

L'energia e le energie

Introduzione alla Psicoenergetica

Energy and Energies

Introduction to the Psychoenergetic

Gabriello Cirinei

Estratto dalla Lezione III del 1970 di Gabriello Cirinei

Mi propongo di parlarvi di una scienza in formazione: la psicoenergetica.

La psicosintesi, come sappiamo, è una concezione dinamica della vita psichica. Dentro di noi esistono una molteplicità di tendenze e di energie diverse, solo in parte armonizzate e spesso in conflitto. Non siamo esseri unificati, ma piuttosto campi di battaglia.

In ognuno di noi ci sono "personaggi in cerca di autore", per dirla con Pirandello, ognuno di essi ha un suo dinamismo e dei fini propri che cerca di realizzare.

I precursori della psicoenergetica sono molti. Citerò, a titolo di esempio, il francese Alfred Fouillée¹ che ha creato l'espressione "idee - forza" ad indicare che in ogni idea esiste un aspetto energetico. Ogni idea tende a realizzarsi se non ci fossero contemporaneamente altre idee diverse od opposte che tendono a fare altrettanto. Quando si riesce a rendere operante una sola idea, come avviene per esempio nell'ipnosi, si ottengono effetti straordinari.

Questo accade perché l'idea agisce da sola, non contrastata da altre idee.

La psiche, secondo molti autori, è un aggregato di energie: per esempio un'emozione, una passione o un'idea sono fenomeni energetici.

Oggi stiamo vivendo quella che si potrebbe definire una rivoluzione energetica, una rivoluzione forse ancora più significativa di quella copernicana. Gli uomini stanno imparando a conoscere, a dominare e a utilizzare le energie fisiche e chimiche, compresa l'energia atomica.

Non c'è bisogno di ricordare che Einstein ha dimostrato la sostanziale identità della materia e dell'energia e la possibilità

Extract from Lesson III of 1970 by Gabriello Cirinei

I propose to speak to you about a science in formation: the psychoenergetic.

Psychosynthesis, as we know, is a dynamic conception of psychic life. Inside us exists a multiplicity of tendencies and different energies, only in part harmonized and often in conflict. We are not unified human beings, but rather battlefields. In each one of us there are "characters in search of an author" to quote Pirandello, each one has his own dynamics and his own ends, that he tries to accomplish.

Every idea tends to be realized if there are not contemporarily other ideas different or opposite, that tend to do the same thing. When one can manage to render one single idea operable, like what happens in hypnosis, one obtains an extraordinary result. This happens because the idea acts by itself, uncontrasted by other ideas. The psyche, according to many authors, is an aggregate of energies: for example an emotion, a passion, or an idea are energetic phenomena. Today we are living in that which could be defined as an energetic revolution, maybe more significant than that of the Copernican system. Men are learning to understand, dominate and utilize physical and chemical energies including atomic energy. There is no need to remember that Einstein demonstrated the substantial identity of material and energy and the possibility of transforming one into the other, under certain conditions.

The psychological energies are just as real as physical ones. It is real what produces an effect: rage, desire, hope, will—they do not produce effects exactly like heat, electricity, electromagnetic waves etc. One tends often not to recognize the energetic character of internal phenomenon because they

di trasformare l'una nell'altra, in certe condizioni. Le energie psicologiche sono altrettanto reali di quelle fisiche. È reale ciò che produce un effetto: la collera, il desiderio, la speranza, la volontà, non producono forse degli effetti, esattamente come il calore, l'elettricità, le onde elettromagnetiche e via dicendo?

Si tende spesso a non riconoscere il carattere energetico dei fenomeni interni poiché le energie psicologiche non si possono misurare né registrare obiettivamente con i comuni strumenti di misura.

Non possiamo misurare l'intensità dell'amore o della rabbia, e nemmeno l'intensità di un pensiero. Affermiamo "pensare intensamente" e tutti capiamo cosa si intende, ma non possiamo esprimere quell'intensità in cifre.

L'osservazione interna è altrettanto valida quanto quella esterna, anzi direi che lo è di più dal momento che è immediata. In fin dei conti, poi, la nozione stessa di energia deriva dall'osservazione interna prima ancora che da quella esterna.

L'energia è qualcosa che sentiamo in noi stessi e che poi ritroviamo fuori di noi. Dimenticando questo, e ponendo un'enfasi eccessiva su ciò che è misurabile, noi facciamo dell'evento esterno un fenomeno primario, e di quello interno un epifenomeno del primo.

Eppure, sono proprio le energie psichiche che rendono possibili le scoperte e il dominio di quelle fisiche. È la luce della mente che ha condotto a scoprire l'energia elettrica e le altre forme di energia che l'uomo studia e utilizza, è il desiderio di sollevarci in alto che ha portato all'invenzione dell'aeroplano e delle astronavi, e così via.

Fra le energie fisiche e quelle psichiche si possono trovare molte analogie interessanti e illuminanti.

Nel mondo fisico troviamo l'energia meccanica, luminosa, elettrica, termica, acustica, atomica eccetera e, come tutti sanno, esse possono essere trasformate una nell'altra.

Anche nel campo psicologico avvengono trasformazioni, trasmutazioni, sublimazioni. Quest'ultima indica la salita di un'energia psicologica da un certo livello ad uno più alto.

Ogni volta che una pulsione si modifica, prende una direzione differente e genera qualcosa di nuovo, si ha una trasmutazione. Gli impulsi sessuali, per esempio, possono essere trasformati e sublimati in creazioni artistiche o di altro genere.

L'opera "Tristano e Isotta" di Wagner deriva dalla sublimazione della passione amorosa del musicista per Matilde Wesendonck, passione che non poté essere vissuta per varie ragioni. In una lettera indirizzata a Liszt egli affermava che stava scrivendo un'opera, il Tristano e Isotta appunto, con la quale voleva creare un monumento a quella passione amorosa che non aveva mai potuto soddisfare pienamente nella sua vita. La sua energia creativa era la sua stessa energia sessuale, portata però su un altro livello.

Le energie psicologiche, dunque, possono essere trasmutate esattamente come quelle fisiche. Tanto le une come le altre possono essere utilizzate costruttivamente o avere effetti distruttivi. Energie psichiche non controllate possono condurre a commettere delitti, possono portare alla pazzia o al suicidio, avere effetti negativi di ogni genere, esattamente e forse an-

cannot be measured or registered objectively with common measuring instruments. We cannot measure the intensity of love or anger, and not even the intensity of a thought. We affirm to "think intensely" and everyone knows what we mean, but we cannot express this intensity in figures.

The internal observation is just as valid as the external one, on the contrary I would say more intense as it is immediate. After all, the same notion of energy derives from an internal observation before the external one.

Energy is something that we feel inside and then we find it outside of us. Forgetting this and putting an excessive emphasis on that which is measurable, we make the external event become a primary phenomenon and the internal one an epiphenomenon of the first. And yet it is the psychic energies that make possible the discoveries and the dominium of those physical. It is the light of the mind that has conducted us to discover electrical energy and other forms of energy that man studies and utilizes; it is the desire to rise up that has brought about the invention of the airplane, the spaceship, and so on.

Between physical and psychic energies one can find many analogies illuminating and interesting. In the physical world we find mechanical, electrical, thermal, acoustic, atomic energy and, as we all know, they can be transformed one into the other. Also in the psychological field transformations, transmutations, sublimations occur. This last one indicates the ascent of a psychological energy from one level to a higher one. Every time that a pulsation modifies itself and takes a different direction and generates something new, one has a transmutation. Sexual impulses for example can be transformed and sublimated into artistic creations on another level. The opera Tristan and Isolde of Wagner derives from the sublimation of the passion of the musician for Matilde Wesendonck, passion that could not be "lived" for various reasons. In a letter addressed to Liszt, he affirmed that he was writing an opera, with which he wanted to create a monument for that passion that could never be realized satisfactorily in his personal life. His creative energy was his same sexual energy but taken to a higher level.

Psychological energies therefore can be transmuted exactly like a physical energy. One or the other can be utilized constructively or have destructive effects. Psychic energies not controlled can conduct one to commit crimes, they can conduct one to suicide or madness, to have negative effects of every gender, exactly and perhaps maybe more than physical energy erroneously directed.

Vast and interesting analogies exist between the energies of the physical world and that of the psychic world. The energy possessed by a body is measured by the work capacity one can accomplish, and work is the product of a force by movement, therefore an intensive factor against an extensive one. Analogically, electricity is measured by the product of potential amperage, once again an intensive factor, the voltage, and an extensive factor, the amperage. This also is true for psychic energies. They also can have high tension and manifest themselves in a single individual

cora di più delle energie fisiche mal dirette. Esistono vaste ed interessanti analogie tra le energie del mondo fisico e quelle del mondo psichico.

L'energia posseduta da un corpo si misura dal lavoro che esso può compiere, e il lavoro è il prodotto di una forza per uno spostamento, dunque di un fattore intensivo per uno estensivo.

Analogamente, l'elettricità è misurata dal prodotto di un potenziale (o tensione o voltaggio) per un amperaggio, di nuovo un fattore intensivo, il voltaggio, e un fattore estensivo, l'amperaggio.

Questo vale anche per le energie psichiche. Anch'esse possono avere alta tensione e manifestarsi in un singolo individuo o in un gruppo di individui; energie di tensione minore possono coinvolgere vasti gruppi umani, come una corrente di basso potenziale e di grande amperaggio.

Prendiamo in considerazione, per esempio, Giovanna d'Arco, ella iniziò la sua missione da sola – amperaggio minimo, ma altissimo voltaggio – con effetti travolgenti, tanto da comunicare in breve tempo a tutto un popolo la sua fede e il suo entusiasmo.

Ancora un'altra analogia la troviamo se consideriamo l'energia meccanica: essa si può presentare in due forme diverse, sotto forma di energia potenziale e di energia cinetica, così come nella psiche troviamo energie coscienti (che potremmo assimilare alle energie di moto) e inconscie (che possiamo considerare energie potenziali). Un lago artificiale, come quello formato da una diga, fornisce un esempio di energia potenziale: è una massa d'acqua che fino a quando resta in stato di quiete apparentemente non possiede energia, eppure

or in a group of individuals; energy of minor tension can involve large groups of human beings, like a low tension voltage of grand amperage. Let's take for example Joan of Arc, she began her mission alone—minimum amperage but very high voltage—with overwhelming effects, so much so to be able to communicate in a short time to the people her faith and enthusiasm.

Unconscious energy can be ignored remaining at its potential state, up until it does not manifest itself consciously, and once it does, it can have constructive or destructive effects, depending on their quality.

We find ourselves in front of a vast range of human and natural science studies, to which we can contribute equally. The intense admiration for the beauty of a sunset can be perfectly compatible with the scientific knowledge of the phenomenon that produced it. I will say more: that feeling of admiration or commotion is itself a phenomenon just as real as the physical one that provoked it

Psychoenergetic appeals therefore to people who study nature just as much as those who study historical, moral or humanistic science. Its applications are of extreme importance. Above all there is the possibility to change the already mentioned interior energies; even the most dangerous and damaging psychic energies can be rendered innocuous, or even useful.

Much is said against violence and against war, but disapproval will not serve if we do not search for the causes that are always in the psyche of man. The mere fact of making acquaintance with ones self and ones own psyche independent of the results that this knowledge can bring, tends by itself

Gabriello Cirinei nasce a Roma nel 1907, negli anni trenta si laurea in Matematica e Fisica e insegna nelle Scuole Superiori, anche se il suo vero e grande interesse resta per tutta la vita la filosofia.

Grande amico e collaboratore di Assagioli, si conoscono nell'immediato dopoguerra quando la sua famiglia è sfollata vicino a Capolona (AR), dove Assagioli passa l'estate.

Duramente provato dalla vita, sfugge miracolosamente alla fucilazione da parte dei tedeschi durante la guerra, non viene mai meno alla fiducia nella vita stessa. Anche di fronte a tutto ciò che pare ormai inevitabile, trova la speranza sostenuta da un innato e sottile senso dell'umorismo.

Affascinato dalla Psicosintesi vi si dedica per tutta la vita e si adopera attivamente alla sua diffusione.

L'incontro con Assagioli avviene per un'indubbia affinità spirituale che va avanti fino alla morte improvvisa di Cirinei nel giugno del 1972, due anni prima del suo grande amico.

Questi finisce per volerlo vicino a sé, in una casa adiacente all'Istituto di Psicosintesi a Firenze, di cui Cirinei diviene vice – presidente, destinato sicuramente a succedere al suo fondatore.

Gabriel Cirinei was born in Rome in 1907 and graduated in Mathematics and Physics in the 1930s. He taught in high schools but his real interest for all his life was philosophy.

A good friend and collaborator of Assagioli, they met after the 2nd World War when his family was evacuated near Capolona (Arezzo), where Assagioli used to pass the summer months. He escaped miraculously from a German execution squad during the war, but he never lost faith in life itself. Even in front of what appeared inevitable, he found hope which was sustained by a natural sense of humour.

Fascinated by psychosynthesis he dedicated all his life to it and helped its diffusion. The meeting with Assagioli created an undoubtedly spiritual affinity that continued up until his death in 1972, just 2 years before that of his great friend. Assagioli finished up giving him an apartment behind the Institute in Florence, and making him Vice President, and he certainly would have succeeded Assagioli, if circumstances had permitted.

per la sua altezza possiede un'energia potenziale notevole che può facilmente trasformarsi in energia cinetica nella caduta. Le energie dell'inconscio possono essere ignorate, restando così allo stato potenziale, fintanto che non si manifestano nella coscienza, una volta riemersi per così dire dall'inconscio possono manifestare effetti costruttivi o distruttivi secondo la loro qualità. Ancora, nel campo delle energie psichiche, come in quello fisico, si possono avere fenomeni entropici o sintropici. L'entropia è quella tendenza, studiata dalla seconda legge della termodinamica, al disordine, al livellamento, alla disgregazione, che può manifestarsi tanto nei fenomeni psichici che in quelli psichici. Sintropia, o neghentropia, indica invece tendenza all'ordine, alla coordinazione, alla strutturazione, fenomeno che si può riscontrare nei fenomeni della natura e in quelli della psiche umana. Ci troviamo di fronte ad un vasto campo di studi al quale possono contribuire egualmente le scienze naturali e quelle umanistiche. L'ammirazione più intensa per la bellezza di un tramonto può essere perfettamente compatibile con la conoscenza scientifica dei fenomeni che lo producono. Dirò di più: quel sentimento di ammirazione o di commozione è esso stesso un fenomeno, altrettanto reale del fenomeno fisico che lo provoca. La psicoenergetica fa appello, dunque, tanto agli studiosi della natura quanto a quelli delle scienze storiche, morali, umanistiche. Le sue applicazioni sono di importanza estrema. Anzitutto c'è la possibilità di trasmutare le energie interiori a cui ho già accennato, anche le energie psichiche più pericolose e dannose possono essere rese più innocue se non addirittura utili. Due energie in particolare meritano la nostra attenzione: le energie sessuali e quelle aggressive. Le energie sessuali si stanno manifestando in questo periodo in un modo così sfrenato da giustificare un noto gioco di parole inglese: è l'ora del "sex o' clock". Un discorso analogo si può e deve fare per le energie aggressive. Si parla tanto contro la violenza e contro la guerra, ma deprecare non serve a nulla se non se ne cercano le cause che sono sempre nella psiche dell'uomo. Il solo fatto di conoscere se stessi e la propria psiche, indipendentemente dai risultati a cui tale autoconoscenza porta, tende di per sé a obiettivare i fenomeni che studia. Il solo sforzo di conoscersi porta ad osservarsi, osservandosi ci si distacca da se stessi e distaccandosi si diventa potenzialmente capaci di dominarsi. Questo è uno dei benefici della psicologia in generale, della psicosintesi e della psicoenergetica in particolare.

Ciò che si osserva dentro di sé non è che un gioco di energie psichiche. Nel campo della psicoenergetica possiamo non solo conoscere, ma anche prevedere e modificare le condizioni previste. In altri termini, conoscendo le energie inconscie in gioco si possono prevedere gli sviluppi del comportamento dell'individuo e anche di gruppi di individui.

Utilizzando la vasta gamma delle energie interne, la psicoenergetica potrà aiutare l'uomo a creare cose ancora più meravigliose di quelle materiali inventate fino ad oggi, cose che sono il prodotto della conoscenza unilaterale e parziale delle sole energie fisiche.

Potrà, inoltre, correggere gli squilibri, eliminare le brutture e ovviare ai pericoli che derivano oggi da quella unilateralità. ■

to objectivate the phenomena that one studies. The simple effort to understand oneself takes us to observe oneself, and therefore one detaches oneself, and by doing so one becomes potentially capable of dominating oneself.

This is one of the benefits of psychology in general, of psycho-synthesis and psychoenergy in particular. What we observe inside ourselves is merely a game of psychic energies.

In the field of the psychoenergetic we can not only acknowledge, but also foresee and modify, certain conditions.

In other terms by recognizing the unconscious energies at stake, we can foresee the developments of behaviour of the individual and also groups of individuals. By utilizing the vast range of internal energies, the psychoenergetic can help man create things even more wonderful than those materials already invented, things that are the product of the unilateral and partial knowledge of physical energies.

Man can also correct disproportions, eliminate the ugly things, and avoid the dangers that derive today from that unilaterality. ■

- 1) Alfred Fouillée 1838-1912 Filosofo francese che nel 1893 scrisse un trattato su "La Psicologia delle idee-forza" attualmente non reperibile editorialmente