

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico, 16
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto
1721 del 1 agosto 1965

Fondatore: Dott. Roberto Assagioli

Corso di Lezioni su: La Psicosintesi
LEZIONE XI - ANNO 1933

(Appunti non riveduti)

LA PRATICA DELLA PSICOSINTESI

(Archivio Assagioli - Firenze)

Dott. Roberto Assagioli

Il primo compito pratico è quello di studiare e di conoscere noi stessi, in modo da renderci chiaro conto di tutto ciò che vi è in noi, dai livelli più bassi ai più alti della nostra personalità. Si tratta di fare un inventario dei nostri possessi interiori, o meglio un'esplorazione delle vaste e varie regioni che compongono il nostro mondo interiore.

Ma non basta trovare, portare alla luce, ed elencare questi elementi psicologici; occorre anche imparare ad interpretarli, e a comprenderli rettamente. Questa comprensione ci renderà capaci di impostare in modo giusto i vari problemi che dobbiamo risolvere, i vari compiti che ci si pongono innanzi.

Così potremo fare un chiaro e ordinato piano di lavoro interiore, cioè della ricostruzione che ci porterà dalla dispersione, dai conflitti e dal disordine alla coordinazione, all'unificazione e alla scoperta di noi stessi.

Cominciamo l'esplorazione dalla scoperta di noi stessi.

Come abbiamo detto, gran parte della nostra personalità non è presente alla nostra coscienza ordinaria, ma resta di solito inconscia. Il primo problema pratico che ci si presenta è quindi quello di portare la luce della coscienza in quella zona oscura, o - il che è lo stesso - di far affiorare alla superficie della coscienza gli elementi che di solito restano al di sotto.

Questo è possibile, dati i continui scambi fra conscio e inconscio. Diversi sono i metodi che si possono seguire in questo lavoro.

I° - IPNOSI. Nell'ipnosi viene abolita la coscienza di veglia e quindi lasciato libero campo all'inconscio di affiorare. Questo metodo però presenta vari inconvenienti: primo, quello di essere dannoso al soggetto. Non è del resto un metodo necessario, dato che ve ne sono altri molto più facili. Esso può servire per speciali esperienze di laboratorio, per esperimenti supernormali, ma nell'uso occorre una grande cautela.

II° - ASSOCIAZIONI LIBERE. È il metodo fondamentale usato dal Freud. Esso consiste nel mettersi in uno stato di rilassamento, di completa détente fisica e psichica, e nel dire tutto ciò che in tali condizioni ci passa per la mente, senza esercitare alcun controllo, alcuna critica. Di solito l'inconscio è represso, c'è una certa censura, come una dogana psichica posta alla frontiera fra la coscienza e l'inconscio. Volendo studiare noi stessi, bisogna aprire le porte di questa frontiera e lasciar venir fuori una quantità di elementi ignorati e inattesi. Applicare questo metodo sembra cosa facile, ma in realtà non lo è perché il più delle volte, quando dal nostro inconscio scaturiscono disordinatamente tutti gli elementi eterogenei che esso contiene, la mancanza assoluta di ogni legame fra essi ci disorienta, e allora opponiamo, quasi per difendercene, una resistenza. Questa resistenza va invece abolita completamente; se vi si riesce, possiamo estrarre molto materiale dal nostro inconscio.

Ma a volte anche questo metodo è insufficiente, perché ad un certo punto la sorgente si dissecca. Si usano allora altri metodi intesi a stimolare l'affioramento di quegli elementi inconsci repressi. Veniamo così ad un altro metodo.

III° - METODO BASATO SULLE PAROLE "STIMOLO". È molto noto nella psicologia sperimentale ed è stato ripreso e utilizzato per l'esplorazione dell'inconscio, soprattutto dallo Jung. Esso consiste nell'usare una serie unica di parole assai svariate, che vengono dette una per una al soggetto, che è a sua volta invitato a dire la prima cosa che spontaneamente la parola gli suggerisce, senza esercitare, anche qui, alcuna critica né alcuna inibizione. Lo studio dei risultati di tali esperimenti è molto interessante. È opportuno misurare il "tempo di reazione", quello cioè che il soggetto lascia passare prima di esprimere l'idea che gli balena alla mente quando ode una di quelle parole-stimolo. Nello stesso tempo, conviene studiare anche altri segni indicatori dei cosiddetti "complessi psichici". Le reazioni sono molto diverse da un soggetto all'altro. Alcune sono rapide e superficiali: certe parole sfiorano appena l'inconscio. Altre invece lo "toccano" in modo particolare: ed è appunto con queste parole-stimolo che si vengono a "toccare" i punti dolenti e sensibili della nostra psiche. Questo lo si può riconoscere facilmente dal prolungarsi del tempo di reazione, perché l'emozione che proviamo all'udire una parola che suscita in noi un ricordo, o un'impressione soprattutto penosa, produce un arresto, sia perché l'emozione ci paralizza, sia perché troppe cose si affollano alla mente ad una data immagine. Così, per esempio alla parola "acqua", mentre molte persone possono rimanere indifferenti e dare una risposta immediata, puramente automatica, una persona che abbia corso il rischio di annegare, o non reagisce affatto, o, se reagisce, lo fa con molto ritardo, faticosamente, con pena ed emozione.

Talvolta durante tali esperimenti si notano delle reazioni dette di copertura, quando le persone interrogate vogliono nascondere il pensiero spontaneo che è venuto loro alla mente. Ma questo fatto è chiaramente riconoscibile, e lo si scopre o dalla ripetizione che il soggetto fa della parola stimolo (come per acquistare tempo, acquistare o reprimere l'emozione sorta in lui) o dallo scambio con una parola affine. Bisogna anche tener presente che vi sono delle parole che hanno un significato simbolico o metaforico, e cioè sono utili per sondare la complessità e la profondità del soggetto. Ad esempio alla parola 'freddo', 'cadere', 'ricco', 'cantare', può venir risposto in senso puramente esteriore, oppure mostrando di aver colto in esse un significato interiore, psicologico. Con questo metodo semplicissimo si può fare una lunga indagine inconscia, si possono scoprire molti altari...!

Esso ha tuttavia un difetto: quello che la reazione cessa troppo presto, essendo limitata ad una sola parola, e che quindi non sempre la risposta serve ad indicare tutto il complesso che la parola è andata a stimolare. Il metodo può perciò essere completato con le "Associazioni in serie".

Queste consistono nel prendere una "parola stimolo" e nel farla seguire da una serie di associazioni, ad esempio da dieci a venti parole. In tal caso, se non esiste un veto nascosto, si produce come un filo di Arianna, il quale circolando - per così dire - attraverso tutto il "complesso", conduce a buoni risultati di affioramento e di conoscenza dell'inconscio.

Questo metodo è stato usato anche nelle indagini giudiziarie, e talvolta è servito a scoprire la simulazione. Talvolta esso viene integrato anche dall'uso del manicotto pneumatico applicato al braccio. Quando si produce una reazione emotiva nel soggetto, il cuscinetto si gonfia e la penna ad esso collegata la registra, indicando in seguito a quale parola l'emozione si è palesata. In questo caso abbiamo anche il vantaggio che se il soggetto compie uno sforzo per dominarsi onde evitare l'emozione, tale sforzo di repressione emotiva non fa che accrescere l'emozione stessa, e quindi la reazione del cuscinetto è ancora maggiore: riflesso psicogalvanico.

Dal punto di vista psicoterapico però importa molto più sapere in che cosa un dato "complesso" consista, anziché conoscerne semplicemente l'esistenza sotterranea. Perciò occorre fare un lavoro di indagine e di scavo che assomiglia a quello che si deve fare nei punti in cui il raddomante ha segnalato l'esistenza sotterranea di acqua o di metallo.

IV° - METODO BASATO SULLO STUDIO DEI SOGNI. Lo studio dei sogni ha sempre interessato tutti i popoli fin dall'antichità. Per fare questo studio bisogna far segnare per iscritto i sogni subito al risveglio, in modo che il ricordo sia vivido e accurato. Poi, in un secondo tempo, si esaminano brano per brano con la persona che ha fatto i sogni. Essa deve dire che cosa ogni brano suscita nella sua mente.

V° METODO. Consiste nel presentare al soggetto un quadro o un'immagine, perché li osservi, li contempli e riferisca senza critica e spontaneamente ciò che gli hanno suggerito. Si hanno interessanti reazioni inconse diversissime. Questo metodo è stato usato con profitto da chi parla e dal Baudouin, che ne tratta nel suo recente libro *Psicoanalisi dell'arte*.

VI° METODO. Altro buon metodo di esplorazione dell'inconscio è quello di scrivere. Talvolta noi scriviamo più col conscio che con l'inconscio; ma spesso - quando ci "lasciamo scrivere", ossia quando ci lasciamo andare a scrivere tutto quello che è nel nostro intimo, in piena libertà di espressione, come se fossimo semplici spettatori di ciò che la nostra mano (guidata spontaneamente dall'inconscio e talora dal superconsciente) traccia - vediamo affiorare una quantità di cose di cui ignoravamo l'esistenza in noi stessi, e che molto ci sorprendono. Questo metodo ha sugli altri il vantaggio di essere di facile applicazione. Esso può essere praticato sia scrivendo le proprie impressioni in forma di diario, sia rispondendo a dei questionari, che vadano a "toccare" e a stimolare i vari complessi psichici.

VII° METODO. Ottimo pure è il metodo del disegno, che per alcuni è molto adatto e che può dare in certi casi risultati assai soddisfacenti. Del resto in origine scrivere era "disegnare"; la scrittura era ideografica. Questo metodo permette di far affiorare elementi molto più profondi, e che sfuggono ad ogni critica e a ogni censura. È un metodo molto usato attualmente dallo Jung. Con questo metodo affiora anche l'inconscio collettivo. Dall'esame di disegni avuti come applicazione di questo metodo è risultata talvolta una sorprendente somiglianza con antichi disegni orientali. Tale confronto è fatto dallo Jung in un suo interessantissimo libro: *Il segreto del fiore d'oro*.

Elementi importanti di conoscenza di ciò che vi è nel fondo del nostro animo sono dati anche dalle reazioni impulsive che sorgono in noi in certi casi, da certe dimenticanze e da certi nostri errori di parola, di contegno, ecc. E che hanno un significato sintomatico e simbolico, come ha mostrato recentemente il Freud nel suo libro *Psicopatologia della vita quotidiana*.

Questi metodi ci portano a parlare del simbolismo. L'inconscio pensa, agisce e si esprime naturalmente per simboli. Il simbolo è il linguaggio originario, ed è quindi naturale che la parte più primitiva e spontanea del nostro essere si esprima preferibilmente per simboli. Tutto è indicativo e simbolico. Noi non possiamo esprimerci se non con mezzi simbolici; qualunque espressione non può essere che allusiva e metaforica. Ciò che è "interno" non può venir espresso che simbolicamente. La parola DIO deriva da una radice che significa: il "Risplendente", il "Sole". SPIRITO viene da Soffio, Alito, Vento, ecc.

Con lo sviluppo della mente abbiamo perso il senso del simbolo. Il linguaggio concreto ordinario ha un grande valore pratico, ma per tutto ciò che è vitale il simbolo è molto superiore. È infatti il linguaggio più elevato che si basa sul simbolo. Parlare del simbolismo significa anche parlare dell'interpretazione del simbolo. Per essere capito il simbolo va infatti interpretato. Come opera d'arte, il simbolo può affascinare anche senza essere mentalmente compreso,

giacché il simbolo opera sull'inconscio senza l'intervento della coscienza lucida. Molti hanno subito il fascino di un'opera d'arte senza averla capita; e vi è anche di più. Può succedere infatti che l'artista stesso non conosca tutto il pieno significato della sua opera, e talvolta egli giunga a riconoscerlo solo alla luce delle altrui interpretazioni.

Non è facile comprendere i simboli: è una questione difficile e complessa, sia perché è molto facile erigere su questo terreno costruzioni fantasiose, sia perché uno stesso simbolo può avere diversi significati che non si escludono a vicenda. Occorre la conoscenza delle leggi dell'inconscio e di molti fatti d'esperienza umana. Essere polisenso è uno dei caratteri specifici del simbolo, come pure è una caratteristica dell'arte. Dante Alighieri ha intessuto volontariamente e mirabilmente nella *Divina Commedia* i vari sensi in cui un'opera di poesia va letta. Lo ha fatto e lo ha chiaramente detto, ma i posteri spesso non hanno compreso. Nel suo *Convivio* (Trattato II) egli dice che nell'opera d'arte vi sono quattro sensi: il letterale, l'allegorico, il morale e l'anagogico (o spirituale). Nell'interpretazione del simbolo possono aver ragione numerosi interpreti, ognuno alla luce del significato che gli appare evidente. La difficoltà dell'interpretazione dei simboli è anche aggravata dai preconcetti degli interpreti, che non dovrebbero invece averne, ma essi pure sono uomini... Ad esempio, nella psicanalisi vi è un preconcetto sessualistico, e si tende a interpretare quasi tutto in quella chiave.

In materia di simbolismo non si possono neanche fissare corrispondenze troppo strette fra simbolo e significato. Spesso si tende ad attribuire lo stesso significato ad un simbolo, mentre invece la sua caratteristica è quella di essere individuale. Perciò nell'interpretazione del simbolo è necessario conoscere bene a fondo le esperienze pregresse del soggetto che vi è interessato, perché il suo passato può dargli un valore del tutto particolare.

Non dobbiamo credere che il campo delle ricerche interiori sia un campo esclusivamente riservato agli specialisti. Tutti dovrebbero cominciare a studiare il loro inconscio. In questo studio dobbiamo volgerci tanto verso l'alto quanto verso il basso del nostro essere, e sempre con sereno atteggiamento di spettatori.

In tutti noi esistono elementi inferiori e istintivi che dobbiamo conoscere e disciplinare, senza lasciarci turbare e sgomentare. La loro esistenza in se stessa non è un male. L'importante è di riconoscerli sinceramente, e quindi di farne uso degno. Ma non basta scoprire la parte intima di noi stessi, dobbiamo anche volgerci in alto.

Esistono in ciascuno di noi una quantità di elementi superiori (supercoscienti) non espressi. Essi sono pronti a manifestarsi, a fiorire in gioia e in bellezza. Questo è il lato di luce, contrapposto all'ombra dell'inconscio.

E quegli elementi vanno non solo trovati, riconosciuti e affermati, ma anche aiutati ad espandersi e a fiorire come quelli più ricchi di promesse...

ROBERTO ASSAGIOLI