

ISTITUTO DI PSICOSINTESI  
Via San Domenico, 16  
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto  
1721 del 1 agosto 1965

Fondatore: Dott. Roberto Assagioli

## **PSICOSINTESI E PSICOTERAPIA (II)**

*(Archivio Assagioli - Firenze)*

Dott. Roberto Assagioli

1° - Ciò che contraddistingue la psicosintesi è soprattutto il costante atteggiamento sintetico, cioè esistenziale: restare sempre sul caso concreto, sull'essere umano nella sua vivente e immediata concretezza e unicità, non soltanto per ciò che riguarda il malato, ma il medico stesso.

Quindi atteggiamento antiteoretico e antiintellettualistico, sempre basato sulla vita vissuta. La psicosintesi non è legata a nessuna teoria, a nessuna dottrina, e ogni concezione non è che il risultato o la formulazione dei dati constatati dell'esperienza vivente della prassi terapeutica; quindi non afferma e non nega nessuna teoria, ma tende sempre a trovare il punto di sintesi fra elementi contrastanti o disparati.

2° - La psicosintesi adoperava tecniche ed esercizi che non si trovano in altri metodi psicoterapici, mentre adoperava tutti gli esercizi che sono validi in tutti gli altri metodi psicoterapici. Non ha preconcetti, ma non con un eclettismo meccanico, bensì utilizzandoli per quel tanto o quel poco che servono al piano integrale di sintesi. Oltre ad utilizzare tutte le tecniche valide, la psicosintesi ha sue tecniche che non sono presenti sotto questa forma in altri sistemi psicoterapici. La psicosintesi ha dunque questa ferma posizione esistenziale, antiteorica e antidottrinale che quasi nessuno ha, perché tutti agganciano le loro tecniche a una concezione o a una dottrina: Freud prima di tutti, e anche gli altri.

Quando è impossibile una psicosintesi didattica, si può ripiegare su una autopsicosintesi didattica, magari con qualche verifica, e allora possono bastare pochissimi colloqui: un primo colloquio di base di orientamento di qualificazione, e dopo qualche volta per fare il punto o proporre quesiti.

Adattiamo la psicosintesi alla vita, e non la vita alla psicosintesi. Un altro punto che contraddistingue la psicosintesi dalla grande maggioranza delle psicoterapie è il prendere in considerazione il supercosciente. Quasi tutte le psicoterapie, esclusi Frankl e Jung, non tengono

conto del supercosciente. Le altre psicoterapie si pongono il problema di rendere normale l'anormale, di adattare socialmente il nevrotico; ma questo non basta, per certe persone questo non basta, non è possibile, e si rifiutano. Costoro hanno bisogno di attivare, o anzi sono già attivati in loro, certi elementi supercoscienti, e solo sviluppando questi ed integrandoli nel resto della personalità possono essere guariti, altrimenti no.

Questa è pura ascesi terapeutica, non propaganda spirituale, cioè certi ammalati esigono che si prenda in considerazione questo (e su questo c'è molto da dire).

Inoltre la concezione di adattare il paziente alla vita sociale, così com'è attualmente, è una cosa molto discutibile, per prima cosa perché per molti è un tarpare loro le tendenze diverse da quelle della normalità, soprattutto artisti o altro, è un mutilarli, costringendoli al letto di Procuste della cosiddetta normalità; bisogna cercare in questi casi una sintesi che includa tutte quelle loro tendenze, e non le escluda.

Ora non esiste la normalità, siamo in un periodo in cui la civiltà è in trasformazione di transizione; occorre un nuovo tipo di civiltà e di cultura adatta alle nuove mentalità e ai nuovi mezzi, e quindi non esiste una normalità.

Bisogna adattarsi e inserirsi in questa futura civiltà e cultura dell'avvenire. È questo un periodo scomodo, pieno di crisi, di conflitti ma interessantissimo, quindi non ha senso normalizzare un malato. Noi dobbiamo rendere la sofferenza costruttiva e non distruttiva, incominciando appunto con l'accettazione della sofferenza, non passiva e remissiva, ma basata sulla comprensione della funzione della sofferenza, che è inevitabile nei periodi di evoluzione. Uno dei temi sarebbe anche questo: la funzione positiva della sofferenza. La sofferenza nel mondo cattolico è considerata come un'accettazione passiva della volontà di Dio (nei migliori è qualcosa di più), ma per i più è un atteggiamento di sottomissione. Keyserling: "ogni gioia passa attraverso la sofferenza accettata". Quindi la sofferenza non è fine a se stessa: è una concomitanza inevitabile di una crisi di passaggio, perché il punto di arrivo è gioia e non sofferenza. L'esempio classico è l'adolescenza: gli adolescenti soffrono e sono in crisi, ma non si tratta di portarli all'infanzia, si tratta di aiutarli a superare l'adolescenza includendone i valori positivi nella giovinezza.

Così per ogni crisi si tratta di andare oltre, ma prima di tutto di accettare la crisi stessa; di vederne la funzione e il valore.

Il punto è questo: la psicosintesi non cerca di normalizzare il malato nel senso in cui cerca di farlo la psicanalisi o altre psicoterapie. Queste cercano di renderli sociali, adeguati, conformisti ben incanalati in una società, ma esistono due grosse questioni: primo, che molti non si adattano a quello e, secondo, che attualmente non esiste una società normale.

Le cose sostanziali sono: supercosciente, e integrazione senza conformismo. L'eccezione è questa: gli psicotici, per i quali va bene la socioterapia. Gli psicotici sono tagliati fuori dalla società umana, e bisogna innanzitutto reinserirli attraverso l'azione, la cooperazione e la consulenza; ma questa è una cosa ben diversa, d'altra parte quelli che sono nel campo più avanzato della socioterapia (Vasalia) pongono il problema che bisogna trasformare la società, affinché poi il malato ci si possa trovar bene.

La psicosintesi non si occupa direttamente di psicotici, e se qualcuno vorrà farlo in avvenire tanto meglio, ma c'è un tal bisogno urgente per il gran numero di nevrotici, che come pronto soccorso va benissimo. Un altro punto caratteristico della psicosintesi - che non si trova credo in nessun'altra psicoterapia - è l'accentuazione delle volontà! L'errore di tecnica psicologica nell'uso delle volontà è di cercare di imporre la volontà.

Nelle altre funzioni psichiche, che giustamente si ribellano, il voler forzare gli istinti, i sentimenti e gli impulsi con la volontà è come se uno volesse far andare un'automobile spingendola da dietro, ma non ci riesce, fa molta fatica e va a passo d'uomo.

La funzione delle volontà è quella del guidare. La volontà deve utilizzare le energie esistenti senza reprimerle, senza condannarle, coordinarle e dirigerle attraverso appunto le tecniche di sublimazione e trasmutazione di scarico, di sfogo, di utilizzazione creativa, ecc. Quindi la volontà non è un'imposizione, ma è una regolazione.

L'uso coercitivo delle volontà sarebbe come voler gettare massi sul letto di un torrente perché l'acqua torni indietro. Le acque non tornano indietro. Invece l'uso delle volontà consiste nel canalizzare le acque e portarle ad una centrale elettrica o a canali di irrigazione, però per canalizzarle bisogna creare argini e bacini; quindi è un intervento attivo, ma non di imposizione bensì di regolazione, e allora la difficoltà principale cade.

Si tratta di organizzare le proprie energie psichiche. Quindi:

- 1) Atteggiamento esistenziale
- 2) Riconoscimento del supercosciente
- 3) Uso saggio delle volontà
- 4) Tecniche specifiche
- 5) Uso delle tecniche attive
- 6) Preparazione del terapeuta
- 7) Rapporto fra il terapeuta e il malato

Questi sono gli elementi della psicosintesi, per il resto accetta il buono di ogni altra psicoterapia.