

Il Terreno Fecondo della Psicosintesi The Fertile Soil of Psychosynthesis

Alberto Alberti (*)

Per comprendere in profondità il vero "spirito" della psicosintesi e il contributo che essa può dare allo sviluppo della scienza psicologica, è necessario precisare prima di tutto che, a mio avviso, essa non è una specifica teoria psicologica, né un metodo esclusivo di autorealizzazione, terapia o educazione. Potremmo parlare in generale di un'ottica, un modo di vedere l'uomo e la vita, e di una tendenza, un modo di porsi di fronte alla condizione del vivere.

Partendo da questo punto di vista la psicosintesi può essere considerata come un terreno fecondo per l'attecchimento e lo sviluppo di una scienza integrale dell'uomo. Cerchiamo insieme di indicarne alcuni punti caratteristici.

Atteggiamento

Scrivono Assagioli che la psicosintesi "non è una particolare dottrina psicologica", ma è soprattutto un "atteggiamento" e una "lenta conquista verso l'integrazione e la sintesi in ogni campo" (in particolare in quello psicologico). È la constatazione che tutta la vita, compresa quella psicologica, è una "lotta tra una molteplicità di forze ribelli e contrastanti e un Centro unificatore che tende a dominarle, a comporle in armonia, a impiegarle nei modi più utili e creativi". La psicosintesi inoltre, afferma ancora Assagioli, "non è uno speciale procedimento tecnico", ma è un "insieme di metodi" volti a favorire e promuovere l'integrazione e l'armonia della personalità umana.

Molteplicità

La personalità umana è solo apparentemente unitaria. Essa è costituita da una molteplicità di elementi di vario tipo e livello (biologici, psichici, e spirituali) e stabilisce relazioni varie, molteplici e mutevoli con gli altri e con l'ambiente. Inoltre il singolo uomo è particella della molteplicità umana. L'umanità nel suo complesso è parte della molteplicità delle forme di vita sulla terra. E la vita sulla terra è solo particella della vita universale.

Centro unificatore

L'uomo, pur riconoscendo la molteplicità della sua vita psichica, percepisce allo stesso tempo la presenza in se stesso di un centro d'identità, che lo fa sentire "individuo", con una sua compattezza e coesione interna, e che gli dà il senso di permanenza di se stesso, al di là del fluire mutevole dei suoi contenuti psichici. È quello che Assagioli chiama il Sé, l'anima, la pura soggettività. L'uomo è, dunque, un "soggetto vivente", che a momenti si perde nel molteplice e in altri si sente unico,

In order to deeply understand the true "spirit" of psychosynthesis and the contribution that it can give to the development of psychological science, it is necessary to specify, first of all, that, in my opinion, it is not a specific psychological theory neither an exclusive method of self-realisation, therapy or education. We could speak generally about a way to see man and life, and a trend, a way to be facing the condition of living.

From this point of view, psychosynthesis can be considered as fertile soil for the rooting and development of an integral science of man. Let's try together to indicate some of its characteristic points.

Attitude

Assagioli wrote that psychosynthesis "is not a particular psychological doctrine", but it is, above all, an "attitude" it is a "slow conquest towards integration and synthesis in every field" (in particular the psychological one). It is the ascertainment that all life, including the psychological one, is a "struggle between a multiplicity of rebel and contrasting forces and a unifying Centre that tends to dominate them, to compose them into harmony, to use them in the most useful and creative ways". Psychosynthesis, furthermore, affirms Assagioli again, "is not a special technical procedure", but it is a "group of methods" aimed at encouraging and promoting the integration and harmony of human personalities.

Multiplicity

Human personality is only apparently unitary. It is made up of a multiplicity of elements of various types and levels (biological, psychic and spiritual) and establishes various multiple and changing relationships with others and the environment. Moreover, every man is a particle of human multiplicity. Humanity in its whole is a part of multiplicity of the forms of life on the Earth. And life on Earth is only a particle of universal life.

Unifying Centre

Man, even if recognising the multiplicity of his psychic life, perceives, at the same time, the presence in himself of a centre of identity, that makes him feel "individual", with an internal cohesion and compactness, and that gives him the sense of permanence of himself, beyond the changing flow of his psychic contents. It is what Assagioli calls the Self, the soul, pure subjectivity. Man is thus a "living subject", who sometimes is lost in multiplicity and in others feels unique, united and identical to himself. He also perceives that all his life, even

unito e identico a se stesso. Percepisce anche che tutta la vita, pur differenziata in molteplici forme, è regolata da una profonda legge di armonia, come se fosse guidata da un Centro unificatore.

Dinamismo

La condizione umana non è statica, ma fortemente dinamica. Tutti gli elementi psicologici sono forze vitali, caratterizzate da un movimento incessante: muoiono e nascono, si separano e si associano, si autoaffermano e si relazionano tra loro, interagiscono e si trasformano. Tutta la vita psichica pare contrassegnata da un dinamismo incessante. Tutto è flusso vitale, interdipendenza, relazione e trasformazione. Anche le relazioni con gli altri e con l'ambiente sono varie, dinamiche e mutevoli.

Sintesi

L'uomo è immerso in un conflitto dinamico tra la "molteplicità e l'unità", tra la dissoluzione e la sintesi, tra le tendenze entropiche e quelle sintropiche, tra la morte e la vita. La percezione della presenza di un Centro unificatore ci induce ad una visione ottimistica, per cui la tendenza alla sintesi ed all'unificazione sembra più essenziale e comunque prevalente su quella verso il caos disorganizzato.

Evoluzione

L'uomo è un essere vivente in continua e costante evoluzione. Un altro conflitto fondamentale è quello tra "passato e futuro", tra le forze statiche e quelle dinamiche, tra l'attaccamento a "ciò che è" e "ciò che fu" e l'orientamento verso altre mete, tra l'autoconservazione e lo sviluppo e l'attuazione di nuove potenzialità. La psicosintesi adotta un criterio evolutivo: le forze evolutive sembrano prevalere su quelle involutive e sospingere l'uomo verso stadi di maggior integrazione ed autorealizzazione e verso sintesi sempre più ampie.

Coscienza

L'uomo sa ancora molto poco di se stesso e della vita che lo circonda e pare vivere tuttora in una condizione di ristrettezza del suo campo di coscienza. Appare spesso come smarrito e confuso in una molteplicità di contenuti inconsci, sia individuali che collettivi. L'evoluzione umana, però, sembra procedere dall'inconscio verso una sempre maggiore espansione di coscienza. Questo processo evolutivo della coscienza non è rivolto solo agli aspetti istintivi (inconscio inferiore), ma anche a quelli attuali e vicini alla consapevolezza (inconscio medio), e, soprattutto, alle potenzialità superiori dello spirito umano (superconsciente).

Autocoscienza

L'uomo gradualmente si distingue dai propri contenuti psichici, realizzando rispetto ad essi una specie di "distanza psicologica" (disidentificazione), fino a prendere coscienza di sé come soggetto cosciente (autoidentificazione). Egli realizza, parallelamente allo sviluppo dell'autocoscienza, un processo di liberazione. Attraverso la coscienza di sé, acquisisce un margine in-

being differentiated in multiple forms, is regulated by a profound law of harmony, as if it were guided by a unifying Centre.

Dynamism

The human condition is not static, but strongly dynamic. All of the psychological elements are vital forces, characterised by incessant movement: they die and are born, they separate and join, they self-affirm and relate among themselves, they interact and transform. All psychic life is believed to be marked by an incessant dynamism. Everything is vital flow, interdependence, relations and transformations. Also relations with others and with the environment are various, dynamic and changing.

Synthesis

Man is immersed in a dynamic conflict between multiplicity and unity, between dissolution and synthesis, between entropic trends and syntrophy, between life and death. The perception of the presence of a unifying Centre induces us to have an optimistic vision, for which the tendency towards synthesis and unification seems more essential and, anyway, prevalent over that towards disorganised chaos.

Evolution

Man is a living being in continuous and constant evolution. Another fundamental conflict is that between "past and future", between static and dynamic forces, between attachment to "that which is" and "that which was" and the orientation towards other goals, between self-conservation and development and the actuation of new potentialities. Psychosynthesis adopts an evolutive criterion: evolutive forces seem to prevail over the involutive ones and push man towards stages of greater integration and self-realisation and towards greater syntheses.

Consciousness

Man still only knows little about himself and the life that surrounds him and it seems that he still lives in a condition of limitation of his field of consciousness. He often appears to be lost and confused in a multiplicity of unconscious contents both individual and collective. Human evolution, though, seems to proceed from unconscious towards an always greater expansion of consciousness. This evolutive process of consciousness is not aimed only at the instinctive aspects (lower unconscious), but also to the current ones near the consciousness (middle unconscious), and above all to the superior potentialities of the human spirit (superconscious).

Self-consciousness

Gradually man distinguishes himself from his own psychic contents, realising with respect to them a sort of "psychological distance" (disidentification), to then acquire consciousness of himself as a conscious subject (self-identification). He realises, in parallel to the development of self-consciousness, a process of liberation.

teriore di libertà, che gli permette di non farsi travolgere dagli elementi psicologici che compongono la sua personalità.

Volontà

L'uomo non è soltanto una coscienza statica, non è solo un osservatore. Egli è anche un soggetto dinamico, che una volta riconosciutosi come identità cosciente, è anche capace di agire sulla molteplicità di contenuti in cui si trova immerso. Egli non è solo uno stato di coscienza, ma anche una vibrazione energetica viva e vitale. Non basta, pertanto, "rendere conscio l'inconscio" (come diceva Freud), ma occorre "rendere attivo ciò che è inerte e passivo". Con la volontà l'uomo non prende semplicemente atto delle tendenze spontanee al movimento della vita psichica, ma ne prende possesso, acquisendo la capacità di dirigerle verso una meta.

Trasformazione

Con lo sviluppo della coscienza e la scoperta ed attivazione della volontà l'uomo può compiere l'opera alchemica della trasformazione della propria personalità, prendere in mano l'insieme dei suoi contenuti e coordinarli in una sintesi organica. La nuova riorganizzazione della personalità potrà avvenire intorno ad un Centro unificatore situato nel punto di maturazione più avanzato, realisticamente attuabile: idealmente è rappresentato dal Sé.

Amore

L'uomo non è un essere isolato, anche se può soggettivamente sentirsi solo. La separazione assoluta non esiste: l'uomo non è un'isola. Egli è in continua relazione ed interdipendenza con gli altri e con tutta la vita. L'evoluzione umana procede dalla separatività verso l'unione, dall'odio verso l'amore. Con la riscoperta dei sentimenti e l'esperienza dell'amore l'uomo va oltre se stesso per riconoscersi nell'altro e, allo tempo, dall'altro viene riconosciuto. Egli compie un atto di trascendenza di sé, entrando in un processo di trasformazione inter-individuale.

Gioia

La condizione originaria dell'uomo non è la sofferenza, ma la gioia. L'uomo può prendere gradualmente coscienza che la sofferenza non ha una consistenza propria. È assenza di gioia o, più precisamente, una gioia mortificata: è la gioia stessa sotto forma di privazione. La riscoperta del sentimento originario della gioia pare poter dischiudere all'uomo la visione positiva della vita. È la gioia di esserci e di sentirsi vivi: particella viva, insieme agli altri, in un universo vivo.

Umiltà

È il sentimento fondamentale dell'uomo, che gli permette di ricomporre la sua dicotomia esistenziale tra l'arroganza e l'autosvalutazione, tra la presunzione e la depressione, e che gli restituisce il "senso delle giuste proporzioni". Lo riconduce al suo "humus", alla sua terra, ai limiti della sua condizione umana, ed allo stesso tempo

By means of self-consciousness, he acquires an interior margin of freedom, which allows him to not be swept away by the psychological elements that make up his personality.

Will

Man is not only a static consciousness, he is not only an observer. He is also a dynamic subject, who, once recognised as a conscious identity, is also able to act on the multiplicity of contents, in which he is immersed. He is not only a state of consciousness, but also an energetic vibration, alive and vital. It is therefore not enough to "make the unconscious conscious" (as Freud said), but it is necessary to "activate that which is inert and passive". By the will man does not simply recognise the spontaneous tendencies of movement of psychic life, but he possesses them, acquiring the capacity to conduct them to a goal.

Transformation

with the development of the consciousness and the discovery and activation of the will man can carry out the alchemistic work of the transformation of his own personality, take control of the whole of his contents and co-ordinate them in an organic synthesis. The new reorganisation of the personality will be able to take place around a unifying Centre situated in the most advanced point of maturity, realistically feasible: ideally it is represented by the Self.

Love

Man is not an isolated being, even if he can, subjectively, feel alone. Absolute separation does not exist: man is not an island. He is in continuous relation and interdependence with others and all life. Human evolution proceeds from separateness to union, from hate to love. With the re-discovery of sentiments and the experience of love man goes beyond himself to recognise himself in another and, at the same time, be recognised by the other. He carries out an act of transcendence of himself, entering into a process of inter-individual transformation.

Joy

Man's original condition is not sufferance, but joy. Man can gradually become aware that sufferance does not have its own consistency. It is the absence of joy, or more precisely, a mortified joy: it is the same joy in the shape of privation. The rediscovery of original sentiment of joy seems to be able to open man to the positive vision of life. It is the joy of being and feeling alive: living particle, together with others, in a living universe.

Humbleness

Is the fundamental sentiment of man, which allows him to recompose his existential dichotomy between arrogance and self-devaluation, between presumption and depression, and that gives him back the "sense of correct proportions". It takes him back to his "humus", his earth, to the limits of his human condition, and, at the

gli schiude le sue illimitate potenzialità e lo innalza al "cielo". Lo fa ritornare come un "bimbo", che con la sua semplicità, la sua innocenza, la sua capacità di stupirsi e la sua istintiva spiritualità si riconosce come "parte" che partecipa della "totalità" e coglie lo spirito del mondo.

Totalità

La molteplicità, una volta organizzata intorno ad un Centro unificatore, diventa "totalità". Il singolo uomo raggiunge la sua totalità, che non è solo psichica, ma anche fisica e spirituale. La totalità individuale raggiunta si riscopre con "parte" di una totalità umana più ampia, si relaziona e si integra con essa. E l'umanità nel suo complesso si riconosce a sua volta come particella della vita universale.

Metodo

Di fronte ad una molteplicità di contenuti biopsichici, psicologici e spirituali e di fronte ad una molteplicità di relazioni, è impensabile ritenere che un metodo da solo possa costituirsi come unico ed esclusivo. Sia il processo di autorealizzazione, che quello educativo, che quello terapeutico, possono essere favoriti e promossi solo da una combinazione sistematica di tecniche, strategie e metodi, utilizzati, a seconda delle specifiche indicazioni, in funzione di un fine comune. Potremmo parlare in generale di "clima", da intendersi come un "insieme" di fattori di coscienza, di volontà e di sentimento, che agiscono in modo dinamico e sinergico, nel senso della sintesi e della maturazione.

La psicosintesi, in quanto visione positiva ed integrale della condizione umana, ed in quanto atteggiamento dinamico orientato verso la sintesi, pone le premesse per uno sviluppo più ampio e maturo della scienza psicologica, il cui compito pare essere quello di diventare sempre di più la scienza dell'uomo.

In quanto "scienza dell'uomo" la psicologia avrà il compito di comprendere l'essere umano nella "totalità" dei suoi aspetti, da quelli strettamente psicologici a quelli relativi al corpo fisico e alla dimensione spirituale, da quelli intraindividuali a quelli di relazione con gli altri, con la natura e col cosmo.

E dovrà anche prendere atto del "dinamismo" della vita, rivolgendo uno studio approfondito alle leggi che regolano le interazioni tra le energie e gli stati di coscienza, ed ai loro processi di trasformazione reciproca.

La psicologia, pertanto, avrà tra l'altro il compito di "autotrascendersi", evitando ogni riduzionismo psicologista, ed integrandosi con tutte le altre scienze che possono contribuire alla comprensione del fenomeno umano, dalla biologia alla filosofia, dalla fisica all'arte, dall'antropologia culturale alla religione, dalle scienze della comunicazione alla parapsicologia, dalla medicina alla sociologia, dalle scienze dell'educazione all'alchimia, dall'etica alle scienze astronomiche ed astrologiche, dalla matematica alla poesia.

(*) V. Presidente della Società Italiana di Psicosintesi Terapeutica

same time, opens up his unlimited potentialities and raises him to "the heavens". It makes him return to being a "child", who, with his simplicity, his innocence, his capacity to amaze and his instinctive spirituality, can recognise himself as a "part" that participates in "totality" and grasps the spirit of the world.

Totality

Multiplicity, once organised around a unifying Centre, becomes "totality". Man reaches his totality, which is not only psychic, but also physical and spiritual. Reached individual totality is rediscovered as a "part" of a greater human totality, is related and integrated with it. And the whole of humanity recognises itself, in turn, as a particle of universal life.

Method

Faced with a multiplicity of bio-psychic, psychological and spiritual contents and faced with a multiplicity of relationships, it is impossible to believe that one method on its own can be considered unique and exclusive. Both the process of self-realisation and education, together with the therapeutic one, can be encouraged and promoted only by a systematic combination of techniques, strategies and methods, used, according to their specific indications, for a common goal. We could speak in general about "climate", to be considered as a "togetherness" of factors of consciousness, will and sentiment, which act in a dynamic and synthetic way, towards synthesis and maturing.

Psychosynthesis, in as much as it is a positive and integral vision of the human condition, and a dynamic attitude oriented towards synthesis, poses the premise for a greater and more mature development of psychological science, whose task, it seems, is that of becoming always more the science of man.

As "science of man", psychology will have the task of understanding the human being in the "totality" of its aspects, from those that are strictly psychological to those relative to the physical body and to the spiritual dimension, from those that are intra-individual to those that are in relationship with others, nature and the cosmos.

And it will also recognise the "dynamism" of life, carrying out a close examination on the laws that regulate the interactions between energies and conscious states, and their processes of reciprocal transformation.

Psychology, therefore, will have, among others, the task of "self-transcending itself", avoiding every psychological reductionism, and integrating itself with all the other sciences that can contribute to the understanding of the human phenomenon, from biology to philosophy, from physics to art, from cultural anthropology to religion, from communicational science to parapsychology, from medicine to sociology, from educational science to alchemy, from ethics to astronomy and astrology, from mathematics to poetry.