

## PROEMIO ALLA NUOVA RIVISTA "PSICHE" Seconda Serie – Anno I N. I – aprile 1974

di Roberto Assagioli

Anzitutto ritengo opportuno appagare la legittima curiosità dei lettori (esclusi i pochi che sono della mia generazione) per il fatto che sulla copertina è stampato Anno Quinto « Seconda Serie ». Ciò è stato fatto per indicare il collegamento con la rivista che, con lo stesso titolo, ho pubblicato negli anni, alquanto lontani, 1911-15. Si tratta di un collegamento non soltanto formale, ma sostanziale. Infatti, molto di quello che era stato detto allora è tuttora valido; lo è *purtroppo*, perché molte delle deficienze segnalate allora esistono anche attualmente. Questo collegamento risulterà evidente da un rapido sguardo panoramico sulle vicende della psicologia.

Quella rivista anteguerra, anzi ante-due-guerre, suscitò, nonostante il clima culturale sfavorevole, vivo interesse e consensi.

La psicologia – scienza dell'uomo – dovrebbe dare i mezzi per comprendere e affrontare i problemi esistenziali umani e per aiutare ad arrivare alla loro soluzione. Ma la psicologia scientifica, che fu sviluppata dagli ultimi decenni del secolo scorso in poi, e che è quella ancora generalmente insediata e insegnata nelle università, offre poco aiuto a quello scopo. Essa si è modellata in massima parte sulle scienze naturali, e ha cercato di applicare all'essere umano i metodi sperimentali e i criteri quantitativi atti allo studio dei fenomeni esterni. Perciò essa è rimasta per così dire alla superficie dell'essere umano, non lo ha penetrato nella sua vera natura. Ha studiato l'essere umano in un modo che si potrebbe chiamare « anatomico »; ha analizzato varie funzioni: sensazioni, memoria, intelligenza, ecc. come se fossero attività per sé stanti, non riferite a un *soggetto vivente*. Ha studiato e studia il comportamento esterno dell'essere umano e crede di poterlo comprendere in questo modo, ma non vi è riuscita, e non poteva riuscire.

Questa, che è stata chiamata « la triste sorte della psicologia », è stata così descritta: anzitutto la psicologia ha perso l'anima (positivismo); poi ha perso la volontà (determinismo); inoltre ha perso la sua mente (riflessologia);<sup>1</sup> poi ha perso i suoi sentimenti (l'amore non è scientifico, soltanto il sesso lo è), e le è rimasto solo il comportamento!

(Naturalmente ci sono state delle eccezioni, e fra queste desidero includere i tre professori universitari che hanno concesso l'autorità dei loro nomi come direttori della prima rivista « Psiche »: il Prof. Sante de Sanctis, professore di psicologia, e poi di psichiatria, all'Università di Roma; il Prof. Enrico Morselli, professore di psichiatria all'Università di Genova; e il Prof. Guido Villa, docente di filosofia all'Università di Pavia).

Dopo quella « discesa », la psicologia ha cominciato a risalire la scala, gradino per gradino: dapprima ha riacquisito l'emotività, poi l'attività mentale come funzione autonoma; e ora sta cominciando a includere l'intuizione e la volontà; infine, recentemente, sta riconquistando i livelli supercoscienti, transpersonali, e il loro fulgido vertice, che è il Sé.

<sup>1</sup> «Perdere la mente» si dice in inglese "to loose one's mind", e significa «impazzire».

Parallelamente all'ampio fiume della psicologia autodefinitasi « scientifica », ci sono state altre correnti minori ma importanti di alcuni pionieri. Anzitutto, gli studiosi degli aspetti superiori della natura umana, soprattutto quelli religiosi, quali il Dr. Bucke, il Myers, e in Francia, il Fouillée e i volontaristi Maine de Biran e Blondel. Un posto a parte ha avuto William James, il quale ha unito in sé, senza però riuscire sempre ad armonizzarli, i due aspetti: quello strettamente scientifico sperimentale, e quello intuitivo e geniale.

Inoltre, fin dagli ultimi decenni del secolo scorso si è andata sviluppando la psicologia clinica e psicopatologica, che ha avuto la sua massima espressione nella psicoanalisi. Questa ha indagato soprattutto la vita psichica inconscia e i suoi rapporti con la coscienza. Essa ha recato una serie di conoscenze utili per una maggiore comprensione della psiche umana; però in generale si è occupata quasi soltanto degli aspetti « inferiori » e di quelli morbosi della psiche. Ciò è stato riconosciuto onestamente da Sigmund Freud, il quale ha dichiarato in una sua lettera a Binswanger: « Io mi sono limitato solo a indagare il piano terreno della psiche ». <sup>2</sup>

Questa ammissione di Freud è interessante, poiché ammette implicitamente che ci sono anche altri piani nell'edificio della psiche umana, e non soltanto i piani superiori, ma anche le terrazze, ove ci si può esporre ai raggi benefici del sole, e, di notte, contemplare le stelle. (Molti però rifuggono dal farlo, forse per timore di esser colti da vertigini).

Però non tutta la psicologia è rimasta chiusa in questa cerchia positivista, e perlopiù materialistica, di fatto se non di nome. È stata fatta anche una serie di studi dell'essere umano che si possono raggruppare sotto il nome di « psicologia umanistica », e che recentemente è stata chiamata la « terza forza » in psicologia, distinguendola dalle due altre maggiori correnti psicologiche, quella del comportamento (behaviorismo) e quella psicoanalitica.

A questo riguardo è opportuno un chiarimento semantico. Il significato dato generalmente, all'infuori della psicologia, alla parola « umanistico » si riferisce alla « cultura umanistica », basata su quella greco-romana e sui suoi sviluppi ulteriori e viene contrapposta alla cultura e alle attività scientifiche. Invece nella psicologia la parola « umanistica » è usata recentemente, soprattutto in America, per designare una psicologia che studia e cerca di comprendere l'essere umano in tutti i suoi aspetti, i suoi bisogni, e i suoi atteggiamenti e reazioni di fronte alla vita, le sue aspirazioni e le sue mete; si può dire che è una « psicologia esistenziale » in senso lato. I suoi maggiori rappresentanti sono stati e sono: C. G. Jung; A. Adler; R. Tournier; W. Kretschmer; R. May; ma soprattutto A. H. Maslow e V. Frankl. Qui devo limitarmi a questi accenni, ma un'ampia bibliografia di scritti a tendenza umanistica ed esistenziale è pubblicata nel mio libro: *Principi e Metodi della Psicosintesi Terapeutica*, pp. 250-51.

Anche in Italia non sono mancati, indipendentemente dalla psicosintesi, alcuni contributi e iniziative di carattere umanistico, soprattutto nel campo educativo e in quello psichiatrico. Nel primo, ha fatto opera di geniale pioniera Maria Montessori, non soltanto con le sue tecniche per l'insegnamento ai bambini, ma anche, e soprattutto, perché ha, si potrebbe dire, « scoperto » l'uomo in formazione nel bambino e incitato fervidamente gli adulti a riconoscerlo e rispettarlo come tale e a favorire la sua autocreazione.

<sup>2</sup> Citato da R. May, *Psicologia Esistenziale*, pp. 29-30.

Giovanni Calò, Professore di pedagogia all'Università di Firenze, in un articolo pubblicato in « Psiche » (Anno III. 1914, n. 2°) faceva delle dichiarazioni in senso psicosintetico affermando « l'unità ideale verso cui devono convergere tutti quanti i processi educativi » e metteva in guardia contro il pericolo di « sacrificare... la personalità all'individualità, piuttosto che risolvere il problema di inquadrare la seconda nella prima » (p. 145).

Più tardi, la riforma scolastica, che si va attuando nonostante forti resistenze, ha un'intenzione e un orientamento umanistico, per quanto non scevro da incertezze ed esagerazioni nella sua applicazione.

Nel campo psichiatrico è stata promossa da una minoranza di giovani psichiatri una trasformazione che si potrebbe anzi chiamare una rivoluzione, nella struttura degli ospedali psichiatrici, mirando a creare delle collaborazioni fra medici, infermieri e degenti, fino al tentativo di creare delle vere e proprie comunità. Anche qui però sono state commesse esagerazioni e imprudenze che hanno nociuto all'affermarsi di iniziative così giuste.<sup>3</sup>

Infine, anche le porte accademiche si vanno aprendo un poco: qualche Università ha accolto delle tesi di laurea o di specializzazione sulla psicologia umanistica, compresa la psicosintesi; ad esempio, la recente tesi di specializzazione in Neuropsichiatria del nostro collaboratore Dott. Alberto Alberti su *Indirizzi esistenziali in psicoterapia*.

Ancor più recentemente, soprattutto per merito di A. H. Maslow, è stata affrontata decisamente l'indagine dei livelli supercoscienti e lo studio delle esperienze transpersonali.

Ora ritengo lecito, anzi direi doveroso, riferire l'attività che ho svolto nello stesso senso. Già in un mio articolo, intitolato *La psicologia delle idee forze e la psicagogia* (pubblicato nel 1909 nella « Rivista di psicologia applicata », Anno V, n. 5), vi era in germe la massima parte delle concezioni e dei metodi che poi ho svolto col nome di psicosintesi. Ne citerò alcuni brani, non per stabilire delle priorità (poiché queste, nel campo scientifico, poco interessano o dovrebbero interessare), ma per mettere in evidenza come la psicosintesi abbia partecipato in pieno fin dall'inizio all'indirizzo psicologico umanistico. Lo faccio anche perché questo è ancor lungi dall'essere ampiamente seguito; esso suscita ancora resistenze, contrasti e incomprensioni; si può dire che sia ancora a uno stato iniziale. Perciò, mentre la psicosintesi ha recato ad esso il suo contributo, può fare ancora molto per favorirne lo sviluppo e l'affermazione.

Nell'introduzione di quell'articolo accennavo alle varie linee di sviluppo della psicologia clinica o psicopatologica, degli studi sulle esperienze religiose e spirituali, e sui fenomeni parapsicologici (che allora veniva chiamati « metapsichici »); dicevo che quegli studi così disparati, anzi spesso in apparenza antagonisti, si correggevano, si completavano e si illuminavano a vicenda. Subito dopo però osservavo: « Certo questa grande sintesi di tendenze diverse comincia appena a delinearci incerta e lontana, ancora contrastata da tenaci pregiudizi e da numerosi malintesi; occorrono quindi lunghi sforzi di menti aperte per attuarla, ma ogni studioso libero da prevenzioni può portare il suo contributo a questa opera ». Dicevo poi che della mirabile vita psichica si cominciava a riconoscere « l'enorme complessità, l'incessante

<sup>3</sup> Articoli e informazioni su questo movimento sono pubblicati dalla rivista «Il ruolo terapeutico» diretta dal Dott. Sergio Erba, 20131 Milano, Via Gozzano 4, c.c.p. 3/13258.

dinamismo, le ampie regioni ancora inesplorate, le non sospettate straordinarie energie; che la psiche non è qualcosa di rigido e indipendente che possa essere soltanto osservato e descritto come un pezzo di quarzo o una cipolla, o si presti ad esperimenti come una ranocchia o una tartaruga, ma che è meravigliosamente plastica e si presta ad essere profondamente modificata in modi molto vari ».

Però, dicevo, se la psiche è profondamente modificabile, la sua stessa complessità e plasticità la fanno sfuggire continuamente a chi cerca di plasmarla. Quindi per modificarla non basta agire su di essa in modo empirico e saltuario, ma bisogna, con i dati raccolti per mezzo di uno studio accurato della sua natura e delle leggi che la governano, costituire una serie di metodi pratici ed efficaci, indipendenti da ogni speciale dottrina filosofica.

Per indicare l'insieme di questi metodi, avevo allora proposto di riprendere l'antico nome di « psicagogia » dato da Platone, nome che da un lato indica il carattere pratico e attivo della disciplina, dall'altro mostra che non si tratta dell'educazione di facoltà separate, ma della cultura integrale di tutta la psiche. In questo vi era già essenzialmente la concezione della psicosintesi, parola che ho usata pubblicamente dal 1926 in poi.

Di fronte a queste possibilità di modificazione e trasformazione della psiche, dicevo: « Ormai non servono più tutte le comode scuse, tutti i pretesti e i sofismi che si sogliono usare verso noi stessi e verso gli altri per giustificare le nostre debolezze e le nostre viltà e per continuare a commettere delle sciocchezze. Ormai non si può più dire: « Che volete! Son fatto così »; « Questo è il mio temperamento e non posso cambiarlo. Quando vedo certe cose non posso frenarmi ». Ormai sappiamo che il nostro carattere, lungi dall'essere rigido e immutabile, si modifica ogni giorno per l'azione di innumerevoli influssi, sia che noi ne siamo coscienti o no. Si tratta quindi di *decidere* se tali modificazioni devono essere lasciate al caso, e quindi restare lente, contraddittorie, caotiche e spesso nocive, quali sono ora, oppure essere prodotte coscientemente, coordinate secondo un piano armonico, intensificate e dirette a liberarci dalle tendenze non desiderate e a realizzare una vita psichica più alta, più libera e più feconda. Non vi sono scuse per non intraprendere quest'opera di dominio della nostra psiche e per non continuarla incessantemente ogni giorno e per tutta la vita ».

Fra i metodi da usare, indicavo che la prima pratica che deve essere attuata in modo serio e metodico è il raccoglimento e la riflessione meditativa.

« È evidente che non si può parlare di cultura della psiche se non si cessa dal vivere, per così dire, alla superficie della coscienza, lasciando compiersi automaticamente il gioco delle idee-forze.

Bisogna invece ripiegarsi su se stessi, e, per mezzo d'una accurata, serena e acuta interpretazione, analizzare, liberi da ogni pauroso ritegno e da ogni ipocrisia, tutto il contenuto della nostra psiche, senza lasciarsi spaventare dai mostri inattesi, né abbagliare dal luccichio di qualche gemma.

Bisogna soprattutto approfittare di quei momenti di calma per discriminare in modo netto fra le nostre ispirazioni più elevate e la folla di tendenze, di impulsi, di pregiudizi, di

abitudini mentali, che costituiscono la poco desiderabile eredità del nostro passato, tanto prossimo quanto lontanissimo.

Ma tale analisi e tale descrizione non devono certo restare puri riconoscimenti intellettuali. Esse devono invece mutarsi immediatamente, direi quasi automaticamente, in propositi pratici, in *decisioni* ».

Così mettevò in evidenza la funzione della volontà, poiché la decisione è uno degli stadi essenziali dell'azione volitiva. « Per il dominio della mente, occorre fare numerosi metodici e insistenti esercizi di concentrazione. Ma gli esercizi speciali di concentrazione costituiscono solo una preparazione; in questo stato, qualunque sia l'attività che ci occupa, sia essa facile o difficile, divertente o noiosa, insignificante o grave, la mente deve essere concentrata in quella, ad esclusione di ogni altra.

Non si creda che la concentrazione implichi necessariamente sforzo e tensione; anzi, essa può avvenire naturalmente, in modo facile e quasi automatico; questo è appunto il fine al quale tendono gli esercizi speciali. Però alcuni potrebbero obiettare che uno stato di continua concentrazione tenderebbe a ridurre la nostra vita troppo rigida e compassata, a inaridire le vive fonti del sentimento e dell'ispirazione. Questo timore è ingiustificato: la nostra mente deve dominare soltanto i pensieri eterogenei e molesti, le tendenze riprovevoli, le futili preoccupazioni, le inutili apprensioni, ma può dar lietamente libero passaggio ad ogni idea luminosa, a ogni aspirazione, a ogni impulso elevato. Dato che noi possiamo prevedere gli effetti di una data lettura o di una data osservazione, della vista di una certa opera d'arte, dello studio di una certa filosofia, se non ci serviamo sistematicamente di queste previsioni per modificarci e migliorarci, la colpa è soltanto nostra ».

Era così chiaramente indicata la responsabilità di esporre noi stessi e gli altri ad influssi nocivi, negativi, e di neutralizzarli invece con l'esposizione a influssi positivi. Riguardo a ciò vi è una grande incoscienza e – ancor peggio – un deliberato proposito di non tenerne conto, perché è in contrasto con vasti e potenti interessi finanziari.

Così, per ignoranza o con cinismo, l'umanità viene esposta mediante le descrizioni e le immagini di violenza e pornografia a influssi deleteri. Si tratta di un vero e proprio smog psichico, più nocivo di quello chimico. È difficile lottare su vasta scala contro tale avvelenamento, ma ognuno può almeno cercare di proteggere sé e gli altri, soprattutto i bambini e gli adolescenti, e di usare i contravveleni che la psicologia mette a disposizione con varie sue tecniche. Una delle più semplici, ma che si è dimostrata e si dimostra efficace, è quella indicata già nel mio scritto del 1909, dell'*agire* « *come se* », basato sulla legge che: « Ogni atto esterno tende a risvegliare e a intensificare il sentimento corrispondente ».

« Questa legge si presta ad essere applicata continuamente in mille modi diversi. Dall'atteggiare la bocca al sorriso per scacciare una preoccupazione, al mostrare insolita cordialità a una persona per superare in noi un risentimento che riconosciamo ingiusto e meschino, non vi è, si può dire, circostanza nella quale il sapiente uso di tali accorgimenti non riesca di valido aiuto ».

Dicevo infine che con l'uso di questi metodi psicologici possono venire sviluppate le funzioni superiori psicospirituali; l'intuizione, la coscienza mistica, la visione interiore, e concludevo l'articolo così:

« È ora di bandire definitivamente le negazioni aprioristiche e di riconoscere che, non solo in cielo e in terra, ma anche nell'animo umano vi sono molti misteri dei quali la nostra timida mente comincia appena a sospettare resistenza. Se quindi da un lato la psicagogia deve tendere ad elevare e perfezionare la coscienza ordinaria, dall'altro ha il compito di tentare di espanderla, guidandola alla conquista delle misteriose e affascinanti regioni del subcosciente e della coscienza spirituale ».

Riprendendo la storia della rivista « Psiche » e delle mie susseguenti attività, nel 1915 la prima guerra mondiale e le sue conseguenze mi hanno obbligato a sospendere la pubblicazione della rivista. Durante gli anni seguenti è continuata la mia maturazione, in ogni senso, finché nel 1926 pubblicai in inglese un opuscolo: *A New Method of Healing - Psychosynthesis* e contemporaneamente fondai, con l'aiuto di amici e sotto la presidenza della contessa Gabriella Spalletti Rasponi, Presidente del Consiglio Nazionale delle donne italiane, un Istituto chiamato dapprima « Istituto di cultura e terapia psichica » e poco dopo « Istituto di Psicossintesi ». L'Istituto funzionò attivamente con conferenze e corsi di lezioni, rimasti in massima parte inediti, eccetto quello del 1933 che è stato pubblicato nel libro *Per l'armonia della vita: la psicossintesi*.<sup>4</sup>

Nel 1938 fui incolpato di pacifismo e di internazionalismo – peccati gravi secondo il clima politico di allora – e dovetti sospendere ogni attività pubblica. Venne poi la seconda guerra mondiale, con tutte le sue conseguenze, dopo la quale dovetti ricominciare da capo e dalle fondamenta. Posso dire che la mia vita è ricominciata dopo i sessanta anni (con ritardo di oltre vent'anni su quella indicata nel libro *La vita ricomincia a quarant'anni*). Da allora ripresi a sviluppare e diffondere, anche con frequenti viaggi e convegni all'estero, la psicossintesi. Nel 1956 fu fondata negli Stati Uniti la « Psychosynthesis Research Foundation », che ha svolto molta attività, soprattutto mediante pubblicazioni. Le attività dell'Istituto sono state più intense soprattutto nell'ultimo decennio, durante il quale sono stati tenuti undici corsi di lezioni dei quali sono state fatte le dispense.

Via via, si sono uniti a me vari e valenti collaboratori, e anche a loro giudizio ormai i tempi (e non soltanto io) sono maturi per riprendere la pubblicazione di una rivista basata su quella originaria, ma aggiornata alla situazione presente, e soprattutto tendente agli sviluppi futuri.

Non occorre che dica altro, poiché già questo primo numero potrà dare un'idea ampia e viva della natura e dei fini della rivista. Quanto al suo tono, esso è indicato nel proemio alla rubrica « Note e Commenti », riportato con qualche modificazione dal primo numero di « Psiche » (Gennaio 1912).

<sup>4</sup> Istituto di Psicossintesi, 1966: seconda edizione: Roma, Edizioni Mediterranee, 1971