

## PSICOSINTESI DI GRUPPO

*(Archivio Assagioli - Firenze)*

Il primo argomento è la psicosintesi di gruppo. Si tratta di un problema difficile, ma come tutti i problemi può essere risolto; e poi comporta tutta la questione dei gruppi. Sembrerebbe esserci, ad un certo livello, una contraddizione fra la psicosintesi e il gruppo, perché la psicosintesi è così individuale, prende le mosse dall'individuo nella sua unicità, e dai suoi bisogni specifici in un dato momento esistenziale. E questo è impossibile da farsi in gruppo. Ma, innanzitutto, ci sono molte tecniche che possono essere applicate ai gruppi. Quindi, e mi affretto a dirlo, l'ideale sarebbe di avere una psicosintesi individuale con un terapeuta o un educatore, e anche incontri di gruppo. Insomma le due fasi associate in proporzioni variabili a seconda delle necessità. Quindi all'atto pratico la cosa si può risolvere in questo modo.

In secondo luogo, fare la psicosintesi in gruppo rappresenta una necessità pratica, perché ci sono migliaia di persone che hanno bisogno di psicosintesi, e pochissimi che possono farla praticare. Così se la massima parte del lavoro può essere spostata alla psicosintesi di gruppo, allora il terapeuta ha più tempo da dedicare a più persone. Ma questo porta alla questione dei gruppi in generale. Io francamente penso che i gruppi si trovino attualmente a stadi assolutamente elementari, che per il momento sono sufficienti, ma solo perché si trovano in una fase iniziale. Ritengo che la Nuova Era sarà un'era di vita di gruppo, non in via esclusiva, naturalmente, ma che l'accento principale verterà sul gruppo. La tendenza è quindi quella giusta, ma il fatto è che noi ci troviamo all'età della pietra.

Vi farò un esempio: persone diverse necessitano spesso non solo di indicazioni o cure o tecniche diverse, ma addirittura opposte. Citerò due casi limite: ci sono gli impulsivi e gli indecisi. Si tratta di due situazioni estreme, ed è naturale che debbano essere trattate in modi diversi, e opposti. L'indicazione che viene data all'impulsivo è l'opposto di quella che viene data all'indeciso. E andando oltre, ci sono gli iper-espressivi e gli inibiti. Oggigiorno l'accento è stato posto sulla rimozione delle inibizioni. Liberare l'espressione, ecc. Ma anche il povero iper-espressivo ha diritto ad essere curato, e se si mischiano i casi senza distinguerli, ne risulta un pasticcio che è veramente dannoso.

Io non ho una diretta esperienza di lavoro di gruppo, ma ne ho letto molto, e P. me ne ha parlato. Proprio adesso c'è un'inflazione di espressione, espressione a tutti i costi, anche con il rischio di suicidi, che si sono in alcuni casi verificati. Si tratta di una questione seria. Qual è la soluzione? Descriverò qualche soluzione provvisoria. Una, e la più urgente, sarebbe quella dei gruppi differenziati. Gruppi per gli iper-espressivi e gruppi per gli inibiti. E ci sarebbero differenziazioni più sottili, ma fermiamoci ai casi estremi. Voi sapete che ci sono le sfumature, i casi intermedi, le alternative, OK, lo so, ma adesso per chiarezza parliamo dei casi limite.

Quindi innanzitutto gruppi differenziati, che chiamerei gruppi omogenei, gruppi per il problema degli inibiti e gruppi per gli iper-espressivi. Ma dopo un po' si potrebbe tentare

qualcosa di molto interessante, difficile ma credo molto utile, da realizzare progressivamente: gruppi in cui si mettono insieme iper-espressivi e inibiti, con il chiaro scopo che i primi aiutino i secondi, e viceversa. Prima devono essere trattati separatamente, e poi il compito che viene loro esplicitamente assegnato, quando sono messi insieme, è di aiutare chi si trova nella situazione opposta. Gli iper-espressivi si realizzano nell'aiutare gli inibiti, e gli inibiti nell'aiutare gli iper-espressivi a non essere iper-espressivi. Non è affatto facile, e richiede una prima preparazione nei rispettivi gruppi omogenei. Penso che lo si possa fare.

Poi ritengo ci possa essere un ulteriore passo. Gruppi differenziati, e compiti speciali dopo un certo allenamento. E questo si applica in modo specifico ai gruppi di psicosintesi, in cui si ricerca l'armonizzazione delle differenze. Questo introduce la questione delle tipologie. Anche qui ci sono due casi estremi: quelli che attribuiscono una grande importanza alle tipologie, che categorizzano e classificano, e Maslow ha perfettamente ragione nel criticarli; ma l'estremo opposto è addirittura di non prendere in considerazione certe differenze tipologiche. Diciamo che c'è una generica natura umana, e all'altro estremo l'individuo, con le sue caratteristiche uniche. Ma in mezzo ci sono i gruppi, le tipologie, abbastanza definite da poter essere riconosciute, fra cui ci sono ad esempio anche le tipologie nazionali. C'è una psicologia latina, una anglosassone, una nordica e una meridionale. Ma ne ho trattato nel capitolo sulla buona volontà. La volontà-di-comprendere è una delle funzioni più importanti della volontà.

Un'altra differenza di cui bisogna tenere conto sono gli effetti opposti dell'immaginazione, delle immagini: per quelli che appartengono al tipo attivo, le figure e le immagini mentali tendono ad avere un effetto motore, cioè ad indurli all'azione. Un'immagine per loro tende a tradursi in azione. Ma al contrario, per quelli che sono più introversi e passivi, quell'immagine può fornire una soddisfazione vicariante. Costoro possono cioè ricavare più soddisfazione dall'immaginare che dall'agire. Quindi in loro l'immagine blocca l'azione, mentre negli altri la stimola. Quindi, prima di consigliare l'uso di una tecnica, bisogna prevederne i probabili effetti, o ancor meglio fare prima delle prove. E questo ci fa scoprire che c'è un margine intermedio tra l'applicazione generale, e lo specifico problema esistenziale del singolo individuo. C'è quel vasto spazio in cui si può fare del gran bene, ma differenziando i tipi e i sottotipi. Quindi i casi ben caratterizzati, e quelli intermedi. Questo lo si potrebbe mettere nell'intervista, perché si tratta di uno dei punti fondamentali, e non ne ho scritto in modo così chiaro e preciso nei miei lavori precedenti, solo in quel capitolo ...

Una delle vostre domande era sul mio atteggiamento verso gli sport. Ne voglio parlare, perché mi dà l'opportunità di dire qualcosa di personale. Quando ero giovane, ho praticato molti sport. All'inizio, a Venezia, nuoto e canottaggio, poi tennis, ma specialmente l'andare in montagna. Questo ebbe su di me due effetti: uno era tutto il piacere dell'arrampicarsi, e della particolare bellezza dei panorami visti dall'alto. Salii su una delle montagne più alte d'Europa, di 4.500 m., 300 m. più bassa del Monte Bianco. Era il Breithorn, e fu qualcosa di meraviglioso. L'aria sembrava come champagne, e la vista... si vedeva soltanto bianco e blu. Nient'altro. E si vedevano le macchie scure, giù in basso, delle persone che dormivano sulle terrazze degli alberghi. Molto esilarante, dava un senso di vastità, e così via.

Ma poi c'è il livello simbolico. Si tratta di un simbolo universale di elevazione interiore. Le montagne sono state considerate sacre in tutte le civiltà: il Monte Meru, il Fujiyama, il Sinai, e tutti questi. Rappresentano un simbolo universale in sé, e nell'inconscio collettivo dell'umanità. Sono un simbolo vivente di tutto ciò che è interiormente alto.

Ma adesso vengo al punto specifico, cioè alla gioia che è data dal superare le difficoltà. La salita delle montagne non ha nessun'altra utilità. Avventura, rischio, fatica e imposizione sul corpo, e così via. Così qui avete chiara la differenza tra il piacere e la gioia. Il corpo non ne trae alcun piacere, anzi ne risente. Il corpo si sente affaticato. Dovete dormire a 3.000 m. d'altezza in un rifugio, e poi la guida arriva alle 3 di notte a scuotervi, e c'è un freddo tremendo. Poi cominciate a camminare al buio con una torcia, nel freddo e nella fatica, ma nel far questo provate una gioia interiore. Primo, nell'aver ragione del vostro stesso corpo, e poi per l'obiettivo che vi si prospetta. E quando poi siete arrivati in cima, ancor più della gioia, la beatitudine.

Questo è quindi un preciso esempio di come si abbiano sofferenza, gioia e beatitudine contemporaneamente su tre diversi livelli di sé. Perciò la sofferenza fisica, un certo imporsi su di sé, la disciplina, devono essere accettati come facenti parte del gioco. Nell'andare in montagna questo è evidente. Non è possibile avere un piacere fisico e la gioia dell'arrampicata e l'estasi sulla cima. Bisogna far conto anche di quello. E lo stesso poi è per qualsiasi salita della vita: bisogna accettare la penosa disciplina, anche l'imposizione, che non ha nulla a che fare con la morale, o con il dovere, fa semplicemente parte del gioco, della situazione esistenziale. Questo ha innumerevoli applicazioni. Così, l'andare in montagna mi ha insegnato questo.

Poi un altro punto. Tutti questi sono punti che devono essere sviluppati, ma questo sviluppo potete farlo voi, e poi potete riprenderlo. Un'altra delle vostre domandine era quella sull'esoterismo. Ora io ho un buono spirito sportivo, e quindi cercherò di contrattaccare. Anche qui, si tratta di un principio generale. C'è molta confusione riguardo all'esoterismo. E il primo chiarimento da fare è che c'è un esoterismo superiore e uno inferiore. E adesso apriamo una parentesi.

Uno è obbligato a parlare di alto e basso. Gli psicologi accademici lo rifiutano, ma bisogna farlo. Bisogna sempre tenere presente che parlare di basso non comporta nessuna condanna o denigrazione. Non ci potrebbero essere le montagne senza le valli; e non ci possono essere solo le valli, ci devono essere anche le montagne. Ricordatevi quel detto taoista che dice che all'inizio si vedono le montagne come montagne e le pianure come pianure; poi vi accorgete che le montagne non sono più montagne e le pianure non sono più pianure; ma al terzo passaggio le montagne sono di nuovo montagne, e le pianure pianure. Ciò significa che lo stadio intermedio è reale.

Dal punto di vista metafisico, non esistono l'alto e il basso. Ora, il volare nello spazio ci fornisce un buon esempio. A una certa altezza, per l'astronauta non ci sono più l'alto e il basso; le differenze sono trascurabili da quel punto d'osservazione. Così dal punto di vista metafisico va benissimo il fatto di non vedere né alto né basso, nessuna differenza, e via di seguito; ma questo non risolve alcun problema. Perché nella vita di ognuno l'alto e il basso ci sono eccome,

ci sono il corpo e lo spirito. Per dirlo metafisicamente, nella manifestazione dell'unica realtà della vita, ci sono l'alto e il basso, c'è la dualità. L'unità e l'unicità della vita una sono verità metafisiche, sono realtà. Ma non appena questa realtà unica ha cominciato – per delle sue buone ragioni, suppongo – a manifestare l'Universo, ebbe inizio la dualità, l'interazione di spirito e materia, e il figlio, che è la coscienza, l'essere umano individuale. Quindi, l'alto e il basso hanno un'esistenza relativa, non metafisica.

Adesso, ritorniamo all'esoterismo. Ci sono un esoterismo superiore e uno inferiore. L'esoterismo superiore è quello che Huxley ha appropriatamente definito come Filosofia Perenne, o in altri termini, la Saggezza Eterna, la ricerca e la graduale realizzazione della Realtà Una, della Verità Una, ma di questa non voglio trattare adesso, possiamo parlarne un'altra volta. La cosa che dobbiamo trattare adesso è l'esoterismo inferiore, che al momento è una malattia infettiva, e che corrisponde all'occultismo, alla magia e alla ricerca del potere, e a trucchi di magia e cose così, e come sapete si tratta di un campo molto problematico. C'è una gran quantità di falsi profeti, per così dire.

Ma c'è un modo chiarissimo di discriminare, e questo è offerto dalla psicosintesi, e non solo da essa, ed è che un individuo completo, un individuo auto-attualizzato, nel senso di Maslow, deve avere i tre aspetti principali ben armonizzati, e questi sono l'Intelligenza, l'Amore e il Potere o Volontà. Questo è ovvio. Ogni sviluppo unilaterale è sia [...] quando l'amore è presente in modo esclusivo e troppo prevalente, allora si hanno gli idealisti, gli emotivi; come si suol dire, l'amore è cieco. Quando c'è solo luce, solo intelligenza, avete l'intellettuale arido. Conoscete il tipo. Ma il peggiore di tutti è il tipo di solo potere. Il mago, nel senso di uno che cerca solo il potere in modo spietato, senza amore, e a volte senza intelligenza; ma spesso con intelligenza, ma senza amore. Questi rappresentano i veri pericoli; questi sono gli Hitler.

Bene, temo che attualmente ci sia molto di questo, della ricerca del potere, privo di amore armonizzante. Un esempio tipico è Gurdjieff. Gurdjieff ha detto molte cose verissime che egli ha realizzato seguendo la sua linea, e Ouspensky le ha presentate molto bene, e il suo *La quarta via* ha alcuni aspetti pregevolissimi e altri che mi sembrano una pazzia, ma molti sono buoni. Ma il problema principale è che – in quella che possiamo definire la linea di Gurdjieff, perché gli è caratteristica, ma ci sono molti Gurdjieff di medio e piccolo calibro – non c'è alcun amore, non si trova mai un sentimento umano, una compassione, una considerazione degli altri. È avventato. E tutti questi occultisti e maghi minori che cercano il potere o fingono di averlo, cercano di dominare gli altri. Questo al giorno d'oggi è un grosso problema in tutto l'esoterismo.

Non c'è nulla che sia cattivo in se stesso. Il potere non è cattivo in se stesso; è cattivo quando è separato dall'amore e dall'intelligenza; l'amore è cattivo, per così dire, quando è separato dagli altri due; e l'intelligenza è cattiva, ma cattiva nel senso che uno sviluppo unilaterale darà cattivi risultati; ma non errori dell'intelligenza stessa, l'errore è di non armonizzare i tre aspetti. E questo è il punto principale e centrale della psicosintesi. L'armonizzazione [...].

Molti scienziati usano molti termini tecnici per dire cose semplici. Io ne uso il meno possibile, ma a volte lo faccio, perché possono risultare utili, se ben spiegati. Così ci sono tre parole chiave che connotano la psicosintesi: la prima è ontologico, e questa significa semplicemente l'essere. Tutto quello che Maslow ha chiamato essere, preso nel suo significato essenziale, è una realtà, e non un simbolo. Ad esempio il Sé; Jung ha avuto il grande merito di portare di moda il Sé, che prima di lui non esisteva! Ma per lui il Sé è un simbolo, un punto d'incontro di conscio e inconscio, non è una realtà ontologica. Invece per la psicosintesi è la cosa più reale che esista. Il Sé come consustanziale dell'Unico Sé e dell'Unica Realtà.

La seconda parola è esperienziale, che non è un termine particolarmente tecnico. Vale a dire che tutto si basa sull'esperienza. Quindi nessuna teoria, nessuna idea preconcepita, nessun sistema: tutto si basa sull'esperienza vissuta. Naturalmente verbalizzata, o simboleggiata, e discussa, ma tutto deriva dall'esperienza.

E la terza è che essa è operativa, o pragmatica. Cioè messa in opera attraverso tecniche, che hanno molto di meccanico, e anche di cibernetico. Questo potrebbe sembrare in contrasto con l'ontologico, ma non lo è affatto. Tutta la volontà sapiente è operativa. La volontà buona e la volontà transpersonale sono ontologiche. E si basano sull'esperienza, sulle situazioni vissute.