

LA PSICOLOGIA
Riunione del 28-2-1963
(Archivio Assagioli - Firenze)

La psicologia ha il posto che le spetta: è la scienza dell'essere umano. E ora anche i fisici e gli altri scienziati si sono resi conto che c'è sempre un elemento soggettivo in ogni loro osservazione, in ogni loro esperimento; che c'è il fenomeno e l'osservatore del fenomeno, il rapporto fra i due: non possono mai cogliere, e gli scienziati migliori non pretendono di cogliere il fenomeno in se stesso, ma solo quell'aspetto che attraverso strumenti creati dall'uomo, e i cinque sensi dell'uomo, può arrivare alla coscienza umana.

Quanto alla psicologia, essa studia direttamente il fenomeno umano, nel senso più ampio della parola, che va dal fisico allo spirituale. E si può dire che è la condizione privilegiata dello psicologo, perché egli è nel suo laboratorio 24 ore al giorno, e anche durante il sonno la psiche continua a funzionare attraverso i sogni e altre esperienze. In un certo senso tutti siamo, dobbiamo essere, non possiamo fare a meno di essere psicologi. La persona più comune che parla del carattere del figlio o del marito, fa della psicologia: rudimentale, non scientifica, ma è psicologia. Come Monsieur Jourdain nella commedia di Molière faceva della prosa senza saperlo, tutti fanno della psicologia senza chiamarla così, naturalmente, la fanno male, rudimentalmente, ma è psicologia. Quindi non si esce dalla psicologia, e tanto fa cercare di farla bene, e il meglio possibile.

Anzitutto, la psicologia propria: cioè i rapporti fra i vari elementi del nostro essere. La prima scoperta che fa chi osserva sinceramente se stesso, è che è composto di elementi contrastanti. Il contrasto, il conflitto fra vari elementi è la condizione umana fondamentale, direi normale. È bene rendersene conto. Anzitutto perché la persona non deve credere che sia in se stessa questo conflitto, che sia peggio degli altri, che sia diversa dagli altri, quindi avere un senso di inferiorità. No, succede a tutti, solo che molti non se ne accorgono, altri non lo vogliono ammettere verso se stessi, i più non lo ammettono con gli altri, ma la cosa esiste.

Il conflitto è lo stato normale dell'essere umano, ed è bene che sia così, guai se non fosse. I conflitti sono la molla che ci fanno sviluppare, che ci obbligano a tendere verso l'armonia... Si può dire che ci sono due classi di conflitti: quelli che si potrebbero chiamare orizzontali, cioè fra vari elementi dello stesso livello, e quelli che si potrebbero chiamare verticali, cioè fra elementi di livelli diversi. Ricordate lo schema che ho più volte illustrato. Quindi, c'è la legge dei retti rapporti umani... delle leggi fondamentali che dovranno essere applicate e seguite nella Nuova Era; ma la prima applicazione è quella di creare retti rapporti fra noi stessi, e questo non certo per egoismo, perché l'armonia è un valore a cui bisogna tendere.

E poi anche per gli altri, perché finché ci sono conflitti in noi, non possiamo creare retti rapporti con gli altri. Infatti, se con un'altra persona una parte di noi è in buoni rapporti, un'altra parte può essere in cattivi rapporti. Insomma, non ci possono essere giusti e buoni rapporti con gli altri, se non c'è una qualche giusta misura in noi, o per lo meno se non c'è

consapevolezza della disarmonia e se nei rapporti con gli altri non teniamo a bada certi elementi e lasciamo esprimere solo gli altri.

Non vorrei dar l'impressione che bisogna prima essere perfetti – o quasi – noi, per aver buoni rapporti con gli altri. No, bisogna per lo meno essere consapevoli di quello che c'è in noi e di volgere verso gli altri gli elementi più adatti volta per volta. Direi che ci sono due stadi di retti rapporti in noi stessi: il primo è quello del risveglio di un centro regolatore spirituale, il quale per così dire tiene a bada i vari elementi, li disciplina e li alterna secondo le opportunità. Il secondo stadio è quello della loro vera e propria armonizzazione in una psicosintesi, in una armonia superiore. Ma è già molto attuare in buona misura il primo stadio, cioè che mentre continuano ad esserci elementi diversi e contrastanti, il poterli regolare, utilizzare.

E difatti la psicologia più avanzata e più moderna comincia a rendersi conto di questo. Io lo sviluppo ampiamente nella psicosintesi, ma ci sono molti altri psicologi che sono in questa stessa direzione. Qualcuno adopera la parola “psicosintesi”, la maggior parte no, ma in pratica è la stessa tendenza. Però, la psicologia è ancora nella sua infanzia, anzi quasi all'età della pietra, e alcuni dei migliori psicologi come Jung lo dicono apertamente, che è una scienza all'inizio. Difatti è una scienza giovane, come scienza.

Si può dire che la psicologia moderna, nel senso che ho indicato, cominci con la scoperta dell'inconscio, cioè di quella vasta parte in noi in cui si svolgono attività psichiche senza che ce ne accorgiamo. E qui il grande merito di Freud è stato quello di esplorare l'inconscio e di imporre agli psicologi che prima studiavano soltanto la superficie cosciente dell'essere il fatto di queste [...] dell'inconscio, e poi altri hanno seguito. E difatti ora questa psicologia che studia l'inconscio è chiamata “psicologia del profondo”. Però, la tendenza generale fino a poco fa è stata di studiare e di indagare dando importanza solo all'inconscio inferiore, soprattutto Freud, ma anche altri, cioè di studiare la parte più bassa e istintiva dell'essere umano, trascurando la parte superiore, quella zona dell'inconscio che io chiamo con altri “supercoscienze”, perché è al di sopra del livello della coscienza di veglia. E molto recentemente qualcuno ha parlato giustamente di “psicologia dell'alto”, in contrapposizione alla psicologia del profondo.

E dal supercosciente vengono e si svolgono le attività più importanti, più elevate della psiche. Viene l'ispirazione artistica, l'intuizione, i valori estetici, morali, ecc., ciò che ci rende veramente umani nel senso superiore della parola. Ora gli scienziati psicologi hanno, o trascurato questo, o se ne sono occupati con diffidenza perché non sembrava abbastanza scientifico. Abituati a misurare, a pesare, a usare i metodi delle scienze naturali, trovavano che non potevano applicarli a questo.

Ora, questo è un errore, perché ogni scienza ha il suo metodo. Il metodo scientifico consiste nel ragionar bene, nel non fare deduzioni sbagliate, ma non nell'usare i metodi che valgono per esempio per la chimica o la fisica, per la psicologia. Lo dico sotto questa forma. Per gli psicologi la sessualità era una cosa scientifica da studiare, l'amore no: una cosa così vaga, per aria, che non si presta a studio scientifico. Ora questo è completamente sbagliato, anche da un punto di vista strettamente scientifico. Ogni funzione, ogni attività che produca degli effetti,

interni ed esterni, è una realtà, e quindi va studiata come tale; ora non so, ambizione, amore, senso religioso, producono delle trasformazioni interne ed esterne importanti. E se producono trasformazioni, allora vuol dire che sono forze reali. Se sono forze reali, vanno studiate come la forza elettrica, come la forza dell'acqua, come la forza degli istinti.

Un'altra limitazione grave della psicologia moderna è stato il suo atteggiamento deterministico, cioè di considerare l'essere umano come quasi un campo di battaglia di queste tendenze, ma in cui si svolgeva un conflitto di forze come può avvenire nel mondo naturale, senza nulla che dirigesse, senza nulla che intervenisse. E quindi hanno trascurato una delle funzioni, delle attività più importanti dell'essere umano, cioè la volontà. Freud non ne parla, Jung non ne parla, Adler parla soltanto della volontà di potenza, cioè di un aspetto meno elevato della volontà.

Mentre invece la volontà è la funzione più aderente all'Io. Il nostro Io, il nostro essere si realizza, e sente di essere se stesso, appunto in quanto vuole, in quanto si contrappone a questo gioco quasi meccanico delle forze che sono in noi. È principio regolatore, principio che regola, che dirige, che disciplina, che domina questo gioco di forze, che può intervenire come elemento attivo, come parte attiva in questo gioco e dirigerne le vicende, le trasformazioni, le sublimazioni, le espressioni, ed è questa la prima cosa da fare: è di scoprire il centro del nostro essere, la nostra autocoscienza spirituale. Prima individuale e poi spirituale, cioè distinguere l'Io da tutti i contenuti della coscienza. E c'è quell'esercizio che conoscete, credo che lo conoscete, di disidentificazione – non so se l'avete avuto – se no ve lo darò, in cui appunto si fa questo primo e importante passo, di dire “io ho un corpo, non sono il corpo”, e così via. Finché uno è identificato con una parte di sé, ne è schiavo; quando se ne disidentifica, non è ancora padrone, ma per lo meno ci sono due elementi in contrasto, e si finisce col diventarne padroni. Questo direi è un lavoro che va dalla superficie del nostro essere, anche psichica, al centro.

Poi c'è l'altra attività, che dal centro va verso l'alto, verso l'anima, verso l'Io spirituale. E lì si fanno le scoperte mirabili di tutti i livelli del supercosciente, si attivano le energie superiori, finché si arriva al centro spirituale, all'anima, alla scintilla divina, all'elemento immortale in noi.

Ora la nostra coscienza fa come i diavoletti di quel gioco, non so, che salgono e scendono. Se noi ci osserviamo, troviamo che il livello di coscienza del nostro io cambia continuamente: spesso è al livello fisico quando siamo identificati con il corpo fisico, anche in modo normale, quando mangiamo, quando beviamo, quando abbiamo sensazioni del corpo fisico. Generalmente, al livello emotivo. Qualche volta pensiamo, e allora al livello mentale. Più raramente saliamo a una sfera supermentale, che per i religiosi sarebbe la sfera mistica, per altri la sfera ispirativa, la sfera delle visioni, delle grandi leggi, dei grandi principi, secondo appunto il raggio, la costituzione, perché il supercosciente non è che sia necessariamente solo religioso o mistico. Ogni attività umana ha il suo aspetto superiore o supercosciente; lì è la sede della genialità, lì è la sede di tutto ciò che di più alto può fiorire nella natura umana, finché si arriva al Sé spirituale, all'anima, che è in contatto col Sé universale, col mistero, con la vita universale.

Con questo, direi, è il panorama generale dell'essere umano, e in questo quadro si svolge la vita umana, il dramma della vita umana, e lo sviluppo dell'essere umano. In questo quadro

generale si inseriscono tutte le differenze individuali, i vari tipi psicologici, le varie attitudini che ci sono in ciascuno di noi, e questa sarebbe la psicologia “differenziale”, così si può chiamare, cioè prima dei vari tipi, e poi dell’unicità di ognuno di noi. Vi è poi la parapsicologia, come sapete bene, che studia le facoltà ignorate e che trascendono le attività ordinarie dell’essere umano, per quanto un po’ di attività parapsicologica c’è in tutti noi senza che ce ne accorgiamo, e infine tutta la rete complessa dei rapporti umani, individuali, di gruppo, collettivi.

Ma bisogna cominciare dall’individuo. Non si possono creare, per esempio, la pace nel mondo, se non c’è pace in noi stessi. Poiché avviene spesso che proiettiamo i nostri conflitti all’esterno, cioè se abbiamo delle energie combattive, aggressive in noi, le proiettiamo contro gli altri. Se abbiamo un senso di colpa, qualche volta crediamo di liberarcene dando la colpa agli altri. Insomma questo fenomeno della proiezione va ben capito e studiato, perché molte volte si attribuisce ad altri quello che invece è in noi. Con un sincero esame di coscienza ce ne possiamo accorgere.

Chi è sulla via spirituale ha il dovere di occuparsi di psicologia, perché se non può venire uno stacco fra una parte che tende verso l’alto e che lascia il resto, e poi si ricade, e ci si ritrova nella peste, e si acuisce il conflitto fra gli elementi superiori e gli elementi medi o inferiori di noi. Perciò è necessario che gli spiritualisti diventino sempre migliori psicologi, per se stessi e per gli altri: nei rapporti umani, familiari, nell’educazione. Bisogna partire dalla psicologia.

Per esempio, quanti insegnanti proiettano i loro conflitti e i loro complessi sugli allievi! E se non se ne accorgono – quello è il guaio – non se ne accorgono. E quanti uomini politici proiettano la loro aggressività nel campo politico e sociale! È stata detta una cosa che ora sembra stravagante, ma credo che nella Nuova Era sarà adottata, e cioè che ogni dirigente e soprattutto uomo politico, dovrebbe essere psicoanalizzato, il suo inconscio dovrebbe essere purgato, eliminato dai complessi e dai conflitti che lo rendono pericoloso socialmente. Proprio ieri ho ricevuto una lettera interessante, che mostra come in America si sia già in questa direzione. Cioè, delle grandi ditte che hanno migliaia di dipendenti e centinaia di dirigenti, incitano e fanno fare dei corsi di allenamento ai loro dirigenti perché siano istruiti e allenati psicologicamente per un miglior rendimento e per una miglior applicazione delle loro attività direttive. Il [...] che ha fatto mi pare nella grande compagnia elettrica, che ha moltissimi impiegati, e ha fatto dei corsi psicologici per i dirigenti. Si è trovato che i metodi della psicoterapia usati finora soltanto e soprattutto per i malati, vanno benissimo e rendono di più ai cosiddetti sani, perché non c’è una linea di demarcazione netta; quindi, i grandi industriali si accorgono che occorre un lavoro psicologico perché i loro dirigenti funzionino meglio.

Non siamo ancora all’applicazione politica, ma ci si avvia. (voce:) “Anche qui alla Fiat hanno un esame del genere anche per gli operai.” (Ass.): Sì, ma questo è un po’ diverso. Cominciano a farlo per le attitudini nelle scuole e nelle industrie, fanno i test psicologici per vedere quali sono le attitudini e le capacità delle persone e mandarle giustamente verso l’attività per cui hanno più attitudine e possono rendere meglio. Ma questo è diverso. Lì è proprio per i doni e le attitudini naturali; questo invece è per l’eliminazione di complessi, di conflitti, di atteggiamenti che limitano o provocano disarmonie interintellettuali entro la ditta... È un passo

ulteriore. Ma il primo passo prepara gli altri, perché mostrando il valore e l'utilità della psicologia, sono preparati ad applicarla in modo sempre più profondo, sempre più ampio.

Ma quello che sarebbe necessario è che fosse applicata nel campo politico. E qui ancora non ci siamo! Ma in America è uscito già qualche libro in cui si propone questo; comincia già a diventare una cosa di cui l'umanità diventa cosciente... Sono stati fatti vari studi psicoanalitici, psicologici, di capi, di dirigenti, di uomini politici, in cui si dimostra come i loro conflitti personali, come le loro limitazioni, i loro complessi, abbiano influito in modo nefasto sulla loro attività politica. Basti pensare ai dittatori recenti, attuali.

Spesso avviene di trovare in persone che hanno grandi doti, anche grandi difetti – grandi elementi di carattere inferiore. Questo non deve meravigliarci. Anzi nei grandi uomini si trova che hanno avuto gravi difetti, forti passioni; basta pensare a Dante, a Wagner, ad altri; proprio degli squilibri profondi. Ma bisogna ricordare che gli uomini ordinari e bassi hanno soltanto le passioni inferiori – dunque dobbiamo ringraziar Dio che gli altri abbiano anche quelle superiori avendo ancora quelle inferiori. E poi, sono come personalità diverse, che quasi non hanno niente a che fare l'una con l'altra. Queste persone che non hanno un'auto-osservazione psicologica, passano da esplicitare una personalità ad un'altra senza quasi accorgersene. Avviene così. E per questo occorre lo studio di noi: per riconoscere i vari personaggi interni – sono stati chiamati così dagli psicologi – personaggi interni che si avvicendano sul palcoscenico del nostro essere.

Alla parola “anima” e alla parola “spirito” viene dato un significato diversissimo secondo i vari psicologi e le varie scuole psicologiche, e quindi bisogna conoscere e orientarsi, sennò c'è una grande confusione. Per alcuni, prendendo questo che è stato detto, per alcuni l'anima è la pura essenza spirituale; per altri invece l'anima è l'insieme delle emozioni, della vita emotiva, dei sentimenti; due cose completamente diverse. Jung e Keyserling adoperano anima in questo senso più umano, di parte emotiva e del sentimento. Mentre in senso religioso, cristiano, anima in generale è quella parte creata da Dio. Però, anche lì loro dicono: “la mia anima geme, soffre, è scontenta”, e allora è evidente che la identificano con la parte emotiva. Quindi, c'è una grande confusione dei termini.

E così per altre parole psicologiche. Basta pensare alla parola “amore”. A quanti significati diversi vengono attribuiti alla parola amore! È una delle sorgenti di incomprendimento fra gli esseri umani, il fatto che fra due o più persone, ognuna dà alla parola amore un senso diverso, e allora non si intendono. Ma non solo, la stessa persona, senza accorgersene, dà alla parola amore un senso diverso secondo i momenti, secondo il livello a cui si colloca.

Perciò c'è una scienza che direi essere preliminare a tutte le altre scienze, una di cui c'è un bisogno particolare in psicologia, che è la “semantica”, cioè la scienza dei segni e quindi delle parole, in quanto segni e simboli di realtà psicologiche. Il suo compito è quello di definire precisamente il senso che si dà alla parola ogni volta che la si usa, quando la si usa in un dato contesto. Sennò, è una continua confusione e sorgente di malintesi, il dare significati diversi alla stessa parola. Quindi “anima e spirito”, ogni volta che li si adopera, dire: “io la adopero in questo senso, io li definisco così”. Quindi, non è una questione di ragione o di torto; è una

questione di convenzione, di convenire che si dà questo significato. Un altro potrà dire: “io preferisco dare quest’altro significato”, e per lo meno, quando l’altro parla, capisce di cosa parla.