

ISTITUTO DI PSICOSINTESI  
Via San Domenico, 16  
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto  
1721 del 1 agosto 1965

Fondatore: Dott. Roberto Assagioli

Estratto dalla Rivista *RADIESTESIA* del Luglio-Settembre 1950

## BIO-PSICODINAMICA E PSICOTERAPIA

(Archivio Assagioli - Firenze)

Dott. Roberto Assagioli

*- Il nostro valoroso collaboratore dott. Roberto Assagioli sta sviluppando da alcuni anni i concetti e le applicazioni di una nuova scienza, la bio-psicodinamica, nella quale i principi, le leggi e le tecniche dell'energetica e della dinamica fisica, specialmente di quella elettrica, vengono estesi alla vita biologica, psicologica e spirituale.*

*Tale scienza non deve venir creata ex-novo. Esistono già diversi contributi di vari autori (quali Janet, Freud, Jung, A. Bailey, De Sanctis e l'Assagioli stesso) su alcuni aspetti della psicodinamica, quali il "potenziale psichico", le oscillazioni del livello mentale, la polarità psicologica, le trasformazioni e sublimazioni delle energie psichiche, ecc.;<sup>1</sup> ma mancano finora la coordinazione e la sistematizzazione di tali contributi in una scienza organica.*

*Il Dott. Assagioli ha promesso di dare alla nostra rivista un articolo nel quale saranno esposte le prime linee di una bio-psicodinamica. Ma - poiché buona parte dei fatti sui quali egli basa questo studio sono tratti dalla diretta esperienza dell'azione psicoterapica esercitata da lui e da altri psicoterapeuti sui malati - egli ritiene opportuno, per la miglior comprensione di quanto esporrà, far precedere quel suo studio dall'articolo che segue, nel quale è offerto un chiaro "panorama" dei metodi usati dalla psicoterapia scientifica moderna. - N.d.D. -*

<sup>1</sup> *Trasformazione e sublimazione delle energie sessuali (Rivista di Psicologia applicata n. , 1911) - Trasformazione e sublimazione delle energie combattive - La psicologia delle idee-forze e la psicagogia (Rivista di psicologia applicata, n. 5, 1919).*

I metodi psicologici di cura - mentre costituiscono delle armi efficaci, e i molti casi insostituibili, contro numerose malattie - rispecchiano però nel loro rapido e vario sviluppo anche i profondi cambiamenti intervenuti nel campo della cultura, dagli ultimi decenni del secolo scorso in poi. Quindi la loro conoscenza può interessare chiunque voglia discernere “i segni dei tempi”, anche al di fuori del valore pratico di quei metodi.

La base su cui si fonda la psicoterapia consiste nel crescente riconoscimento del fortissimo influsso che il morale esercita sul fisico. Tale influsso era stato sempre più o meno ammesso, ma non ne erano state finora scoperte l'estensione e la profondità, e non era stato utilizzato metodicamente e scientificamente a scopo curativo.

Nel periodo del secolo scorso, in cui prevalse il materialismo, quell'influsso venne trascurato, se non negato, per accentuare invece la dipendenza della psiche dal corpo.

Ma i medici positivisti di mente più aperta e libera da preconcetti, furono indotti dalle loro stesse osservazioni sui malati prima a riconoscerlo, e poi a farne uso. Così lo psichiatra francese Charcot, già intorno al 1860, arrivò a intitolare un suo scritto *La foi qui guérit*. Gli studi, di poco posteriori, di un altro medico francese, Pierre Janet, su *L'automatisme psychologique*, rivelando l'importanza dell'inconscio quale tramite di influssi psichici sul corpo, confermarono ed estesero le indagini e le applicazioni alquanto semplicistiche del Charcot. Studi analoghi venivano fatti, pressappoco nello stesso tempo, in Inghilterra e altrove.

Prima di esporre brevemente lo sviluppo e il rispettivo valore dei vari metodi di cura psichica, è opportuno chiarire che la psicoterapia va distinta in due branche diverse, a seconda dei diversi campi d'azione nei quali può esplicarsi.

Vi è infatti la psicoterapia generale, che può e dovrebbe essere applicata in ogni malattia, poiché, date le continue azioni e reazioni che avvengono continuamente fra corpo e psiche, in ogni malattia vi è un coefficiente psicologico (il solo fatto di ammalarsi costituisce un piccolo o grande trauma psichico).

Un chirurgo americano, che aveva diretto un ospedale della Croce Rossa durante le guerre balcaniche, nelle quali serbi e bulgari erano stati a vicenda vincitori e vinti, mi assicurò di aver constatato che le ferite dei vincitori guarivano regolarmente più presto di quelle dei vinti. Lo stato d'animo, elevato o depresso, attraverso il sonno, l'appetito e il ricambio organico influiva sensibilmente sui processi di cicatrizzazione. Un altro chirurgo americano usa sistematicamente la psicoterapia nella sua clinica, facendo fare una preparazione psicoterapica prima degli interventi, e un'assistenza psicoterapica dopo di essi; mediante quella preparazione egli è riuscito a ridurre notevolmente il dosaggio degli anestetici necessari.

Tanto maggiore può allora essere - e infatti è - l'azione della psicoterapia in malattie nelle quali il coefficiente neuro-psichico è maggiore e più direttamente determinante (dispepsie,

stitichezza spastica, enterocoliti, pseudoappendicitis e “sintomi addominali”, nevralgie, nevrosi cardiache, asma nervosa, paralisi funzionali, ecc.), e in genere in tutte le malattie a lungo decorso nelle quali la depressione morale, la preoccupazione o l'insofferenza acquiscono o “fissano” i sintomi, anzi spesso ne producono di nuovi. Naturalmente questa “Psicoterapia generale” non esclude le cure propriamente adatte di ogni genere, anzi ne favorisce e ne potenzia l'efficacia. Perciò i metodi di cura psichica applicabili alla medicina generale dovrebbero essere conosciuti, apprezzati e usati da tutti i medici che si rendano conto che stanno curando degli esseri umani e non soltanto dei “corpi”. Altrimenti, come ha detto argutamente il Dubois, fra essi e i veterinari ci sarebbe solo una “différence de clientèle”!

Invece la psicoterapia speciale è volta alla cura dei disturbi specificamente nervosi e psichici: stati ansiosi, fobie, idee ossessive, stati depressivi, eccitabilità e impulsività, abulia e incapacità ad agire, ecc. Questi hanno di rado cause complesse e ignote allo stesso malato, poiché sono prodotti da contrasti e conflitti che in gran parte hanno origine e si svolgono in quella regione oscura della psiche di cui siamo inconsapevoli, che è stata detta “inconscio”.

La psicoterapia di questi mali richiede un'adeguata cultura psicopatologica, un non facile allenamento, e una particolare preparazione individuale del medico. È un'opera delicata e di grande responsabilità, e deve quindi essere riservata a specialisti competenti.

I metodi della psicoterapia sono cresciuti di numero, e sono andati affinandosi col rapido progredire di questa branca dell'arte curativa.

Il primo usato dalla psicoterapia scientifica fu l'ipnotismo, e con esso Pierre Janet, in Francia - il Forel, in Svizzera - il Braid, in Inghilterra - Morton Prince, in America - e altri, ottennero ottimi risultati. Ben presto, però, ne apparvero le limitazioni (rende i malati troppo dipendenti, e non elimina le cause dei mali). Inoltre si trovò che la suggestione allo stato di veglia era spesso altrettanto efficace, senza presentare le limitazioni e (almeno in parte) gli inconvenienti dell'ipnotismo. Tale metodo, sostenuto e divulgato soprattutto dal Bernheim di Nancy, ha acquistato poi larga diffusione. La suggestione curativa va intesa in senso diverso da quello che si attribuisce spesso a tale parola, facendone quasi sinonimo di inganno e di illusione. Essa può venir definita come l'insieme dei procedimenti mediante i quali:

- a) si suscitano le idee, le immagini, i sentimenti e gli impulsi che tendono agli scopi desiderati.
- b) se ne favorisce la penetrazione e l'azione nell'inconscio, affinché producano poi in modo spontaneo i corrispondenti stati fisici e psichici.

Un ulteriore progresso fu costituito dal passaggio dalla suggestione all'autosuggestione; si mirò cioè a rendere il malato capace, mediante l'insegnamento e allenamento adeguato, di influire egli stesso sul proprio inconscio e quindi sulle proprie condizioni morali e fisiche.

Questo metodo - ampiamente divulgato in forma semplificata da un empirico pieno di fervore e di senso umanitario, Emile Coué - è stato affinato e posto su salde basi scientifiche dal Baudouin, il cui libro *Psychologie de la Suggestion et de l'Autosuggestion* (Neuchâtel, Delachaux & Niestlé) è molto raccomandabile.

Ancor più decisamente si rivolse il Dubois, di Berna, alla parte cosciente dei malati, mediante il metodo della persuasione. Con questo si aiuta il malato a liberarsi dalle paure e dalle altre emozioni dannose, a disciplinare la sua sensibilità e le sue reazioni esagerate, a correggere i suoi atteggiamenti errati, e così ad eliminare alcune delle cause dei suoi mali.

Ai metodi suaccennati si può in molti casi associare assai utilmente la rieducazione attiva delle funzioni menomate o paralizzate.

I malati spesso si abbandonano allo scoraggiamento e quindi all'inerzia, rifuggono dallo sforzo e perciò subiscono passivamente i loro disturbi.

In questi casi una rieducazione attiva, insegnata e diretta dal medico, può riuscire molto benefica. Ad esempio ho potuto guarire con questo semplice procedimento vari soldati che erano affetti da mutismo già da due o tre anni, in seguito a choc avuto in guerra.

Vi è però un gran numero di malati nei quali i metodi finora indicati sono insufficienti a produrre la guarigione. Questi malati soffrono di disturbi che hanno origini oscure e complesse che si celano nell'ombra dell'inconscio, e che quindi ne richiedono un'esplorazione accurata e profonda. Il metodo principale per tale indagine è la tanto discussa psicanalisi.

I contrasti e i malintesi esistenti riguardo alla psicoanalisi dipendono in massima parte dalla confusione che viene generalmente fatta tra il metodo psicanalitico, che è una tecnica di indagine e di terapia psichica, e la dottrina psicanalitica elaborata dal Freud, composta di interpretazioni, ipotesi e teorie di valore assai vario, alcune ingegnose e accettabili, altre palesemente eccessive e unilaterali; alcune poi dimostranti una completa incomprendenza degli aspetti superiori della natura umana, e perciò pericolose e dannose.

Non è possibile in questa occasione addentrarci nella discussione di quelle teorie, per quanto riguardino temi importanti e vitali; dobbiamo limitarci a qualche cenno sulla tecnica psicanalitica.

La psicanalisi si può considerare quale una derivazione e uno sviluppo di un metodo di psicoterapia usato dal medico viennese Breuer, il metodo catartico, che consisteva nel far rievocare ai malati, sotto ipnosi, i traumi psichici e le impressioni obliate e represses nell'inconscio, e poi nello scaricare con uno sforzo opportuno le forti emozioni collegate con quelle impressioni.

Il Freud sostituì all'ipnosi il metodo delle "associazioni libere", cioè l'esposizione da parte del malato di ogni pensiero, immagine, ricordo o altro stato d'animo che gli si presenti spontaneamente, eliminando ogni inibizione e ogni critica. A ciò egli aggiunse l'analisi dei sogni (sempre mediante le associazioni libere), l'eliminazione delle "resistenze" psichiche del malato, e l'interpretazione del materiale psichico così raccolto. Questa tecnica fu poi sviluppata dallo Jung, che usò il metodo delle associazioni provocate da una serie di parole-stimolo, e più tardi dal metodo del disegno spontaneo da parte dei malati.

La scarica delle forze psichiche represses nell'inconscio, l'eliminazione delle "resistenze" e la chiarificazione psicologica che ne deriva, sono benefiche e portano in molti casi alla sparizione di disturbi anche gravi.

Ma - a parte gli abusi, le esagerazioni e gli errori a cui può dar luogo la psicanalisi - la pratica ha dimostrato che essa (anche se attuata nel migliore dei modi) è comunque insufficiente a guarire un gran numero di malati che hanno bisogno di qualcosa di più e di diverso. Infatti avviene spesso che, mediante la psicanalisi, un malato divenga chiaramente consapevole delle varie forme psichiche esistenti in lui (istinti, passioni, tendenze, sentimenti, idee, aspirazioni e ideali) e dei conflitti che si producono fra esse, ma non abbia poi la capacità e l'energia per dominare e dirigere quelle forze, e per comporne i contrasti.

Occorre perciò che il medico lo diriga e lo aiuti in quest'opera con l'uso di un metodo - o meglio di un complesso coordinato di vari metodi, che sono stati raggruppati sotto il nome di psicosintesi.

La psicosintesi comprende i seguenti stadi (che però nella cura non si susseguono in modo rigidamente sistematico, ma spesso possono essere svolti, in qualche misura, contemporaneamente):

1. - Conoscenza integrale della personalità del malato.

Questa include l'esplorazione anche dell'"inconscio superiore" o supercosciente, con la quale si scoprono le più profonde e vere vocazioni, gli elementi superiori dell'anima che urgono per manifestarsi, e che non di rado vengono respinti per incomprendimento, preconcetti o paura. Si tratta del riconoscimento degli aspetti spirituali dell'animo umano. A ciò ha dato un buon contributo lo Jung, il quale, con questo e con altri pregevoli apporti, ha esteso il campo e accresciuto l'efficacia della psicoterapia.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Ecco qualche sua espressione significativa: "L'uomo normale è una meta ideale per tutti coloro... che stanno ancora al di sotto del livello normale di adattamento. Ma per quegli uomini che hanno attitudini superiori alla media... l'idea o l'obbligo morale di non dover essere altro che uomini normali costituisce un letto di Procuste, una noia mortale e intollerabile, un inferno sterile e senza speranza. Ci sono quindi

## 2. - Dominio dei vari elementi che compongono la personalità.

Il metodo principale con cui si può aiutare il malato ad acquisire tale dominio è quello di allenarlo ad “oggettivare”, per così dire, gli elementi della sua psiche, e a guardarli dall’alto.

Esso si basa su un principio generale della vita psichica, secondo cui: “Noi siamo dominati da tutto quello con cui il nostro Io si identifica. Noi possiamo dominare tutto quello da cui ci disidentifichiamo”.

## 3. - Realizzazione di Sé.

Formazione del “modello ideale” da attuare. Il malato così liberato, almeno parzialmente, può venire aiutato ad acquisire una chiara coscienza di sé, a creare un’immagine precisa di se stesso guarito, armonico ed efficiente.

## 4. - Ricostruzione della personalità.

Questa si può chiamare la “psicosintesi” in senso stretto, e si attua a sua volta in vari tempi:

- a) Utilizzazione delle energie fisiche e psichiche, mediante il loro incanalamento e la loro espressione innocua o, meglio, utile e feconda. Ciò richiede spesso, però, un’opera di trasmutazione e di sublimazione di una parte di tali energie, soprattutto di quelle sessuali e combattive. Ma vi sono opportune tecniche psicologiche che favoriscono tali “trasformazioni”, che presentano interessanti analogie con quelle dell’energia elettrica.<sup>3</sup>
- b) Sviluppo degli elementi carenti del malato, sia mediante l’autosuggestione e l’affermazione creatrice, sia con l’allenamento metodico.
- c) Coordinazione e subordinazione dei vari elementi fisio-psico-spirituali in una giusta gerarchia di valori, risultante nella formazione di una salda e armonica personalità.

Mediante la psicosintesi si ottiene, meglio che con altri metodi, la guarigione dei mali più complessi e profondi, che coinvolgono tutta la personalità e che non cedono ad altre cure più limitate. Fra questi ve ne sono alcuni che provocano gravi sofferenze in coloro che ne sono stati colpiti, e che costituiscono talvolta anche un pericolo sociale. Alludo soprattutto ai vari

altrettanti nevrotici che si ammalano perché sono soltanto normali.” (*Il problema dell’inconscio nella psicologia moderna*, Torino, Einaudi 1942 p. 25). Questo tema è stato sviluppato nel mio scritto: *Sviluppo spirituale e malattie nervose* (Roma, Istituto di Psicosintesi, 1933).

<sup>3</sup> Questo è il campo, teorico e pratico, della bio-psicodinamica.

disturbi e deviazioni psicosessuali (impotenza funzionale, frigidity, inversione sessuale acquisita, deviazioni di vario genere).

Tutto ciò riguarda il malato preso isolatamente; ma in realtà bisogna prendere in considerazione anche il suo ambiente e i rapporti vitali che egli ha con gli altri uomini.

Infatti in molti casi i conflitti più aspri e che hanno determinato i sintomi più gravi non sono tanto quelli interiori, quanto quelli sorti fra il malato e altre persone (spesso quelle di famiglia), oppure fra lui e determinate condizioni ambientali e sociali.

Questo è stato messo bene in luce da Alfred Adler, che ha basato il suo metodo di psicoterapia soprattutto sulla correzione dell'istinto di dominio ("volontà di potenza"), e sull'educazione del malato ad allacciare giusti rapporti con gli altri uomini e con la collettività.

Tale opera - che si può chiamare "psicosintesi interindividuale" - è la naturale integrazione di quella individuale, ed è particolarmente necessaria nel periodo attuale, pieno di conflitti e di difficili assestamenti fra individui e gruppi umani, così da acquistare una grande importanza sociale.

Da quanto è stato detto - sia pure in modo troppo sommario - spero risulti chiaro come la psicoterapia abbia un valore e una funzione molto maggiori di quanto si ritenga generalmente, non solo dal pubblico ma anche dai medici, soprattutto in Italia.

Essa, mentre offre mezzi preziosi per il risanamento di mali che sono fra i più diffusi e tormentosi, può contribuire efficacemente al risanamento collettivo dell'umanità e all'avvento di una migliore e più armonica civiltà.

Perciò la psicoterapia merita di venire sempre più apprezzata, diffusa e applicata.

Dott. Roberto Assagioli