uno che può essere cioè considerato in un certo modo in un dato ambiente, non lo è in un altro. Perciò un altro punto fondamentale è quello di puntare sulla parte sana che c'è in ciascun malato, e di non accanirsi contro la parte malata.

Questo ci porta all'educazione, in cui quindi fin dai primi anni bisogna puntare tutto su ciò che di positivo c'è nel bambino, nel ragazzo, o nell'adolescente, e indirizzare le sue energie costruttivamente prima che queste siano condizionate, o represses, o sviate. Un altro punto fondamentale della psicosintesi consiste nella trasformazione e sublimazione delle energie psichiche. Questo è stato riconosciuto anche nella psicanalisi, dove Freud ha parlato di sublimazione, ma poi in pratica non ne ha fatto nulla. Ha giusto ammesso che esiste, ma poi non l'ha utilizzata, mentre invece essa è una delle tecniche più redditizie: quella di trasmutare, indirizzare e incanalare le energie psichiche. Naturalmente, per farlo bisogna prima liberarle dalle loro repressioni, ma ci sono anche quelle già libere, che vanno anch'esse indirizzate e utilizzate.

L'analogia che si presenta è semplice, ed è quella con il "regime delle acque". In montagna piove, e si formano i torrenti e i fiumi; se questi sono lasciati a sé stessi, allora

avvengono inondazioni periodiche, le acque si infiltrano nel terreno, creano paludi, ecc. La repressione è di per sé stupida, tanto quanto lo sarebbe il tentativo di buttare dei macigni nel corso del torrente per fermarne le acque. D'altro canto, queste non vanno neanche lasciate a sé stesse. Bisogna piuttosto cercare di regimarle e di canalizzarle per l'irrigazione e l'utilizzo idroelettrico. L'acqua, per sé stessa, non è né buona né cattiva. E così le energie istintuali: sessualità, aggressività e autoaffermazione, non sono né buone né cattive per sé stesse, tutto dipende dall'uso che ne vien fatto, e invece di chiamarle buone o cattive, si dovrebbe parlare di uso costruttivo o uso distruttivo. Quindi sono energie, si può dire, pre-morali, né buone né cattive, sono energie psichiche naturali, così come l'acqua e l'elettricità sono energie fisiche naturali. Tutto sta nell'utilizzarle, e questo anzitutto nell'educazione, prima che esse siano mal utilizzate o sviolate, producendo così le nevrosi; e lì c'è tutto un programma di psicoterapia educativa e preventiva.

Un altro campo che si collega con questo, è quello dei rapporti interpersonali e sociali. La stessa dinamica psichica, le stesse leggi psichiche, e le stesse tecniche servono anche per la psicoterapia interindividuale, di cui i due campi principali sono: la psicoterapia della coppia, uomo e donna, e la psicoterapia familiare, genitori e figli. Anche di questo ho parlato e scritto a lungo, e potete trovare abbondante materiale; queste che sto dando non sono che indicazioni di che cosa potete trovare nella psicoterapia. E poi si può arrivare addirittura alla psicoterapia sociale: anche i conflitti fra classi sociali, nazioni, ecc. possono essere infatti interpretati e direi pure curati, sempre con le stesse tecniche. Per esempio, l'incanalamento delle energie aggressive e combattive può essere fatto su scala collettiva (su ciò ci sarebbe molto da dire), e in questo faccio riferimento alla psicoterapia delle nazioni e dell'umanità, così come impostato e delineato nel programma.

Ora qualche chiarimento su qualche punto che più vi interessa.

D. - Vorremmo qualche cosa sulla psicoterapia, l'arte e la Nuova Era. L'arte nella Nuova Era.

R. - È una domanda formidabile, ma posso rispondere molto semplicemente. L'arte è uno dei canali, una delle vie principali per l'utilizzazione creativa delle energie psichiche. Però bisogna vedere com'è utilizzata, perché certe arti, anzi molte opere d'arte, sono una semplice scarica - non sublimata - di complessi o di energie impulsive e istintive; e questa è un'arte che fa male, ciò indipendentemente dal suo valore estetico. Bisogna quindi distinguere tra valore estetico ed effetto psicologico, sono due cose ben diverse. Si può anche dire paradossalmente che quanto più un'opera d'arte ha valore estetico, tanto più può far male perché è più efficace. Ora ne darò due esempi: tralasciando l'arte moderna, farò due esempi elevati.

Goethe da giovane si era innamorato perdutamente di una donna sposata, e non avendo potuto vivere questa sua passione, era disperato e pensava al suicidio. Siccome però era uno scrittore e aveva un fondo di sanità, ha riversato questa sua disperazione in un romanzo *I dolori*

del giovane Werther, dopo aver scritto il quale si è sentito liberato da questa passione. Ma cosa è successo? È successo che poi parecchi giovani hanno letto *I dolori del giovane Werther*, e si sono a loro volta suicidati. Egli ha descritto infatti così bene questa disperazione, che nel romanzo fa suicidare il protagonista; lui non l'ha fatto, ma il protagonista sì. Ora, la narrazione di questo gesto si è rivelata così incisiva e pregnante, che parecchi giovani si sono suicidati. Dunque vedono, qui non si tratta di moralismi, di arte morale o immorale, no, si tratta semplicemente di un'opera d'arte legittima, che ha un buon valore estetico, ma che ha prodotto addirittura dei suicidi!

Un altro esempio è *Le fleurs du mal* di Baudelaire, un'opera artisticamente bellissima, ma che ha effetti suggestivi dannosi. Un ultimo caso di cui ho scritto, è il *Tristano e Isotta* di Wagner. Anche lì lo stesso Wagner ha avuto una passione infelice a cui ha dovuto rinunciare, e che ha trasfigurato in un meraviglioso *Tristano e Isotta*. Ma io so che a molti il *Tristano e Isotta* ha fatto del male, e non soltanto a persone così deboli, suggestionabili o emotive. Io stesso ho avuto la testimonianza, direi la confessione, di un religioso dei migliori, una figura nobilissima, che durante la prima guerra mondiale ha svolto un'azione ottima, era confessore in una armata. Ebbene, costui mi ha detto che dopo aver assistito a una rappresentazione del *Tristano e Isotta*, ne è uscito sconvolto e turbato, e per qualche tempo... ciò gli ha fatto del male.

Dunque, vedono, quando si parla di effetti deleteri della pseudoarte commerciale che aizza gli istinti sessuali e combattivi non si fa del moralismo, non si attenta alla libertà dell'arte, come dicono. Questa è tutta ipocrisia, perché loro fanno queste opere a scopi commerciali e non certo artistici, e poi le contrabbandano come arte; a volte poi si tratta anche di opere d'arte veramente nobili e valide, ma che però hanno questi effetti. È il contrasto tra l'istanza estetica e l'istanza umana totale; e questo è un argomento importante, ma a parte. Comunque l'attività artistica va incoraggiata nei malati e nei bambini, perché è un modo per dare soddisfazione all'inconscio. Poi c'è l'arte superiore, in cui il supercosciente, la parte superiore, si manifesta attraverso il simbolismo artistico.

Poi, cosa c'era? L'arte nella Nuova Era?

D. - Sì, l'arte nella Nuova Era. Le arti figurative.

R. - Gli artisti migliori, geniali e ispirati, è come se fossero stati dei profeti, hanno cioè anticipato in certe loro opere ciò che poi si sarebbe sviluppato in seguito. E quindi anche ora speriamo che ci siano degli artisti che siano dei profeti e iniziatori, banditori dei principi della Nuova Era. La Nuova Era, in un certo senso, sarà la psicosintesi dell'umanità. Questo per ragioni anche proprio pratiche, tecniche. Infatti le comunicazioni stesse di ogni genere, aeroplani, ecc., le comunicazioni di massa e tutto il resto, fanno sì che si stia producendo una sintesi nell'umanità, ma anche nelle mode, in tutto, che si stia formando una mentalità collettiva umana, non più provinciale né nazionale, e neanche continentale. Si va in realtà verso una sintesi dell'intera umanità, e questo in fondo non è altro che il principio della psicosintesi applicato all'umanità nel suo insieme. Gli stessi processi si possono applicare anche alla terapia

dell'umanità, e dal caos e dai conflitti attuali arrivare ad una sintesi armonica [...]. Certo questa è una visione d'insieme, che però rientra nel quadro generale del principio sintetico.

D. - Adesso c'è qualche piccola domanda da fare sulle tecniche, per quanto riguarda l'arte della Nuova Era. Ossia, come può la psicosintesi agire nell'arte attraverso le sue varie tecniche? Un educatore può cioè fare dell'arte un mezzo di educazione collettiva, o di educazione di massa, se vogliamo usare questo termine? E se un cultore della psicosintesi volesse usare specificamente qualcuna delle sue tecniche per poter stabilire un rapporto di comunicazione tra lui e i suoi allievi, oppure un rapporto di comunicazione con una scolaresca che sia costituita da bambini o da ragazzi di media età, per abbreviare cioè in un certo senso il lavoro di poter arrivare a fondo, nella psiche di chi si esprime attraverso l'arte... ci sarebbe qualche tecnica particolarmente adatta tra queste cinquanta che ha illustrato il Maestro...?

(Domanda ripetuta dalla Sig.na Ida) - Chiede se fra le cinquanta tecniche della psicosintesi ce ne sia una che in modo particolare possa risultare utile stabilire da parte di chi insegna il contatto con i ragazzi, a stabilire un rapporto più profondo nel campo dell'arte. E se esiste una tecnica che possa aiutare a stabilire un rapporto più profondo fra l'insegnante e i ragazzi, che possa contribuire ad accelerare o accorciare i tempi necessari per la loro educazione, sempre nel campo artistico e nell'espressione dell'arte.

R. - Posso rispondere con il detto di un saggio greco, non ricordo chi sia, credo Plutarco: "L'anima non è un vaso da riempire, ma un fuoco da suscitare". Quindi la funzione dell'insegnante in psicosintesi è esattamente il contrario di quella attuale. L'insegnante non deve cioè insegnare, ma deve educare nel senso etimologico di "e-ducere", di tirar fuori. Quanto all'apprendere, deve insegnare ad imparare da sé, ma mai insegnare, mai fare lezioni. Quel che conta è il dialogo, è l'indurre, l'incoraggiare ad esprimere sé stessi. Anzitutto con disegni, perché il disegno precede la parola, e soprattutto negli introversi è molto più facile esprimersi col disegno che con la parola; del resto l'alfabeto consiste in disegni stilizzati. Perciò i disegni - attraverso il modellare, attraverso i movimenti, e attraverso la parola detta e scritta - fanno venir fuori quello che c'è dentro a ciascuno, e che poi ciascuno deve interpretare per conto proprio. E da quello che vien fuori, emergono altre domande, e allora bisogna rispondere alle domande, ma sempre solo sulla base del materiale offerto spontaneamente dall'allievo. Insomma l'adulto è al servizio dell'allievo, in questo senso, ma è un servizio nobilissimo. È la maieutica socratica applicata con tecniche moderne.

D. - Una tecnica interpretativa, non educativa.

R. - Anche, ma più che interpretativa, direi suscitatrice ed evocatrice. Evocare, e poi interpretare, e aiutare a utilizzare. Questi sono i tre fattori fondamentali. Anzitutto bisogna suscitare; e poi aiutare a capire, e più che a capire, a comprendere; e infine utilizzare. Questi sono i tre stadi. Ma sempre partendo dalla situazione esistenziale dell'allievo. Questo può esser fatto anche in gruppo, e questo dovrebbero fare tutti i genitori. Un genitore che vuol essere un

educatore, ha questo compito bellissimo. Non fare il padreterno o la madreterna, ma proprio collaborare e dare occasione. Naturalmente ci sono tante difficoltà: prima di tutto l'adulto non è preparato, o non ha la volontà di farlo. Poi, troppo spesso l'adulto scarica sul bambino i propri complessi.

La prima e più importante cosa da farsi è quindi l'autopsicosintesi dei genitori. Poi ci sono gli ostacoli materiali, nel senso che i bambini hanno bisogno di movimento e di attività muscolare, e per tutto questo oggi mancano parchi e giardini, e di solito manca anche una camera da poter riservare al bambino in cui questo possa divertirsi e fare il diavolo a quattro, cosa di cui avrebbe pienamente diritto. C'è una fase infatti in cui il bambino ha il diritto di buttare all'aria le cose, di distruggere, e di fare. Quindi anche una cameretta, anche una soffitta, anche una cantina, ma che sia interamente a sua disposizione perché possa farvi tutto quello che vuole [...]

D. - Quindi l'arte è solo linguaggio?

R. - Sì, sì, è un linguaggio e va incoraggiato, ma come linguaggio. Le lingue ora come ora vengono insegnate in un modo antipsicologico, stupido. Il modo corretto di imparare le lingue è lo stesso che si usa per la lingua materna. Questa non si insegna, ma il bambino l'assorbe direi per osmosi, per evocazione. Ora, nell'imparare una lingua da ragazzo, o da adulto, bisogna usare lo stesso metodo. Si può applicare il detto [...] di ritornare bambini piccoli, nella lingua straniera ognuno è un bambino piccolo, dovrebbe imparare nello stesso modo in cui si apprende la lingua materna. Vedete, queste cose che sto dicendo, le dico in un modo che le fa sembrare accettabili, vere e di buon senso, eppure in realtà esse sono profondamente rivoluzionarie, perché capovolgono i rapporti fra genitori e figli, insegnanti e allievi, medico e malato. Per l'appunto hanno questo carattere nuovo e rivoluzionario, sotto le apparenze innocue e di buon senso con cui le espongo.

D. - Allora l'arte va intesa più come un fatto di comunicazione che come una creazione?

R. - In tutti e due i modi. Ora non voglio fare un gioco di parole, ma si può dire che ogni comunicazione sia in fondo una creazione. E a sua volta, in un certo senso, che ogni cosa creata comunichi il suo linguaggio a chi sa comprenderlo. Quindi, questi sono in fondo i due aspetti di una stessa cosa. In qualche caso può prevalere l'aspetto comunicazione: ad esempio, nello scrivere lo stile rappresenta la parte artistica, ma lo scopo cosciente consiste nella comunicazione. Mentre invece nella creazione libera e ispirata l'accento viene posto sulla creazione, che poi diventa comunicativa per chi la sa comprendere.

Insisto di nuovo sul carattere rivoluzionario della psicosintesi, perché spesso si può dire - e anche noi lo facciamo - che in essa non c'è niente di nuovo, che per esempio anche gli educatori in fondo parlano sempre di formazione della personalità, di sviluppo armonico del ragazzo, ecc. Va benissimo, ma loro lo dicono solo in teoria, e poi non lo fanno, o lo fanno in

modo sbagliato. Non bisogna fermarsi ai consensi e alle somiglianze esterne, ma bisogna vedere in pratica come vien fatto: ed è questo che è rivoluzionario. Tanti dicono: sì, gli istinti vanno canalizzati, vanno utilizzati, ma poi non lo fanno. [...] Nei riformatori, fra i giovani delinquenti della società sono stati trovati dei superdotati che non sono stati riconosciuti come tali, che non sono stati aiutati a tirar fuori questa loro parte superiore che quindi hanno rivolto al delitto; e questo naturalmente l'hanno saputo fare bene. Questi sono problemi vivi e urgenti, di applicazione immediata, che la psicosintesi affronta.

Quando non si conosceva l'elettricità [...] La conoscenza della psicodinamica, cioè delle energie psichiche e del loro uso, è analoga alla scoperta dell'energia elettrica e al suo uso, e dell'energia atomica e del suo uso, buono o cattivo. Sono cioè formidabili energie naturali del mondo interno che vanno scoperte e conosciute, e usate bene. Sono energie naturali nel senso psicologico, è la natura umana che è distinta dalla natura chimico-fisica, non opposta ma distinta. Teoricamente, si può dire che la psicosintesi sia una psicodinamica in azione.

D. - L'autopsicosintesi, in soggetti particolarmente emotivi può creare dei conflitti distruttivi nell'individuo stesso?

R. - Se è mal fatta. Le do subito un esempio. L'autopsicosintesi non consiste appunto nell'andare a frugare troppo. Prendiamo ad esempio un introverso emotivo, timido, che ha difficoltà a comunicare. Per lui la psicosintesi consiste nel coltivare le funzioni carenti, cioè nell'estrovertirsi, nel dimenticare sé stesso, nel cercare mezzi di espressione, nel cercare dialoghi con altri. Questa è la prima parte della psicosintesi. E un altro principio della psicosintesi è questo: sviluppare le funzioni carenti. Finora ho parlato dell'utilizzazione delle energie esistenti o esuberanti, ma c'è anche tutto un altro lato, e qui subentra la volontà.

Sviluppare le funzioni carenti. Per esempio, una persona intellettuale dovrebbe sviluppare il sentimento, la fantasia, l'immaginazione e l'intuizione. Agli emotivi si dovrebbe invece far sviluppare la loro parte razionale e pratica; e così via. Quindi nell'autopsicosintesi la prima cosa da fare è di equilibrarsi, nel senso di integrarsi sviluppando le funzioni carenti. E per gli introversi, per le persone a cui alludeva, questa è una psicosintesi anzitutto esterna, e non interna. Ben inteso, l'autoanalisi in questi casi è sconsigliabile: sarebbe un pericolo, sarebbe dannosa. Si tratta perciò di scegliere la tecnica adatta per la persona adatta nello stadio adatto per lo scopo adatto. È l'unicità di ogni applicazione.

D. - Per gli individui che non hanno tendenze artistiche, qual è il miglior mezzo di espressione?

R. - Ce ne sono tanti. Non è detto che l'espressione sia soltanto artistica. Per esempio c'è il lavoro sociale, il lavoro umanitario. Un'infermiera, un'assistente sociale, una persona che ha dei sensi sviluppati, hanno un'azione in cui esprimono le loro energie, che in fondo in un certo senso si possono chiamare anche creative, pur non avendo nulla a che fare con l'estetica. Non

hanno magari nessun senso estetico, ma ciononostante fanno un'opera umanitaria bellissima. Mentre magari una persona con molto senso artistico può essere pestifera nella vita sociale.

D. - Noi ci preoccupiamo per le sue corde vocali.

R. - Non vuol dire, starò zitto per ventiquattro ore. Sfruttatemi finché ci sono.

D. - Abbiamo parlato di tecniche, ci indichi una tecnica semplice per mettere ordine nel caos delle forze...

R. - La psicosintesi. Il processo di identificazione e il processo di disidentificazione.