

UN NUOVO METODO DI CURA: LA PSICOSINTESI

di Roberto Assagioli

Conferenza tenuta presso la "English Speaking Union" a Roma, il 1 Maggio 1927.

La scienza medica sta attraversando un periodo di enormi e veloci cambiamenti. Si potrebbe dire che stia attraversando un momento di trasformazioni rivoluzionarie e di conflittualità. Qualcuno potrebbe dire che è effettivamente in uno stato di rivoluzione e di opposizione. Ma la conflittualità non è indice di semplice disaccordo, si tratta della "tempesta e la tensione" della crescita, dell'evoluzione creativa. Molte limitazioni sono state superate e molta resistenza è stata sconfitta; nuovi settori, vasti e promettenti, sono stati scoperti, una nuova luce si è accesa sulle cause dei malesseri della gente, e nuovi ed efficienti metodi per curarli sono stati scoperti e sono usati continuamente.

Credo che forse i soci della "English Speaking Union" e i loro amici possano essere interessati all'ascolto di un veloce riesame di alcuni dei cambiamenti che stanno avvenendo, e vogliano essere informati sugli ultimi sviluppi nell'arte della cura.

Due nuovi fatti importanti, due grandi scoperte hanno dato inizio alla radicale trasformazione che sta avvenendo ora nel campo della medicina.

Il primo è il riconoscimento scientifico dell'*enorme, praticamente illimitata influenza della mente* (nella sua accezione più ampia) *sul corpo*.

Il secondo è la scoperta *delle attività psicologiche dell'inconscio e del superconscio* che sono costantemente attive dentro ognuno di noi.

La prima non è di per sé una vera e propria "scoperta", poiché l'influenza della mente sul corpo è sempre stata più o meno riconosciuta, ma durante il periodo in cui il materialismo scientifico e il positivismo avevano un'influenza predominante, che è principalmente dal 1870 circa a seguire, venivano messe in evidenza le cause materiali di disagio e l'influenza del corpo sulla mente, mentre il potere della mente sul corpo era praticamente ignorato.

Negli ultimi decenni è in corso un grande cambiamento, e ora anche gli scienziati più prudenti e positivisti stanno accettando sempre di più l'importanza di questo fatto. Come esempio significativo, vorrei riportarvi alcune interessanti dichiarazioni del Dott. Cannon, Professore di Fisiologia all'Università di Harvard, contenute nel suo interessante libro: *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage*.

"... Finché nel 1878 Richet ebbe occasione di studiare il caso di una ragazza che aveva l'esofago bloccato e che era alimentata attraverso un sondino gastrico. Richet riferì che ogni qual volta la ragazza masticava o gustava, a stomaco vuoto, una sostanza altamente sapida,

come lo zucchero o una limonata, fuoriusciva dal sondino una quantità considerevole di succo gastrico”.

Successivamente molti medici hanno segnalato casi simili ... e tutti questi casi dimostrano chiaramente che il normale flusso di ... saliva e succo gastrico è favorito dalle piacevoli sensazioni che accompagnano il sapore ... degli alimenti ..., o che sono provocati dalla visione o dal profumo delle pietanze.

D'altro canto il Prof. Cannon sostiene che:

“Le condizioni favorevoli a una corretta digestione scompaiono totalmente quando permettiamo a sensazioni spiacevoli come fastidi, preoccupazioni e ansia, o forti emozioni come rabbia e paura, di prevaricare. Tutto questo ... è noto da tempo. Il fatto che una persona ansiosa abbia la bocca secca quando deve parlare in pubblico ne è un esempio comune: e la “ordalia del riso”, come si praticava in India, era una dimostrazione evidente del fatto che l'agitazione sia capace di inibire la produzione di saliva. Quando più persone erano sospettate di un crimine, del riso consacrato veniva dato loro da masticare, e dopo un breve lasso di tempo lo sputavano sopra una foglia presa dal sacro albero del fico. Se qualcuno lo sputava e il riso era ancora secco, questa era la prova che la paura di essere scoperto aveva interrotto la secrezione, e di conseguenza veniva giudicato colpevole”.

“Ancora, continua il Prof. Cannon, così come le secrezioni dello stomaco sono influenzate in modo sfavorevole da forti emozioni, così lo sono anche i movimenti dello stomaco; e, infatti, i movimenti della quasi totalità del canale alimentare sono completamente bloccati in caso di forte agitazione ...

Certo, si ritiene che la maggior parte dei casi di indigestione gastrica che necessitano di cura, siano di origine nervosa o ereditaria.

È l'elemento emotivo che sembra caratterizzare maggiormente questi casi. È talmente chiaro questo fatto che Rosembach ha suggerito di sostituire dispepsia “nervosa” con il termine dispepsia “emotiva” per definire le cause di questi disturbi”.

L'intestino è soggetto alle emozioni come lo stomaco.

“Anche moderati stati emotivi, come la preoccupazione o l'ansia – riferisce il Prof. Cannon – possono sicuramente influenzare l'attività del colon e quindi causare costipazione”.

Altri importanti effetti delle emozioni sulle funzioni corporali sono provati grazie a esperimenti e osservazioni condotti dal Prof. Cannon e da molti altri scienziati. Le secrezioni interne delle ghiandole, come le ghiandole surrenali, sono profondamente influenzate dagli stati emotivi, che possono portare alla produzione di glicosuria. Per esempio il Sig. Smillie, studente del Prof. Cannon, scoprì che quattro studenti di medicina su nove, che normalmente non presentavano zucchero nelle urine, avevano tracce di glicosuria dopo aver sostenuto un esame impegnativo, e solo uno su nove presentava glicosuria dopo un esame meno impegnativo.

Così pure molti scienziati hanno osservato il ruolo importante che le emozioni rivestono nello sviluppo di diversi problemi fisici come il morbo di Basedow, l'asma, la polineurite, l'arteriosclerosi, l'eczema, ecc.

Anche la guarigione delle ferite può essere considerevolmente influenzata dallo stato mentale del paziente. Un chirurgo americano, che era a capo di un ospedale da campo durante la guerra dei Balcani, mi ha assicurato di aver osservato che le ferite dei soldati della nazione vincitrice guarivano più rapidamente e senza infezioni di quelle dei soldati preoccupati e ansiosi a causa dell'invasione della loro terra da parte dei nemici.

La seconda scoperta epocale della scienza moderna è – come già menzionato – l'esistenza in noi stessi di una vasta gamma di attività psicologiche (mentali ed emotive), delle quali non siamo direttamente consapevoli e che di solito non ci preoccupiamo di indagare.

In un'eccellente opera di Evelyn Underhill, *The life of the spirit and the life of to-day*, che consiglio caldamente a tutti coloro che si interessano a problemi psico-spirituali, viene fatto il paragone seguente, che trovo molto acuto:

“... la maggior parte di noi si comporta come il proprietario di una stanza ben arredata, che ne ignori ogni aspetto ad eccezione della finestra che guarda sulla strada. La teniamo perfettamente pulita, e l'adorniamo con le più belle tende che ci possiamo permettere. Ma la stanza a cui diligentemente voltiamo le spalle contiene tutto quello che abbiamo ereditato e tutto quello che abbiamo accumulato, e molti strumenti che sono arrugginiti per il mancato uso; anche macchinari che, di per sé, potrebbero funzionare in modo soddisfacente o guastarsi e portare a risultati che non riusciamo neanche a immaginare”.

Chiunque può facilmente capire delle enormi proporzioni e dell'importanza di questa nostra parte dell'inconscio considerando che, secondo alcuni autori, tra il novanta e il novantacinque per cento della nostra attività psichica vi appartiene, e solo una parte quantificabile tra il cinque e il dieci per cento è presente nella nostra coscienza quotidiana.

È infatti sbalorditivo pensare a questo grande mistero che portiamo con noi e questa presa di coscienza rende l'esplorazione di questo regno interiore una questione di indubbio fascino.

Non posso dilungarmi sui resoconti dei primi esploratori di questa terra sconosciuta, che possono essere paragonati ai primi resoconti degli increduli esploratori del nuovo continente. Coloro che vogliono ottenere una visione chiara e definita dell'importanza che può avere l'inconscio nella nostra vita, arrivando alla creazione di personalità diverse all'interno dello stesso individuo, personalità che danno inizio a una feroce lotta per la supremazia, possono trovarla nel libro del noto neurologo di Boston, il Prof. Morton Prince, *The dissociation of a personality*. I fatti contenuti in questo rapporto scientifico asettico e concreto superano la più audace immaginazione degli scrittori di romanzi, e al suo confronto persino *Lo strano caso del Dr. Jekyll e Mr. Hyde* sembra più semplice da capire e in fondo non così strano.

Ma stasera devo limitarmi a toccare solo alcuni punti di interesse medico.

Gli studi in materia mostrano, al di là di ogni ragionevole dubbio, che l'interscambio intenso e complicato di forze psicologiche che si svolge sotto la soglia della nostra personalità cosciente ha un'influenza diretta e profonda sulle nostre funzioni corporee – molto più marcata di quella della nostra attività psichica conscia.

L'appassionata e multiforme vita che si svolge nelle profondità del nostro essere produce molte complicazioni e conflitti.

In questi oscuri reami una persistente "lotta per la vita" è in corso tra i vari istinti, impulsi, emozioni, idee, desideri e immagini. Qui si susseguono continuamente tutti i tipi di dissociazioni e combinazioni, repressioni e trasformazioni, alleanze e lotte. Non ci deve sorprendere che queste complicazioni e lotte possano, e lo fanno spesso, produrre gravi problemi di ordine fisico e psichico.

Questi fatti possono all'inizio apparire problematici e scoraggianti, ma un'ulteriore considerazione dissipa facilmente quest'impressione e al contrario apre nuove vedute di fede e speranza. Questo spiega la ragione per cui la medicina tradizionale fallisce in molti casi e si sta indirizzando verso nuovi e più promettenti metodi di cura.

Appare ovvio che in tutti i casi in cui la causa principale del problema è di natura psicologica, le soluzioni di tipo medico sono incapaci di condurre a una cura permanente e definitiva. Queste cure tradizionali riescono solo a ovviare o lenire temporaneamente gli effetti, ma sono impotenti ad eliminare le cause.

D'altra parte si può facilmente constatare che le complicazioni psicologiche e i conflitti che sono responsabili del problema possono essere completamente e permanentemente eliminati attraverso l'uso corretto di altre forti influenze psicologiche. Queste forze possono lavorare e lavorano in ambo le direzioni. È un fatto splendidamente delineato da Richard Wagner nel "Parsifal" quando, parlando della ferita del re Amfortas, dice: "Soltanto un'arma vale: chiude la ferita, la lancia soltanto che l'ha aperta".

* * *

Sulla solida base di questi fatti e principi è nato un nuovo importante metodo di cura, ovverosia la *psicoterapia scientifica*.

Sebbene sia recente, questo tipo di trattamento medico ha già conquistato parecchio terreno e può vantare molti brillanti risultati. Eppure non ha ancora raggiunto il suo completo sviluppo e i suoi metodi sono soggetti a continua revisione e miglioramento. Questa condizione, sebbene sia prova della sua vitalità, tende a creare una certa incertezza e confusione nel pubblico, e anche tra il personale medico che non abbia condotto studi specifici al riguardo.

Così penso potrebbe essere utile fornire una breve e chiara descrizione dei due metodi di psicoterapia ora ampiamente praticati, che sono la *suggestione* e la *psicoanalisi*, e dare un'idea di che cosa è questo nuovo e più articolato metodo (di psicoterapia) chiamato *psicossintesi*.

Suggestione e autosuggestione sono state portate all'attenzione del grande pubblico negli ultimi due anni principalmente dal clamore suscitato dalla grande propaganda e dalle numerose terapie effettuate da Emile Coué [1857-1926, farmacista francese creatore del "couéismo", una forma di autosuggestione creata intorno al 1900 che prevede la ripetizione di suoni, parole o frasi, fra le quali, la più citata fu "sotto ogni punto di vista, progredisco ogni giorno di più", con

l'intenzione, come sostenne il fondatore, di controllare i processi inconsci della mente e del corpo – ndr]

Queste terapie hanno suscitato numerosi accessi dibattiti sia tra i dottori che tra il grande pubblico. Penso che una considerazione obiettiva e imparziale della questione dovrebbe portare alle seguenti conclusioni:

la suggestione è un potente mezzo di condizionamento mentale e trattamento, che era conosciuto e praticato già prima di Coué.

Gli indiscussi e sorprendenti successi di Coué erano dovuti non solo al valore tecnico del suo metodo, ma anche alle sue qualità personali, alla fede, all'enorme comprensione umana e all'amore che lo animava, e anche alla favorevole atmosfera psicologica creata dalla sua popolarità.

Il metodo e la teoria del Coué, sebbene siano troppo semplici, formulati senza mezzi termini e molto unilaterali, contengono comunque un seme di verità.¹ Questo buon seme, come è stato spiegato con perizia dal Professor Charles Baudouin nel suo libro *Suggestion and autosuggestion*, è diventato una parte importante della psicoterapia scientifica, che ha un suo corretto campo di applicazione e che può dare ottimi risultati quando usato abilmente e opportunamente.

La suggestione può essere molto efficace in tutti i casi più semplici di disturbi nervosi e fisici, la cui causa principale è da ricercare nella preoccupazione e nella depressione del paziente e nella sua paura della malattia, una paura che provoca un'intensificazione e una fissazione sui problemi, determinando un vero e proprio circolo vizioso. L'utilizzo della suggestione può eliminare quella paura e preoccupazione, volgere la depressione in serenità, il pessimismo in ottimismo, risvegliare il coraggio e la sicurezza. Si interrompe in questo modo il circolo vizioso e i poteri naturali di recupero del corpo, aiutati da altre misure mediche e sanitarie, portano a un rapido recupero.²

D'altra parte la suggestione non è efficace nel produrre una cura permanente e definitiva nei casi più complessi, per via dei profondi disturbi nella vita inconscia, e per via di seri conflitti interiori. In tali casi sono necessari metodi più sottili e mirati. Uno di questi è la psicoanalisi.

La psicoanalisi è stata ed è persino più dibattuta della suggestione – il che è *positivo* perché, mentre ha alcuni aspetti geniali e proficui, ne ha anche di pericolosi e, quando utilizzata in modo inappropriato, può causare un danno reale.

Il grande valore della psicoanalisi risiede nel fatto che offre un metodo ingegnoso ed efficiente di esplorazione dell'inconscio; di scoperta dei conflitti interiori nascosti; di rimozione delle repressioni dannose; di liberazione di energie utili. Ma sfortunatamente il Professor Freud, il creatore della psicoanalisi, e anche molti dei suoi seguaci, hanno associato la psicoanalisi a una

¹ Il reale significato della paradossale negazione da parte del Coué del potere della volontà, e il corretto rapporto che deve intercorrere tra volontà, immaginazione e suggestione, saranno discussi in un capitolo del mio libro su *L'allenamento della volontà* (in preparazione).

² Voglio evidenziare il fatto che la psicoterapia non esclude affatto un trattamento medico corretto di natura fisica; al contrario entrambi i tipi di trattamento possono interagire molto bene e aiutarsi a vicenda, e il medico

concezione della vita meccanica e “positivistica”, e hanno dato un’importanza troppo esagerata al fattore sessuale, arrivando a eccessi assurdi nella loro fantasiosa interpretazione dei simboli nei sogni.³

E anche nei suoi aspetti migliori e più positivi la psicoanalisi non può affrontare tutti i casi.

La psicoanalisi fallisce quando si tratta di disturbi causati dai problemi basilari più profondi della natura umana. Scoprire il conflitto spesso non è sufficiente per risolverlo, a volte la sua scoperta lo rende addirittura più acuto. Liberare le energie represses non è sufficiente. Se non si prendono le misure appropriate per utilizzare e armonizzare opportunamente queste energie, queste potrebbero causare più problemi di prima. E c’è un’intera serie di problemi e conflitti connessi con la natura spirituale dell’uomo, che richiedono un metodo che sia più ampio, più vasto, più comprensivo.

La *psicossintesi* si propone di diventare questo metodo.

* * *

La *psicossintesi*, come indica il nome, si fonda su un principio di organizzazione intorno ad un fulcro centrale, di ordinamento gerarchico, di sintesi. Mentre le psicologie di tipo descrittivo, sperimentale e comportamentista, così come la psicoanalisi, sono proiettate verso lo studio analitico e obiettivo del fenomeno per quello che è, e considerano l’attività mentale come un meccanismo gestito da regole fisse, la *psicossintesi parte dal centro vitale dell’essere umano, dal sé*, e studia tutti i fatti psicologici nella loro relazione vitale con quel centro.

La *psicossintesi* considera, reintroducendo il vecchio concetto di Platone, l’essere umano come uno Stato, abitato da molti cittadini, gruppi e organizzazioni minori. I problemi che si verificano in un essere umano possono essere paragonati a quelli che insorgono in una Nazione che sia governata in modo scorretto o inefficiente, e in entrambi i casi la soluzione, la cura, può essere trovata solamente con un rafforzamento e un miglioramento del potere centrale.

Così la *psicossintesi* si fonda sullo studio e sull’azione del *sé*.

Ora si pone la questione: Che cosa è, o piuttosto, *chi* è il *sé* in noi?

A prima vista la risposta potrebbe sembrare semplice, ma al contrario si rivela molto difficile. Il nostro *ego*, della cui realtà sembriamo essere sicurissimi, stranamente si sottrae e ci confonde quando cerchiamo di coglierlo.

saggio, grazie a una combinazione varia e appropriata di condizionamenti fisici e psicologici, potrà ottenere risultati curativi migliori rispetto a coloro che utilizzeranno esclusivamente una delle due terapie.

³ Il resoconto più imparziale ed equilibrato dei migliori aspetti della psicoanalisi e della loro applicazione per fini costruttivi (sebbene manchi una comprensione vera e un apprezzamento del lato spirituale della natura umana) è contenuto, secondo me, nel libro della Dottoressa B.M. Hinkle *The re-creating of the individual* (New York, Harcourt, Brace and Co., 1923). Il dibattito più profondo e più ricco sulla psicoanalisi da un punto di vista metafisico e spirituale è stato fatto dal grande filosofo tedesco Conte Hermann Keyserling nel suo nuovo libro *Wiedergeburt* (Darmstadt, Reichl, 1927). Vedi i capitoli: *Psychoanalyse und Selbstvervollkommnung* e *Heilkunst und Tiefenschau*.

Non mi addentrerò nei dettagli di questo argomento, ma mi limiterò ad affermare che, per tutti gli scopi pratici, noi possiamo, e dobbiamo, distinguere due tipi di sé: il *sé personale* e il *Sé individuale o spirituale*, ai quali corrispondono due diversi tipi di sintesi: *sintesi psicologica o personale*, e *sintesi individuale o psico-spirituale*.

Il *sé personale o psicologico* è il sé cosciente dell'essere umano normale, il centro dei suoi interessi personali, delle sue emozioni, passioni, desideri e aspirazioni; in senso più ampio è la sua coscienza, il suo razionalità, la sua natura morale. In una persona sana questo sé ha, di norma, un giusto livello di controllo diretto sulla sua personalità cosciente, e di controllo indiretto sugli elementi del subconscio, tale da evitare conflitti, e stati di agitazione e ribellione troppo intensi.

Ma quando questa pace abituale e questa relativa armonia sono minacciate o vanificate dallo scoppio di una passione, da un'emergenza esterna, o dall'indebolimento della presa da parte del sé, si rende necessario ristabilire un nuovo ordine, un nuovo e più potente dominio. Per ottenere il quale sia la suggestione che la psicoanalisi si dimostrano spesso insufficienti, poiché non tengono in considerazione il fattore centrale coinvolto, ovvero il sé; mentre l'obiettivo desiderato può essere invece raggiunto, come vedremo tra breve, dalla corretta applicazione della psicossintesi.

Il problema del *Sé individuale o spirituale* è un tema difficile e oscuro, ma è stato in parte chiarito dagli studi moderni sulle attività psicologiche del *supercosciente* che si svolgono nell'animo umano.

Frederick Myers è stato il primo a fare uno studio scientifico completo di questi fatti, nel suo famoso trattato *Il sé subliminale*. Più recentemente Evelyn Underhill nel suo famoso libro *Mysticism* ci ha dato un'ottima, seppure ancora approssimativa, idea di quelli che sono i nostri più alti regni interiori. Questi e altri studi, così come le registrazioni e testimonianze di molti individui, obbligano ogni persona libera da pregiudizi a riconoscere che in noi esiste un'attività psicologica di ordine più elevato, attività che abitualmente trascende la coscienza ordinaria, ma che può creare un collegamento con questa in occasioni più o meno frequenti.

Da questi livelli superiori proviene l'ispirazione dei grandi artisti e profeti, le illuminazioni dei mistici, i bagliori dell'intuizione, le grandi decisioni che portano ad azioni eroiche. Questa più alta vita interiore deve avere, così come quella nostra ordinaria, un centro dal quale si manifesta e che gli dà indicazioni e la controlla: questo centro è il *Sé individuale o spirituale*.

Come è già stato detto, in molte persone il Sé spirituale o supercosciente rimane latente per tutti gli scopi pratici, come se non esistesse, ma ci sono molte altre persone nelle quali questo Sé inizia a farsi sentire, e cerca di influenzare il sé personale. Questo fatto crea all'inizio una nuova complicazione: la sintesi esistente è infatti disturbata e il sé personale inconsciamente risente di questo conflitto.

Vi è quindi una precisa repressione degli impulsi superiori, che è molto simile a quella operata verso i livelli inferiori scoperta dalla psicoanalisi. Questa è la chiave che spiega molti fatti, per esempio perché certe persone mostrano un'ostilità così marcata verso gli argomenti di

tipo spirituale. Tuttavia non dobbiamo incolpare o giudicare queste persone: l'ostilità è meglio dell'indifferenza e in ogni momento la resistenza può essere superata, e la personalità inondata dalla luce dello spirito e da un atteggiamento completamente opposto. Quello che è successo a San Paolo può succedere, e succede, su scala minore a molte persone.⁴

Inoltre questi conflitti tra il sé supercosciente e il sé cosciente vengono spesso complicati dall'intervento degli elementi subcoscienti. Il nostro subconscio è davvero un serraglio pieno di strani folletti sempre pronti a creare problemi e a fare brutti scherzi!

Così si creano numerosi problemi di ordine fisico e psicologico, che generalmente non vengono subito riconosciuti e compresi né dai pazienti, né dagli stessi medici. Questi disturbi sono spesso di lunga durata, ed eludono tutti i trattamenti medici sia di carattere ordinario che di carattere psicoterapeutico.

Questi sono chiaramente casi in cui utilizzare quella che io ho chiamato *psicossintesi spirituale*, che consiste nell'incorporazione (per così dire) degli elementi attivi del supercosciente nella struttura personale; in altre parole, nell'armonizzazione e in una più o meno completa fusione del sé personale con il sé superiore, dando così origine a una sintesi più vasta e più ricca.

L'utilizzo pratico della Psicossintesi è un'arte delicata. Essa comprende:

- La *diagnosi psico-spirituale*, che è lo studio dell'intera costituzione subconscia e (quando necessario) superconscia del paziente; la classificazione del suo tipo psico-fisico;⁵ la scoperta delle cause psicologiche e del meccanismo della malattia.
- La *ricostruzione della personalità*, grazie all'utilizzo alternato o combinato di tutti gli strumenti psicologici esistenti: suggestione, persuasione, spiegazione analitica, istruzione del paziente, rieducazione attiva, ecc., ma nessuno in modo esclusivo o fine a se stesso, ma ognuno diretto e asservito allo scopo principale della creazione della nuova sintesi.
- Qualora si renda necessaria la sintesi spirituale, l'utilizzo di tutti i mezzi utili a portare al risveglio, alla nascita del nuovo sé spirituale nella personalità, che può essere chiamato correttamente *epigenesi*, vale a dire nascita dall'alto. Nel loro insieme, questi mezzi sono gli stessi che sono stati più o meno spontaneamente usati dalle anime religiose o raccomandati dai maestri spirituali, quali ad esempio: lo studio delle esperienze di coloro che hanno raggiunto con successo *l'epigenesi*; gli esercizi regolari e progressivi di concentrazione, meditazione e "silenzio"; lo sviluppo della vera intuizione e del potere di distinguere tra le sollecitazioni del Sé superiore e gli impulsi o le suggestioni del subconscio; lo sviluppo di un'obbedienza

⁴ Una rappresentazione poetica e molto drammatica della lotta tra l'imperiosa spinta dello spirito e l'ostinata resistenza del sé personale è contenuta nella famosa poesia di Francis Thompson *The Hound of Heaven*.

⁵ Nonostante gli ultimi preziosi sviluppi, la descrizione e interpretazione dei "tipi psicologici" non è stata ancora formulata in modo completo e a un livello definitivo e soddisfacente, a causa principalmente della mancanza del punto di vista sintetico e della corretta considerazione degli elementi spirituali. La migliore definizione che è stata pubblicata finora riguardo a questo argomento è presente, a mio avviso, nel testo di C. Jung *Psychologische Typen* e in due capitoli del libro già menzionato della Dr. Hinkle, *The re-creating of the individual* che sono: *A study of psychological types* e *Masculine and feminine psychology*.

volonterosa verso le indicazioni dall'alto; una cooperazione intelligente e attiva con il processo di assimilazione degli elementi spirituali nella personalità.

Ma nel caso dei pazienti, che di solito sono particolarmente sensibili e hanno difficoltà specifiche da superare, l'uso di tutti questi strumenti deve essere saggiamente consigliato e regolato da parte del medico, in modo da adattarli al tipo psicologico e alle possibilità di ogni paziente; questo al fine di evitare il pericolo di eccessi e di esaltazione, e per prevenire il più possibile le reazioni e le complicazioni che si presentano facilmente in questi casi.

Questo non significa che si debba pretendere di regolarizzare in modo artificiale la libera e spontanea attività creativa dello spirito; al contrario significa preparare i percorsi per la sua manifestazione, rimuovendo gli ostacoli e aiutando la personalità ad assimilarla in modo armonioso e per finalità curative.

* * *

In questa conferenza ho potuto solamente darvi una sommaria e grezza descrizione di questo argomento così vasto e molteplice, ma spero di essere riuscito a mostrare che questo nuovo metodo di cura rappresentato dalla psicossintesi è pieno di promesse e merita di essere preso in considerazione seriamente dai medici all'avanguardia.

Vorrei aggiungere che la psicossintesi, così come la concepisco, non dovrebbe essere solo un metodo di cura delle malattie fisiche e psicologiche, ma dovrebbe essere anche sviluppata come un metodo di educazione e di auto-educazione, poiché rappresenta non solamente un ideale di salute e armonia, ma anche di sviluppo dinamico e di crescita della personalità.

Quando sarà conosciuta e praticata in modo diffuso, potrebbe venire estesa anche alla vita sociale; potrebbe diventare un mezzo per eliminare incomprensioni e conflitti superflui tra individui e gruppi, ed evidenziare i principi e i metodi di una più vasta, armoniosa e vera sintesi degli uomini.

Potrebbe quindi contribuire alla preparazione di un'umanità migliore, più sana e felice.

Tratto da "Rivista dell'Istituto di Psicossintesi" n° 28 e 29 – ottobre 2017/aprile 2018