

Dalla periferia al centro

From periphery to center

tratto dalla IV lezione - 1976

Francesco Brunelli

Francesco Brunelli (1927-1982)

Nato a Fabriano, visse la maggior parte della sua esistenza a Perugia, dove esercitò la professione di medico e dove rappresentò fin da giovane un sicuro e fermo punto di riferimento per i cultori della spiritualità in Italia e all'estero. Non c'è dubbio che Francesco Brunelli sia stato uno dei massimi esponenti dell'esoterismo italiano della seconda metà del ventesimo secolo. La Società di Psicosintesi è solo uno degli ambiti nei quali esercitò l'attività di docente.

Francesco Brunelli (1927-1982)

Born in Fabriano, he spent the major part of his life in Perugia, working as a physician and representing from youth a solid reference point for the scholars of spirituality in Italy and foreign countries. Undoubtedly, Francesco Brunelli has been among the main exponents of Italian exoterism in the second half of the twentieth century. The "Società di Psicosintesi" is just one of his teaching areas.

Per prima cosa occorre dire che ci occupiamo qui dell'uomo cosiddetto "normale" che intende procedere all'integrazione della sua personalità.

Ciò premesso, definiamo cosa è "periferia" e cosa è "centro".

Per comprenderne la differenza, facciamo ricorso al simbolo del cerchio¹ stabilendo una serie di corrispondenze:

1. periferia = cerchio = personalità e comportamenti
2. centro = punto = centralità dell'essere = Io - Sé
3. cerchio + punto =
personalità sulla via dell'integrazione
4. cerchio + punto + irradiazione =
personalità integrata.

Il punto quattro evoca l'immagine del sole che irradia energia, e questo a sua volta rimanda al conseguimento dell'integrazione e dell'individuazione, ampiamente spiegato dallo stesso Assagioli, sia come tecnica operativa sia come segno di conseguimento.

Possiamo definire il cerchio come la periferia dell'essere, in quanto esso è il simbolo del campo di coscienza.

In un individuo che vive l'io quale elemento centrale

First, we have to say that our topic concerns the so-called "normal" human being, aimed to integrate her/his personality.

Then, we define "periphery" and "center".

In order to enlighten the difference, we utilize the circle as a symbol (1) fixing some correspondences:

periphery = circle = personality and behaviour

center = point = centrality of being = I - Self

circle + point = personality on the path of integration

circle + point + irradiation = integrated personality.

Point 4) evokes the image of the Sun which irradiates energy, which represents the accomplishment of integration and individuation, widely explained by Assagioli himself, both as an operational technique and as a marker of achievement.

The circle could be defined as the periphery of being, because it symbolizes the field of consciousness.

If an individual lives only partially his "I" as a unifying center, his field of consciousness will be related to the achieved level of integration.

For him, the "I" is not the symbol of wholeness, as it will become later.

unificante solo in modo parziale, il campo di coscienza è relativo al livello di integrazione individuale raggiunto. Esso, per quest'individuo, non è il simbolo della totalità, semmai lo diverrà successivamente.

Nell'uomo involuto questo campo è fatto di senso – percezioni e di reazioni sensoriali, pulsionali, istintuali. In un essere socializzato tutti questi stimoli e le reazioni ad essi conseguenti subiranno la censura del Superlo freudiano e frazioneranno la personalità nella miriade di subpersonalità ben note agli studiosi di Psicosintesi.

I contorni di questo cerchio sono dapprima vaghi, sfumati e frastagliati e, quando emergerà il punto centrale unificante dell'io, essi si faranno sempre più netti e fissi.

Anche il punto centrale sarà all'inizio tenue e vago, fluttuante tra l'ombra e la luminosità, per fissarsi e acquisire la stabilità del punto centrale saldo e stabile. A questo punto del processo l'uomo potrà essere finalmente simboleggiato dal sole che irradia i suoi raggi luminosi e creativi intorno, allora la realizzazione del Sé, meta ultima di qualsiasi lavoro psicologico che porta all'integrazione, sarà conseguita.

Abbiamo descritto per simboli l'iter e le sue tappe, che corrispondono all'evoluzione dell'individuo dallo stato di selvaggio allo stato dell'uomo integrato nella pienezza delle sue facoltà e delle sue potenzialità.

Per Assagioli questo passaggio dalla periferia al centro è estremamente importante e fondamentale, né si potrebbe concepire altro fine ed altro scopo psicosintetico se non questo.

La realizzazione del Sé, inoltre, significa la cessazione della molteplicità, degli opposti, del dualismo, la liberazione da quelle stratificazioni che nascondono la vera natura umana.

La Psicosintesi afferma che il Sé, l'autocoscienza, è una realtà interna che può essere sperimentata empiricamente e verificata mediante l'uso di tecniche appropriate. Quest'affermazione fa vedere una meta certa e sicura che consiste nel trasferimento della propria coscienza individuale, limitata qualitativamente e quantitativamente, al livello del Sé: si tratta di riunire il riflesso alla Sorgente, il che equivale al passaggio dalla periferia al centro.

Come fare?

Innanzitutto occorre distinguere la psicosintesi personale dalla psicosintesi transpersonale. La prima porta il soggetto ad una buona armonizzazione interiore ed esteriore, la seconda lo porta dapprima all'esplorazione della zona superiore dell'inconscio ed infine all'esperienza del Sé.

S'inizia con un'esperienza diretta primaria, vale a dire con l'autoconsapevolezza in base alla quale si acquista la coscienza della propria esistenza come essere umano. Dopo questa esperienza fondamentale si è naturalmente spinti ad investigare la propria natura e costituzione, dopodiché si procede allo studio dei rapporti vitali del

In the human being, this area is made of sensorial contents – perceptions and reactions, drives, instincts. In a socialized man all these stimuli and consequent reactions will suffer the censorship of the Freudian "superego", which fragments the personality in the myriad of subpersonalities well known in Psychosynthesis.

The edges of this circle are at first vague, fuzzy and jagged and will increasingly sharpen and fix with the emergence of the central unifying "I".

Even the central point will start as small and vague, fluctuating between shadow and brightness, to gain stability as a central point of balance and steadiness. Now, man could finally be symbolized by a sun, radiating its bright and creative rays all around it; then the ultimate goal of any psychological work aimed to integration, the Self-realization, will be achieved.

We describe the process and its stages by symbols, which correspond to the evolution of the individual from a savage state to an integrated man endowed by his full potential.

For Assagioli, this passage from periphery to center is extremely important and basilar, any other purpose and psychosynthetic aim could not be conceived but this.

Moreover, Self-realization means the end of the multiplicity of opposites and of dualism, the liberation from the layers hiding the true nature of man.

Psychosynthesis maintains that the "Self", the self-consciousness, is an internal reality that can be empirically tested and verified by means of appropriate techniques.

This statement points to a reliable and secure destination, the transfer of own individual consciousness, which is qualitatively and quantitatively limited, to the level of the "Self": that is, the reconnection of the reflection with the Source; it is, to say, the transition from periphery to center.

How can we do?

First we must distinguish the personal Psychosynthesis from the Transpersonal Psychosynthesis. The first one brings the subject to a good interior and exterior harmonization, the second leads to the exploration of the Super-conscious and finally to the experience of the "Self".

The beginning is a direct, primary experience, i.e. the self-awareness by which we acquire the consciousness of our existence as a human being. After this fundamental experience we are naturally encouraged to investigate our nature and constitution, then we proceed to study the vital relationships of the individual with the other human beings and with a Reality that goes beyond the individual.

The scale is as follows:

to find ourselves

to find our "Self"

to find the "Self" of the others

to find the Unique Self, the Supreme Reality.

singolo con gli altri esseri umani con una Realtà che va al di là degli individui.

La scala è la seguente:

1. trovare se stessi
2. trovare il Sé
3. trovare gli altri Sé
4. trovare il Sé Unico, la Realtà Suprema.

Questo è uno schema riassuntivo del lavoro che non ha limiti di tempo, che impegna tutta la propria personalità, i propri interessi, che richiede un costante orientamento ed il mantenimento di direzione dell'intento realizzatore.

Trovare se stessi è il primo punto e significa semplicemente prendere coscienza del proprio essere, del proprio io. Questo in verità è il primo grosso scoglio, l'uomo infatti s'identifica con i contenuti del proprio campo di coscienza e mai con l'io unificante. La maggior parte degli uomini non possiede un'autocoscienza, ma tende – come è noto – a confonderla con le stimolazioni provenienti dal mondo esterno, con le epidermiche reazioni individuali e con le stimolazioni provenienti dal mondo interno pulsionale ed istintivo, per cui questi individui sono sospinti qua e là dove le sollecitazioni li spingono. Essi, per lo più, s'identificano con le subpersonalità ed è così che trascorrono la vita intera a correre qua e là credendo di essere ciò che in realtà non sono. È triste, ma ognuno può constatare la veridicità di tale affermazione se si sofferma per un momento a osservarsi.

Allargare il proprio campo di coscienza e iniziare a sviluppare un "io" unificante, è il primo passo per una psicosintesi personale, e a questo scopo non mancano certo le tecniche, gli esercizi e quanto serve allo scopo.

L'utilizzo dei simboli stimola l'affioramento dei contenuti dell'inconscio per conoscerlo e integrarlo nella coscienza, così come aiuta e stimola lo sviluppo transpersonale, quando usati opportunamente: è un lavoro attivo che richiede una certa dose di volontà.

Uguale attitudine attiva si riscontra nella fase d'integrazione e sintesi degli opposti, rafforzamento dell'io tramite lo sviluppo e l'uso della volontà.

Le tecniche usate in questa fase fanno sì che scendano nel campo di coscienza i contenuti del supercosciente in modo tale da equilibrare e sintetizzare le dinamiche emergenti dal lavoro di integrazione.

Questa fase del lavoro psicosintetico fa da ponte verso il secondo punto del nostro schema che è "trovare il Sé". Prima però occorre comprendere la differenza esistente tra il supercosciente ed il Sé, il primo essendo un livello dell'inconscio, mentre il secondo uno stato di coscienza superiore e transpersonale².

Uno degli esercizi fondamentali della Psicosintesi, che fa ripercorrere quotidianamente il cammino dalla periferia al centro e lo fa proseguire verso "l'alto", è l'esercizio di disidentificazione³.

This sketch summarizes the unlimited work-in-progress, involving all of our personality and interests, which requires a consistent guidance and directioning of our purpose.

Finding ourselves is the first point and simply means to become aware of our being, our "I". It is the first big difficulty: actually, man is identified with the contents of his field of consciousness and never with the "I" as an unifying center. Most people do not have a self-consciousness, but tend – as is known – to confuse it with the stimuli from the outside world, the epidermal subjective reactions and the inner world of drives and instinct, that pushes them here and there. People are mostly identified with some subpersonalities, and spend their whole life running here and there, believing to be someone that they really are not. It is sad, but everyone who observe himself just a moment can see the truth of that statement.

The first step in a personal psychosynthesis is to extend the field of consciousness and to begin the development of an unifying "I", and for this purpose there are a lot of techniques, exercises and so on.

The use of symbols stimulates the emergence of unconscious contents, which could be known and integrated into the consciousness; moreover, symbols support and stimulate the transpersonal development, when used properly is an active work that requires a certain amount of will.

The same active attitude is found in the phase of integration and synthesis of the opposites, the enhancement of the "I" through the development and use of the will.

The techniques used in this phase favour the descent of Super-conscious contents within the field of consciousness, to balance and synthesize the dynamics emerging from the work of integration.

This phase of psychosynthetic work is a bridge toward the second point of our scheme, that is "finding the Self".

Yet first we must understand the difference between the Super-conscious and the Self, the first being an unconscious level, while the second one a higher and transpersonal state of consciousness².

One of the basic exercises in Psychosynthesis, which makes us daily to retrace the path from periphery to center and brings it to continue "upward", is the exercise of disidentification³.

This exercise can not be addressed lightly, deceived by its apparent simplicity. It might even be necessary to undertake it after an Autogenic Training which, with its lower exercises, leads us to the physical, emotional and mental relaxation required to hear the voice of Reality.

When trained by Autogenic Training, or otherwise able to relax as possible bodily and emotional stress, we

Non è un esercizio che si può affrontare con leggerezza, ingannati dalla sua apparente semplicità. Addirittura sarebbe necessario intraprenderlo al termine di un training autogeno il quale, con i suoi esercizi inferiori, porta a quel rilassamento fisico, emotivo e mentale, condizione essenziale perché possa farsi sentire la voce della Realtà.

Allenati dal training autogeno, o comunque in grado di raggiungere il massimo dell'allentamento delle tensioni interne corporee ed emotive, occorre allentare, disidentificarsi, liberarsi dalle tensioni esterne e dalle erronee identificazioni fatte nel corso della nostra vita "in corsa di qua e di là".

Disidentificarsi dal corpo fisico significa di fatto eliminare le paure e le fobie che si possono riassumere, in pratica, nella paura della morte.

La disidentificazione dalle emozioni porta alla comprensione della natura del nostro io che è una realtà permanente, fermo e saldo di fronte alle mutevoli emozioni e ai sentimenti che passano in continuazione nel campo di coscienza come le ombre del teatro cinese.

should loose, disidentify, free ourselves from external strains and incorrect identifications made during our lives "running here and there".

To disidentify ourselves from our physical body means in fact to eliminate fears and phobias that can be in practice summarized as fear of death.

The disidentification from emotions leads us to understand the nature of our "I" which is a permanent reality, facing firm and stable the changeable emotions and feelings that continuously pass through the field of consciousness, like shadows of the Chinese theater.

The disidentification from the contents of the mind brings us the inner freedom, reliable prelude to the liberation of our being.

This technique leads us to conceive ourselves as a self-consciousness, after having trained us to observe our skills and our shortcomings in the process of self-analysis.

This work takes time and the use of the will, strengthened by practice.

It could be associated the evocation of particular quali-

Oasi, Foto P.M. Bonacina - 2009



La disidentificazione dai contenuti della mente ci porta quella libertà interiore preludio certo della liberazione del nostro essere.

Questa tecnica conduce alla concezione di se stessi come autocoscienza, dopo averci allenato ad osservare le nostre capacità e le nostre insufficienze nel corso del processo di autoanalisi.

Questo lavoro richiede tempo e l'uso della volontà che si rafforza con la pratica.

Abbinata è l'evocazione di qualità particolari aventi anch'esse una funzione trasformatrice quali: la serenità, l'umorismo, la gioia e via dicendo, qualità positive che infondono nell'individuo una notevole carica energetica nel corso del suo cammino dalla periferia al centro⁴.

Un particolare accento va posto sulla meditazione.

Essa ha forme diverse secondo gli effetti che si vogliono ottenere: un allargamento del campo mentale (meditazione riflessiva), un'ispirazione dal superconscio o dal Sé (meditazione ricettiva) o l'esplicazione di un'attività creativa o di irradiazione (meditazione creativa)⁵.

Queste tecniche trovano un loro naturale supporto nell'esercizio di disidentificazione.

In Psicosintesi transpersonale si utilizzano i ben noti esercizi del Graal, della Divina Commedia di Dante, ma si possono usare e costruirne altri sulla vita del Buddha, del Cristo, di Osiride e via dicendo⁶.

Inizia a questo punto la psicosintesi transpersonale e cessa la psicosintesi terapeutica.

L'io – centro del campo di coscienza – è compreso e conosciuto come riflesso del Sé. Il Sé inizia allora ad illuminare con i suoi raggi la personalità che ascende verso il proprio centro, in cui Macrocosmo e Microcosmo si fondono unificandosi. ■

ties with transformative functions, like: serenity, humor, joy, and so forth, positive qualities that instill in the individual a notable energetic charge during its journey from periphery to center⁴.

A particular emphasis should be given to meditation. It has various forms depending on the effect to be gained: a widening of the mental field (reflexive meditation), an inspiration from Super-conscious, or from the "Self" (receptive meditation), the accomplishment of a creative activity or irradiation (creative meditation)⁵. These techniques find their natural support in the exercise of disidentification.

The familiar exercises of the Grail or of the Divine Comedy by Dante are used in Transpersonal Psychosynthesis, yet we can use and build some more exercises based on the life of Buddha, Christ, Osiris and so on (6).

At this point Transpersonal Psychosynthesis begins and Psychosynthetic therapy ceases.

The "I" – the center of the field of consciousness – is understood and known as a reflection of the "Self". Now, the rays of the Self begins to lighten the personality, that rises toward its center, where Macrocosmos and Microcosmos blend together unto unification. ■

Bibliografia

1. R. Assagioli: Principi e metodi della Psicosintesi Terapeutica – Edizioni Astrolabio, pag. 162 e segg.
2. R. Assagioli: Lo sviluppo Transpersonale – Edizioni Astrolabio, pag. 26 e segg.
3. R. Assagioli: Principi e metodi della Psicosintesi Terapeutica – Edizioni Astrolabio, pag. 108 e segg.
4. R. Assagioli: L'atto di Volontà – Edizioni Astrolabio, pag. 62 e segg.
5. R. Assagioli: L'atto di Volontà – Edizioni Astrolabio, pag. 162 e segg.
6. R. Assagioli: Principi e metodi della Psicosintesi Terapeutica – Edizioni Astrolabio, pag. 171 e segg.