

La “Psicologia Armonica del Sé”: una visione sistemica dell’uomo ed una visione transpersonale delle relazioni

F. Folino - E. Miggiano - A. Onorati - D. Sepe - M. P. Rubino - L. Zeppetella*

1) Premesse

La Psicologia Armonica del Sé (PAS) compie il tentativo di coniugare la pratica e le teorie sistemico-relazionali con la ricerca filosofica e spirituale, la cosiddetta “filosofia perenne”.

La PAS, dunque, riconosce in se stessa radici comuni alle psicologie transpersonali, psicosintetiche o spirituali, integrando l’idea centrale di questi approcci, relativa alla visione dell’Uomo come “frammento di divinità”, con la Visione Sistemica dei Rapporti in cui Egli è coinvolto.

Molto attinenti sono le parole di C. Tart⁷, secondo il quale la scelta, operata “da parte della scienza ortodossa d’ignorare la sfera spirituale sia disadattata e patologica quanto la scelta della religiosità ortodossa di trascurare quei settori della scienza che contraddicono la propria fede”. Lo stesso Tart ha elaborato un affascinante e accurato studio in cui ha affrontato la complessa serie di presupposti da cui parte la psicologia ortodossa occidentale, confrontandola con i punti di partenza degli orientamenti che lui ha desi-

gnato come “psicologia spirituale” o “transpersonale”, sottolineando con efficacia la necessità di conquistare un nuovo punto di vista, sintetico e creativo, che metta in evidenza che ciò che è stato considerato fino a pochi anni fa come una “verità” dal mondo occidentale, non è che un parziale, sia pure rigoroso, punto di vista.

La PAS presuppone, nel suo operato, alcuni concetti fondamentali che costituiscono le sue basi:

- Una Visione spirituale della realtà intesa come una prospettiva che collega l’Uomo, le sue relazioni e il suo Ambiente al senso più ampio che si riesca a rintracciare, connesso ai Valori ai quali Egli può ispirarsi
- L’Universo, il Cosmo entro il quale l’Uomo vive e si muove e di cui è una minuscola ma fondamentale parte, ha uno Scopo, vive ed evolve in ogni sua parte: questo principio viene considerato fondamentale sia dal punto di vista macrosistemico, che microsistemico; ciò implica che in ogni sistema di rapporti, all’inter-

no di una comunità, di un gruppo di lavoro, di una famiglia, ciascuno è chiamato a rintracciare il suo collegamento e la sua Funzione in relazione a quello Scopo Evolutivo; il senso della vita dell’Uomo va al di là della sua nascita e morte, ha uno Scopo preciso, una missione ed ha per questo precise Responsabilità

- L’Uomo, come tutto il mondo che lo circonda e di cui fa parte, non è riducibile al suo piano fisico, alle sue emozioni, ai suoi pensieri, ma possiede una sua “essenza” più intima e preziosa, trascendente o “transpersonale”, che fa parte della sua Realtà e ne è la “Causa”, che chiamiamo Sé
- Lo sviluppo e la ricerca spirituale possono accrescere la responsabilità e il libero arbitrio di un Uomo, ampliandone gli orizzonti e sviluppando in lui un senso di pace, di gioia e di benessere che vanno ben al di là dell’assenza di sintomi psicopatologici.

2) La Psicologia Armonica del Sé (PAS)

La PAS propone un modello del funzionamento dell’essere umano affine a quello delle psicologie transpersonali e psicosintetiche, e, a partire da questo, offre una visione sistemica ed evolutiva dei suoi rapporti, considerati quali opportunità fondamentali per la sua crescita.

La formazione e l’esperienza, personale e professionale che caratterizza il nostro gruppo di lavoro, infatti, ci ha consentito di coniugare le due visioni, (quella transpersonale e quella sistemica), arricchendole reciprocamente: ne emerge un modello del funzionamento dell’essere umano complesso, che comprende sia la personalità dell’essere umano che le sue relazioni.

Nella PAS, un essere umano può essere considerato distinguendo livelli di coscienza diversi, organizzati in dimensioni gerarchicamente ordinate, il cui rapporto è governato da regole sistemiche; i suoi rapporti (di coppia, familiari, di gruppo, ecc.), già descritti dalle teorie sistemiche e familiari, vengono considerati a partire

dalla visione transpersonale e sintetica.

L'Uomo viene considerato un'entità complessa, costituito da dimensioni differenti che, nel loro insieme, costituiscono un Sistema Vivente ben più ampio di quanto possa essere considerato fermandosi ad osservarlo nelle sue caratteristiche materiali o biologiche.

La PAS si muove a partire dall'idea per cui l'Uomo rintraccia il senso della sua Vita aprendo lo sguardo ad una visione che incroci la dimensione orizzontale (delle relazioni) con quella verticale (spirituale) della vita. La dimensione verticale non è che la tensione di un essere umano verso la comprensione del fine più ampio delle sue azioni, dello scopo più globale dei suoi rapporti.

La PAS è Armonica (dal greco harmózo "io congiungo, compongo") perché considera lo sviluppo umano come una sequenza di passi che conducono all'armonico rapporto tra diverse dimensioni. Le dimensioni fondamentali, che gli approcci transpersonali e umanistici hanno variamente individuato nello studio dell'Uomo, vengono considerate dalla PAS come un Sistema Vivente, le cui componenti sono governate da precisi rapporti, specifiche risorse orientabili verso scopi e funzioni ben precisi. Una personalità sarà "integrata" quando le dimensioni che la compongono saranno governate da un adeguato rapporto al loro interno, possibile grazie ad un vero e proprio processo di Educazione e crescita consapevole, che tenga conto dell'Armonia ordinata necessaria al suo sviluppo.

In questo senso la PAS si pone accanto agli approcci transpersonali che riconoscono il benessere globale di un individuo come un processo graduale, in cui egli ha la responsabilità di assumere consapevolmente il governo delle dimensioni che lo compongono.

La PAS, inoltre, è Armonica

saranno dotati di Bellezza e Armonia.

La PAS intende, con il "Sé" del suo acronimo, ciò che Assagioli intende per "Higher Self", ovvero una dimensione che fonde la Coscienza individuale con quella Universale, un punto di pura Essenza, meta dell'evoluzione dell'Uomo nella sua

Assagioli più volte sottolinea che ogni pensiero evolutivo che è comparso o comparirà sul pianeta, contiene valori da indagare e, se è il caso, utilizzare. Invita con ciò i futuri allievi ad allargare gli orizzonti della sua teoria psicologica e ad integrarla con lo studio assiduo delle nuove idee che si affacciano sul pianeta. Più volte ricorda che la psicosintesi ha le sue ipotesi di lavoro, i suoi metodi, una sua struttura, ma non vi si esaurisce: è in divenire. Raccomanda, dunque, autentica disponibilità "all'altro e al nuovo", pur sempre filtrato da vigile discriminazione, con la tendenza ad accettare il positivo e l'utile di ogni idea, conservando pur sempre l'originalità dei principi psicosintetici.

Alcuni concetti psicosintetici, e la loro elaborazione, sono irrefutabili, fondamentali: la disidentificazione, l'io personale, la volontà, il modello ideale, la sintesi, il supercosciente, il Sé. Ad essi si aggiunga quanto raffigurato nei due grafici: l'ovoide e la stella delle funzioni psicologiche. Questi 7+2 concetti rappresentano lo zoccolo duro della teoria. Soltanto avendo come cardine questi nove punti la teoria, la diagnosi e la terapia sono da ritenersi psicosintetiche. La psicosintetista deve rapportarsi costantemente a tale nucleo originale per non presentarne una visione distorta e diluita o neppure eccessivamente colorata da proposte o tendenze di altre correnti. Agli allievi e fautori del cuore teorico del pensiero di R.Assagioli è richiesto, pertanto, di intervenire con valutazioni e lavori scientifici che affrontino le nuove idee (come ad esempio espresse nell'articolo "Psicologia Armonica del Sé") che giungono alla psicosintesi, con la consapevolezza che lo sviluppo della psicosintesi non è finito, anzi, è da poco iniziato e chi vuole può esserne artefice.

(Tratto da "Manuale di Psicosintesi" di PierMaria Bonacina)

perché, accanto e contemporaneamente alla ricerca della composizione armonica delle dimensioni di un individuo, ritiene che i suoi rapporti siano fondamentali per il suo sviluppo e per il suo benessere che sarà tanto maggiore quanto più essi

connessione con l'Universo circostante.

La coscienza di un uomo può limitarsi semplicemente alla ricerca del soddisfacimento dei suoi bisogni materiali più immediati, (cosa che si verifica, per esempio, in condizioni di estrema difficoltà),

oppure concentrarsi su bisogni più complessi, come quelli connessi all'ambizione e all'affermazione personale, intesi in una prospettiva essenzialmente egoistica, oppure aprirsi alla comprensione dei bisogni degli esseri umani a lui più cari, o ancora interrogarsi su come il benessere dei sistemi di cui fa parte influenzi il benessere e l'evoluzione di altri sistemi, e in questo, disporsi creativamente nei confronti della realtà, esprimendo la propria funzione e il proprio ruolo nei confronti degli altri, in modo da adoperarsi perché l'Armonia possa divenire un bene comune.

Un essere umano è dunque un Sistema Vivente, caratterizzato da regole, ordine e interrelazioni; la rete delle relazioni in cui è immerso costituisce, in questa ottica, un Sistema Vivente ancora più grande, un Organismo dotato di un Cuore, che chi fa parte di quel rapporto contribuisce a rendere vivo. Dunque, in questa prospettiva, la Coscienza, il Sé di un uomo, non deriva più solamente dalla struttura della sua personalità, o dalle trame intessute dalle relazioni familiari, e sociali, né solo dal modo in cui queste possono essere viste e narrate da una serie di attori, compreso lui stesso, ma dallo Scopo a cui egli si riferisce, più o meno consapevolmente. Maggiore sarà la sua consapevolezza di quello Scopo, e maggiore sarà il suo benessere.

3) La personalità secondo la PAS

La PAS propone un modello sistemico di personalità, considerando con il termine "personalità" l'involucro più esterno che l'individuo

forma nella sua interazione con le figure più significative del suo sviluppo e della sua esistenza, ovvero con le persone che si incontrano nell'ambito delle interazioni familiari, con le istituzioni culturali, politiche e sociali più significative del contesto di provenienza.

La personalità è un sistema complesso, all'interno del quale è possibile osservare almeno quattro dimensioni differenti e gerarchicamente ordinate, che "dal basso verso l'alto" sono:

1. Dimensione fisica, ovvero tutto ciò che è osservabile esternamente, nel corpo umano, e che è relativo alle risposte automatiche;

2. Dimensione eterica, relativa alla capacità di integrare, coordinare, collegare, alla vitalità, all'impulso all'azione presenti nell'uomo e che corrispondono nell'Universo, dall'atomo ai sistemi solari, alla tendenza ad essere collegati al Tutto, e a formare Sistemi integrati e coordinati;

3. Dimensione emotiva, re-

lativa al desiderio, alla sensibilità, all'aspirazione, allo stimolo ad evolvere, alla tendenza ad attrarre, a tutto il mondo delle emozioni presenti nell'uomo, corrispondente alla capacità di rispondere, e all'Amore che sono presenti nell'Universo;

4. Dimensione mentale, relativa alla motivazione e all'impulso presenti nell'uomo, a formulare piani e pensieri, che si manifesta attraverso le attività della mente che discerne, analizza, divide (mente duale o inferiore o analitica) e della mente che crea, collega, intuisce (mente globale).

La personalità è dunque il rivestimento "più visibile", che si costruisce attorno e a protezione del nucleo più luminoso e prezioso dell'essere umano, intendendo con tale "nucleo" contemporaneamente sia le dimensioni più profonde che quelle più elevate dell'uomo, quale espressione della Vita: in altre parole, il Sé. L'involucro della personalità, se da un lato è essenziale per la

crescita dell'essere umano che, almeno fino ad un certo punto del suo sviluppo, deve adattarsi, guidato dalla mente duale (ovvero analitica, "inferiore") al suo ambiente, diventa dall'altro, superato un certo livello evolutivo, un guscio da assottigliare delicatamente, in modo da consentire al Sé di esprimere sempre più liberamente le sue potenzialità, i suoi talenti, la sua visione più ampia ed amorevole.

Se sviluppare una personalità coesa e unitaria è obiettivo comune a ogni modello psicoterapeutico, nel caso della PAS la meta del lavoro psicologico sulla personalità è considerata solo come la prima parte del percorso di guarigione e di crescita, e la sofferenza individuale viene anche investigata ed elaborata nelle dimensioni più ampie, che trascendono il solo punto di vista individuale, facendo riferimento non solo ai canoni e alle esperienze emotive e di pensiero costruite dalle famiglie in cui tali sofferenze si mani-

festano, ma anche ai sistemi di riferimento più ampi, così come possono essere esplorati con strumenti quali la meditazione e lo studio, l'arte, la ricerca e l'applicazione dei Valori Universali.

Secondo questo modello, compito dell'essere umano è il coordinamento, l'integrazione e l'armonizzazione di queste dimensioni, in modo da diventare, progressivamente, uno strumento efficace e duttile al servizio del Sé, ovvero della dimensione più evoluta, ampia, luminosa e creativa presente nell'uomo, passando da una visione più limitata ed egoistica ad una visione più estesa, complessa ed altruistica.

L'identificazione di se stessi con l'io incapsulato nel corpo fisico, o con una sola delle altre dimensioni della personalità, costituisce una forma di illusione che andrà progressivamente e delicatamente smantellata. Con le parole di Assagioli: "io ho un corpo, ma non sono il mio corpo"¹.

Le quattro dimensioni (fisica,



eterica, emotiva e mentale) sono organizzate tra di loro e funzionano con le regole che governano i sistemi gerarchici, per cui ogni dimensione è controllata e compresa da quella immediatamente superiore. Inoltre, le energie superiori sono più sottili, ovvero più raffinate e potenti di quelle inferiori, perché le energie superiori sono più vicine al Sé, ed, a loro volta, gerarchicamente ordinate. Il flusso di comunicazione tra le diverse energie può andare solo dall'alto verso il basso e non viceversa. La dimensione eterica, per la sua funzione di collegamento e integrazione, oltre che a livello del corpo fisico, anche tra le diverse dimensioni, ha un rapporto particolare con le altre, ed è pur sempre subordinata a quelle superiori. L'energia emotiva, per esempio, deve essere disciplinata ed essere sottoposta al controllo di quella mentale, perché è il pensiero che può trasformare i desideri in aspirazione, elevandoli. Sappiamo, d'altronde, che i corpi mentale, emotivo e fisico sono fortemente connessi, al punto che possiamo dire che lo stato di salute fisica di una persona e lo stato del suo sistema immunitario sono strettamente legati al suo stato emotivo e alla tipologia dei suoi pensieri. La personalità attraversa fasi diverse, atte a farne un'unità sempre più coordinata e sintetica, passando necessariamente attraverso l'espressione lacerante di dualità e scissioni. Le energie della personalità, insieme alle energie dell'anima, fanno dell'uomo una unità di energia dotata di intelligenza, amore e vitalità. Obiettivo della crescita uma-

na è quello di spostare progressivamente la consapevolezza al livello del Sé, ovvero che l'uomo diventi sempre più consapevole di se stesso quale essere dotato di anima, e che la personalità diventi

le cinque Dimensioni descritte, che sono gerarchicamente ordinate e connesse l'un l'altra.

Di esperienza in esperienza, ogni essere umano esplora le diverse Dimensioni della sua

dispone, sta cominciando a superare la sua stessa personalità.

Se sviluppare una identità coesa e unitaria è obiettivo comune a ogni modello psicoterapico, nel caso della PAS, la meta dell' "io", della personalità integrata, è considerata solo come una parte del percorso di guarigione e la sofferenza è investigata anche nelle sue valenze spirituali.

Secondo la PAS, le diverse forme di sofferenza psicopatologica trovano origine non solo nelle vicissitudini possibili nei vari stadi attraversati nel corso dello sviluppo infantile, come descritto dalla psicanalisi, oppure nell'ambito del significato, delle modalità e della storia degli scambi relazionali e affettivi all'interno della famiglia, come descritto dalle terapie relazionali. Quelle vicissitudini, quegli scambi trovano un senso nella ricerca e nella ri-lettura del senso degli accadimenti da un punto di vista spirituale, ovvero ricercando il loro fine ed effetto più ampio.

In questa visione, la personalità che, nel corso di un'esperienza, viene sviluppata, diventa una espressione "mascherata" dell'Essenza interiore, che può essere più o meno libera di esprimersi in tutta la sua Bellezza. La personalità può comportarsi come un ostacolo, per quell'Essenza, o come un suo veicolo permeabile ed elastico, o ancora, uno strumento perfezionabile e migliorabile nella direzione della Saggezza.

Nell'ottica della PAS, la vita dell'Uomo comincia prima della nascita e prosegue dopo la morte: l'individuo ha esperienze che sono il pro-

R.Assagioli emphasizes that every evolutionary thought which appeared in the past or will appear in the future on our planet includes values we ought to search for and even use. He invites therefore his new students to extend the horizons of his psychological theory in order to integrate it with the intensive study of new ideas coming out on our planet. Over and over he wants to remind that to Psychosynthesis theory belong the working hypothesis, the methods, the structure, never exhaustive :it is in a continuous becoming. He requires a real willingness " to the relation and to the new ", better if sifted by a watchful discrimination in order to accept the positivity and usefulness of any idea, by maintaining the originality of the principles of Psychosynthesis.

Many psychosynthetic concepts and their formulation are irrefutable and fundamental : the Disidentification, the Personal Ego, the Will, the Ideal Model, the Synthesis, the Superconscious. It is important to add the form and the content of the two diagrams : the Ovoidal Graph and the Star of the Functions. These 7+2 concepts represent the hard core of this theory. By holding as a cornerstone these 9 points, we will be certain that the theory, the diagnosis, the therapy will be truly considered as a psychosynthetic mark. The psychosynthesist has to firmly relate to this original nuclear components, warning not to propose a warped or narrow vision or even a reading too much coloured by different proposals of divergent tendencies. Students and supporters of the theoretical heart of R.Assagioli's theory are requested to attend evaluations and scientific works envisaging the new ideas (as we can find in the article "Harmonic Psychology of the Self") connected to the Psychosynthesis, being aware that Psychosynthesis evolution has never ended, even more, it is just taking up, and so anyone can become the creator of it.

From the "Manuale di Psicosintesi" by PierMaria Bonacina

sempre di più uno strumento al Servizio del Sé che sperimenta le diverse forme.

4) La Dimensione Spirituale

Abbiamo già detto di come, secondo il modello PAS, la coscienza di un individuo si sviluppa passando attraverso

personalità, fino a diventare una personalità integrata. Quando comincia ad esplorare la Dimensione spirituale di se stesso, ovvero comincia a chiedersi quale sia lo Scopo della sua esistenza, e come può mettere a disposizione degli altri le qualità di cui

dotto delle azioni passate, ma ha anche libera scelta di operare bene nel presente per costruire un futuro positivo. L'essere umano è in relazione con l'Universo, e vive per comprendere il proprio posto in esso e adempiere con armonia ai compiti che gli competono.

Nel momento in cui un Uomo si interroga sul proprio posto nell'Universo, fino a scendere ai microcosmi che compongono la sua vita (chiedendosi quale sia la sua funzione nei gruppi di cui fa parte, nella famiglia, nelle amicizie e così via), mette a fuoco le sue qualità "interiori", più o meno latenti in lui, che dovrà imparare ad esprimere in maniera sempre più fluida e coraggiosa.

La Dimensione Spirituale riguarda la sfera più evoluta di ogni essere umano ed è quella che attinge ai Valori Universali a cui può ispirarsi.

Il percorso terapeutico, ed evolutivo (di "ricerca" e di "crescita") che si può avviare con la PAS, può portare a liberare e ad entrare in contatto, consapevolmente, con la nota spirituale racchiusa in ognuno.

In realtà, la Dimensione spirituale ci permea completamente e continuamente, e riusciamo a percepirla proporzionate alla nostra apertura e alla nostra capacità di contatto e di ascolto.

Nella crescita evolutiva, attraverso il continuo scardinamento dei nodi che bloccano il libero fluire delle nostre potenzialità, possiamo entrare sempre più in contatto con essa, ascoltandone gli echi.

E' importante e necessaria, in questo ambito, la visione della vita attuale, corporea,

come una forma temporanea che presto lascia posto a nuove forme. Nella ciclicità delle vite, la Coscienza acquista gradualmente maggiore consapevolezza ed aspira e si avvicina alla sua completezza, intesa come ricongiunzione con lo spazio dell'Assoluto.

5) Conclusioni

La PAS sposta, in questo modo, il focus dell'attenzione e dello studio dal sistema più semplice e parziale, la personalità dell'individuo, a sistemi sempre più ampi, consentendo la riflessione su domande più complesse ed estese:

1. Come è costituita la personalità di questo individuo?
2. Quali sono gli obiettivi e i talenti del suo Sé, realizzabili attraverso questa personalità?
3. Come la sua famiglia ha contribuito a costruire quegli aspetti della sua personalità?
4. Quale è il senso per il suo Sé, per la sua Anima, l'aver "scelto" questa famiglia? Per affrontare quali prove, e per sviluppare quali caratteristiche e quali talenti il Sé di questa persona ha "incontrato" questa famiglia?
5. Quale è il gruppo che può consentire a questo persona di utilizzare i propri talenti mettendoli al Servizio degli altri?

Riuscire ad avere una visione del proprio destino, sentendone la ricchezza e l'importanza, significa portare scoprire il senso più profondo e la direzione più autentica della propria vita.

La possibilità di vedere in modo sempre più chiaro il

senso che sottende la propria vita, rappresenta una ricchezza enorme, proprio perché offre la possibilità di scegliere in modo consapevole la direzione della propria evoluzione: si può scegliere una direzione luminosa o, al contrario una direzione buia.

Scegliere fino in fondo tale direzione è profondamente importante e difficile, ci impegna totalmente e ci rende completamente responsabili. Ad esempio, con la crescita il Sé acquista consapevolezza dell'importanza del Servizio, inteso come istinto più naturale della dimensione spirituale di ciascuno che spinge a portare agli altri i frutti della propria Ricerca e della propria Crescita, attraverso l'Amore e l'Umiltà. ■

Bibliografia

1. Assagioli R. (2000) La Psicosintesi. Roma: Nomina Edizioni
2. Assagioli R. (1986) Lo sviluppo transpersonale. Roma: Astrolabio
3. Bailey A. (1999) Psicologia Esoterica, Voll. 1°e 2°. Roma: Nuova Era Editrice
4. Bateson G. (1979) Mente e Natura. Milano: Adelphi Edizioni
5. Capra F. (1987) Il Tao della fisica. Milano: Adelphi Edizioni
6. La Sala Batà A. (2000) Dal sé inferiore al Sé superiore. Roma: Edizioni Armonia e Sintesi
7. Tart C. (1994) Le psicologie transpersonali, Voll. 1 e 2. Spigno Saturnia: Edizioni Crisalide
8. Watzlawick P. (1971) Pragmatica della comunicazione umana. Roma: Astrolabio
9. Wilber K. (1985) Oltre i confini, la dimensione transpersonale in psicologia. Assisi: Cittadella Editrice

(*)Psicoterapeuti e Psicologi dell'Associazione Dhyana, Lazio e Lombardia