

## LE NUOVE DIMENSIONI DELLA PSICOLOGIA

### La terza, la quarta e quinta forza nella psicologia

R. Assagioli

Se osserviamo la situazione esistente ora nel campo della psicologia, vediamo che essa è in uno stato di confusione e di contrasti. Vi si trovano tendenze, scuole, concezioni le quali spesso procedono indipendentemente ignorandosi l'un l'altra, oppure sono in conflitto tra loro. Perciò è opportuno dare uno sguardo d'insieme obbiettivo sullo sviluppo storico della scienza psicologica dalle sue origini: nelle ultime decadi del secolo scorso fino ad oggi.

Si può dire in generale che vi è stata una successione "più o meno definita", poiché in realtà le varie tendenze si sono, in qualche misura, sviluppate parallelamente e in parte sovrapposte. Adesso sono tutte presenti e attive.

Dapprima la psicologia cominciò col separarsi quale scienza dalla filosofia di cui prima faceva parte e ad affermare la propria indipendenza. Ma, nella loro preoccupazione di fare ciò, i primi psicologi adottarono il metodo e le tecniche delle scienze naturali allora esistenti: soprattutto quelli della fisica e della fisiologia, tanto che la psicologia inizialmente fu chiamata psicofisiologia.

I suoi scopi e i suoi campi di ricerca principali furono lo studio dei fenomeni elementari, come le sensazioni, la memoria, i processi dell'apprendimento – studio fatto con metodi sperimentali, quantitativi e statistici. Da tali studi si sviluppò una concezione meccanicistica dell'attività psichica che poi si concretò nel "comportamentismo" o "behaviorismo", soprattutto per opera del Watson, e recentemente riaffermato dallo Skinner.

Questa corrente ha fornito una serie di dati utili per varie applicazioni pratiche, ma si è limitata a studiare gli esseri umani e gli animali dall'esterno, considerandoli come "oggetti" di osservazione e di esperimento. Perciò, può essere chiamata una psicologia "superficiale", a due dimensioni.

Poco dopo sono stati iniziati gli studi di psicologia clinica o psicopatologia. Questa, dovendo occuparsi di problemi umani, individuali, reali e, necessariamente, dei rapporti fra il malato e il medico, ha portato a uno sviluppo diverso delle conoscenze psicologiche.

L'osservazione di manifestazioni quali l'ipnosi, la suggestione, le dissociazioni psichiche, portò alla scoperta e all'indagine di una vasta sfera di attività subcoscienti o inconse. Pionieri di questi studi furono Charcot e Pierre Janet, seguiti ben presto da Freud, e così sorse e si sviluppò ampiamente il movimento psicoanalitico, che ha molto esteso e arricchito le nostre conoscenze della psiche umana. Si può dire che in tal modo ebbero inizio le indagini lungo la terza dimensione della psicologia, quella in profondità. Ma dato che il campo studiato era soprattutto quello morboso, e dato l'indirizzo prevalentemente materialistico o deterministico dei suoi cultori, fu posto l'accento sugli aspetti inferiori e istintivi della natura umana, mentre

venivano trascurati quelli sani e superiori: si tratta, quindi, di una “direzione verso il basso”. Vi è a questo proposito una dichiarazione significativa di Freud in una sua lettera a Binswanger: “Mi sono sempre mantenuto al piano terra dell’edificio”, perciò si può ben dire che tale concezione psicologica è a due dimensioni e mezzo!

L’analogia di Freud con un edificio è interessante. Infatti essa implica che in questo, oltre alle fondamenta, agli scantinati e al piano terreno, vi devono essere altri piani. Inoltre molti edifici hanno – accanto o invece del tetto – delle terrazze, dalle quali si può contemplare il cielo ed esporsi alle benefiche irradiazioni solari. (Non occorre che spieghi queste analogie: sono evidenti).

Così si è sviluppata la “psicologia del profondo”, che include non soltanto la psicoanalisi freudiana, ma anche correnti da essa divergenti, come quella junghiana.

Vero è che Jung non si limita allo studio dei bassifondi della psiche, anzi indagò intensamente gli aspetti superiori dell’inconscio e affermò decisamente l’esistenza e l’importanza delle esperienze e dei valori spirituali. Però Jung non distingue chiaramente nella concezione dell’inconscio individuale e collettivo i vari livelli psico-spirituali. Ad esempio, nella sua teoria degli archetipi, li considera tanto di origine arcaica collettiva, quanto di natura ideale e formativa. Perciò mi sembra giusto chiamare – come già è stato fatto da altri – il campo di indagine dei livelli superiori della psiche, dei suoi “piani” elevati, “psicologia dell’alto”, contribuendo così a costituire una psicologia integrale veramente a tre dimensioni.

L’indagine di quei livelli della psiche, si è svolta – parallelamente e indipendentemente dalle principali correnti suaccennate – per opera di studiosi diversi e in modi differenti, ma può essere chiamata in senso generico “psicologia umanistica” poiché in essa il punto di partenza e l’aspetto a cui vien data la massima importanza è l’essere umano nella sua vivente realtà, e vengono usati i metodi dell’introspezione, i dati biografici e varie tecniche di azione interna.

In questa occasione non posso prendere in esame i vari contributi recati da valenti studiosi in questo campo; ne ho trattato abbastanza ampiamente nel mio studio *Psicologia Dinamica e Psicosintesi*, che è pubblicato anche come secondo capitolo del mio libro *Psychosynthesis, Methods and Techniques* (traduzione italiana col titolo *La Psicosintesi terapeutica* che sarà pubblicata nella primavera 1973 dalla casa editrice Astrolabio di Roma). Ora dirò solo che questa psicologia “umana” è stata ed è tuttora trascurata o considerata con diffidenza, o anche con ostilità, dalla psicologia “scientifica” accademica, cioè quella insediata nelle università. Una riprova è data dal fatto che nell’ampia classificazione delle varie branche della psicologia pubblicata nel 1958 nel *Dictionary of Psychological and Psychoanalytical terms* di Horace B. e Ava C. English, la psicologia umanistica non è neppure menzionata!

A questo punto, ritengo sia opportuno chiarire in che cosa consiste veramente il “metodo scientifico”, poiché confusioni e malintesi su di esso sono tuttora molto diffusi. Il metodo scientifico è stato applicato dapprima soprattutto nel campo delle scienze, che sono di natura quantitativa (misurazioni, statistiche, rapporti matematici) e in gran parte sperimentale, cioè basate su esperimenti fatti in laboratorio e ripetibili a volontà, eliminando (o credendo di poter eliminare) ogni elemento soggettivo da parte dello sperimentatore. Così, quando la

**Commentato [IdP1]:** Citata da Rollo May in *La Psicologia esistenziale* (Roma, Astrolabio 1970, pag.30)

psicologia si è svincolata dai suoi legami con la filosofia e dalla dipendenza da essa, diventando una scienza autonoma, i suoi cultori hanno creduto possibile, anzi doveroso, servirsi delle stesse tecniche che erano usate nelle scienze naturali e soltanto di quelle, escludendo dal suo campo di indagine tutto ciò che è qualitativo e soggettivo, oppure lo prendevano in considerazione soltanto se riferibile a fenomeni osservati dall'esterno e traducibili in termini quantitativi. Ma, nel fare questo, eliminavano quello che è specificamente umano, cioè il reale oggetto della psicologia.

Questa esclusione non è in alcun modo giustificata; non si può negare che tutti i fenomeni psicologici vissuti soggettivamente, anche se non sono pesabili o misurabili direttamente, siano fatti e che come tali possano essere studiati scientificamente.

Bisogna ammettere il principio pragmatistico che tutto quello che produce degli effetti che modificano ciò che preesisteva, ha una sua realtà. Già Goethe aveva precorso questa concezione affermando con mirabile concisione e chiarezza: "Wirklichkeit ist was wirkt" (realtà è ciò che è efficiente e operante). Orbene, un'emozione, un sentimento, un complesso, un ideale, un'intuizione sono fatti reali poiché modificano la realtà. Gli ideali, buoni o cattivi che siano, hanno spinto ad operare individui e collettività; ma chi ha misurato, chi ha pesato un ideale?

In generale, si può dire il punto fondamentale del metodo scientifico è quello di ragionare bene, cioè di osservare e descrivere oggettivamente i fatti e le esperienze; poi pensare in modo giusto sul loro significato, la loro natura, i loro effetti e le loro eventuali utilizzazioni. Perciò la vera mente scientifica è quella che funziona correttamente, evitando i sofismi, le "razionalizzazioni", le cause di errore nel funzionamento della macchina mentale (quali: "l'equazione personale" dell'osservatore, la limitazione ad una particolare scuola di pensiero, le generalizzazioni arbitrarie), insomma tutti gli "idoli" menzionati da Bacone. Egli li distingue in quattro classi: gli idola tribus, illusioni derivanti dalla costituzione stessa della psiche umana e comune a tutti gli uomini; gli idola specus: (illusioni della caverna) derivanti dal temperamento individuale, dall'educazione, dalle varie disposizioni e stati d'animo di ciascuno; gli idola fori: dipendenti dalla trasmissione per mezzo del linguaggio;<sup>1</sup> gli idola theatri: dovuti allo spirito accademico e di sistema.<sup>2</sup>

Il Locke, da un altro punto di vista, trova egli pure quattro cause di errore:

1. La mancanza di prove
2. Il difetto di capacità di farne uso
3. La mancanza di volontà di servirsene
4. L'errato calcolo delle loro possibilità.

Quest'ultima classe viene a sua volta divisa dal Locke in quattro categorie:

<sup>1</sup> La scienza della semantica, e soprattutto la recente "semantica" generale, ha dato e dà utili contributi per eliminare gli errori prodotti dal linguaggio.

<sup>2</sup> *Novum Organum sive indicia vera de interpretatione naturae.*

- a) proposizioni dubbie assunte come principi
- b) ipotesi accettate
- c) passioni dominanti
- d) principio d'autorità<sup>3</sup>

In modo sintetico si può dire che occorre distinguere il metodo in senso stretto dalle numerose tecniche che si possono usare. Il metodo scientifico in realtà è uno solo, mentre le tecniche sono molto diverse e ciascuna va scelta o creata a seconda dei campi in cui viene applicata e dei fini che ci proponiamo.<sup>4</sup>

La differenza fra la concezione puramente oggettiva, quantitativa, e quella che tiene conto dei dati psicologici soggettivi, può essere messa in evidenza mediante un semplice esempio:

Immaginiamo di aver davanti ai nostri occhi un bicchiere nel quale vi sia dell'acqua che ne empi il 50%. Dal punto di vista oggettivo, è indifferente dire che esso è mezzo pieno o mezzo vuoto. Invece dal punto di vista psicologico, le due espressioni "mezzo pieno" e "mezzo vuoto" hanno significati ben diversi: indicano reazioni opposte che hanno importanti conseguenze. Chi dice "il bicchiere è mezzo vuoto" dimostra un atteggiamento di scontentezza, di esigenza, di pessimismo, di critica; egli parte dal presupposto che il bicchiere dovrebbe essere tutto pieno e si lamenta che sia mezzo vuoto. Chi invece dice: "questo bicchiere è mezzo pieno", dimostra un atteggiamento di apprezzamento, di gratitudine per l'acqua che può bere.

Il primo modo di reagire, se è abituale e accentuato, può portare a disturbi neuro-psichici, a conflitti con altre persone, alla infelicità. Il secondo invece porta alla soddisfazione, alla gioia, alla gratitudine verso gli altri, che attira simpatia e benefici.

Dal punto di vista quantitativo non vi è differenza, mentre dal punto di vista psicologico gli effetti sono opposti. Orbene, questi effetti opposti sono fatti scientifici, altrettanto reali quanto il 50% di liquido. Quindi il dato quantitativo non è significativo per se stesso, se non in quanto dimostra che il fenomeno osservato esiste. Ma le sue modalità, i suoi rapporti col soggetto, le sue conseguenze sono oggetto di studio scientifico, non meno affatto in contrasto, ma si completano l'uno con l'altro. Lo stesso fatto è stato espresso con umorismo nella risposta alla domanda:

"Quale è la differenza fra un paranoico e un nevrotico?". Il paranoico crede che due e due facciano sette e ne è soddisfatto; il nevrotico sa che due e due fanno quattro, ma gli rincresce!

<sup>3</sup> *An Essay Concerning Human Understanding*, Book IV, Chap. XX, II.

<sup>4</sup> Ho trattato ampiamente questo tema in un articolo su *Gli errori degli scienziati*, pubblicato nella rivista "Psiche", 1913.

Ciò significa che il nevrotico, mentre riconosce mentalmente il fatto obbiettivo, ha verso di esso una reazione emotiva negativa.

Vi è inoltre un altro aspetto dell'atteggiamento scientifico che alcuni eminenti scienziati hanno utilizzato spontaneamente e deliberatamente. È il riconoscimento e l'uso di certe funzioni psicologiche quali l'immaginazione, l'intuizione e la creatività nella ricerca scientifica, nella spiegazione e nel coordinamento dei dati e della loro interpretazione. Questo è stato ben testimoniato da molti scienziati; ad esempio un matematico quale Henri Poincaré lo ha affermato in modo preciso.

\* \* \*

Riprendiamo ora a parlare della psicologia umanistica, che è chiamata anche la Terza Forza.

Si può dire che le sue caratteristiche principali, che la differenziano dalle altre psicologie, sono:

- lo studio della natura e delle qualità dell'essere umano sano e particolarmente dei suoi aspetti migliori,
- la scoperta delle sue potenzialità latenti,
- lo sviluppo e l'uso delle tecniche per attuare quelle potenzialità e metterle in opera in ogni campo della vita e delle attività umane.

Già l'eminente psicologo William James, che è stato un precursore in questo campo, aveva riconosciuto e affermato in modo deciso l'esistenza di immense energie latenti, di preziose potenzialità nell'essere umano. Ho già citato le sue parole qualche anno fa, ma credo utile riportarle, data la loro benefica efficacia incitatrice: "Non ho alcun dubbio che la maggior parte della gente vive, tanto fisicamente quanto intellettualmente e moralmente, usando una parte ristretta delle proprie potenzialità... Il cosiddetto "uomo normale", quello che possiamo denominare il "sano filisteo", è soltanto una piccola parte di quello che potrebbe essere, e abbiamo tutti riserve di vita a cui attingere, che non si sognano neppure." (Henry James Ed. *The Letters of William James*, Atlantic Monthly Press, Boston).

Numerosi ricercatori, psicoterapeuti e educatori, soprattutto americani, pubblicarono libri e articoli e hanno svolto attività in senso umanistico. Alcuni di essi si sono collegati con la psicologia esistenziale tanto da parlare di una psicologia umanistica-esistenziale. Ricorderò R. May, E. Fromm, Rogers, G. Allport. Fra gli altri psicoterapeuti, quelli che hanno dimostrato tendenze umanistiche sono stati soprattutto gli junghiani. Questa corrente ha avuto cultori anche in Europa e Adrian Van Kaam ne ha dato ampio, per quanto incompleto, panorama nel suo opuscolo *The Third Force in European Psychology*, pubblicato nel 1960 dalla "Psychosynthesis Research Foundation" di New York. Il maggior rappresentante in Europa è Victor Frankl: il suo libro *Uno psicologo nel Lager* (Milano, Ares, 1967) è un documento della più alta umanità.

Quanto all'Italia, si può dire che in generale la psicologia umanistica non è stata adottata in modo esplicito né dagli psicologi né dagli psichiatri. Per gli altri medici ciò dipende dalla deplorabile mancanza di preparazione in senso umanistico nelle facoltà di medicina. Però recentemente, nel campo psichiatrico è sorta una forte contestazione contro le concezioni e i metodi comunemente adottati, ma si svolge prevalentemente in senso sociale e collettivo. Fra i suoi rappresentanti che ne accentuano l'aspetto psicologico, segnalerò la vivace campagna condotta da un gruppo di medici, in gran parte psichiatri, con la rivista *Il Rapporto terapeutico* (via Gozzano, 4 - 20121 Milano) diretta dal dott. Carlo Erba. Egli ha svolto un'ottima relazione sulla formazione degli operatori psichiatrici al Convegno della AMOPI (Associazione Medici Organizzazioni Psichiatriche Italiane) tenuto a Firenze nel novembre 1972 e pubblicato nel n. 3 (gennaio 1973) de *Il Rapporto Terapeutico*.

L'importanza degli influssi psicologici nel determinare o nell'accentuare molti stati morbosi è riconosciuta dai medici che fanno parte della Società di Medicina Psicosomatica presieduta dal Prof. Ferruccio Antonelli.

Quanto agli educatori, si può dire che un certo numero fra essi ha avuto e ha un orientamento in senso umanistico e che vi è una crescente tendenza in questo senso. Non posso prenderla in esame ora; nominerò soltanto Maria Montessori che ne è stata una coraggiosa pioniera e una geniale rappresentante. Ma l'importanza e il valore delle sue idee e dei suoi metodi sono ancora lungi dall'essere apprezzati e adottati come meriterebbero.

Il migliore e più fervido promotore della Terza Forza nella psicologia è stato Abraham Maslow che ne ha fatto un'esposizione generale nel suo libro *Verso una psicologia dell'essere* (Roma, Astrolabio 1971). Questo titolo indica già che Maslow considera l'essere umano nella centralità della sua esistenza, nella quale sono insiti e dalla quale provengono i valori veramente umani. Egli li chiama valori B, dalla iniziale della parola inglese Being che significa Essere, e li enumera nel modo seguente:

“Questi valori B, per quanto almeno io possa precisarli, a questo punto sono i seguenti:

1. Totalità (unità, integrazione, tendenza ad essere una sola cosa, capacità di interconnessione, semplicità, organizzazione, struttura, trascendenza delle dicotomie, ordine).
2. Perfezione (necessità, senso del giusto, concretezza, inevitabilità, adattabilità, giustizia, completezza, “dovere”).
3. Completezza (finalità, giustizia, senso del “finito”, completamento, finis e telos. Destino e fato).
4. Giustizia (lealtà, ordine, obbedienza alle leggi, “dovere”).
5. Vitalità (processo, interesse, spontaneità, autoregolamentazione, funzionamento pieno).
6. Ricchezza (differenziazione, complessità, intricatezza).

7. Semplicità (onestà, nudità, essenzialità, struttura astratta, essenziale, scheletrica).
8. Bellezza (giustizia, forma, vitalità, semplicità, ricchezza, totalità, perfezione, completezza, unicità, onestà).
9. Bontà (rettitudine, desiderabilità, dovere, giustizia, benevolenza, onestà).
10. Unicità (idiosincrasia, individualità, non comparabilità, novità).
11. Agevolezza (facilità, mancanza di sforzo o di difficoltà, grazia, funzionamento perfetto, bello).
12. Giocosità (divertimento, gioia, scherzo, gaiezza, humour, esuberanza, assenza di sforzo).
13. Verità, onestà, realtà (nudità, semplicità, ricchezza, dovere, bellezza, puro, pulito e genuino, completezza, essenzialità).
14. Autosufficienza (autonomia, indipendenza, non aver bisogno di altri che di se stessi, autodeterminazione, trascendenza dell'ambiente, isolamento, vivere secondo le proprie leggi).

Ovviamente – conclude Maslow – questi elementi non sono mutuamente esclusivi. Non sono separati o distinti, ma si sovrappongono o si fondono l'un con l'altro. In ultima analisi, sono tutte sfaccettature, più che parti dell'Essere.” (pag. 91)

Qui abbiamo un'immagine dell'essere umano ben diversa da quelle presentate nelle psicologie correnti, e da quella che l'uomo moderno ha di se stesso! Questa immagine non è “idealistica” ma è basata su esperienze vissute da molti e su tendenze originarie, intrinseche dell'uomo. Maslow, per accentuare la “naturalità” e autenticità di quelle tendenze, le ha chiamate con appropriato neologismo “istintoidi”, cioè altrettanto innate e genuine quanto gli altri istinti.

L'immensa importanza di questa Terza Forza nella psicologia è esposta in modo così efficace da Maslow, che riporto senz'altro le sue parole:

“La psicologia umanistica – questa la sua più frequente denominazione – è ormai saldamente affermata come terza alternativa, tra la psicologia oggettivistica, comportamentistica (meccanomorfica) e il freudismo ortodosso. La letteratura che la riguarda è ampia e in rapido sviluppo. Inoltre, la si comincia a usare, specialmente nei campi dell'educazione, dell'industria, della religione, dell'organizzazione e del “management”, della terapia e dell'autoterapia, nonché presso altre organizzazioni, riviste, e individui “eupsichiani”.<sup>5</sup>

<sup>5</sup> Vi è ad esempio una fiorente “Association for Humanistic Psychology”, e recentemente perfino l'accademica “American Psychological Association” ha organizzato nel suo seno una sezione sulla Psicologia Umanistica. Organo di questa psicologia è il “Journal for Humanistic Psychology”.

Un'altra rivista con indirizzo nettamente umanistico, come risulta dal suo titolo “Umanitas: Journal of the Institute of Man”, edita dalla Duchesne University di Pittsburgh, ha pubblicato numeri monografici fra i quali sull'Amicizia, Amore e violenza, Creatività, Motivazione, ecc.

Devo confessare – dice Maslow – che sono giunto a ritenere questa tendenza umanistica nel campo psicologico quale una rivoluzione nel più vero e antico senso del termine, nel senso in cui Galileo, Darwin, Einstein, Freud e Marx hanno compiuto rivoluzioni, vale a dire, nel senso di modi nuovi di percepire e pensare, immagini nuove dell'uomo e della società, concezioni nuove dell'etica e dei valori, direzioni nuove lungo le quali muovere.

Questa Terza Psicologia è ora una delle facce di una Weltanschauung, di una nuova filosofia della vita, di una concezione nuova dell'uomo, dell'inizio di un nuovo secolo di lavoro (sempre che, ovviamente, nel frattempo si riesca ad evitare un nuovo olocausto). Per qualsiasi persona di buona volontà, per chiunque stia dalla parte della vita, qui c'è lavoro: lavoro vero, buono, soddisfacente, che può offrire un ricco significato alla propria esistenza e a quella degli altri.

Questa psicologia non è puramente descrittiva o accademica, suggerisce l'azione e implica certe conseguenze. Contribuisce a generare un modo di vivere; non soltanto per la persona stessa all'interno della propria psiche privata, ma anche per quella medesima persona in quanto essere sociale, in quanto membro della società. Aiuta a rendersi conto di quanto in realtà siano interrelati questi due aspetti della vita.” (*Verso una psicologia dell'Essere*. Prefazione della seconda edizione pag. 5).

Qui ritengo mi sia lecito, direi quasi doveroso, ricordare il contributo indipendente che è stato dato in Italia allo sviluppo di questa psicologia umanistica. Fino dal 1909 ne avevo delineato alcuni punti essenziali in uno studio su *La psicologia delle idee-forza e la psicagogia* pubblicato nella rivista *Psicologia Applicata*, settembre-ottobre 1909 anno V n. 51. L'ho ampiamente citata e riassunta nella prima lezione del Corso del 1971 su *La Psicologia e l'esistenza umana*. Poi dal 1926, data in cui fu fondato l'Istituto di Psicosintesi, svolsi dei Corsi di Lezioni su *Le Energie latenti in noi e il loro uso nella medicina e nell'educazione*, uno dei quali fu poi pubblicato nel volume *Per l'Armonia della Vita – La Psicosintesi* (seconda edizione, 1972, Roma, Ediz. Mediterranee).



## LA QUARTA FORZA NELLA PSICOLOGIA

Si potrebbe ritenere che la psicologia umanistica costituisca l'avanguardia, la "punta", della nuova psicologia scientifica: ma non è così; vi è ancora di più, molto di più. Sul terreno della psicologia umanistica si sta sviluppando una psicologia – essa pure altrettanto empirica, cioè sperimentale e scientifica – la psicologia degli aspetti superiori dell'essere umano, cioè della sua natura e della sua vita, che è stata generalmente chiamata spirituale.

Ma questo termine è troppo generico, si è prestato e si presta a confusioni e malintesi poiché è troppo legato a quelli che sono i campi della religione e della filosofia; perciò è stata proposta e usata la parola transpersonale, che è neutrale, puramente indicativa di un livello o di un'altezza superiore a quella umana "normale".

È stata chiamata Quarta Forza nella psicologia. Essa ha avuto vari precursori, quali William James, e il dott. Richard Bucke, autore del classico libro *Cosmic Consciousness*, e anche di questa Abraham Maslow è stato l'animoso promotore ed esponente. Ecco come ne parla egli stesso:

"A mio avviso, la psicologia umanistica, la Terza Forza della psicologia, è un prologo ad una Quarta psicologia ancor più "elevata", transpersonale, trans-umana, incentrata sul cosmo anziché sui bisogni e sull'interesse umano, oltrepassante la condizione umana, l'identità, l'autorealizzazione e così via. Questi nuovi sviluppi potranno ben offrire una soddisfazione tangibile, utilizzabile, efficace all'"idealismo frustrato" di molte persone silenziosamente disperate, specialmente giovani. Queste psicologie promettono di svilupparsi fino a costituire quella filosofia dell'esistenza, quel sistema di valori e quel programma di vita, che tali persone hanno perduto. Senza il trascendente e il trans-personale diventiamo morbosi, violenti e nichilisti, oppure, privi di speranza e apatici. Ci occorre qualcosa di "più grande di noi" che sia per noi oggetto di reverenza e ci impegniamo in un senso nuovo, naturalistico, empirico; forse al modo di Thoreau e di Whitman, di William James e di John Sewey."

Alle persone di buona volontà, che intendono contribuire alla costruzione di un mondo migliore, raccomando energicamente che considerino la scienza – la scienza umanistica – come un modo per costruirlo, un modo estremamente buono e necessario, forse il migliore che esista (*Verso una Psicologia dell'Essere*, pagg. 6-7). Anche questa corrente si va sviluppando in modo rapido e rigoglioso, mostrando così che corrisponde ad una necessità reale. Essa ha già un organo di diffusione, il *Journal for Transpersonal Psychology* (P.O. Box 4437, Stanford, Calif. 94305) ed è stata costituita una "Association for Transpersonal Psychology".

Questa Quarta Forza della psicologia è così definita nel programma dell'associazione: "La Psicologia Transpersonale è il nome dato ad una forza che sta emergendo nella psicologia e in altri campi per opera di un gruppo di uomini e donne che si interessano degli "stati ultimi". Questo orientamento transpersonale, ora emergente, si occupa di studiare in modo empirico e scientifico, e di promuovere in modo responsabile quanto viene trovato riguardante le vie

spirituali, i bisogni trascendenti (meta-needs) individuali e della specie umana, i valori ultimi e la coscienza unitiva, le esperienze delle vette (peak experiences), i valori B (dell'essere), la comprensione, l'estasi, le esperienze mistiche, l'attuazione del sé, l'essenza, la beatitudine, la meraviglia, i significati ultimi, la trascendenza di sé, lo spirito, l'unità, la consapevolezza cosmica, la sinergia individuale e della meditazione, la sacralizzazione della vita quotidiana, i fenomeni trascendenti, l'umorismo cosmico e l'atteggiamento giocoso applicati a se stessi, e i concetti, esperienze e attività collegati con tutto ciò.”

Possiamo dire che abbiamo partecipato anche noi allo sviluppo di questa ulteriore “dimensione” psicologica. L'anno passato è stato tenuto qui un Corso di lezioni su *Le espansioni della coscienza – esplorazione e conquista dei mondi interni* (del quale ci sono i testi poligrafati). Perciò non occorre che mi dilunghi a parlarne ora, tanto più che ritengo possa interessare un'esposizione, necessariamente breve e sommaria per i limiti di tempo, di quella che si può chiamare la Quinta Forza nella psicologia.

È un altro recente progresso della psicologia che ha grande importanza e che appare molto promettente. Essa ha un punto di partenza e una linea di sviluppo che sono molto differenti da quelli finora esaminati. A tutta prima può suscitare meraviglia, ma ha solide basi scientifiche, poiché deriva dai progressi della fisica moderna e soprattutto dalla scoperta che la materia è energia o, più precisamente, che è uno stato speciale dell'energia. Tale rapporto è stato espresso da Einstein con la famosa equazione:  $e=mc^2$ , cioè che l'energia corrisponde alla massa moltiplicata per il quadrato della velocità della luce.

Questo è un rapporto matematico, cioè basato su di una matematica. Ma le leggi matematiche sono razionali, sono di natura mentale, cioè frutto di un pensiero. Perciò l'astronomo Eddington poté affermare, già nel 1931: “la sostanza (stuff) del mondo è sostanza mentale”.<sup>6</sup>

E il fisico Sir James Jeans ha espresso la stessa cosa in modo ancor più esplicito:

“Oggi vi è un'ampia misura di consenso, che dalla parte fisica della scienza si avvicina quasi all'unanimità, che la corrente della conoscenza procede verso una realtà non meccanica, l'universo comincia ad apparire più simile ad un grande pensiero che a una grande macchina”.<sup>7</sup>

Le più recenti scoperte della fisica e dell'astronomia hanno dato piena conferma di questi fatti. Sono state identificate circa cento particelle elementari subatomiche, alcune delle quali hanno la strana proprietà di comportarsi alternativamente, secondo le varie situazioni, o quali corpuscoli (materia) o quali onde elettromagnetiche (energia), come ha messo bene in evidenza De Broglie. Esse costituiscono un mondo che, come dice A. Koestler “è di grande mistero e bellezza, riflesso nelle fantastiche fotografie di quanto avviene nella *camera a bolle*, le quali mostrano le traiettorie di particelle di una piccolezza non immaginabile, che si muovono a

<sup>6</sup> Eddington, *The Nature of the Physical World*, New York

<sup>7</sup> J. Jeans, *The Mysterious Universe*, Cambridge, 1937, pag. 122

velocità non immaginabile in curve e spirali, con collisioni, ritirate ed esplosioni e producendo altre particelle o cicli ondulatori?”.<sup>8</sup>

Recentemente poi è stata dimostrata l'esistenza del misterioso “neutrino” (già predetto su basi teoriche fin dal 1930 da W. Pauli) che non ha né massa né carica elettrica né campo magnetico (Koestler, pp. 61-62).

Ritornando ai rapporti fra mente, energia e materia, l'eminente astronomo V.A. Firsoff afferma che “la mente è un'entità o interazione universale dello stesso ordine dell'elettricità e della gravitazione e che ci deve essere un modulo di trasformazione analogo alla famosa uguaglianza di Einstein  $E = mc^2$  mediante il quale la “sostanza mentale” possa essere adeguata (equaded) alle altre entità del mondo fisico. – Gli elementi mentali (mindos) non trovano posto nel cosiddetto spazio “fisico” o meglio gravi-elettromagnetico e in questo rispetto somigliano a un neutrino o anche a un elettrone rapido. Ciò suggerisce uno speciale spazio mentale governato da leggi differenti.”<sup>9</sup>

Un altro stretto rapporto fra materia, energia e psiche è stato indicato per altra via da James Vargiu, un ingegnere psicologo (Direttore del “Psychosynthesis Institute” di Redwood in California) mediante l'ingegnoso “modello” da lui descritto dei “campi magnetici” mentali ed emotivi, analoghi a quelli fisici, che spiegano il processo della creatività scientifica ed artistica.

Sarebbe troppo lungo esporre in questa occasione tale concezione, dirò solo che con essa Vargiu ha interpretato bene le fasi del processo creativo:

1. Preparazione
2. Frustrazione
3. Incubazione
4. Illuminazione
5. Elaborazione

Di queste fasi si trovano piene conferme nelle descrizioni fatte da Einstein, dal matematico H. Poincaré e dal chimico Kekulé sui modi nei quali sono arrivati alla soluzione dei loro problemi scientifici. Perciò, come dice Vargiu, la conoscenza di queste vicende del processo può costituire un'utile guida per promuoverlo e favorirlo coscientemente.<sup>10</sup>

Questa concezione del “modello” creativo di Vargiu si presta ad estesi sviluppi e applicazioni nel campo della psicosintesi. Le fasi del processo per la soluzione di problemi scientifici si ritrovano anche nei processi interni che portano alla soluzione dei problemi esistenziali e ad attuare i vari stadi della psicosintesi individuale. Ciò non deve meravigliare, poiché anche in essi si tratta di integrare elementi e gruppi di elementi sparsi, o disordinati, in

<sup>8</sup> A. Koestler, *The Roots of Coincidence*, pag. 61

<sup>9</sup> V.A. Firsoff, *Life, Mind and Galaxies*, Edinburg and London, 1967

<sup>10</sup> James G. Vargiu, *A Model of Creative Behavior*, Redwood City, “Psychosynthesis Institute”, ripubblicato nella rivista *Fields Within Fields... Within Fields* (vol. V, 1972, pag. 49).

conflitto fra loro, in “configurazioni” ordinate e armoniche sempre più ampie, fino alla propria psicosintesi dell'intera personalità. È quindi un vero e proprio processo di autocreazione.

Tale processo è determinato e favorito da varie tecniche della psicosintesi, quali l'uso dei simboli, del modello ideale, l'allenamento immaginativo, ecc.

In tutte le forme di creatività e di autocreazione si tratta di un processo sinergico, sintropico.

Parallelamente a tutte le linee di sviluppo della psicologia indicate fin qui, è stata iniziata e viene svolta attivamente, una serie di ricerche, soprattutto in America e nel Giappone, le quali danno la dimostrazione scientifica dell'azione della psiche sulla materia, e, fino ad un certo punto, del meccanismo di tale azione. Dato il valore di quelle ricerche e la grande importanza delle loro possibili applicazioni nel campo della medicina, dell'educazione e dell'autoformazione (psicosintesi) ne farò un'esposizione sommaria, dati i limiti di tempo ma, credo, sufficiente per incitare a prendere conoscenza di quanto è stato fatto in quel campo e partecipare a quelle ricerche e a quelle applicazioni.

Fra i principali sperimentatori nominerò Elmer Green, Direttore del Laboratorio di Psicofisiologia della Menninger Foundation, e sua moglie Alice M. Green. Dato il loro interesse per i problemi della coscienza e della volontà essi rivolsero la loro attenzione al training autogeno di Schultz e nel 1965 fecero una serie di esperimenti con esso, constatandone l'efficacia. Poi mediante apparecchi elettrici (del tipo di quelli usati per gli elettroencefalogrammi) essi e altri hanno messo in evidenza che varie condizioni psicologiche interne, cioè stati di rilassamento, di concentrazione o meditazione, ecc. producono onde elettriche specifiche:

1. durante il sonno: onde Delta, lente (1-4 cicli) e ampie.
2. nello spazio ipnagogico con produzione di immagini: onde Theta (4-8 cicli)
3. in uno stato di vigilanza rilasciata (meditazione): onde Alfa (8-13 cicli)
4. durante lo sforzo mentale per risolvere problemi: onde Beta (oltre 13 cicli).

Ma vi è di più: rendendo consapevoli i soggetti del tipo di onde che via via producono, essi possono facilitare, o addirittura provocare volontariamente, quegli effetti. Ciò è stato dimostrato con l'uso di ingegnosi apparecchi elettrici i quali danno segnali luminosi o acustici percepibili dai soggetti. Questo avviene mediante un processo di feedback (retroazione) di tipo cibernetico.

I Green, per suggerimento di Gardner Murphy, svilupparono un sistema di autoregolamentazione psicosomatica che chiamarono Autogenic Feedback Training.<sup>11</sup> I risultati

<sup>11</sup> Un altro sperimentatore, il dott. Lester Felhmi dello *State University di New York*, ha fatto un'interessante esposizione delle sue ricerche in un seminario della “Psychosynthesis Foundation” di New York: *Bio-feedback Brainwaves and Consciousness* (18 febbraio 1972)

positivi di questi esperimenti e la luce che gettano sul meccanismo di interazione psicofisica, indicano delle possibilità di dominio sulla materia fisica, che potranno avere applicazioni di una portata sorprendente e imprevedibile. In ogni malattia, anzi in ogni lesione fisica, vi è una componente psicologica; quindi ogni medico, generico o specialista, compresi i chirurghi, dovrebbe riconoscerla o curarla, con un'azione psicoterapeutica adatta.

Concludendo si può dire che tutti gli sviluppi della psicologia che ho prima descritti (Terza e Quarta Forza) costituiscono le basi e gli inizi di una nuova direzione e dimensione della Psicologia, di una Quinta Forza, che può essere chiamata psicoenergetica.

È opportuno chiarire la differenza che esiste tra la psicoenergetica e la psicodinamica. Questa si occupa delle interazioni tra le funzioni psicologiche in senso specifico (emozioni, pensiero, impulsi, volontà, ecc.) e fa parte della Terza e Quarta Forza. Invece la psicoenergetica ha per oggetto l'indagine di tutte le forze esistenti nell'universo e dei loro rapporti, cioè:

1. le energie fisiche, a partire dal livello subatomico fino a quello astronomico, galattico;
2. le energie biologiche, organizzatrici della materia vivente;
3. le energie specificamente psichiche di tutte le qualità e a tutti i livelli;
4. le energie spirituali, transpersonali, trascendenti.

Dopo aver messo così in evidenza l'immenso campo nel quale la psicologia scientifica, nel suo senso più ampio, si estende o ha intime connessioni, è opportuno riconoscere, anzi affermare che le cinque Forze o Dimensioni della psicologia non sono affatto in contrasto l'una con l'altra. Non si tratta di "scegliere" fra esse; ognuna è valida entro il suo campo o raggio d'azione ben definito. Le discussioni e i contrasti attuali fra i cultori delle varie correnti sono in gran parte artificiali e dipendono dal volere negare la validità scientifica di ogni concezione o metodo diversi dai propri.

Spero e auguro che gli psicologi acquistino sempre di più questa ampia visione, che già alcuni di essi hanno, e che operino in un crescente spirito di cooperazione. Così si potrà sviluppare una scienza psicologica integrale una concezione unitaria, le cui numerose o varie applicazioni tendono a creare una psicosintesi armonica degli individui, dei gruppi, dell'intera umanità.

*Conferenza tenuta alla Futurology Biennale a Crans (Svizzera) nel 1973*