

RIFLESSIONI SUL “SÉ”

Scopo, obiettivi e campo di applicazione

Scopo

Petra Nocelli descrive (2017, p141) come Assagioli abbia fortemente supportato il valore teorico e pragmatico della sintesi, in particolare della sintesi negli approcci terapeutici. Negli ultimi anni il mio scopo professionale è stato quello di sintetizzare la Psicologia Sciamanica e la psicoterapia, sia nei miei scritti che nello sviluppo della mia pratica psicoterapeutica. Questo è dovuto al fatto che vedo un'affinità tra questi due approcci terapeutici, l'antica psicologia sciamanica e la psicologia psicosintetica contemporanea. Entrambe si possono definire psicospirituali, anche perché entrambe riconoscono un sé personale immanente in relazione a un Sé Superiore trascendente.

Ho cercato di raggiungere lo scopo di sposare Psicologia Sciamanica e Psicosintetica scrivendo il libro *Soulfulness* (England, 2017), in cui mostro come Psicologia Sciamanica e Contemporanea possono venire integrate, in particolare attraverso l'inclusione di alcuni potenti modelli psicologici basati sulla Ruota di Medicina sciamanica e l'utilizzo di un'applicazione attuale della tecnica del viaggio sciamanico quale metodo per comunicare in coscienza con la mente inconscia.

Obiettivi e ambito di applicazione

Lo scopo di questo articolo è quello di esporre il mio pensiero sulla sintesi di Psicologia Sciamanica e psicoterapia per quanto riguarda un determinato aspetto, la concezione del “Sé”. Ho deciso di collocare accanto all'Ovoide uno dei modelli chiave della psicologia sciamanica, ovvero la mappa sciamanica dell'energia personale. La sintesi di Ovoide e mappa dell'energia realizza un modello dinamico dell'intera personalità umana e offre un rimodellamento della comprensione psicosintetica del “Sé”.

Il dialogo tra Io e Sé

Nella sua poesia “Siamo trasmettitori”, DH Lawrence (1950) scrisse: “Mentre viviamo, siamo trasmettitori di vita / e quando non riusciamo a trasmettere la vita, la vita non riesce a fluire attraverso di noi.” Per trasmettere la vita, per “inondare di vita attraverso i giorni”, abbiamo bisogno di ricevere vita, e *la fonte di energia vitale*

è il Sé, una presenza costante nella nostra vita, che ci trasmette inviti a seguire un particolare percorso di vita o a realizzare un aspetto della nostra auto-espressione e della nostra creatività nascoste nel nostro Inconscio Superiore.

Potremmo ricevere tali suggerimenti del Sé sotto forma di chiamata, o di senso di vocazione, o di visione improvvisa. Attuando la nostra volontà personale siamo liberi di rispondere positivamente e di ricevere l'energia di volontà per soddisfare la chiamata. Allo stesso modo, possiamo usare il nostro libero arbitrio per riflettere sulla chiamata e per impegnarci in un dialogo tra il Sé e il sé personale. Pertanto, Firman e Gila (1997) affermano che il Sé non è un “Esso” ma un “Tu”. Questa è un'affermazione profonda che merita una riflessione. Il Sé è un Tu, non un concetto teorico; possiede una esistenza reale, una sussistenza reale, una presenza reale nelle nostre vite e attraverso un dialogo profondo tra Io e Sé possiamo realizzare un percorso di vita e un'espressione creativa *congruenti con la nostra personalità*.

Noi possediamo un rapporto personale con il nostro sé, un rapporto d'amore impegnato che si approfondisce man mano che il nostro cammino spirituale si dispiega. Il nostro sé personale cresce, la nostra esperienza di essere vivi si espande, mentre i confini dell'Inconscio Superiore e inferiore si ampliano e noi effettuiamo sintesi superiori.

Il viaggio spirituale e la relazione io-sé

Assagioli propone una metafora del viaggio spirituale (1965, p. 200), in cui il “centro personale cosciente” si avvicina al Sé, penetrando nell'Inconscio Superiore, il regno delle “intuizioni e ispirazioni superiori” e delle “energie spirituali latenti” (pagg. 17–18). Pertanto, ognuno di noi possiede qualità latenti, un potenziale creativo non riconosciuto, talenti, valori, intuizioni, presentimenti, “imperativi etici e impulsi all'azione umanitaria ed eroica”. Ognuno di noi si trova su un percorso che si snoda tra il narcisismo e l'auto-realizzazione.

Possiamo scegliere di percorrere il sentiero perché siamo guidati dal Sé che ci indica la direzione e perché l'energia per la vita e la volontà di seguire il percorso ci vengono fornite attraverso la relazione Io-Sé. Lungo il

cammino possiamo sintetizzare sempre di più le nostre energie latenti.

Petra Nocelli nel suo eccellente e completo libro sulla psicosintesi, *La via della Psicosintesi* (2017), presenta il sé personale e il Sé superiore (p. 245) come aspetti rispettivamente immanenti e trascendenti dell'unico Sé, con una citazione profondamente penetrante di Assagioli: "Parlare di un sé personale e di un "Io" superiore (il Sé) non deve indurci a credere che ci siano due sé separati e indipendenti ... L'"Io" nella realtà e nell'essenza è UNO. Ciò che noi chiamiamo il sé "ordinario" è quella parte del "Sé superiore" che la coscienza vigile può accettare, assimilare e attuare in un dato momento. È quindi qualcosa di contingente e mutevole, una quantità variabile. È un riflesso che può diventare sempre più chiaro e vivido e che un giorno potrebbe unificarsi con la sua Fonte".

Le vicissitudini del viaggio spirituale

Scrivendo delle vicissitudini del viaggio spirituale, Assagioli (1965, p. 39) afferma: "Lo sviluppo spirituale è un viaggio lungo e arduo, un'avventura attraverso terre strane piene di sorprese, gioia e bellezza, difficoltà e persino pericoli". La relazione Io-Sé, Io-Tu è una relazione d'amore, e come in ogni relazione d'amore, sorgono differenze e tensioni. Il Sé non sembra rispettare sempre la personalità; può condurre il nostro sé personale su strade sorprendenti, apparentemente indesiderabili, difficili, se non addirittura pericolose, che la nostra "coscienza vigile" fatica ad "accettare, assimilare e attuare".

Molti di coloro che leggono questo articolo possono testimoniare della realtà della relazione Io-Sé nella propria esperienza esistenziale: le lotte e i dolori del risveglio spirituale, ma anche l'avventura di una vita sempre più feconda, abbondante, piena e con più significato e più gusto per la vita stessa. Per loro, come per me, il viaggio della vita verso un'autorealizzazione, seppur irraggiungibile, è una realtà esistenziale.



La mappa sciamanica dell'energia personale

Bio-psicosintesi

Petra Nocelli (2017, p. 149) spiega l'abbreviazione di "biopsicosintesi" in "psicosintesi" citando Assagioli da un resoconto di una conferenza internazionale del 1967: "In pratica, spesso è più facile usare la parola psicosintesi, ma si ricordi che deve includere il corpo, il "bio", e quindi sarà sempre bio-psicosintesi".

Mi incoraggia apprendere che il vero nome della psicosintesi è bio-psicosintesi, perché la Mappa Energetica è pura bio-psicosintesi.

La Mappa Energetica è un'applicazione della Ruota di Medicina Sciamanica, dove "Medicina" significa *integrità ed energia della vita*. La Mappa Energetica è un modo di rappresentare la modalità con cui utilizziamo l'energia vitale a nostra disposizione.

Quando l'energia utilizzata dai nostri Sentimenti, Corpo, Mente e Spirito è bilanciata, formando un insieme armonioso, questa rappresenta una sintesi di tutto il nostro essere.

Sentimenti, Corpo, Mente e Spirito in metafora

Gli elementi della personalità, Sentimenti, Corpo, Mente e Spirito, sono rappresentati metaforicamente dagli elementi naturali, rispettivamente acqua, terra, aria e fuoco.

Quando l'energia dell'intera persona è in equilibrio, la Ruota gira: i nostri Sentimenti fluiscono come l'acqua; il nostro Corpo ci contiene ed è il mezzo di espressione dei nostri sentimenti; la nostra Mente, come l'aria, è libera di raccogliere informazioni dai nostri sentimenti, corpo, intuizione e ambiente, per analizzare queste informazioni, riflettere su di esse e formulare scelte; il nostro Spirito è un fuoco che trasforma, usando la conoscenza che la nostra mente ha formulato per fare scelte di vita, grandi e piccole, che determinano la nostra strada nel mondo e il nostro rapporto con il mondo.

Lo Spirito sulla Mappa Energetica è paragonabile all'"Io" nell'ovoide, con la sua crescente capacità di essere auto-riflessivo, operare scelte, esercitare la volontà, creare il cambiamento, auto-determinarsi.

Un modello dinamico

La determinazione e la trasformazione prodotte dal nostro spirito umano influiscono sul modo in cui facciamo esperienza del vivere e su come ci sentiamo riguardo a noi stessi, e così la Ruota continua a girare mentre cresciamo, diventando più auto-riflessivi, più auto-determinati. La Mappa Energetica è un modello dinamico.

La Mappa Energetica non è una costruzione teorica; può rivelare quello che sta accadendo quando l'energia di una persona è sbilanciata, quando c'è disarmonia e frammentazione anziché sintesi. Ecco due esempi: (1) Quando una persona è in lutto, i suoi sentimenti (tristezza, intorpidimento, rabbia, paura, ecc.) possono prendere il sopravvento, il modo di mangiare può esserne influenzato, la mente preoccupata e confusa, probabilmente sarà scoraggiata e non sarà in grado di prendere decisioni. (2) Quando una persona è sopraffatta da sentimenti che il corpo non riesce a contenere, tutto questo si manifesta nel corpo come un attacco di panico, la persona perde la capacità di pensare con chiarezza, si scoraggia e non riesce a compiere scelte oculate. La Mappa Energetica è quindi un modello potente da utilizzare in psicoterapia.

Forza Vitale Creativa/Energia per la Vita: relazione, creatività e sessualità

Al centro della Ruota di Medicina è la Forza Vitale Creativa, Energia per la Vita, quella che fa la differenza tra un essere vivente e un cadavere senza vita. Noi facciamo esperienza dell'Energia per la Vita semplicemente sapendo che siamo vivi. La metafora della Forza Vitale Creativa è il vuoto creativo, ovvero il grembo. La Forza vitale è l'energia vitale che sembra essere in grado di formare qualcosa di meraviglioso dal nulla: un uovo fecondato, un seme impollinato, un pensiero ispirato.

La Forza Vitale è "La forza che nella verde miccia spinge il fiore" (Dylan Thomas, 1937). Tramite la fotosintesi il fiore converte l'energia elettromagnetica della luce in energia chimica che, se combinata con anidride carbonica e acqua, crea le molecole di carboidrati utilizzate per formare le parti vegetative del fiore, petali e sepalì, che racchiudono gli organi sessuali, i carpelli e gli stami, che attuano la riproduzione. La forza vitale è la direzionalità che guida la riproduzione del fiore.

Per fornire energia alle cellule del nostro corpo mangiamo piante e inspiriamo ossigeno, il prodotto e il sottoprodotto della fotosintesi. Pertanto, il sole è la nostra fonte prima di energia, energia che si muove in una miriade di configurazioni per sintetizzare e sostenere il nostro essere. Quindi la *Forza Vitale Creativa, Energia per la Vita, è energia reale, che si infonde in tutto il nostro essere*: il complesso funzionamento del nostro corpo, i processi fisiologici che ci danno l'esperienza del sentimento, le funzioni cerebrali che ci danno l'esperienza del pensiero.

La forza vitale è la direzionalità che guida la riproduzione degli esseri umani, ma a differenza del resto della

natura questo non è il suo unico scopo. Per cominciare, la relazione del neonato con la madre è essenziale per la sua sopravvivenza; un bambino umano è un essere relazionale fin dal momento in cui sperimenta il tocco gentile e lo sguardo amorevole della madre, creando con ciò un modello per le relazioni successive durante tutta la vita. Subito dopo si manifesta la creatività: inizialmente l'impulso di scarabocchiare sui muri. La creatività umana sembra sconfinata nelle sue numerose sfere di applicazione. Con la maturità crescente sorge l'impulso verso l'espressione sessuale. In noi la Forza Vitale Creativa oltre che alla sessualità è diretta verso la relazione e la creatività.

L'impulso sessuale può essere così intenso che può pervadere i sentimenti (il Sud sulla Mappa Energetica) con un tale desiderio per la realizzazione fisica (Ovest) da sopraffare il pensiero razionale (Nord). Eppure, pur in mezzo al caos, abbiamo bisogno di raggiungere un po' di equilibrio, perché le scelte importanti (Est) non devono essere guidate dal desiderio, ma da amore, impegno e volontà.

Oltre all'unione sessuale, la Forza Vitale Creativa sostiene la sintesi interpersonale, fornendo l'energia dell'amore reciproco, il collante di ogni rapporto d'amore continuativo. In un'unione sessuale profonda l'impulso sessuale evolve nel desiderio di avere figli e nell'energia necessaria a nutrire e far crescere i bambini durante la loro infanzia. Tale energia implica la determinazione a rimanere impegnati nell'unità familiare. La determinazione, la scelta di sostenere l'impegno, qualunque siano le probabilità, è una funzione dello spirito (Est). L'amore è un atto di volontà.

Questo principio è valido non solo per una relazione sessuale, ma anche per il sostenimento di qualsiasi rapporto creativo o qualsiasi sforzo creativo: l'amore non è semplicemente un sentimento, l'amore è un atto di impegno e volontà. Pertanto, ben oltre la consapevolezza di essere vivi, sperimentiamo la Forza Vitale nella nostra relazione con gli altri, nel nostro impulso creativo e nel nostro desiderio sessuale; in tutta la nostra esperienza di possedere Energia per la Vita nella nostra relazione con noi stessi e con il mondo.

Sintesi: l'ovoide e la mappa energetica

Si tratta di due profonde intuizioni di Assagioli riguardo il rapporto dinamico tra Sé e “Io”:

Il sé e il sé personale sono “UNO”, essendo il sé personale ciò che la “coscienza vigile può accettare, assimilare e attuare in un dato momento... un riflesso che può diventare sempre più chiaro e vivido e che un giorno potrebbe unificarsi con la sua Fonte” (Nocelli, 2017, p. 245). “Il sé come inteso da Assagioli ... fornisce non solo la fonte dell'essere personale, ma una direzionalità allo sviluppo individuale e all'impegno significativo nei confronti del mondo” (Firman e Gila, 1997, p. 43).

Proprio come lo Spirito sulla Mappa Energetica è paragonabile all'”Io” nell'Ovoide, così la Forza vitale sulla Mappa Energetica è paragonabile al Sé nell'Ovoide, in quanto fonte dell'energia vitale, energia reale che infonde tutto il nostro essere, che fornisce la direzionalità per lo sviluppo individuale e per un impegno significativo nel mondo. La Mappa Energetica chiarisce questo sviluppo. Mentre i Sentimenti, il Corpo e la Mente sono elementi della nostra personalità, lo Spirito è la totalità di ciò che siamo in *un dato momento*, tutto ciò che esprimiamo nelle nostre emozioni, la nostra presenza fisica, i nostri pensieri e idee, le nostre scelte, i nostri valori, persino le nostre vicissitudini, il modo in cui facciamo esperienza del nostro sé sotto tutti questi aspetti ed esprimiamo il nostro impegno nel mondo. Ovvero tutto ciò che la nostra coscienza vigile può accettare e assimilare della nostra Forza Vitale e può attuare nella nostra vita, perché in quel momento sul nostro percorso di vita possiamo essere poveri di spirito o ricchi di spirito.

La Mappa Energetica è un modo di rappresentare il modo in cui utilizziamo correttamente o in modo improprio la nostra energia vitale proveniente dal sole. Il cattivo utilizzo è una conseguenza del modo in cui ci adattiamo al fatto di essere utilizzati in modo improprio, in particolare alla “ferita primaria” (Firman e Gila, 1997). Noi possiamo reprimere o fissarci sui sentimenti. Potremmo abusare del nostro corpo o non prendercene cura. Potremmo esercitare rigidità di pensiero. Tutto questo distorce il modo in cui vediamo noi stessi ed esprimiamo il nostro sé nel mondo. Al momento del concepimento l'Energia Vitale ci forma come un essere unico, il che

diventa evidente alla nostra nascita, almeno prima della nostra ferita primaria. Questa è la nostra vera natura e la direzionalità dello sviluppo individuale significa ricordarci della nostra vera natura e rialinearci con essa e quindi crescere nello Spirito. Noi cresciamo nello Spirito quando scegliamo di rispondere ai nostri impulsi per scoprire le nostre qualità latenti, il potenziale creativo non riconosciuto, i talenti, i valori, le intuizioni, le illuminazioni, “gli imperativi etici e le sollecitazioni all'azione umanitaria ed eroica”. La Ruota gira mentre cresciamo nello Spirito, sintetizzando sempre più le nostre energie latenti. Ci occupiamo di più del nostro flusso di sentimenti e di come ci sentiamo riguardo al nostro sé. Abbiamo più cura della salute e delle condizioni del nostro corpo. La nostra mente è più libera di formulare i nostri pensieri e le nostre idee. Il nostro Spirito esprime la nostra essenza con una radiosità crescente. Nel nostro impegno verso il mondo trasmettiamo la nostra energia vitale. La vita è un'interazione tra lo Spirito, intento a costruire la nostra vera natura, e l'Energia Vitale, una parabola della relazione Io-Sé. La sintesi dell'Ovoide e della Mappa Energetica produce un modello dinamico e vitale della personalità umana, realistico e incarnato, completo e pratico, oltre ad essere un efficace mezzo psicoterapeutico.

David England

Psicoterapeuta psicosintetista attivo nel Regno Unito

Bibliografia

- Assagioli, Roberto (1973), *Principi e metodi della Psicosintesi Terapeutica*.
- England, David (2017), *Soulfulness: The Marriage of Shamanic and Contemporary Psychology* (Espressività. Il matrimonio tra psicologia sciamanica e contemporanea).
- Firman, John e Gila, Ann (1997), *The Primal Wound* (La ferita primaria).
- Lawrence, D. H. (1950), *D. H. Lawrence: Selected Poems* (DH Lawrence: Poesie scelte).
- Nocelli, Petra Guggisberg (2017), *La via della Psicosintesi*.
- Thomas, Dylan (1937), *The Poems of Dylan Thomas* (Le poesie di Dylan Thomas).