

ISTITUTO DI PSICOSINTESI  
Via San Domenico, 16  
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto  
1721 del 1 agosto 1965

Fondatore: Dott. Roberto Assagioli

Gennaio 1932

## PER CONOSCERE L'ANIMO UMANO

*(Archivio Assagioli - Firenze)*

Dott. Roberto Assagioli

Nel nostro tempo si sente più vivo e imperioso il desiderio di giungere ad una conoscenza più profonda dell'animo umano.

Gli uomini cercano in sé la via e la meta, ma ancora incerti e inquieti domandano una guida. Questa dovrebbe essere la psicologia, ma purtroppo tale scienza non è stata finora adeguata a tale compito, ignorando completamente l'inconscio. Nemmeno la psicologia moderna ha raggiunto i requisiti che all'alto scopo si richiedono, rimanendo sempre troppo materialistica - e anche nei suoi più larghi sviluppi comincia appena a intravedere le vette dell'inconscio.

La tipica scuola del "behaviorismo", del comportamentismo, sorta in America per opera del Watson, considera la nostra psiche come una macchina, e ci si meraviglia di come tale psicologia sia stata inventata e accolta.

Anche altre scuole sono molto superficiali. Basti per esempio soffermarsi ad osservare il libro *Il significato della psicologia* dell'inglese Ogden - direttore del giornale *Psiche* - per avere una riprova di questa asserzione. Nel suo libro egli si occupa del Behaviorismo, della psicologia degli animali, dell'anormale, della simmetria facciale, della versatilità e del genio, della psicologia individuale e delle razze, della necessità del dominio cosciente. Ma è interessante osservare l'importanza data a ciascuno di questi soggetti, per vedere con quanta superficialità alcuni di essi - e i più vitali - siano trattati. Inoltre non sono nemmeno nominati i seguenti temi: psicologia religiosa, meditazione e illuminazione.

Questo che avviene nella psicologia generale, si riflette anche nella psicologia individuale.

Fino a poco tempo fa era accettata una suddivisione degli esseri umani chiamata teoria dei temperamenti, che si basava sulla sussistenza nel nostro organismo dei cosiddetti fluidi Galenici: 1) sangue 2) flemma 3) bile 4) pituita, che dava luogo alla distinzione di quattro corrispondenti temperamenti diversi: 1) sanguigni 2) flemmatici 3) biliosi 4) melanconici, secondo il prevalere in ogni individuo di uno dei suddetti fluidi. È inutile dire quanto questa teoria sia insufficiente; eppure i sistemi di Dorsch, Wound, Heine, Kant, ecc. sono pressappoco basati su questa teoria.

Altri sistemi più moderni sono ancora assai insufficienti.

L'endocrinologo Pende distingue tre tipi: il morfologico, l'affettivo e il volitivo. Per quanto la sua teoria sia importante e interessante, pur tuttavia l'autore è essenzialmente medico, e nel suo sistema quindi prevale il lato anatomico e fisiologico, piuttosto che quello spirituale.

Si sono anche fatte indagini di psicologia individuale, che, in quanto studia le varie funzioni dei singoli soggetti, è stata chiamata psicologia differenziale. I risultati ottenuti sono assai utili, però essa è troppo analitica e frammentaria, e non ci rivela il segreto della psiche umana, anche perché gli studi sono stati fatti per lo più su bambini.

Un nuovo sistema si basa sullo studio di singole personalità, esposti in psicogrammi. Questo rappresenta un notevole progresso, ma è ancora troppo descrittivo ed esteriore, e manca inoltre di sintesi.

Un'altra via è quella del metodo psicoanalitico seguito dal Freud, Young, Adler, ecc., in cui si trova molta più profondità, e per mezzo del quale si è giunti alla scoperta della dinamica della vita affettiva. E in ciò consiste l'apporto positivo.

Nel sistema dello Jung troviamo un'ampia analisi di tipi introvertiti ed estrovertiti. La psicologia dell'Adler ha dato dei risultati assai accettabili, valendosi nei suoi studi individuali della teoria [...] dei poteri latenti presenti in ciascuno di noi, combattendo così quella tendenza che molti individui hanno di sentirsi inferiori agli altri, senso di inferiorità che ha un grande influsso molto dannoso sulla vita degli individui che ne sono pervasi.

Questi contributi sono importanti e meritano di essere presi in considerazione, ma sono ancora insufficienti, poiché anche in questo sistema si ignora il centro spirituale.

L'uomo non è una bestia molto intelligente, egli è essenzialmente un centro spirituale. E chi non ammette questo "io-spirituale" non può comprendere la vera natura dei fatti psichici. Questa misteriosa coscienza, questo centro spirituale non domina ancora da sovrano sulla nostra vita, ma riesce talvolta a fare sentire la sua voce.

Occorre dunque una psicologia spirituale. I materiali per una tale psicologia esistono, occorre riunirli e farne una sintesi costruttiva. Per contribuire alla formazione della psicologia spirituale, sarà molto utile seguire un corso di psicologia individuale, basata su questi presupposti spirituali, che potrà giovare molto a formare una coscienza spirituale, e aiutarci alla comprensione dei nostri simili.

Una suddivisione molto generale dei tipi psicologici è quella degli impulsivi e degli abulici. Gli impulsivi non agiscono abbastanza efficacemente il potere d'inibizione. Gli abulici sono invece degli autocritici, dei dubitosi, non si decidono mai ad agire, anche per sfiducia in sé stessi, e come dice il Poeta "consuman nel pensier l'impresa". In essi ci vuole un'educazione dell'impulsività.

Bisogna studiare noi stessi per sapere a quale di queste due categorie si appartiene. Fin qui non è forse difficile il riuscire, ma vi sono poi distinzioni molto più sottili che non sono facili a percepire.

La psicologia individuale si propone di eliminare due grandi errori, e di farci conoscere i due grandi compiti che ognuno di noi ha da svolgere nella vita:

1. Assolvere alla nostra vocazione.
2. Sviluppare le parti carenti e correggere i nostri difetti, per giungere a formare la bella statua dell'anima, nella sua perfezione armoniosa.

Non di rado non sappiamo riconoscere qual è la nostra vocazione, e questo avviene specialmente nei tipi passivi; non meno difficile è il riconoscere le nostre manchevolezze.

Ma con un desiderio sincero e profondo, potremo riuscire ad attuare il nostro compito, aiutati dalla scelta di un buon metodo.

Tale psicologia spirituale sarà di grande utilità nel campo educativo. Dobbiamo tenere come punto fermo di ogni metodo educativo il chiaro concetto che in ogni fanciullo vi è un centro spirituale, e che noi non dobbiamo far altro che assecondarlo nel suo sviluppo. L'esperienza ci ha dimostrato che qualsiasi metodo educativo basato sulla violenza non approda ad alcun risultato efficace.

Il nostro compito educativo consiste solo nel frenare gli eccessi, e favorire le reazioni armonizzatrici.

Anche l'utilità della psicologia spirituale nella psicoterapia è evidente, specialmente sapendo adottare i metodi peculiari ai vari tipi psicologici.

\* \* \*

Gli esercizi psicologici hanno una vera e profonda utilità. Anzitutto servono a darci un dominio sempre maggiore sulla nostra mente, e aumentano inoltre la nostra efficienza pratica in qualsiasi campo della nostra attività.

Ma la loro utilità maggiore consiste nel loro valore spirituale. Essi infatti favoriscono la nostra disidentificazione dai fatti della vita ordinaria. Generalmente il nostro "io" subisce i nostri pensieri, le nostre immaginazioni e fantasticherie; bisogna radicalmente capovolgere la situazione, bisogna che il nostro "io" domini e che infine divenga il padrone e non rimanga lo schiaivo.

Per raggiungere tale scopo si tratta di sgombrare la via, di spazzar via tutti gli ostacoli, di fare il silenzio interiore, così che la voce dello spirito possa essere udita.

Allora sentiremo in noi stessi l'esistenza di qualcosa di dominatore e di divinamente grande. Ognuno riuscirà a provarlo, a sperimentarlo, a viverlo.

Per giungere a un tale risultato, occorre un esercizio graduale: occorre avere pazienza e costanza, e cominciare dagli esercizi elementari.

Il primo esercizio è quello di visualizzare un'immagine - cercare di evocarla il più vividamente possibile, e mantenerla senza che sia travolta o sostituita da altre. Per esempio un quadrato nero su fondo bianco, o un cerchio azzurro su fondo bianco, ecc.