

# ROBERTO ASSAGIOLI

Tesi di Laurea "Lettere e Filosofia" - Lucia Boato

## INDICE

### CAPITOLO 1: ROBERTO ASSAGIOLI – cenni biografici

-  [Gli anni della formazione](#)
-  [Gli scritti giovanili](#)
-  [Il distacco dalla psicanalisi](#)
-  [Gli anni della maturità](#)

### CAPITOLO 2: LA PSICOSINTESI

-  [La psicosintesi](#)
-  [La psicosintesi personale](#)
-  [La psicosintesi transpersonale](#)
-  [La pratica della psicosintesi](#)
-  [La psicosintesi come metodo di diagnosi, cura ed elevazione](#)

### CAPITOLO 3: LA PSICHE UMANA SECONDO ASSAGIOLI

-  [L'uovo](#)
-  [La stella](#)
-  [Le variazioni dell'ovoide](#)
-  [Le facoltà parapsicologiche](#)
-  [I tipi umani](#)

### CAPITOLO 4: TECNICHE particolari DI PSICOSINTESI

-  [Introduzione](#)
-  [Disidentificazione e autoidentificazione](#)
-  [La pratica del buonumore](#)

-  [Il simbolo nella psicosintesi personale e transpersonale](#)
-  [L'ascesa](#)
-  [La sublimazione](#)
-  [La meditazione](#)
-  [Tecnica delle parole evocatrici](#)
-  [Tecnica del "Come se"](#)

## **CAPITOLO 5: IL PROGETTO VOLONTÀ'**

-  [La volontà secondo Assagioli – Riferimenti filosofici](#)
-  [La volontà personale](#)
-  [Le qualità della volontà](#)
-  [Amore e volontà](#)
-  [La volontà transpersonale](#)
-  [La volontà universale](#)
-  [La volontà gioiosa](#)
-  [Gli stadi della volontà](#)

## **CAPITOLO 6: INFLUENZE SUBITE E PRODOTTE**

-  [La psicologia italiana e Assagioli](#)
-  [Influenze subite](#)
-  [Influenze prodotte](#)

## **CONCLUSIONI**

## **APPENDICE**

-  [Situazione e possibili sviluppi del progetto volontà](#)

## **INDICE BIBLIOGRAFICO**

## Capitolo primo

# Roberto Assagioli – CENNI BIOGRAFICI

### 1.1 GLI ANNI DELLA FORMAZIONE

Roberto Assagioli, medico psichiatra, nacque a Venezia il 27 febbraio 1888. Nato Roberto Marco Greco (cognome originario di Assagioli) da genitori ebrei, rimasto orfano di padre a soli due anni e adottato dal dottor Alessandro Emanuele Assagioli, si dimostrò subito dotato di capacità di apprendimento straordinarie e imparò contemporaneamente, oltre all'italiano, l'inglese e il francese (e, in seguito, anche il tedesco). A Venezia visse fino al 1904, anno in cui conseguì la maturità al liceo Foscarini.

Frequentò l'università a Firenze, iscrivendosi in medicina e chirurgia. La scelta di uno studio di tipo scientifico non limitò, però, i suoi interessi culturali, che furono e restarono vastissimi: letterari, filosofici, spirituali, tutti ad orientamento transculturale.

Viaggiò molto all'estero, frequentando i più conosciuti psichiatri e psicologi e partecipando a numerosi congressi internazionali.

Contemporaneamente, si dedicò all'approfondimento di uno dei suoi principali interessi, ossia lo studio del pensiero orientale in genere e della grande tradizione spirituale indiana in particolare (soprattutto attraverso un testo sacro fondamentale come *la Assagioli cominciò a pubblicare molto giovane: del 1903 sono due articoli apparsi sul "Giornale di Venezia" e il 22 novembre 1903 esce sul quotidiano "La Nazione" un suo articolo dal titolo La crisi del libro in Francia. Nel 1906 esce sulla "Rivista di psicologia" Gli effetti del riso e le loro applicazioni pedagogiche, dove sostiene che il riso stimola l'intelligenza e sviluppa il senso critico producendo un'azione distensiva. Come vedremo, Assagioli manterrà inalterato nel tempo il suo giudizio fortemente positivo espresso sull'umorismo.*

*Dal 1906 al 1908 Assagioli fu bibliotecario della Sezione Psicologica, inserita nell'insegnamento di Filosofia Teoretica dell'Università di Firenze. La Biblioteca fu un ambiente favorevole per un libero scambio di idee, frequentata principalmente da persone che, pur ispirate da una volontà di reazione al positivismo, cercavano un punto d'incontro tra la ricerca scientifica e l'indagine metafisica.*

*Negli stessi anni collaborò con Papini e Prezzolini alla redazione del "Leonardo", rivista aperta al misticismo e all'occultismo, interessata al pragmatismo americano e critica nei confronti del ruolo predominante assunto della scienza e propugnato dai positivisti.*

*Il "Leonardo" uscì a Firenze il 4 gennaio 1903 in formato di "foglio", proponendo l'immagine di una rivista filosofica, ma in fondo era la letteratura o meglio, l'aspetto letterario dell'esposizione, ad avere la*

*meglio, in quanto mancava a livello teorico un pensiero organicamente strutturato. Intuizionismo, attivismo, misticismo, onnipotenza magica erano gli ingredienti della miscela irrazionalistica che alimentava le pagine della rivista, frammisti alla presentazione di filosofi ancora assenti dal nostro panorama come Bergson, Kierkegaard, Dewey. Nonostante vi venisse esaltata la personalità dei due fondatori, rilevante fu il ruolo e l'influenza del "Leonardo" sulla cultura italiana nei primi anni del Novecento.*

## 1.2 GLI SCRITTI GIOVANILI

Nel febbraio del 1906 Assagioli sul "Leonardo" pubblica l'articolo *L'arte della creazione: Edward Carpenter 'the art of creation*. Qui mostra un forte interesse per gli stati inesprimibili di super-coscienza mistica di cui parla il Carpenter. Nell'opera si dà infatti importanza al continuo scambio dal sentimento al pensiero e da questo all'azione, dal mondo dei sogni al mondo delle cose reali. Il Carpenter dimostra che non c'è differenza essenziale tra questi due mondi e la stessa arte della creazione li produce entrambi. L'uomo, egli sostiene, ha in sé il potere di proiettare le immagini mentali direttamente nel mondo esterno in modo tangibile e visibile ed avvalorare questa tesi con esempi di fatti riguardanti il sonno, i mediums, la creazione intellettuale. Assagioli prende dal Carpenter l'idea che dobbiamo imparare a praticare l'Arte della Creazione su noi stessi.

Fu in questo periodo che iniziò a delinearsi la prima espressione del suo pensiero: già dai primi articoli qui pubblicati infatti, Assagioli sostenne il principio che dovrebbe animare il corso della vita di ognuno, cioè quello dell'evoluzione interiore come conquista di livelli sempre più alti di coscienza. In particolare il famoso scritto *Fantasia in re interiore* (uscito nel febbraio del 1907) rivelò un momento centrale della vita dell'autore, di cui Alessandro Berti offre una interessante chiave di lettura: *"Mediante questa complessa allegoria egli comunica in realtà un mutamento avvenuto nel suo interno, e partecipa agli altri la gioia derivatagli da una sua personale illuminazione interiore"*<sup>[1]</sup>.

La favola sembra preannunciare un disegno dell'autore già prefigurato nelle sue linee essenziali: vi troviamo infatti in embrione tutti i riferimenti di una ricerca di elevazione spirituale. *Fantasia in Re Interiore* narra di una città posta ai piedi di un'alta montagna la cui vetta, sempre avvolta dalle nuvole, non era visibile. I suoi abitanti vi conducevano una vita dedicata alle normali attività del quotidiano, rivolgendo di tanto in tanto uno sguardo verso l'alto, finché un giovane intravide, in uno squarcio delle nubi, la vetta della montagna e su questa un castello. Allora molti ricordarono una leggenda che raccontava l'esistenza di un Castello invisibile posto sulla cima della montagna, ed all'interno del quale viveva prigioniero un Re che attendeva da tempo immemorabile di essere liberato. La vita della città ne fu turbata, molti si ponevano domande ma nessuno osava scalare la montagna che appariva inaccessibile. Finché un giorno arrivò in città un vecchio straniero, i cui occhi *"avevano uno splendore straordinario"*<sup>[2]</sup>, il quale, venuto a conoscenza del fatto, volle radunare nella piazza della città tutti gli abitanti per raccontare loro la sua storia. Egli proveniva da una città simile a quella, posta ai piedi di una montagna sulla cui cima, nascosto dalle nuvole, vi era un *"Castello di Luce"*. Coloro che tentarono la scalata della montagna, perirono perché impreparati all'impresa. Solo un giovane dalla *"fede ardente, dal cuore puro e dalla volontà indomabile"*, dopo avere a lungo cercato un passaggio, resistendo ad ogni tentazione e superando ogni ostacolo trovato sul suo cammino, riuscì nell'impresa. Egli non fece più ritorno, ma rimase in contatto con i suoi concittadini inviando loro, in modo misterioso, messaggi di gioia ed armonia. A questo punto del racconto il vecchio venne interrotto dall'intervento delle autorità che, giudicandolo colpevole di turbare l'ordine, lo condannarono a morte. La sentenza fu immediatamente eseguita, ma subito dopo le nubi si squarciarono rivelando la vetta luminosa.

Nella lettura della rappresentazione simbolica della favola, la scalata della montagna potrebbe significare il percorso di

quell'evoluzione interiore cui dovrebbe tendere ogni uomo, per la conquista di livelli sempre più alti di coscienza, fino ad arrivare al Re o Sé interiore. Sebbene il mondo delle cose ci svii continuamente, basta intravedere, in uno squarcio tra le nubi, il Castello di Luce, ricevere un'illuminazione, per risvegliare in noi quell'aspirazione alla spiritualità che c'è in ogni uomo. Ma questo richiamo, da solo, non è sufficiente: è necessario prepararsi, possedere fede ardente, purezza di intenti, volontà indomabile. Allora, guidati da un maestro spirituale, si riuscirà ad arrivare agli **"abissi di Luce"** dai quali non si ritorna. Nella simbologia, la morte del vecchio straniero potrebbe forse significare che ogni rinascita è preceduta da una morte e, nel caso specifico, può essere interessante considerare che è una morte stabilita dalla legge degli uomini.

Del 1907 è l'articolo *Per un nuovo umanesimo ariano*, pubblicato nel "Leonardo". Qui Assagioli propone una di due civiltà millenarie, l'europea e l'antica cultura indiana. Seguendo quell'indirizzo della cultura europea che guarda all'Oriente nella nuova ricerca spirituale, Assagioli trova nella cultura indiana quegli elementi vitali di cui la civiltà europea ha bisogno. Egli evidenzia tuttavia la difficoltà degli studiosi occidentali a comprendere una civiltà così diversa, alla quale erroneamente applicavano metodi e schemi intellettuali occidentali. È il lato mistico ed esoterico a sfuggire alla comprensione degli occidentali. Allo stesso Paul Deussen, dice Assagioli, al quale egli pur riconosce di avere realizzato il miglior studio, dal punto di vista filosofico, della letteratura vedica e del sistema **Vedanta**, sembra mancare una corrispondente conoscenza di quegli argomenti, soprattutto riguardo alle **Upanisad**[3].

Egli rilevava come fosse in aumento negli ultimi anni nella cultura europea ed in quella americana un potente risveglio delle tendenze idealistiche come reazione al materialismo, indifferente ai lati più nobili, fecondi e trascendenti della natura umana, ed all'insufficienza della spiegazione meccanica dell'universo. Si avvertiva il bisogno di una nuova impostazione metafisica dei grandi problemi filosofici e specialmente di quello della vita, un bisogno capace di realizzare una personalità armonica in grado di coordinare in una sintesi superiore gli elementi discordanti del nostro io. È questa sintesi, sostiene Assagioli, che tutti cerchiamo. Nell'uomo occidentale esiste una profonda disarmonia fra due opposte personalità, dovuta, secondo Assagioli, al contrasto fra il pensiero e il sentimento, fra la ragione e la fede, e troppo spesso tutto si traduce in una sterile lotta fra queste antinomie. Nella personalità armonica, al conflitto si sostituisce la cooperazione dei diversi io, delle diverse energie per la realizzazione della nostra vita interiore, e scopriamo, in questa ricerca, che possediamo forze, possibilità ancora sconosciute a noi stessi. Ma in questo percorso di ricerca interiore, come già indicava in *Fantasia in Re Interiore*, abbiamo bisogno che una guida sicura e sapiente ci indirizzi e ci diriga. Assagioli individua questa guida nell'antica civiltà indiana nella quale questo dissidio interiore non esiste. Le civiltà classiche, latina e greca, egli spiega, non avrebbero soddisfatto questo bisogno perché sarebbero state, come la nostra, essenzialmente esteriori, mirando, quella latina, alla massima attività pratica e al più grande dominio e possesso materiale, e, quella greca, alla più perfetta espressione artistica della bellezza formale. A farci da guida attraverso l'ignoto labirinto del nostro io ci sono, per Assagioli, le **Upanisad**, i sistemi Vedanta e Yoga: **"Ma colui che, padroneggiando i sensi mediante la mente, intraprende con distacco la pratica dello yoga dell'azione, mettendo in opera le proprie facoltà attive, quegli eccelle"**[4]. Lo Yoga in particolare dimostra di possedere conoscenze per noi nuove sulla complessa struttura del nostro io interiore, e ci fornisce un insieme armonico di norme pratiche allo sviluppo e alla direzione di quelle forze che individua in noi. Il fine dello Yoga è l'annientamento della nostra piccola, meschina, ristretta coscienza individuale e la identificazione con la coscienza universale. In particolare, nel Raya-Yoga Assagioli trova espresse e mirabilmente fuse e coordinate alcune dottrine psicologiche conosciute in Europa solo negli

ultimi anni, come il *will to believe* e il *mind stream* del James, la suggestione, l'attività del subcosciente, ecc. E' sempre in India, nel Buddismo, che Assagioli trova un'ulteriore risorsa alla esigenza di rinnovamento morale, un rinnovamento che alla febbre di possesso sostituisca la serenità interiore e l'infinita pietà per il riconosciuto universale dolore. Dalla lettura della *Bhagavad-Gitā* e degli aforismi di Patanjali, Assagioli rileva come la psicologia introspettiva indiana sia più avanzata della psicologia contemporanea europea, soprattutto riguardo agli stati più elevati di coscienza, arrivando a profetizzare che *"tra non troppi anni i progressi della psicologia interiore in Europa renderanno necessaria l'adozione di molti termini tecnici indiani per designare stati di coscienza per i quali tutte le lingue europee mancano di equivalenti, e si parlerà di pratyahara, di dharana, di dhyanam, di samadhi, ecc."*[5].

Significativo è anche l'articolo dell'aprile-giugno 1907 comparso sempre sul "Leonardo" dal titolo *Il nuovo pensiero americano. Il New Thought*, in cui vengono anticipate molte idee che costituiranno più tardi i fondamenti della psicosintesi. Qui Assagioli individua la volontà come lo strumento con il quale l'uomo può realizzare quel processo di evoluzione interiore il cui fine è il raggiungimento di stati di coscienza sempre più alti fino al percepire di essere la stessa Vita Universale. Egli fa suo l'ottimismo dinamico del "Nuovo Pensiero"[6], la convinzione dell'infinita possibilità di trasformazione del mondo per mezzo di leggi spirituali, e della continua trasformabilità interiore dell'uomo il quale ha il compito di realizzarla e governarla. E' questo il lato mistico del Nuovo Pensiero, dice Assagioli, ed ha caratteri che lo distinguono dal misticismo europeo e da quello orientale. *"gli uomini, oltre alla possibilità di sviluppare le facoltà che esistono già in loro, hanno anche quella di acquistare, sia pure gradatamente, delle facoltà completamente nuove, di diventare esseri completamente [7]*

*Da questa capacità di trasformare sé stessi dipende anche la possibilità di cambiare il mondo in cui viviamo. Alla volontà è riconosciuto un grande potere: essa è una forza che deve essere allenata, sviluppata tramite il suo concentrarsi su una rappresentazione, su una immagine mentale. Facendo propria una frase di P. Mulford: "i pensieri sono cose, come un uomo pensa egli è", Assagioli riconosce l'influenza reale, la forza nell'azione pratica delle immagini mentali. La nostra capacità di concentrazione si disperde nel fluire di immagini, ma se noi, dice Assagioli, staccandoci da tale fluire, riusciamo a "concentrare per lungo tempo tutta la nostra volontà su una stessa immagine o proposito, questa acquisterà un'incredibile, terribile potenza"[8], potrà trasformarsi in atti esterni o interni capaci di produrre modificazioni durature. Anticipando i concetti di disidentificazione (cfr. cap. 4) e dell' "agire come se" che applicherà in Psicosintesi, Assagioli sviluppa la "volontà di credere" di W. James in "volontà di credere di essere" attribuendo alla volontà una funzione creatrice e di trasformazione interiore; un richiamo, questo, all'Arte della Creazione del Carpenter ed alle "forme-pensiero" insegnate da Annie Besant[9], la quale negli anni 1898 e 1900 diffondeva in Italia i contenuti del movimento teosofico già trasmessi dalla Blavatski[10], fondatrice quest'ultima della Società Teosofica.*

*Secondo Annie Besant "l'aura dell'uomo è la parte esteriore della sostanza nebulosa dei suoi corpi superiore, interpenetrantisi l'uno con l'altro. (...) due di questi corpi, il mentale e il corpo dei desideri,*

sono quelli maggiormente interessati nella comparsa delle così dette forme-pensiero. (...) Ogni pensiero mette in movimento una serie di vibrazioni (...) Il corpo, sotto questo impulso, espelle una parte vibrante di se stesso, (...) In questa operazione avviene che la parte espulsa attrae a sé materia elementale del mondo mentale, materia che è di natura straordinariamente sottile. Otteniamo così una forma-pensiero pura e semplice, una entità oltremodo attiva, che attinge vitalità all'idea che l'ha generata. Se essa è fatta di materia delle più sottili, avrà grande forza ed energia, e sotto la direzione di una volontà calma e forte potrà servire da agente potentissimo"[\[11\]](#).

Importantissimo, nel Nuovo Pensiero, rileva Assagioli, è il lato mistico. Diversamente dal pensiero europeo ed orientale, l'autore pone come scopo di questa trasformazione l'acquisizione di facoltà completamente nuove, di facoltà che ci facciano diventare esseri completamente diversi dagli uomini ordinari. Al centro di questo processo Assagioli pone la coscienza, indicata come la parte più intima ed essenziale di ogni individuo, perché ad una sua trasformazione corrisponde una trasformazione di tutta la nostra personalità.

Le cause che determinano le oscillazioni della coscienza sono generalmente indipendenti dalla nostra volontà, ma per il nuovo misticismo la volontà e la concentrazione sono fondamentali e possono condurre la nostra coscienza a stati superiori a quelli ordinari, stati nei quali ci si sente una cosa sola con la natura. La volontà, con la meditazione prolungata su immagini mentali, può portarci a questi stati di coscienza, ed entrando in comunione con il mondo, si può arrivare a degli stati di coscienza cosmica, dove l'uomo è in comunione con lo stesso principio che anima tutte le cose e tutte le creature. Viene superata anche la nozione di tempo: nel quotidiano la sua misura è data infatti, dice Assagioli, dai mutamenti che avvengono nelle cose ed in noi stessi, mentre in questi stati di coscienza non si avverte alcun mutamento, ma solo la presenza dello Spirito Immutabile, ed il tempo si dissolve in Eternità. Assagioli chiarisce che perdere la nozione della propria personalità ristretta, non significa annichilimento, come potrebbe erroneamente intendere la nostra visione dualistica che oppone: Spirito a Materia, Piacere a Dolore, Bene a male; significa bensì un'intensificazione della propria individualità perché si sente di vivere con la (e nella) Vita Universale. Svilupperemo allora, ci dice Assagioli, l'Intuizione, cioè la capacità di conoscenza diretta senza la mediazione dell'esperienza o del lavoro intellettuale, ed una maggiore capacità di controllo sul corpo. Nel concepire in questo modo la conoscenza, Assagioli si rifà a quella che è la conoscenza tipo per il tantrismo: "Dunque la conoscenza-tipo per il tantrismo – così come per la mistica e l'esoterica in genere – è quella immediata della percezione diretta; ossia è non pensare, ma essere la cosa conosciuta secondo un rapporto di identità assoluta. Secondo un radicale positivismo i Tantra respingono tutto ciò che viene da interferenza e da mediazione"[\[12\]](#).

Il corpo non è più ostacolo ma strumento per lo svolgimento delle nostre facoltà. Gli impedimenti allo sviluppo della coscienza spirituale sono infatti psicologici prima che fisici e questi ultimi spariranno da sé

quando saranno state distrutte le condizioni psicologiche che li hanno creati. Si potrebbe considerare questa un'anticipazione dell'interesse per la psicosomatica cui si dedicherà successivamente Assagioli: il corpo sarebbe perciò un indicatore del problema da risolvere e, contemporaneamente, nuova via per arrivare alla soluzione stessa. Andranno eliminate anche tutte quelle passioni che turbano l'ampiezza e la limpidezza della coscienza, rivolgendola all'esterno o limitandola entro una stretta cerchia di immagini mentali, in un'azione potenzialmente distruttiva per noi. Diretto dalla volontà, invece, il sentimento è strumento indispensabile al raggiungimento di più alti stati di coscienza.

Facendo propri molti dei concetti del Nuovo Pensiero, Assagioli si allontanava sempre più da Papini e Prezzolini: se questi infatti intendevano la volontà in quanto "volontà di potenza", egli cercava invece di svilupparne la forza quale strumento dell'evoluzione interiore.

L'esperienza "leonardesca" di Assagioli fu contemporanea alla sua evoluzione di pensiero e questo condizionò anche la sua stessa amicizia con Papini e Prezzolini, i quali non accettarono di buon grado il connubio tra misticismo e psicologia proposto da Assagioli. In realtà, era proprio la critica al positivismo che portava una rivalutazione non solo del misticismo, ma del senso religioso in genere: "Dalla legittimazione della religione come fatto pratico, nasce quindi una psicologia religiosa che, dopo la conoscenza delle opere del James nelle traduzioni del Ferrari e Calderoni, sollecitava l'interesse dei leopardiani e del Circolo Filosofico fiorentino"[\[13\]](#). Comunque, alla rottura contribuì successivamente l'adesione di Papini al fascismo, regime che perseguitò Assagioli il quale, ricordiamo, era ebreo.

In quello stesso periodo Assagioli fu in relazione con E. Claparède, che pubblicò suoi articoli sulla rivista "Archives de Psychologie": "Ho visto parecchie volte e a lungo Claparède, due volte Flournoy ristabilito in salute, sono stato a colazione da ambedue"[\[14\]](#). Con Claparède Assagioli approfondì le teorie di James, di Freud e di Jung. Possiamo collocare in questo periodo il suo primo incontro con la psicanalisi.

Il 1909 è un anno particolarmente importante per Assagioli, infatti pubblica *Per una nuova psicagogia e La psicologia delle idee – forza e la psicagogia*, dove sostiene la necessità di unificare le esperienze sulla psiche in una sola disciplina, la psicagogia, appunto, il cui nome stesso riunisce quelli di psicologia e pedagogia. Nel primo articolo dimostra il suo vivo interesse per l'educazione dei giovani ed evidenzia "quanto i metodi ora vigenti siano dannosi, anzi veramente distruttivi per la personalità dei giovani"[\[15\]](#).

La pedanteria, il propinare cognizioni inutili, il non considerare le diverse attitudini, la mancanza di una educazione sulla vita sessuale indicano quanto sia necessaria una nuova impostazione pratica di tutto il problema pedagogico. Nel chiarire ciò che egli intende come educazione Assagioli anticipa alcuni concetti che svilupperà nella psicosintesi: "l'educazione consiste essenzialmente nel favorire l'armonico sviluppo della personalità del giovane, nel temprare il suo carattere, nel fare un continuo appello alle sue più nobili energie e nel mostrargli le sue più alte possibilità"[\[16\]](#). Egli propone che si costituisca una scienza applicata alla quale dà il nome di *Psicagogia* e, riconoscendo l'importanza del linguaggio come

possibile fonte di incomprensioni, intende chiarire bene ciò che essa vuole essere, cioè una combinazione. La psicagogia invece, considera che l'educazione deve proseguire tutta la vita, poiché l'uomo non è mai qualcosa di definito, ma è in continua formazione. Essa non è una scienza che si crea dal nulla, molti dei suoi elementi esistono già, basta saperli trarre dalle varie discipline, saperli coordinare ed armonizzare fra loro. Quali sono le discipline alle quali maggiormente attingere? Non dalla psicologia sperimentale, né dalla psicologia teorica, bensì da quella parte della psicologia e della psicoterapia, delle opere dei grandi educatori religiosi[17], compresi i mistici orientali, e nei movimenti anglo-americani designati nuovo pensiero e scienza mentale i quali "contengono geniali intuizioni psicologiche ed offrono metodi molto pratici ed efficaci"[18]. Assagioli conclude l'articolo con l'invito che più gli preme: incitare gli uomini a non trascurare le possibilità latenti racchiuse in loro ed il dovere che essi hanno di attuarle.

Nello scritto *La psicologia delle idee-forza e la psicagogia*, soffermandosi appena su quella che riconosce essere la geniale intuizione del Fouillée, per la quale gli stati di coscienza sono azioni e reazioni, ed ogni idea contiene un elemento emotivo da essa inscindibile[19], Assagioli evidenzia come la psicagogia consideri quei fatti psichici che noi chiamiamo solitamente idee e sentimenti, quali idee-forza, cioè: "stati di coscienza in cui l'elemento intellettuale e l'elemento emotivo sono intimamente fusi"[20]. Caratteristica di queste idee-forza è, per Assagioli, possedere in sé un alto potenziale di energia che tende ad esplicarsi all'esterno in atti ed in modi diversi "dalla benefica irradiazione che sorregge attraverso lunghi anni di difficoltà e di sacrificio, all'atto violento ed impulsivo che sopprime la vita"[21]. Quando queste emozioni vengono represses, possono turbare le funzioni della mente e del corpo. Sullo studio di questi fatti si basa, dice Assagioli, il metodo psicoterapeutico di Freud.

Critico verso coloro che credono essere la psiche una cosa rigida ed i sentimenti e le emozioni come capricciosi ed incontrollabili, egli afferma la possibilità di prevenire e controllare le idee-forza attraverso gli esercizi meditativi e la conoscenza delle leggi psicagogiche. La psiche, dice Assagioli, è meravigliosamente plastica e può essere modificata. La disciplina capace di realizzare la sintesi feconda delle discordanti energie della psiche è la psicagogia che, indipendentemente da ogni dottrina filosofica, può controllare l'azione delle idee-forza e realizzare la "cultura integrale di tutta la psiche". Come già nell'articolo *una facoltà latente in tutti gli uomini: l'intuizione spirituale, la coscienza cosmica*. Infatti, scopo della psicagogia è sia il perfezionare la coscienza ordinaria, sia estenderla "alla conquista delle misteriose ed affascinanti regioni del subcosciente e della coscienza spirituale"[22].

---

[1] A. Berti, *Roberto Assagioli profilo biografico degli anni di formazione*, Firenze, Istituto di Psicopsintesi 1973, p. 16.

[2] R. ASSAGIOLI, *Fantasia in re interiore*, “Leonardo”, III, V, n. 1, 1907, p. 97.

[3] Assagioli indica, in una nota, i testi del Deussen ai quali si riferisce: “Das System des Vedanta 1883. – Die Sutras des Vedanta 1867. – Allgemeine der Philosophie. – I. Die Philosophie des Veda bis auf die Upanishad’s 1894. – II. Die Philosophie del Upanishad’s 1899R. ASSAGIOLI, *Per un nuovo umanesimo ariano*, “Leonardo”, III, V, n. 2, 1907, p. 168.

[4] A. M. Esnoul, a cura di, *Bhagavadg•t•*, Milano, Adelphi 2000, p. 50.

[5] R. Assagioli, *Per un nuovo Umanesimo Ariano*, “Leonardo”, III, V, n. 2, 1907, pp. 178.

[6] Assagioli si riferisce alla corrente di pensiero nata in America nel 1800 e ne afferma la vicinanza, in alcuni suoi contenuti, al pensiero di W. James :”Nell’America yankee (...) è sorto da parecchi anni un vasto movimento intellettuale, rivolto esclusivamente allo studio pratico dei più importanti problemi dello spirito. Questo movimento si presenta col nome promettente di “Nuovo Pensiero”. (...) ammette e dimostra ed applica su vasta scala la geniale intuizione di William James (il quale rappresenta splendidamente la filosofia “ufficiale” in America) del will to believe, alla quale il “Nuovo Pensiero” era arrivato indipendentemente ...”R. ASSAGIOLI, *Il ‘Nuovo Pensiero’ americano. Il ‘New Thought’*, “Leonardo”, III, V, n. 2, 1907, pp.201-202.

[7] Ivi, p. 206.

[8] Ivi, p. 203.

[9] A. Besant (1847-1933) nel 1901 pubblicava, con la collaborazione del chiaroveggente C.W. Leadbeater, il primo libro ove spiegava le forme-pensiero e come alla qualità del pensiero corrisponda un colore, alla sua natura una determinata forma ed alla sua precisione la nitidezza. Questo libro, forse conosciuto da Kandinsky, Mondrian ed altri pittori futuristi (come sostengono alcuni critici d’arte) è stato di recente ripubblicato dalla Società Teosofica Italiana.

[10] “La signora H.P. Blavatzky ha stabilito per la prima volta, dopo un lungo soggiorno in India, uno stretto legame tra quei ‘selvaggi’ e la nostra cultura. E’ nato così un importante movimento spirituale che oggi comprende un gran numero di persone e ha preso figura fisica nella Società Teosofica. Questa società è composta di logge, che cercano di accostarsi ai problemi dello spirito attraverso la conoscenza interiore”. W. KANDINSKY, *Lo spirituale nell’arte*, tr., Milano, SE 1989, p. 31.

[11] A. Besant e C.W. Leadbeater, *Le Forme Pensiero*,

[12] J. Evola, *L’uomo come potenza*, tr., Roma, Mediterranee 1988, p.36.

[13] A. Berti, *Roberto Assagioli profilo biografico degli anni di formazione*, cit., p. 27.

[14] Ivi, p. 36.

[15] R. ASSAGIOLI, *Per una nuova psicagogia*, "La Voce", I, n. 2, 1909, p. 41.

[16] *Ibid.*

[17] *Degli scrittori mistici ed educatori religiosi*, Assagioli cita Pascal, Sant'Ignazio di Loyola, San Francesco di Sales ed il Molinos, nei quali, egli dice, si trovano veri tesori di psicologia pratica.

[18] *Ibid.*

[19] Assagioli si riferisce all'opera di A. Fouillée: *La psychologie des Idée-Forces*. Cfr. R. ASSAGIOLI, *La psicologia delle idee-forza e la psicagogia*, "Rivista di Psicologia Applicata", V, n. 15, 1909, p. 2 della dispensa disponibile l'Istituto di Psicopsicologia di Firenze.

[20] *Ivi*, p. 3.

[21] *Ivi*, p. 10.

[22] *Ivi*, p. 11.

## 1.3 Il distacco dalla PSICANALISI

Dal 1907 Assagioli cominciò a frequentare la Burghölzli, la nota clinica psichiatrica di Zurigo, dove conobbe Jung, del quale rimase amico per tutta la vita. I due studiosi, tra l'altro, erano uniti da un comune interesse per le culture orientali, per i fenomeni paranormali (ricordiamo che Jung si laureò nel 1902 discutendo una tesi dal titolo *Psicologia e patologia dei cosiddetti fenomeni occulti*), per l'alchimia e l'astrologia. Contemporaneamente cominciò a occuparsi della psicanalisi freudiana, che allora suscitava grande interesse ma anche tante polemiche.

Tuttavia, si discostò ben presto da Freud, perché riteneva che desse troppa importanza al lato più basso ed istintivo della sessualità umana, e soprattutto alle sue aberrazioni. Freud infatti fissava il suo esclusivamente nel vissuto interiore e pensava che l'uomo fosse in gran parte determinato da processi inconsci che occorreva decifrare e rendere consci. Secondo Assagioli, Freud aveva un'immagine dell'uomo troppo tetra e pessimista, in quanto si occupava soprattutto di processi psichici morbosi. L'uomo era visto come un essere distruttivo e aggressivo, mosso da impulsi che andavano indeboliti e canalizzati.

Dopo Freud andò via via sviluppandosi un'immagine più positiva dell'uomo ed iniziò una psicoterapia orientata in senso psicologico, caratterizzata dalla tendenza a mettere in rilievo l'autorealizzazione, la creatività, la crescita. E lungo questa linea si mosse Assagioli che, alle concezioni freudiane contrapponeva le manifestazioni superiori dell'amore, ed invece della celebre "rimozione" freudiana (la tendenza a mantenere fuori dalla coscienza pensieri condannati dal Super-Io), preferiva sottolineare il processo di "sublimazione", che permette di trasformare le forze istintive in elevate energie emozionali e spirituali.

Proprio attraverso la sublimazione, Assagioli propugnava il risveglio interiore dell'uomo. E infatti nel 1910 a Firenze, durante il primo Convegno Italiano sulla Questione Sessuale, suscitò lo stupore dei presenti parlando di superamento dei vincoli materiali per esplorare la propria anima e studiare i misteri della vita umana.

Si laureò il 1 luglio del 1910. Anche nella sua tesi di laurea confutò quelle che gli apparivano limitazioni della teoria freudiana, limitazioni che riesaminò più tardi nell'articolo *La psicologia del subconscio – la psicanalisi*, pubblicato nel 1912 nella rivista "Psiche" da lui fondata: qui egli fa una breve storia della psicoanalisi freudiana e critica l'eccessiva importanza attribuita alla sessualità e alla interpretazione dei sogni, e quindi l'incompletezza del metodo freudiano.

## 1.4 GLI ANNI DELLA MATURITÀ

Con la rivista "Psiche" si chiude una prima fase del percorso intellettuale di Assagioli, esperienza che porterà al suo distacco definitivo da Freud ed al passaggio alla psicosintesi.

A differenza di Freud e dei suoi allievi, Assagioli riteneva che della psiche umana è necessario considerare non soltanto i conflitti ed i complessi, ma soprattutto le potenzialità sane e creative. Su questo si basava la sua "*psicologia della salute*", che anticipò molti temi caratteristici della psicologia transpersonale.

Infatti, essa si occupava anche di stati di coscienza che vanno al di là di una percezione limitata dell'io, come, per esempio, le esperienze di tipo spirituale, religioso, intuitivo, estatico, così determinanti per l'evoluzione umana. Di qui, dunque, l'importanza dello studio approfondito delle religioni e delle filosofie orientali, nonché l'apertura alla dimensione spirituale.

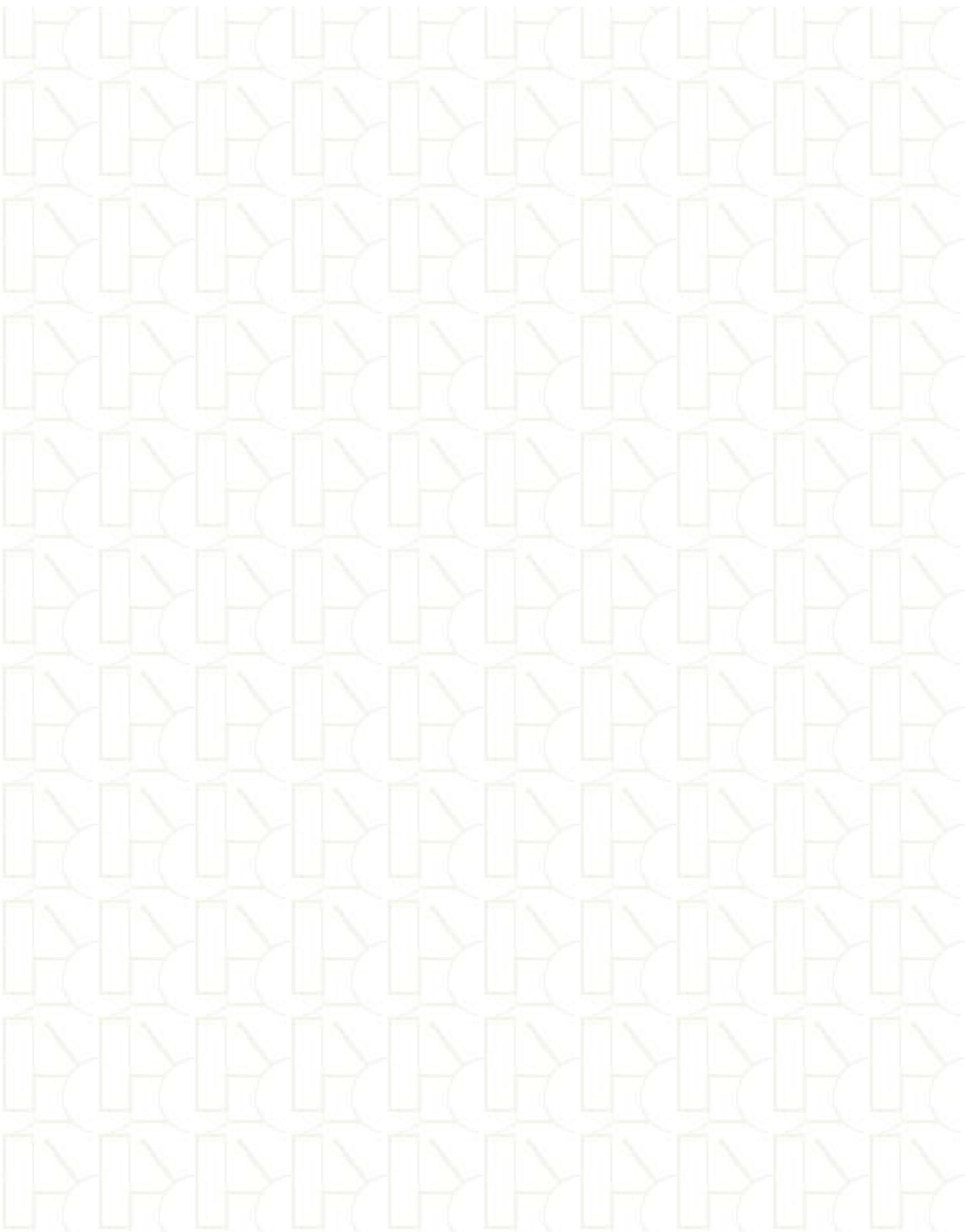
Tutti questi elementi confluirono nella psicosintesi; il termine "sintesi", viene inteso in senso alchemico, come trasformazione, armonizzazione, sublimazione a livello individuale e collettivo, ma anche, a livello culturale, come fusione di Oriente e Occidente.

Nel 1926, a Roma dove si era trasferito, fondò l' "Istituto di cultura psichica", che nel 1933 prese il nome attuale di "Istituto di Psicosintesi", eretto in Ente Morale dello Stato nel 1965.

L'Istituto dovette chiudere i battenti solo sei anni dopo, nel 1933, poiché Assagioli, essendo ebreo ed avendo molti contatti con la comunità scientifica internazionale, non era ben visto dal regime fascista. Riaprì dopo la fine della seconda guerra mondiale a Firenze (dove ha sede ancora oggi, in quella che era l'abitazione del grande scienziato).

L'anno prima di morire Assagioli favorì la costituzione di una associazione finalizzata alla preparazione di psicoterapeuti: la "Società Italiana di Psicosintesi Terapeutica" (S.I.P.T.) fondata dai suoi più stretti collaboratori.

L'Istituto fu diretto dallo stesso Assagioli fino al 1974, anno della sua morte, avvenuta il 23 agosto 1974 a Capolona d'Arezzo.



## Capitolo secondo

**LA PSICOSINTESI**

## 2.1 LA PSICOSINTESI

Il termine "Psicosintesi" è stato usato da vari psicologi e psichiatri (Janet, Neutra, Bjerre, ecc), soprattutto nel senso di "cura della dissociazione personale", cioè nel senso di ristabilire la condizione esistente prima della dissociazione prodotta da esperienze traumatiche o da forti conflitti. Altri studiosi, come Jung, hanno dato al termine un significato più ampio, ossia di sviluppo di una personalità armonica includente anche gli aspetti inconsci della psiche. Secondo Assagioli, la psicosintesi potrebbe essere definita nel contempo come una filosofia, una teoria ed un atteggiamento. Essa è anzitutto: *"una concezione dinamica (...) della vita psichica, quale lotta fra 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: (...) è poi un insieme di metodi di azione psicologica, volti a favorire e a promuovere quella integrazione e armonia della personalità umana"* [1].

La psicosintesi, dunque, in Assagioli diventa una prassi psicologica basata su una concezione integrale dell'uomo e su una visione dinamica della vita psichica. Si propone, pertanto, come una psicologia che collabora con l'intrinseco naturale processo di sviluppo dell'uomo, promuovendo, armonizzando e programmando l'integrazione della personalità e favorendo il contatto con i livelli superiori della vita psichica.

E' anche un insieme di metodi d'azione volti a favorire l'armonia della personalità, così, a seconda dei suoi campi d'azione, può divenire metodo di auto - formazione, metodo di cura per le malattie psicosomatiche, metodo di educazione per i giovani: *"l'etimologia di 'educazione' (e-ducere) ne esprime lo scopo e la funzione reale: "tirar fuori" dall'inconscio le possibilità latenti, attivando le energie sopite, particolarmente nella sfera superiore, il supercosciente"* [2].

L'obiettivo di base è risvegliare l'autocoscienza e l'esperienza della volontà, intesa non come sforzo di ottenere, ma come facoltà di gestire consapevolmente le dinamiche intrapsichiche ed interpersonali e, infine, condurre l'individuo ed i gruppi umani alla scoperta di più ampi significati esistenziali.

Si tratta di un percorso che porta dalla molteplicità all'unità, durante il quale si avvicendano, alla guida della personalità, dapprima strutture parziali denominate subpersonalità, poi l'io personale (che mette in azione la volontà personale nei suoi aspetti di: forte, saggia e buona), infine il Sé (e la volontà transpersonale). Il fine ultimo è l'unificazione gioiosa e consapevole della nostra volontà con la Volontà Universale: *"l'armonizzazione, la comunione, l'unificazione delle due volontà è stata ed è l'aspirazione profonda e si può dire, l'esigenza più alta, anche se spesso non riconosciuta"*

dell'umanità"[3]. "Noi siamo dominati da tutto quello con cui il nostro io si identifica. Noi possiamo dirigere e utilizzare tutto quello da cui ci disidentifichiamo"[4].

---

[1] R. Assagioli, *Principi e metodi della psicointesi terapeutica*, tr., Roma, Astrolabio Ubaldini 1973, p. 36.

[2] R. Assagioli, *L'Atto di Volontà*, tr., Roma, Astrolabio Ubaldini 1977, p. 49.

[3] Ivi, p. 99.

[4] R. Assagioli, *Principi e metodi della psicointesi terapeutica*, cit., p. 28.

## 2.2 LA PSICOSINTESI PERSONALE

Assagioli afferma che l'uomo vive nell'illusione di possedere una personalità ben definita. Completamente assorbiti dalle attività e mete esterne, trascuriamo di conoscere chi e che cosa siamo veramente. E' nel momento in cui avvertiamo un forte disagio che siamo costretti a riconoscere l'esistenza, all'interno di noi, di tendenze spesso contrastanti le quali esigono di essere soddisfatte. Ma di fronte al caos che intravediamo in noi, la nostra reazione è di spavento e le soluzioni che adottiamo non sono che provvisorie. Viviamo così in uno stato di perenne instabilità ed insicurezza *"in realtà non rispondente alla nostra dignità di essere umani"*[1]. Il primo passo per uscire da tale situazione è riconoscere la molteplicità di elementi ed i conflitti che ci caratterizzano. H. Keyserling ci dice che *"Ogni tendenza fondamentale è in realtà una entità autonoma (...) Veramente si può dire che in ognuno di noi ci sono sviluppati ed attivi, in varia misura, tutti gli istinti e tutte le passioni, tutti i vizi e tutte le virtù, tutte le tendenze e tutte le aspirazioni, tutte le facoltà e tutte le doti dell'umanità"*[2]. Questo perché vi è anzitutto una eredità remota: siamo infatti il risultato, dice Assagioli, di una lunga e lenta evoluzione. Gli elementi di questa eredità affiorano nei sogni, nelle fantasie, e sono stati chiamati da Jung "inconscio collettivo". A caratterizzarci, vi sono poi gli elementi che l'individuo eredita dalla famiglia ed altri che derivano dall'influenza dell'ambiente in cui si vive[3]. A questi vanno aggiunti gli influssi prenatali e dell'infanzia, gli influssi collettivi e, non meno importanti, la mentalità di una generazione e lo spirito di un'epoca. Accanto a questi vi è poi una parte più individuale, diversa dalle altre, che sentiamo più nostra *"La sua origine è misteriosa, ma essa ci sembra la diretta espressione del nostro io più vero e profondo"*[4]. Tutti questi elementi sono in continua interazione e tendono a formare in noi, seguendo l'azione coordinatrice delle principali funzioni, più personalità, definite sub-personalità, talvolta contraddittorie, capaci di vita propria. Maturiamo così un "io" diverso per ogni circostanza: filiale, materno (o paterno), sociale, professionale, ecc.

W. James amplia questo studio affermando che un uomo ha tanti "io sociali" quanti sono gli individui che lo conoscono, ed in questo Assagioli lo considera precursore di Pirandello. La tesi fondamentale dello scrittore è infatti che esistono in noi tanti "io" diversi e contraddittori quante sono le relazioni che stabiliamo con gli altri. Ma mentre Pirandello avverte l'aspetto negativo e doloroso di ciò, Assagioli rileva nella molteplicità la ricchezza e crede nella possibilità di armonizzare i diversi aspetti, pur causa di dolorosi conflitti, in una unità superiore[5].

Esistono in noi formazioni psichiche in parte cosce ed in parte inconscie, e tra esse avvengono continui scambi. Assagioli paragona tali formazioni alla pianta del loto, della quale si vede il fiore e non la radice. Analogamente noi siamo coscienti dei nostri atteggiamenti, delle nostre scelte, ma ignoriamo le vere motivazioni. Riconoscere l'esistenza dell'inconscio e volerlo conoscere, significa scegliere di essere consapevoli del nostro pensiero e delle nostre azioni, scegliere di non voler *"essere spinti quali marionette mosse da fili invisibili"*[6].

Secondo Assagioli nella psiche umana vi è una tendenza naturale all'armonizzazione, all'unione, alla sintesi, che altro non è che l'espressione di un principio universale. In natura, infatti, tutto si combina e segue il principio dell'equilibrio dinamico tra

sistemi antagonisti. Nell'esempio che trae dalla materia inorganica, Assagioli sottolinea la differenza tra il miscuglio, semplice somma delle proprietà dei singoli elementi, e la combinazione la quale, in un processo che avviene con notevole produzione di energia, dà un prodotto avente proprietà diverse da quelle dei suoi componenti. Ed aggiunge che come talvolta è necessaria una scintilla perché una combinazione avvenga, così *"ci sono elementi in noi che esistono per anni, inerti l'uno accanto all'altro, ma basta una scintilla per farli combinare"* [7].

Il carattere sintetico delle attività psichiche era già stato messo in evidenza, dice Assagioli, da Leibniz (*"dimostra come in realtà la sensazione sia l'aggrupparsi di numerosi piccoli elementi non percepiti chiaramente ... In questo senso si può dire che Leibniz sia stato nei tempi moderni il precursore della scoperta dell'inconscio"* [8]), da Kant, da Platone (la sintesi degli opposti), dal cardinale Da Cusa (l'unità esiste prima della dualità), da Giordano Bruno (coincidenza degli opposti), da Hegel (*"l'unità non è che sintesi di opposti"* [9]).

Nella vita psichica l'armonico alternarsi tra gli opposti dell'estroversione (rivolgere l'attenzione verso l'esterno) e dell'introversione (l'attenzione è rivolta verso l'interno) dovrebbe determinare il ritmo della vita. Quindi la vera sintesi non significa annullamento di uno degli opposti a favore dell'altro, né un loro compromesso, significa bensì mantenerli entrambi in una "tensione creativa", integrati in una realtà ad essi superiore che li trascende [10].

La psicosintesi completa è un ideale a cui tendere, e in essa tutti gli elementi della psiche vengono coordinati. Ma possono esserci anche psicosintesi parziali il cui principio unificatore è di vario genere. Il più comune principio unificatore è la *passione*, definita da Assagioli come *"desiderio allo stato violento e cronico"* [11]. Spesso in una personalità, ogni forza, ogni attività, è subordinata alla passione. Si pensi, ricorda Assagioli, cosa fa fare ad un uomo l'ambizione, la sete di guadagno o la passione amorosa. Come scrive in varie opere, ad esempio, *Psicosintesi armonia della vita*, e *Trasmutazione e sublimazione delle energie sessuali*, nessuno degli impulsi dell'uomo è di per sé negativo, neppure quello sessuale, nonostante la cultura tradizionale insegni il contrario; anche l'istinto di autoaffermazione e la combattività sono utili. Ma ogni impulso diviene negativo qualora si trasformi in passione divorante, non controllata, e, sebbene alcune passioni possano talvolta provocare una "psicosintesi spontanea", l'uomo deve saperle governare senza inibirle e ciò sia per mantenere un comportamento più flessibile, sia per mantenere una grossa riserva di energia, tempo e attenzione da dedicare a tendenze di grado superiore. Saper controllare le passioni però richiede l'attività di un *Centro Superiore*, una volontà che sappia trasformarle in strumento di sintesi.

Altro principio unificatore è la *funzione*, ossia il ruolo che una persona svolge nella vita; tale funzione può catturare così tanto l'attenzione da creare una psicosintesi. In oriente, gli Indiani hanno con saggezza riconosciuto l'importanza delle varie funzioni ed attività sociali ed hanno così maturato il concetto di *Dharma* [12]. Dunque si può continuare ad agire e ad occupare la propria funzione di vita raggiungendo nel contempo alti livelli spirituali. Afferma Keyserling nell'opera *Méditations Sud – Américaines*: *«Per se stesso ognuno è un attore che recita una parte e al momento che un uomo assume un significato agli occhi di un gruppo, la sua vita diviene da se stessa uno spettacolo pubblico. Il poeta si sente rappresentante dello spirito della sua nazione, lo scienziato rappresentante della scienza,*

*il medico dell'anima, il rappresentante della coscienza di coloro che a lui si rivolgono*"[13]. Tutto questo può implicare il rischio, come afferma Jung nell'opera *I rapporti dell'Io con l'inconscio*, che la parte che si deve recitare nella società porti a limitazioni e costrizioni. Ma c'è anche un altro aspetto: chi si identifica completamente nel proprio ruolo, si consegna ad esso, ne resta intrappolato con conseguente perdita di autonomia e consapevolezza, tende a reprimere altre parti di sé coinvolgendo molte energie vitali. Da ciò derivano le incongruenze tra il ruolo pubblico e quello privato. Assagioli porta ad esempio la noia che costretto a lasciare per raggiunti limiti di età, l'attività lavorativa che ha svolto durante tutta la sua vita e nella quale si è identificato. Il trovarsi improvvisamente fuori di questo ruolo può procurargli un disagio dovuto alla incapacità di riappropriarsi di quelle parti di sé per troppo tempo abbandonate.

Rileva Assagioli che le cose si complicano nell'universo femminile dove la *maternità* può essere fortemente condizionante. La maternità, egli sottolinea, prima che essere funzione umana è un *principio cosmico*: la natura, la madre terra, l'universo stesso implicano il concetto di maternità. Anche l'analisi dei culti (ad es. nel Cristianesimo il culto di Maria) ci porta all'idea di fecondità, creazione, protezione. Ma anche la maternità può portare dei disagi derivanti dalla propria identificazione in questo ruolo: il problema del distacco dal figlio, ricorda Assagioli, ne è spesso un esempio.

Quindi non bisogna lasciarsi assorbire esclusivamente da alcun ruolo, pur trovando il proprio centro unificatore in una funzione ed attuare così la psicosintesi. Secondo Assagioli questo vale soprattutto per gli estroversi. Spetta ad Jung aver approfondito i due tipi psicologici fondamentali: *"Ogni essere umano possiede i due meccanismi dell'estroversione e dell'introversione; solo il relativo predominio dell'uno o dell'altro determina il tipo"*[14].

Secondo Jung i tipi generali di atteggiamento sono due: l'estroverso e l'introverso. Essi si differenziano per il diverso rapporto dell'individuo con l'oggetto: l'estroverso orienta le sue attenzioni verso il mondo esterno; l'introverso, al contrario, è come se cercasse di difendersi con un atteggiamento di chiusura verso il mondo. La distinzione tra estroverso ed introverso ha probabilmente origine biologica: questi due tipi, infatti, rappresentano due diversi modi di adattarsi all'ambiente: l'estroverso tende ad aumentare, attraverso la conoscenza di un largo numero di individui, la sua fecondità; l'introverso cerca invece di utilizzare il minor numero possibile di forze al fine di autoconservarsi.

Uno dei traguardi fondamentali dell'estroverso sarà il perfetto inserimento nell'ambiente in cui vive. Il rischio dell'estroverso è però quello di profondere uno sforzo eccessivo verso l'esterno e, in questo caso, può insorgere una reazione autolimitante. Ad esempio, dice Jung, *"un cantante, la cui fama ha raggiunto rapidamente un'altezza pericolosa che lo induce a eccessivi dispendi di energia, perde improvvisamente, per inibizione nervosa, i toni alti"*[15]. Il dispendio energetico cosciente però, sarà bilanciato da una richiesta egoistica inconscia. *"Quando Freud dice che l'inconscio può "soltanto desiderare", enuncia un principio che vale soprattutto per l'inconscio del tipo estroverso"*[16].

Nell'introverso il discorso è completamente differente. L'introverso è particolarmente sensibile alle influenze dell'*inconscio collettivo*, ovvero una struttura psichica ereditaria comune a tutti gli esseri viventi. L'inconscio collettivo risulta formato da due componenti: gli istinti e gli archetipi. Gli istinti sono gli impulsi responsabili di particolari azioni (es. la migrazione negli uccelli), gli archetipi sono immagini e simboli che si riferiscono al patrimonio storico – culturale dell'umanità. Ogni volta che del

materiale archetipico irrompe nella coscienza attraverso i sogni, questo finisce per influenzare "soggettivamente" la percezione, a scapito del dato obiettivo.

L'inconscio dell'introverso, a titolo di compensazione dell'atteggiamento cosciente, rafforza l'influenza dell'oggetto. Talvolta si determina, cioè, un rapporto ossessivo con l'oggetto che può degenerare in una vera e propria schiavitù psicologica: un introverso che nei legami affettivi vuole dominare il compagno, per esempio, finisce spesso per dipendere dall'altro e per implorare l'amore.

I due tipi sono caratterizzati. Quando si parla di un introverso o di un estroverso in realtà ci si riferisce ad una tendenza o direzione del suo interesse vitale<sup>[17]</sup>. Assagioli cita Kant e Proust come esempi di tipi introversi e Giulio Cesare e Napoleone come tipi estroversi.

Secondo Assagioli un ruolo unificatore particolare assumono eroi e grandi uomini; ammirarli è una tendenza naturale dell'uomo ed è molla per una propria elevazione: nella civiltà classica l'opera *Vite degli uomini illustri* di Plutarco è stato esempio di virtù umana, così la figura di Gesù nel Cristianesimo. Ma il grande uomo è anche proiezione psicologica di una immagine che noi operiamo sulla sua personalità, esattamente come facciamo nel "mito". Quindi l'eroe è un misto di realtà e qualità aggiunte proiettate ed introiettate in noi, e verso il quale operiamo una imitazione consapevole. Ma se questa ammirazione non è vista come pura elevazione, avverte Assagioli, si può restare sopraffatti dalla grandezza degli eroi, oppure si possono sviluppare fanatismo ed idolatria, o ancora sterile imitazione.

Tutti i ruoli unificatori considerati (tendenza della personalità, funzione, attività sociale o professionale, modello ideale) non sono atti a produrre una psicosintesi completa, la quale per essere attuata deve coincidere con il nostro Io o Sé, ossia con la realtà più profonda del nostro essere: *"mentre l'io fenomenico cosciente si identifica via via con i vari contenuti della coscienza (stati d'animo), vi è qualcosa in noi che non si identifica, che non cambia col cambiare degli stati d'animo, che resta sempre uguale, fisso, inattaccabile. Questo è il nostro vero Io"*<sup>[18]</sup>. Per poter riconoscere questo io superiore occorrono esercizi di raccoglimento, ossia condizioni psichiche particolari che consentano di sospendere la consueta attività mentale. Per rappresentare i rapporti tra i due tipi di io Assagioli propone il modello dell'ovoide (cfr. cap. 3) dove inconscio e coscienza stanno tra loro in un rapporto dinamico.

Quello che Assagioli chiama "io superiore" è paragonabile al concetto di anima così come ci è riportato dalla filosofia cristiana. La chiave per comprendere i fatti della vita e per realizzare la vera psicosintesi consiste nel riconoscere l'esistenza e la vera natura di questo io superiore<sup>[19]</sup>.

---

[1] R. Assagioli, *Psicosintesi*, Roma, Astrolabio Ubaldini 1993, p. 10.

[2] lvi p. 11.

[3] *"Noi, psichicamente, non siamo 'sistemi chiusi'. (...) Siamo proprio immersi in un'atmosfera psichica, nella psiche collettiva e nelle sue varie differenziazioni"* lvi, p. 12.

[4] lvi, p. 13.

[5] *"I grandi uomini sono stati spesso i più complessi, quelli che hanno presentato maggiori contrasti, (...) basterà accennare a San Paolo, al Petrarca, a Michelangelo, a Tolstoj, allo stesso Goethe. Invece uomini naturalmente equilibrati lo sono spesso per povertà interiore"* lvi, p. 15.

[6] lvi, p. 20.

[7] lvi, p. 29.

[8] lvi, p. 31.

[9] R. Assagioli, *Psicosintesi*, cit., p. 32.

[10] *"I due elementi vengono assorbiti in un'unità superiore dotata di qualità che trascendono quelle di ciascuno"*, R. Assagioli, *L'atto di volontà*, cit., p.79.

[11] lvi, p. 35.

[12] *"insieme legge di vita, dovere individuale e ideale particolare da attuare nella propria condizione"* R. Assagioli, *Psicosintesi*, cit., p. 40. Assagioli riporta dal *Canto del Beato (Bhagavad Gitā)* le parole rivolte da Krishna ad Arjuna nel momento in cui lo incita alla battaglia: *"L'azione soltanto ti concerne, non mai i frutti di essa. Quegli che, frenando con la mente i propri sensi, con gli organi dell'azione si dedica alla devozione dell'azione, essendo egli senza attaccamento, è superiore agli altri, o Arjuna. ... A Me dedicando ogni azione, con la mente fissa sul Sé Supremo, indifferente, esente dall'idea di possessione, liberato dalla febbre mentale, combatti!"* lvi, pp. 42-43.

[13] lvi, p. 44.

[14] C.G. Jung, *Tipi psicologici*, Roma, Newton Compton 1993, p. 15.

[15] lvi, p. 266.

[16] Ivi, p. 268.

[17] R. Assagioli, *L'Atto di Volontà*, cit., p. 189.

[18] R. Assagioli, *Psicosintesi*, cit., p. 76.

[19] *"La concezione spirituale dell'io e dell'anima è stata generalmente ammessa dalla filosofia cristiana e dalla tradizione religiosa. Già sant'Agostino affermava l'assoluta e trascendente unità dell'io."* Ivi, p.80.

## 2.3 LA PSICOSINTESI TRANSPERSONALE

L'armonizzazione della personalità costituisce la meta della psicosintesi personale. Ma vi è anche la possibilità di andare oltre ed entrare in contatto con una dimensione superiore. Questa conquista viene definita "psicosintesi transpersonale", così chiamata perché va al di là della esperienza fenomenica comune<sup>[1]</sup>.

Dopo aver realizzato, con la psicosintesi personale, la conoscenza del sé, ossia del pianeta uomo nel suo continuo divenire, si apre così la strada ad un ulteriore processo di autorealizzazione di cui ognuno è il diretto responsabile.

Assagioli suddivide l'inconscio in inferiore, medio e superiore (supercosciente). Il supercosciente è formato dai contenuti psichici che passano dall'inconscio alla coscienza o attraverso intuizioni, illuminazioni improvvise e ispirazioni (modo discendente) o attraverso l'elevazione del nostro centro di coscienza a livelli superiori (modo ascendente). Assagioli vuole affermare la realtà del supercosciente: di esso si ha esperienza diretta la quale non necessita di ulteriori dimostrazioni poiché ha in se stessa la propria evidenza e prova. Molte sono le testimonianze relative alla percezione di una Realtà superiore, e sono state fornite da uomini vissuti in tempi e luoghi diversi. Con ciò egli muove una critica alla psicologia ed alla scienza che non riconoscono il supercosciente oggetto di studio: troppo occupata la prima ad indagare altri aspetti della psiche, soprattutto gli inferiori, mentre la seconda non riconosce a quelle esperienze validità scientifica. Assagioli riconosce a valenti studiosi quali W. James, G. Jung, V. Frankl e A. Maslow<sup>[2]</sup>, ed altri ancora, il merito di aver applicato un metodo di studio scientifico a queste testimonianze.

Tra coscienza ed inconscio avviene uno scambio continuo. Gli effetti di questo dinamismo sono dei miglioramenti del proprio essere che, negli scambi tra supercosciente e coscienza, possono condurre al senso di liberazione interiore. Il percorso che porta alla liberazione avviene attraverso fasi diverse. Assagioli ne elenca 13, corrispondenti ad altrettanti stati di coscienza: approfondimento (del sé), interiorizzazione, ascesa, sentiero (via), espansione (della coscienza), sviluppo, potenziamento (dell'energia), risveglio, illuminazione, beatitudine, rinnovamento, resurrezione (ad uno stato già vissuto ma dimenticato), liberazione.

In questo percorso Assagioli fa esplicito riferimento alle teorie buddhiste: ***"Si ricordi che il nome proprio del Buddha era Gautama e che 'Buddha' significa 'il Risvegliato'"***<sup>[3]</sup>. Interessante è la descrizione che Assagioli fa dell'espansione della coscienza secondo le tre direzioni: espansione verso il basso per esplorare l'inconscio inferiore, campo della psicologia del profondo e della psicanalisi, espansione orizzontale per partecipare alla esistenza degli altri esseri ed espansione ascendente verso i livelli transpersonali (inconscio superiore).

Fondamentale è la distinzione tra il supercosciente ed il Sé Superiore. I contenuti del supercosciente sono dinamici, partecipano alla vita psichica nel suo insieme, esso è quindi mutevole. Al contrario il Sé superiore è stabile, immutabile e trasmette questo senso di permanenza all'io cosciente, che ne è il riflesso, permettendoci la percezione costante della nostra

identità personale attraverso tutti i cambiamenti ed i diversi stati d'animo che modificano la nostra coscienza. Nella figura dell'ovoide il Sé è collocato all'estremo superiore del supercosciente, in parte dentro ed in parte fuori a esso significando il rapporto di continuità ed allo stesso tempo la sua duplice natura: individuale ed universale. L'esperienza del Sé transpersonale produce uno stato di beatitudine, di espansione senza limiti della coscienza che non si può esprimere con le parole. Ci dice Assagioli: "*Qui si viene a contatto col Mistero, con la Realtà suprema. Di questo non posso parlare; è oltre i confini della scienza, della psicologia. Ma la Psicossintesi può aiutare ad avvicinarsi*" [4].

L'espansione ascendente si realizza sia con l'elevazione dell'io cosciente ai livelli del supercosciente, avvicinandosi via via al Sé spirituale, sia con l'aprirsi all'influsso dell'energia proveniente da quei livelli superiori. L'elevazione volontaria dell'io cosciente richiede l'uso della volontà e può essere motivata da vari fattori: un desiderio di affermare la propria superiorità, l'evasione dalla vita ordinaria, il fascino dell'ignoto e dell'avventura o l'attrazione verso la spiritualità. Ma per attuare questo percorso, ci avverte Assagioli (come già negli articoli pubblicati sul "Leonardo" *Fantasia in Re interiore* e *Per un nuovo Umanesimo ariano* cfr. cap. 1), è necessaria una preparazione e la guida di un "Istruttore" che ci aiuti a superare le difficoltà e gli ostacoli che incontreremo nelle tappe di questa ascesa. Le irruzioni dell'inconscio in una coscienza non preparata possono infatti produrre esaltazioni e conflitti tra i contenuti consci ed inconsci e le nuove energie, da stati di gioia si può cadere in stati di vera e propria disperazione. Assagioli cita l'esempio della salita al Monte Carmelo di San Giovanni della Croce [5].

Per realizzare questo percorso si possono seguire più vie interne, corrispondenti ai vari tipi psicologici. La via meditativa, che più direttamente rientra nel campo della Psicossintesi, si realizza attraverso stadi diversi che portano alla liberazione dai contenuti ordinari della mente ed alla conseguente possibilità di riflessione intellettuale, per arrivare infine allo stadio della contemplazione che comporta dapprima il superamento di ogni dualità, poi un senso di pace, armonia e bellezza. Il suo culmine è l'unione del sé personale con il Sé Transpersonale.

La personalità che ha vissuto queste espansioni di coscienza, ha ora dei compiti psicossintetici. Deve comprendere ed interpretare quanto è avvenuto, integrare i nuovi contenuti nella personalità cosciente distruggendo le formazioni preesistenti da un lato, e dall'altro trasformando le energie inferiori, iniziare un processo di rinascita definito precisamente da Assagioli di *morte e resurrezione*. Da questa personalità così integrata si irradieranno energie positive, sia spontaneamente sia per una volontà precisa di *benedizione* [6], di agire per il bene. Quest'uomo si sentirà spinto a far partecipi gli altri della sua esperienza e ad agire nel sociale per il miglioramento della civiltà.

Un esempio di passaggio di elementi psichici dal supercosciente al cosciente è dato dall'ispirazione. Anche senza essere artisti, può accadere che sentimenti personali fungano da stimolo alla sublimazione artistica. Altri esempi sono dati dall'intuizione, dall'immaginazione, avente carattere essenzialmente simbolico manifestantesi nei sogni, dalla rivelazione che consiste nella percezione del Sé, dalla comprensione e dalla interpretazione (qui si colloca la difficile interpretazione dei simboli). In particolare per quanto riguarda l'intuizione, Assagioli sottolinea come nel passato, sia in Oriente che in Occidente, essa fosse già considerata come una funzione conoscitiva specifica ed autonoma, mentre ancora oggi la psicologia la identifica con la percezione sensoriale. Egli riconosce a Bergson ed a Keyserling il merito di averne riaffermato il carattere

conoscitivo e soprattutto a Jung il quale la considera una funzione psichica autonoma. L'intuizione si può manifestare come l'aprirsi di un "occhio interno" che permette di percepire ciò che sfugge alla visione mentale normale, o come improvviso "lampo di luce" che illumina la coscienza[7]. Essa ci aiuta ad intravedere la possibilità, superando il limite del dato concreto, ed a cogliere l'oggetto nella sua essenza.

Considerando cosa l'io cosciente può ricevere dal supercosciente, possiamo parlare di telepatia interna, interna perché la sua azione si svolge all'interno dell'individuo, nella distanza psicologica tra l'io cosciente ed il supercosciente[8].

Nell'esaminare l'itinerario che porta al risveglio spirituale, secondo Assagioli occorre seguire le tappe di crescita dell'uomo. In questo percorso, egli sottolinea l'analogia esistente tra la psicologia del bambino e quella dei popoli primitivi, come già fece Freud a proposito del "ritorno del totemismo nell'infanzia"[9]. Se il bambino ricorda per analogia il comportamento dei primitivi, l'età del fanciullo può corrispondere all'inizio delle grandi civiltà. Nell'adulto troviamo invece meno esuberanza e più razionalità, mentre nell'età matura, se la forma non ha prevalso sul lato vitale e spirituale, vi è un'onda di ringiovanimento interiore, spirituale e fisico. E' in questo periodo che l'uomo dovrebbe essere in grado di realizzare un equilibrio tra spirito e materia, che dovrebbe maturare un'adeguata coscienza spirituale. E' questo il risveglio dell'anima, in cui si comprende che ogni tendenza separativa ed antagonista è fallimentare, e che ad uno stadio superiore, dopo un lungo percorso, spesso profondamente doloroso, porta ad uno stato "di liberazione che gli orientali chiamano Nirvana"[10], in cui ogni desiderio personale, ogni attaccamento è svanito, e così ogni paura.

Nel processo di realizzazione spirituale si possono osservare 5 stadi:

1. ***Crisi che precedono il risveglio spirituale*** – L'uomo è attaccato ai beni terreni, al punto di credere che l'unica realtà sia quella del mondo esterno; ma può accadere che questo "uomo comune" venga sorpreso da un cambiamento nella sua vita interiore: i beni terreni possono così venire a perdere il loro valore, e l'uomo comincia a chiedere quale sia il senso della vita, a vedere le disuguaglianze e le ingiustizie. Lo stato di disagio diventa sempre più penoso e prendono il sopravvento sensi di colpa e di rimorso. Ciò porta ad un profondo scoraggiamento.

2. ***Crisi prodotte dal risveglio spirituale*** – Si ha la percezione interiore dello spirito e si comprende la differenza tra lo spirito individuale (io superiore) e il nostro io. Il non riconoscere questa distinzione comporta il rischio di attribuire al proprio io le qualità dello spirito superiore.

3. ***Reazioni che seguono al risveglio spirituale*** – Qui le tendenze e gli impulsi tendono a risvegliarsi, si ha allora uno stato di gioia temporaneo che poi si attenua. L'uomo, la cui coscienza è ora divenuta più raffinata ed esigente, condanna nuovamente con veemenza la propria personalità. Dubbi e critiche tornano a pervadere la mente e vi è la tentazione di considerare tutto come una illusione.

4. ***Fasi del processo di trasmutazione*** – E' lo stadio che segue al riconoscimento delle condizioni necessarie e del prezzo che deve essere pagato per la conquista dell'autorealizzazione. Questo è un periodo movimentato e pieno di

cambiamenti. Le energie spirituali vanno in questa fase regolate e convogliate in attività feconde, pur continuando ad occupare il proprio posto nella vita.

5. **La notte oscura dell'anima** – E' uno stato di intensa sofferenza e malinconia descritto dai mistici cristiani. Assomiglia molto ad una psicosi depressiva con tendenza all'autocritica e all'autocondanna. Qui è importante capire il significato di quanto sta avvenendo, imparare a dominare le tendenze inferiori e a sublimarle.

Lo sviluppo spirituale dell'uomo dunque è lungo e difficile e può essere accompagnato da disturbi psichici e psicosomatici. A proposito di questi Assagioli insiste su come molti studiosi abbiano spesso considerato i fenomeni mistici come morbosi e [11]. I disturbi nervosi e psichici dei mistici rappresentano una ripercussione organica della loro intensa attività spirituale e vanno considerati alla stessa stregua in cui si considerano ad esempio i disturbi cardiaci di atleti che hanno una intensa attività sportiva. **“Questo atteggiamento di fronte alla malattia costituisce uno dei punti più importanti di differenza tra l'antica mistica (almeno quella occidentale cristiana) e la nuova”** [12]. Per questa il corpo non è nemico dello spirito, ma suo tempio, suo prezioso strumento ed eventuali disturbi vanno riconosciuti e controllati.

Assagioli invita i medici e gli psicanalisti a rispettare le esperienze spirituali vissute dal “malato”, ed i pazienti a riconoscere oltre al sintomo il profondo mutamento che li concerne. Critica, d'altra parte, l'eccessivo spirito ascetico, l'abiezione del corpo in quanto atteggiamenti basati su preconcetti e concezioni non giuste [13].

Chi ha provato l'esperienza del risveglio dell'anima, dà di questa testimonianze simili. Assagioli cita la testimonianza di Tolstoj contenuta nelle Confessioni: **“Mi accadde ciò che succede a chiunque si ammali di una malattia mortale: prima appaiono gli infimi sintomi del male ai quali il malato non bada, poi questi sintomi si fanno sempre più frequenti e si riassumono in una sofferenza unica e continua. (...) Ecco quello che avvenne, capii che non si trattava di una indisposizione passeggera, ma di qualcosa di assai grave (...) Potevo respirare, mangiare, bere, dormire (...) Ma non era vita perché non sentivo un desiderio la cui soddisfazione mi paresse ragionevole. Se anche desideravo qualche cosa, sapevo in anticipo che dal mio desiderio, soddisfatto o no, non sarebbe derivato nulla. (...) Una forza invincibile mi trascinava a sbarazzarmi della vita (...) In tale stato giunsi a non poter più vivere e, avendo paura della morte, dovetti usare degli artifici verso me stesso per non togliermi la vita.”** [14]. Il significato di queste sensazioni è di trasfigurazione: l'anima sente che ogni contrasto si dissolve in questa manifestazione del Divino. Interessante è la testimonianza del risveglio di Tagore, grande poeta, filosofo e mistico indiano: **“Quando la vita esteriore è in disarmonia con quella interiore, l'essere nostro profondo è ferito per la sua sofferenza (...) Un giorno nel tardo pomeriggio io passeggiavo su e giù sulla terrazza della nostra casa. Lo splendore del tramonto si univa con l'ombra del crepuscolo (...) Perfino i muri della casa sembravano acquistare bellezza (...) poco dopo acquistai un ulteriore potere di visione che è poi durato per tutta la vita”** [15].

Il raggiungimento di questo stato implica una purificazione. Il primo passo è la purificazione del corpo fisico (acqua, aria, sole,

dieta semplice e sana), ma un atto purificatore profondo va effettuato sulle emozioni. Come già nelle teorie buddiste[16] e nel pensiero di Schopenhauer, Assagioli suggerisce di liberarsi dal desiderio, causa di attaccamento e schiavitù. Ma anche l'immaginazione va purificata e tutto questo in un percorso che arriva alla purificazione della mente, dove si opera la distruzione dei vecchi dogmi, dei fanatismi e delle false ideologie. Assagioli ne suggerisce le tecniche, ad esempio riflettere sull'acqua come simbolo di purezza, visualizzare una cascata di acqua che discende dall'alto e porta via ogni impurità.

La paura può essere un grosso ostacolo nel percorso di sviluppo spirituale. Secondo Assagioli vi sono cinque forme di paura che stanno alla base dei cinque istinti fondamentali: paura della morte (istinto di conservazione), paura della solitudine (istinto sessuale), paura della debolezza (istinto gregario), paura di non essere stimati (istinto di autoaffermazione), paura dell'ignoto (istinto ad indagare). Anche per liberarsi dalla paura l'autore suggerisce l'utilizzazione di *tecniche psicologiche* quali l'esplorazione dell'inconscio, lo sviamento mediante l'attività fisica, l'uso dell'umorismo ecc., e di metodi spirituali basati sulla comunione con Dio.

Ma la vera paura dell'uomo è quella di soffrire, e questo perché la sofferenza è considerata come un male. In realtà la sofferenza è frutto di un'inevitabile causa-effetto dove la tensione verso l'alto si scontra con la separatività e l'egoismo, mentre da un certo punto di vista aiuta l'ascesa temprando e rafforzando la nostra esistenza interiore, matura la nostra coscienza rivelandoci a noi stessi. Assagioli considera importante l'accettazione del dolore come atto di fede in Dio e nella bontà della vita e in questo si possono constatare[17]. L'ottimismo ci presenta la vita, come una condizione desiderabile, e la felicità dell'uomo quale fine di essa. Partendo da questo presupposto ognuno crede di avere senz'altro diritto alla felicità e al piacere: se poi, come accade solitamente, non li ottiene, crede allora che gli sia stato fatto un torto, anzi ritiene di aver mancato lo scopo della propria esistenza. Invece, secondo l'esempio del bramanesimo, del buddismo e anche del vero cristianesimo, è conveniente abituarsi all'accettazione e alla comprensione del dolore: *"La morale buddistica, che è una specie di igiene spirituale, tende a far scomparire dentro di noi le cause della sofferenza per gli altri, mentre il suo insegnamento fondamentale – 'Ogni dolore proviene dall'ignoranza' – e il conseguente obbligo per tutti i suoi adepti di sforzarsi per acquisire in ogni campo le 'Rette Vedute', attaccano le cause delle nostre proprie sofferenze"*[18].

L'atteggiamento che assumiamo di fronte al dolore determina la qualità e le conseguenze della sofferenza. Rifiutare il dolore porta ad un suo inasprimento, comprenderne il valore spirituale invece ci eleva, donandoci una grande forza morale ed una pace profonda[19].

Altro ostacolo allo sviluppo spirituale è l'attaccamento alle cose alimentato da istinti, passioni, desideri. Questo ostacolo può essere rimosso mediante la sublimazione, sostituendo cioè l'oggetto verso cui questo attaccamento è rivolto.

Tutto questo comporta una forte dose di spiritualità, ossia la capacità di vedere le cose della vita da un punto di vista elevato. Vanno sublimare innanzitutto le energie sessuali, passionali e sentimentali. Assagioli ricorre alla lettura di mistici cristiani, in particolare di San Giovanni della Croce il quale dice che: *"solo l'amore superiore può vincere l'inferiore"*[20].

Anche il rapporto con il denaro va gestito con lo spirito, correggendo la nostra civiltà materialistica animata da un inappagabile desiderio di conquista e conservazione di denaro e beni materiali, espressione degli istinti primordiali, definiti da Keyserling, di ***Paura e Fame originaria*** sviluppati nel nostro inconscio inferiore<sup>[21]</sup>. La proprietà giuridica ha un significato nei rapporti tra gli uomini, ma dal punto di vista spirituale l'uomo è solamente un amministratore di beni materiali e del suo operare egli è responsabile sia in senso spirituale, che morale e civile.

---

[1] *"Il fatto fondamentale di cui ci occupiamo è l'esperienza e la coscienza spirituale e può essere così espresso: fin dai tempi più lontani vi sono stati esseri umani che hanno affermato di avere sperimentato stati di coscienza che differivano grandemente – nelle qualità, nell'intensità e nell'effetto – da quelli che normalmente gettano le proprie luci o le proprie ombre sullo schermo dell'umana consapevolezza."* R. Assagioli, *Lo Sviluppo transpersonale*, Roma, Astrolabio Ubaldini 1988, p. 17.

[2] R. Assagioli, *Lo Sviluppo transpersonale*, cit., p.23.

[3] Ivi, p. 24.

[4] Ivi, p. 27.

[5] Ivi, p. 31.

[6] *"E' una forma che si può chiamare di telepatia psico-spirituale (...) I recenti studi sulla telepatia e sulla telecinesi danno una base scientifica a questa azione"*, R. ASSAGIOLI, *Lo sviluppo transpersonale*, cit., p.44.

[7] *"L'intuizione – dice Keyserling – penetra i veli dell'avvenire e, quindi, del possibile"*, R. ASSAGIOLI, *Lo sviluppo transpersonale*, cit., p. 58.

[8] Assagioli la distingue dalla telepatia orizzontale che proviene dall'ambiente esterno al soggetto. La parola telepatia, ci spiega, significa influenza a distanza e può essere spontanea o provocata. Egli ne afferma la grande importanza scientifica ed umana: scientifica perché conferma l'esistenza del supercosciente, umana perché attira la parte migliore di noi.

[9] S. Freud, *Totem e tabù*, tr., 2° ed., Roma, Newton Compton 1970, p. 27.

[10] *"... lo spirito così svincolato acquista una sottile e formidabile potenza: è capace di wu-wei, dell'azione senza azione, cui nulla può resistere"* R. Assagioli, *Lo sviluppo transpersonale*, cit., p. 95.

[11] R. Assagioli, *Lo sviluppo Transpersonale*, cit., p. 113.

[12] Riferendosi ad una "nuova mistica" Assagioli non dà alcuna indicazione. Ivi, p. 14. Successivamente però citerà i movimenti della Christian Science fondato da Mary B. Eddy e 'Unity', diffuso in America, quali centri di applicazione di pratiche curative spirituali e mistiche, e la stessa Chiesa Anglicana. Ivi pag 116. Ricordiamo che nell'articolo *Il 'Nuovo Pensiero' Americano*. (cfr. cap. 1) Assagioli rileva il lato mistico del New Thought. Inoltre, M. Introvigne riconosce che *"Negli Stati Uniti d'America la "corrente metafisica" si è espressa da una parte nella Scienza Cristiana (...) dall'altra nella complessa corrente denominata New Thought, "Nuovo Pensiero", formata da diversi M. INTROVIGNE, New Age & Next Age, Casale Monferrato, Piemme 2000, p. 87.*

[13] *"in Gesù non troviamo nessun culto della malattia, nessuna ascetismo. (...) E non solo ce lo descrivono sano, ma sanatore."* Ivi pag. 115.

[14] R. Assagioli, *Lo sviluppo Transpersonale*, cit., p. 119.

[15] Ivi, p. 126.

[16] *La teoria dell'Illuminazione, la teoria dei Dharma e quella dell'Ottuplice sentiero, ossia le otto regole fondamentali per arrivare al Nirvana, completo annientamento o non-essere, definibile come stato di pace totale e di gioia assoluta.*

[17] *Secondo Schopenhauer e le teorie buddhiste ci si può liberare dal dolore e dalla noia e sottrarsi alla catena infinita dei bisogni attraverso l'ascesi. Quello ascetico si configura come lo stato di chi ha annullato in se medesimo ogni pulsione vitale, di chi si è distaccato dall'ordine degli eventi mondani e dai piaceri della vita e accetta serenamente la morte come liberazione dai lacci della volontà e delle sue illusioni.*

[18] A. David-Néel, *Il Buddismo del Buddha*, tr., Roma, Newton Compton 1997.

[19] Questo atteggiamento è condiviso dallo psichiatra V. Frankl, altre volte citato da Assagioli. Egli dice infatti: *"Il 'come' l'uomo sopporterà una sofferenza inevitabile, racchiude una possibilità di significato dell'esistenza. (...) ove l'uomo, che non vede nella sofferenza alcuna possibilità di significato, ma solamente un inadattamento o un sintomo nevrotico, non fa che accrescere ulteriormente la sofferenza (...) il fatto stesso della malattia ha anch'esso, certamente il suo significato. Ma non bisogna cercarlo nell'immanenza: occorre piuttosto trovarlo nella trascendenza. Si tratta di un sovrasignificato, cioè di un significato che sorpassa ogni possibilità umana di cogliere un significato". V.E. FRANKL, Alla ricerca di un significato della vita, tr., Milano, Mursia 1993, pp.74-84.*

[20] R. Assagioli, *Lo sviluppo Transpersonale*, cit., p. 177.

[21] Assagioli si riferisce allo studio delle radici telluriche della personalità umana condotto da Keyserling nell'opera *Meditations Sud-Americaines*. Questi riconosce alla base delle vita due tendenze

*opposte e conflittuali: la Paura originaria “questa paura non si riferisce alla morte, ma alla carestia” che spingerebbe l’uomo alla ricerca della sicurezza, e la Fame primigenia “principio motore di ogni crescita (...) è originariamente aggressiva ed insaziabile”, che trova nel rischio il suo elemento. Cfr. R. ASSAGIOLI, Lo sviluppo Transpersonale, cit., p. 183.*

## 2.4 LA PRATICA DELLA PSICOSINTESI

Assagioli scrive che i metodi usati nel campo della psicoterapia sono essenzialmente due: il primo si può chiamare psicoterapia esistenziale, poiché dà la massima importanza ai problemi esistenziali del paziente e mira ad aiutarlo a scoprirli e a risolverli; il secondo comprende un gran numero di tecniche speciali, ognuna delle quali mira ad eliminare i sintomi del paziente o qualcuno dei disturbi di cui soffre. Ambedue i tipi di terapia presentano vaste possibilità di applicazione, ma anche delle limitazioni. Le limitazioni della psicoterapia esistenziale derivano dal fatto che non aiutano attivamente il paziente ad utilizzare la nuova visione della vita e a modificare la sua esistenza: il paziente solitamente accetta la nuova condizione ma è incapace di metterla in atto (un esempio è il caso della depressione che deriva dal pensionamento). Il contrario si può dire delle tecniche specifiche, che hanno il limite di non andare in profondità e che quindi non eliminano le vere cause o l'origine dei sintomi. Per questo i due metodi andrebbero combinati in una psicoterapia integrale.

Assagioli ha studiato ed applicato tecniche ed esercizi volti a favorire la psicosintesi personale e la psicosintesi transpersonale (cfr. cap. 4). Per la psicosintesi personale ricordiamo la disidentificazione, l'autobiografia e il diario, l'analisi critica, l'accettazione, la biblioterapia (intesa come sana alimentazione psicologica), la catarsi, l'analisi critica, la visualizzazione, la musicoterapia, la cromoterapia; l'attivazione e l'uso della volontà, la tecnica della semantica (studio del potere nascosto e antico delle parole), l'identificazione con un modello di uomo ideale, la trasformazione delle energie (soprattutto di quelle aggressive e sessuali). Per la psicosintesi transpersonale Assagioli ha proposto: le tecniche meditative, l'esplorazione del supercosciente, lo sviluppo dell'intuizione, esercizi basati sulla Divina Commedia di Dante, l'esercizio della montagna, quello dello sbocciare di una rosa ed altri ancora (cfr. cap. 4).

La cosa essenziale per mettere in pratica la psicosintesi personale è lo studio e la conoscenza di noi stessi. Poiché gran parte della nostra personalità non è presente nella coscienza ordinaria, occorre portare alla luce quegli elementi della coscienza che di solito stanno nell'inconscio. Ciò si può attuare con diverse tecniche:

- a) L'ipnosi – Nell'ipnosi viene abolita la condizione di veglia e l'inconscio può così affiorare.
- b) Associazioni libere – E' il metodo usato da Freud che consiste nel porsi in uno stato di rilassamento e nel dire tutto ciò che passa per la mente.
- c) Metodo basato sulle parole stimolo – Usato da Jung consiste nell'usare una serie di parole dette una ad una al soggetto il quale è invitato a dire ciò che ogni parola gli suggerisce.
- d) Metodo basato sullo studio dei sogni – Si esaminano i sogni ricorrendo alle associazioni psichiche che riaffiorano.
- e) Metodo basato sulle immagini – Si presenta al soggetto una immagine e su di essa si fa fare una critica spontanea.

- f) Metodo basato sull'espressione scritta – Consiste nello scrivere ciò che pensiamo.
- g) Metodo basato sul disegno libero – E' un metodo usato da Jung.

Assagioli sottolinea la difficoltà di conoscere sé stessi: il vivere sociale ha portato tutta una serie di limitazioni, di freno degli istinti, di condanne da parte di genitori, capi, giudici, opinione pubblica, religione e tutte queste prescrizioni morali hanno costretto la personalità a difendersi con un sistema di inibizioni. Si possono così manifestare malinconie, manie, ma anche malattie mentali vere e proprie. Considerando che l'esplorazione dell'inconscio non è priva di rischi, secondo Assagioli, occorre contemporaneamente all' esplorazione dell'inconscio, operare un rafforzamento del Centro cosciente.

*“Il primo metodo per farlo è quello del distacco, della obiettivazione, della non-identificazione”*<sup>[1]</sup>. Per Assagioli il distacco è consapevolezza, così come è insegnata da tutti i maestri spirituali in Oriente.<sup>[2]</sup>

Un altro mezzo efficace è mettersi alla prova in modo da scoprire chi siamo per mezzo dell'azione. Mettersi alla prova favorisce la comprensione di quello che siamo, demolisce pregiudizi e preconcetti e implica una valutazione, non nel senso di giudizio morale, ma nel senso di riconoscere che non vi è nulla di fundamentalmente cattivo per se stesso.

Alla conoscenza ed alla comprensione deve seguire un piano d'azione, ossia decidere cosa vogliamo fare di noi stessi, scegliere i limiti di energia e di tempo a nostra disposizione, dare una priorità alle cose di uguale valore. Per riuscire a fare questo, secondo Assagioli, occorre fare in modo che si venga a creare un giusto equilibrio fra Eros e Logos. Amore e Ragione, entrambi indispensabili alla vita, spesso non sono in equilibrio in quanto vi è la tendenza di un predominio dell'Eros. Il mezzo più semplice per eliminare l'eccesso di eros è lo sfogo: può esserci uno sfogo verbale, muscolare o per iscritto. Il metodo più efficace però è il "dissolvimento critico" in quanto la riflessione e l'analisi smorzano le passioni. Importante poi è saper scorgere l'aspetto ridicolo e umoristico di tutti quei fatti impulsivi ed emotivi che spesso ci avvelenano le giornate (cfr. cap. 4).

Considerando poi che le nostre energie, se non controllate possono impedire la psicosintesi, occorre provvedere alla loro sublimazione. Come le energie fisiche si trasformano continuamente le une nelle altre (ad es. il calore), allo stesso modo nelle energie psichiche avvengono continuamente sublimazioni e trasformazioni. Assagioli indica quali sono i caratteri della sublimazione psicologica:

1. Elevazione - Purificazione - Elevamento: trasformano la sensualità in amore emotivo.
2. Interiorizzazione - Spiritualizzazione: trasformano l'amore umano in amore mistico.
3. Allargamento - Socializzazione: fanno passare dall'amore egoistico a quello della famiglia.
4. Espressione attiva: la compassione si esprime in azione umanitaria.

Assagioli accenna come tali forze incontrollabili possano anche essere trasformate in forze di natura diversa, Fraunstaedt a proposito di un'affermazione di Schopenhauer: *“Nei giorni e nelle ore in cui la tendenza alla voluttà è più forte (...) appunto anche allora le più alte energie spirituali (...) sono pronte alla massima attività, sebbene restino latenti dal momento in cui la coscienza si è sottomessa alle bramosie; ma occorre solo un valido sforzo per mutare la direzione, e allora la coscienza invece che da quelle bramosie tormentose, disperanti, viene occupata dalle attività delle più alte energie spirituali”*<sup>[3]</sup>.

Ma di quanto è riportato non viene citata alcuna precisa fonte bibliografica, per cui a quale forze di “natura diversa” si alluda è difficile stabilirlo. Per contro sappiamo che Schopenhauer non dimostra particolare fiducia verso i mistici e il misticismo, non almeno nel senso inteso da Assagioli: *“Il mistico parte dalla sua esperienza interiore, positiva ed individuale, nella quale egli si vede come l'essere unico, eterno, ecc. Ma di tale esperienza non c'è niente di comunicabile, se non semplici affermazioni, alle quali si deve credere sulla parola: il mistico pertanto non può convincere”*<sup>[4]</sup>. Schopenhauer non parla tanto di sublimazione quanto di ascesi<sup>[5]</sup>. Solo con l'ascesi si arriva alla liberazione totale dalla Volontà e l'ascesi appare ben diversa dalla sublimazione: l'ascesi è l'esperienza per la quale l'individuo, cessando di volere la vita e cessando lo stesso volere, si propone di estirpare il proprio desiderio di esistere, godere e, appunto, volere. Il primo passo verso l'ascesi è la castità, che libera dall'impulso alla generazione e alla propagazione della specie. Allo stesso scopo tendono la povertà, il sacrificio, il digiuno ecc. Per Schopenhauer la soppressione della volontà di vivere è in pratica l'unico vero atto di libertà possibile all'uomo.

Freud invece ha profondamente studiato la sublimazione evidenziando la differenza tra la repressione forzata dell'istinto sessuale e la sublimazione. Anche qui Assagioli riporta degli stralci dagli scritti di Freud senza dare precisi riferimenti bibliografici, ma nei brani riportati si riconoscono i fondamenti teorici del grande pensatore, che a proposito della sublimazione afferma: *“Questa fa in modo che le eccitazioni eccessivamente forti derivanti da particolari fonti di sessualità, trovino uno sbocco e un impiego in altri campi, sicché da una disposizione in se stessa pericolosa risulta un considerevole aumento dell'efficienza psicologica. Questa è una delle origini dell'attività artistica”*<sup>[6]</sup>.

Problema analogo è quello legato alla possibilità di sublimare le energie aggressive impiegate nelle guerre. Assagioli annovera tra coloro che considerano la guerra come suscitatrice di virtù virili, i seguaci di Nietzsche, riferendosi quasi certamente all'opera *La volontà di potenza* dandone la interpretazione dell'epoca relative ad una edizione che non rispondeva al progetto originario dell'autore<sup>[7]</sup>.

Negli scritti di Nietzsche non possono infatti sfuggire brani esplicativi di una sua condanna al dominio dello Stato, visto come il dominio dei più forti: lo stato nella sua forma più antica nasce quando *“un qualsiasi branco di animali da preda, una razza di conquistatori e di padroni, guerrescamente organizzata e con la forza di organizzare, pianta senza esitazione i suoi terribili artigli su una popolazione enormemente superiore di numero, ma ancora informe, ancora errabonda”* <sup>[8]</sup>

Un esempio di chi ha saputo in modo mirabile distinguere fra personalità ed individualità e sviluppo armonico dell'io ci è dato da Gandhi che ha saputo sviluppare le energie dello spirito in modo equilibrato.

Per attuare la sublimazione delle energie combattive Assagioli consiglia l'attività fisica, ma anche la lotta attiva contro i mali sociali e contro i nemici interiori, in quanto il nemico non va mai distrutto ma superato. Questo forse corrisponde nella psicanalisi al principio che solo con l'accettazione del trauma, e non con il suo rifiuto, si ha il superamento di un blocco psichico, e ancora all'idea presente nelle discipline orientali che vede nel nemico un elemento prezioso in quanto specchio di noi stessi ed occasione di confronto ed autoapprendimento.

Per attuare la psicotesi transpersonale occorre invece sviluppare quelle facoltà che in noi sono carenti perché forse rimaste represses nell'inconscio; ciò si può attuare attraverso la *ginnastica psicologica* descritta nel Raja Yoga<sup>[9]</sup> di Ramacharaka. Sono esercizi adatti a sviluppare i sensi, ossia a sviluppare la capacità di percepire ed osservare (es. guardare una vetrina per pochi secondi e poi fare un inventario di quanto esposto), a concentrare la mente (rievocazione di immagini), a pensare e ragionare (leggere), ad allenare la comprensione psicologica (risalire alle cause). Per allenare i sentimenti occorre invece ricorrere all'evocazione ed alla suggestione diretta (affermazione creativa) ed indiretta (letture, immagini, musiche).

Tutte queste trasformazioni possono venir attuate mediante un'azione della volontà. Per allenare con successo la volontà in genere, è necessaria una giusta preparazione per mettere in moto l'impulso e la spinta iniziale, per produrre un intenso desiderio di sviluppare la volontà stessa, culminante nella ferma decisione di raggiungere lo scopo prefisso.

Gli esercizi per rafforzare la volontà consistono innanzitutto nel riconoscimento del valore insito nella volontà basandosi sulla forza delle immagini, sul coinvolgimento emotivo da queste suscitato. Esiste un particolare tipo di ginnastica per allenare la volontà:

- a) Gli esercizi apparentemente inutili, compiuti fine a se stessi, come forma di autodisciplina, allenano alla costanza, all'attenzione. Raccomandati da W. James.
- b) Esercizi fisici, considerando che ogni movimento fisico è un atto di volontà, un ordine impartito al corpo. Il ripetere deliberatamente questi atti con attenzione e impegno rinvigorisce la volontà.
- c) Esercizi di volontà nella vita quotidiana, quali il controllare l'impazienza, il concederci una pausa di riposo quando ne sentiamo la necessità, il cercare un ritmo ordinato nelle nostre attività. Essi generano armonia.

Riferendosi poi in particolare alla volontà sapiente (cfr. cap. 4) Assagioli suggerisce la tecnica della sostituzione. Essa si basa sulla sesta legge per la quale l'attenzione accentuata su un oggetto gli dà energia: un'immagine negativa impressa nella nostra coscienza può diventare una sorta di calamita che arresta la nostra attenzione e ne attinge energia sempre crescente. Essa viene sostituita da una immagine o pensiero positivo, deliberatamente scelto e sul quale si concentra l'attenzione. Ritroviamo

un pensiero simile in Annie Besant: *"Il corpo mentale è composto di materia a gradi diversi di densità (...) Vi sono, così, molte varietà di questa materia mentale e troviamo che ciascuna di queste ha uno speciale grado di vibrazione suo proprio quale sembra più abituata, in modo che vi risponde più facilmente e tende a ritornarvi istintivamente anche quando ne è stata allontanata da un pensiero o da una sensazione di grande violenza. (...) Eppure ogni ondata di emozione produce anche un effetto permanente; lascia sempre qualche traccia del proprio colore..., di modo che ogni qualvolta un uomo cede ad una data emozione diventa più facile per lui il cedervi di nuovo, poiché il suo corpo astrale si abitua a quel dato grado di vibrazioni"*<sup>[10]</sup>.

Importante anche la tecnica delle Parole Evocatrici. Le parole sono simboli che "evocano" e rendono operativi i significati e le idee-forza che rappresentano. E' riferita alle leggi 1, 4 e 7 (cfr. cap. 4). Scelta la parola che esprime la qualità che ci interessa evocare e sviluppare, l'immagine visiva corrispondente si imprime sull'inconscio plastico, ricettivo, e gradualmente agisce su di esso. Con la parola, le energie psichiche vengono utilizzate per modificare e dirigere lo stato d'animo ed il comportamento. La tecnica delle Parole evocatrici richiama quella del Mantra e Yantra nel Buddismo tibetano <sup>[11]</sup>.

La Tecnica del "Come Se" consiste invece nell'agire come se si possedesse realmente lo stato interiore desiderato. L'uso di questa tecnica cambierà effettivamente il nostro stato emotivo. Il procedimento va dall'esterno verso l'interno: l'atto esterno deve essere visualizzato, anche se inconsciamente, mentre l'auto osservazione produrrà una immagine che influirà sullo stato emotivo corrispondente.

---

[1] Ivi, p. 93.

[2] Ivi, p. 95.

[3] Ivi, p. 118.

[4] A. Schopenhauer, *Il mondo come volontà e rappresentazione*, Milano, Mondadori 1989, p. 1537.

[5] *"L'ascesi (...) serve di permanente mortificazione della volontà, affinché l'appagamento dei desideri e la mollezza della vita non tornino ad eccitare la volontà, della quale ha concepito orrore la vera conoscenza. Chi è pervenuto a tal segno, sente ancor sempre, come corpo animato, come concreto fenomeno di volontà, la disposizione al volere in tutte le sue forme: ma meditatamente la soffoca, costringendosi a nulla fare di quanto vorrebbe, e viceversa a tutto fare quanto non vorrebbe, anche se non abbia altro fine, che quello di servire alla mortificazione della carne. (...) ascesi, è formulata come negazione della volontà di vivere; la quale subentra dopo che la compiuta conoscenza del proprio essere è divenuta quietivo d'ogni volere. Viceversa l'hanno direttamente conosciuta ed espressa nella realtà tutti quei santi e asceti che, pur avendo la stessa intima cognizione, parlavano una lingua assai*

*diversa, secondo i dogmi che avevano accolti nella loro ragione, e in virtù dei quali un santo indiano, cristiano, lamaico devono render diversissimo conto della propria azione; il che è, per la sostanza, del tutto indifferente.(...)*". lvi, pp. 68-71.

[6] S. Freud, *Sessualità e vita amorosa*, tr., 3° ed., Roma, Newton Compton 1992, p. 96.

[7] "Nella seconda edizione (1906 a c. di P. Gast ed E. Forster-Nietzsche) il materiale venne ampliato da 483 a 1067 aforismi e la terza edizione (1911 a c. di O. Weiss) venne presentata con i settori che Nietzsche aveva cancellato dal manoscritto. Gli autori della compilazione furono accusati di avere scelto arbitrariamente i testi, di averli mutilati e falsificati e di avere frainteso le intenzioni di Nietzsche." F. VOLPI, *Dizionario delle opere filosofiche*, Milano, Mondadori 2000, p.776.

[8] F. Nietzsche, *Genealogia della morale*, Roma, Newton Compton 1992, p. 100.

G.

[9] Lo insegna il metodo della meditazione come mezzo supremo per realizzare l'unione con Dio.

[10] A. Besant e C.W. Leadbeater, *Le Forme Pensiero*, tr., Settimo Torinese, Adyar 1997, pp. 16-22.

[11] **Mantra**"suono". Anche le vibrazioni emesse dall'organo fonetico umano inducono delle emozioni e in chi ascolta e in colui che le emette: anche la voce quindi ha un effetto psichico e fisico. Quasi sempre, quando un **Mantra** è recitato per uno scopo particolare, è associato al suo **Yantra**. Gli **Yantra** mistici sono fondamentalmente delle forme geometriche astratte e si considerano dei supporti per la meditazione. La scienza del **Mantra** e dello **Yantra** costituisce l'ossatura principale del **Tantra**, l'antichissima tradizione di evoluzione dell'uomo attraverso una visione cosmica.

## 2.5 LA PSICOSINTESI COME METODO DI DIAGNOSI, CURA, ELEVAZIONE

Lo studio degli aspetti psicopatologici dell'uomo ha ampliato e approfondito la conoscenza della psiche umana ed ha prodotto il fiorire di teorie e movimenti psicoanalitici di diverse correnti di pensiero. Secondo Assagioli però, ogni teoria, e quella freudiana in particolare, ha il difetto di accentuare l'attenzione sulle manifestazioni morbose e sugli aspetti inferiori della natura umana. In realtà, più che di manifestazioni morbose o di aspetti inferiori della natura umana, occorre parlare piuttosto di conflitto tra diverse subpersonalità: *"Una osservazione realistica del continuo fluire della vita psicologica in noi e negli altri mostra chiaramente l'esistenza di tendenze diverse e contrastanti; esse a volte costituiscono i nuclei di vere subpersonalità che hanno un certo grado di indipendenza. (...) Il riconoscimento che gli impulsi diversi e le varie funzioni psicologiche sono in mutua relazione non significa che siano integrati in un organismo che funzioni in modo armonico"* [1].

Tipi di conflitti frequenti sono dovuti ad esempio all'ambivalenza[2] della personalità, al contrasto tra la tendenza alla conservazione e il desiderio di avventura, e ancora tra vecchi bisogni e risveglio di nuove energie.

Assagioli divide i disturbi psichici in regressivi (alterazioni dell'emotività in malati comuni) e progressivi (provocati dal risveglio spirituale). L'autore si sofferma in particolare sulla drammaticità del processo di elevazione e ne esamina tutte le sue fasi (cfr. cap. 2). La situazione esistenziale che determina disturbi nei due gruppi può essere simile, ma cause e significato sono molto diversi e così la cura deve essere diversa. I disturbi regressivi li troviamo in malati che non sono stati capaci di attuare uno sviluppo armonico della personalità: ad esempio non sono stati capaci di liberarsi dall'attaccamento emotivo ai loro genitori, che quindi perdura per tutta la vita come forma di dipendenza infantile; altre volte si tratta dell'incapacità di far fronte alla famiglia, alla società o alle difficoltà della vita in genere. I disturbi psichici progressivi invece sono prodotti dalle tensioni e dalle lotte nei vari stadi che conducono all'autorealizzazione.

Il problema terapeutico da risolvere per il primo gruppo è quello di aiutare il paziente a conseguire lo stato normale dell'uomo medio favorendo una psicosintesi personale. Il compito terapeutico del secondo gruppo è invece quello di favorire l'assimilazione delle energie che fluiscono dal supercosciente attraverso una psicosintesi transpersonale. Naturalmente le situazioni non sono sempre così facilmente determinabili: *"In certi casi la cura è complicata dalla presenza di un misto di sintomi 'regressivi' e 'progressivi'. Sono casi di sviluppo irregolare; queste persone possono raggiungere un alto livello con una parte della loro personalità pur essendo limitate da certe 'fissazioni' infantili, dominate da conflitti inconsci"* [3].

Assagioli parte dal presupposto che la maggior parte dei problemi è risolvibile e propone cinque gruppi di "farmaci" atti a favorire sia la guarigione che l'elevazione:

1. stile di vita: l'autore propone uno stile di vita ordinato e attivo, con ginnastica fisica e passeggiate, rivolgersi all'amore e all'umorismo, fare uso di preghiera e riflessione;

2. ausili di uso comune: buoni amici, buona lettura, attività di disegno e scrittura, uso di colori, musica;
3. passioni elevate: esplorazione del proprio mondo interiore,
4. psicosintesi non assagioliana: autosuggestione, ipnosi;
5. psicosintesi terapeutica.

In particolare l'uso della musica[4]

---

[1] R. Assagioli, *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*, cit., p. 41.

[2] Secondo Assagioli ogni essere umano non costituisce una "unità organica", bensì un insieme di modi di sentire spesso ambivalenti se non in contraddizione tra loro.

[3] R. Assagioli, *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*, cit., p. 59.

[4] Fra i popoli primitivi, canti e strumenti quali il tamburo venivano usati non solo per accrescere l'effetto di erbe e droghe, ma anche come mezzo terapeutico: nel suo saggio su *Music and Medicine among primitive peoples*, Paul Radin riferisce che fra gli Ojibwa (indiani d'America), i "medici" operano sedendosi accanto al paziente e intonando i loro canti con l'accompagnamento del tamburo.

# Capitolo terzo

## LA PSICHE UMANA SECONDO ASSAGIOLI

### 3.1 L'OVOIDE

L'ovoide (fig. 1) è una rappresentazione schematica della costituzione biopsichica dell'essere umano. Nell'inconscio si possono distinguere tre zone o sezioni: l'inconscio primitivo inferiore, l'inconscio medio e il super inconscio. Il punto centrale indica l'io cosciente e l'area circolare che lo attornia rappresenta il campo della consapevolezza personale nel quale si avvicendano i "contenuti psichici" dei quali siamo consapevoli in ciascun momento. La più ampia area ovale è la sede di tutti gli elementi e funzioni psichiche di cui non siamo direttamente coscienti. Essa a sua volta è contenuta nella sfera illimitata dell'inconscio collettivo. La stella al vertice indica la costante possibilità di comunicazione tra le varie parti del conscio e dell'inconscio, e fra l'inconscio personale e quello collettivo. Le varie aree non sono perciò nettamente separate tra di loro, ossia devono essere distinte, ma non divise. La mancanza di distinzione, infatti, non ne permetterebbe il corretto uso: l'uomo deve essere educato a percepire la provenienza delle sue istanze psichiche, per comprenderle e finalizzarle.

#### FIGURA 1

Assagioli, nella sua opera *Principi e metodi della Psicopsintesi Terapeutica*, prende in esame le varie parti che costituiscono l'ovoide:

1. Inconscio inferiore: *"Di questo fanno parte o in esso hanno origine: 1. le attività psichiche, elementari ma mirabili, che presiedono alla vita organica; (...) 2. Le tendenze agli impulsi primitivi. 3. Molti 'complessi psichici' a forte tonalità emotiva (...) 4. Sogni ed attività immaginative di tipo elementare e inferiore. 5. Varie manifestazioni morbose, quali fobie, idee ed impulsi ossessivi, deliri paranoici. 6. Certe facoltà parapsicologiche spontanee"*<sup>[1]</sup>.

In questa definizione Assagioli evidenzia la natura biopsichica dell'organismo fisico, il quale costituisce una coordinazione ed una sintesi di funzione profondamente compenetrato dalla psiche. *"Perciò la psiche penetra profondamente ed ha le sue radici nell'organismo fisico, in ogni suo organo (...). L'azione della psiche sul corpo è talmente continua, ovvia, evidente, che non ci si sofferma a considerare quale mistero essa rappresenti"*<sup>[2]</sup>.

2. Inconscio medio: Secondo Assagioli, è la zona dove avvengono le elaborazioni delle esperienze e gran parte del lavoro intellettuale, immaginativo e creativo. Qui egli colloca anche "il grande archivio della memoria".

3. Inconscio superiore o supercosciente: Da esso provengono le intuizioni e le ispirazioni superiori, artistiche, filosofiche e scientifiche, ma anche gli slanci altruistici e gli stati di illuminazione e di estasi.
4. Il campo della coscienza: E' la parte della nostra personalità della quale siamo consapevoli in un dato momento. Qui si avvicendano sensazioni, sentimenti, impulsi che possiamo esaminare e giudicare. Assagioli lo paragona ad un palcoscenico su cui si avvicendano i vari personaggi che provengono dal retroscena a cui poi ritornano.
5. Io o "sé" cosciente: Assagioli fa notare come spesso il Sé cosciente[3]. Egli pone il paragone fra l'area illuminata di uno schermo e le immagini che vi vengono proiettate, notando che l'uomo non si sofferma a fare questa distinzione e confonde il dato momentaneamente presente nella sua coscienza con il suo vero io, identificandosi con esso. Saper fare questa distinzione è alla base del processo di psicointesi e della possibilità di modificare consapevolmente la psiche. Nel pensiero di Assagioli l'uomo ha questa grande possibilità di decidere e ne ha la responsabilità: *"la psiche è profondamente modificabile (...) Ormai sappiamo che il nostro carattere, lungi dall'essere rigido ed immutabile, si modifica ogni giorno per l'azione di innumerevoli influssi, sia che ne siamo coscienti o no. Si tratta quindi di decidere se tali modificazioni devono essere lasciate al caso (...) oppure essere prodotte coscientemente"*[4]. In questa lezione Assagioli fa esplicito riferimento al suo articolo *La psicologia delle idee-forza e la psicagogia* (cfr. cap. 1), pubblicato nel 1909 in "Rivista di psicologia applicata" e ricorda come allora avesse ripreso da Platone il termine "psicagogia" ad indicare sia il carattere pratico della disciplina sia come essa fosse rivolta all'educazione di tutta la psiche. Riguardo alla parola "inconscio", Assagioli ci avverte che esso non è un'entità psichica è aggettivo e non sostantivo: indica una condizione temporanea di elementi o attività psichiche che non si trovano nel campo illuminato della coscienza.
6. Il Sé superiore o transpersonale: Secondo l'autore, l'io cosciente a volte sembra sparire, ad esempio durante il sonno, per poi riemergere e con esso il nostro senso di identità personale; questo induce ad ammettere che "dietro" o "sopra" l'io cosciente vi debba essere *"un Centro permanente, il vero io o Sé"*[5]. Esso è rappresentato, nello schema, dal punto al centro della stella posta sulla sommità dell'intera personalità collegato da una linea punteggiata all'io cosciente, il quale ne è un'emanazione. Il Sé è immutabile e non è soggetto ad influenze da parte degli uomini: *"Il Sé esiste in una sfera di realtà diversa da quella del fluire della 'corrente' dei fenomeni psichici e da quella della vita organica, e non può venire da queste influenzata, mentre il suo influsso può modificare profondamente le nostre condizioni psicofisiche"*[6]. Laura Boggio Gilot ben evidenzia la relazione tra l'uomo e il Sé: *"... il microcosmo uomo è descritto come una interezza, bio-psicospirituale, parte di una più ampia e cosmica interezza con cui interagisce e di cui fa parte come la goccia è parte del mare. L'umana unità appare sottesa e giudata da un principio inconscio di tipo spirituale che è il Sé Transpersonale, il nucleo dell'umana unità di cui l'io cosciente è solo il*

riflesso"[7]. Ed aggiunge poi: *"La concezione del Sé e della psiche delineata da Assagioli è alla base delle ricerche della psicologia transpersonale, in particolare sviluppata da Ken Wilber, il suo leader teorico"*[8]. L'esperienza del Sé può presentarsi spontaneamente o essere favorita da tecniche di concentrazione.

7. L'inconscio collettivo: Nel diagramma vediamo l'inconscio collettivo rappresentato come una linea esterna punteggiata, per indicare che esso delimita ma non separa. Per darne un'idea Assagioli fa l'esempio di una membrana semipermeabile di una cellula che, proprio perché delimita ma non separa, permette lo scambio di liquidi. In modo analogo avvengono fenomeni di osmosi sia fra gli esseri umani, sia fra esseri umani e ambiente. Questo concetto corrisponde a ciò che Jung chiama "inconscio collettivo": *"La personalità cosciente ci appare come un frammento più o meno arbitrario della psiche collettiva"*[9]. Secondo Assagioli: *"Gli esseri umani non sono isolati, (...) possono talvolta sentirsi psicologicamente 'soli', separati, ma la concezione esistenzialistica estrema della invalicabile 'solitudine' dell'individuo non è vera né psicologicamente né spiritualmente"*[10]. Secondo l'autore, è la percezione dell'inconscio collettivo che fa sentire l'uomo spesso irrequieto e contraddittorio nei suoi sentimenti. L'armonia interna può essere però stabilita attraverso le varie tappe della psicosintesi.

L'esame dell'ovoide potrebbe a prima vista far sembrare che esistano due io separati, in realtà l'io è uno ed ha soltanto differenti gradi di manifestazione, di attuazione, di consapevolezza.

---

[1] R. Assagioli, *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*, cit., pp. 23-24.

[2] R. ASSAGIOLI, *La costituzione biopsichica dell'uomo*, dispensa della II lezione, 1963, disponibile presso l'Istituto di Psicosintesi di Firenze, p. 2.

[3] R. Assagioli, *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*, cit., p. 24.

[4] R. ASSAGIOLI, *La psicologia e l'esistenza umana*, dispensa della I lezione 1971, disponibile presso l'Istituto di Psicosintesi di Firenze, p. 6.

[5] R. ASSAGIOLI, *La costituzione biopsichica dell'uomo*, cit., p. 4.

[6] R. ASSAGIOLI, *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*, cit., p. 25.

- [7] L. BOGGIO GILOT, *Lo sviluppo transpersonale verso la non dualità*, in *I nuovi paradigmi della psicologia*, Assisi, Cittadella 1992, p. 37.
- [8] Ibid.
- [9] C. G. Jung, *La psicologia dell'inconscio*, tr., 3<sup>a</sup> ed., Roma, Newton Compton 1993, p. 116.
- [10] R. Assagioli, *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*, cit., p. 26.

## 3.2 LA STELLA DELLE FUNZIONI

La stella (fig. 2) rappresenta quella che Assagioli definisce la "fisiologia della psiche". Essa descrive l'operatività dell'io personale, centro unificatore di elementi psichici vari ed eterogenei ed il suo rapporto con la volontà. Nella stella la volontà è posta al centro del diagramma, in contatto con l' "io" cosciente, per mostrare lo stretto legame tra di essi. Attraverso la volontà l' "io" agisce sulle altre funzioni psicologiche e le regola. L'azione dell' "io" personale si esplica sulle sensazioni, impulsi, emozioni, pensieri, immagini ed intuizioni che, conosciuti come funzioni, possono essere usati in modo armonico per costruire creativamente il futuro personale e di relazione.

---

### FIGURA 2

### 3.3 LE VARIAZIONI DELL'OVOIDE

Per Assagioli la realtà è dotata di intelligenza, finalità e volontà, anzi, ritiene che se non ci fosse una Volontà Universale l'uomo possiederebbe qualcosa che non esiste nell'Universo e questo sarebbe un vero paradosso. Allo stesso modo, tutte le qualità e le funzioni umane sono "riflessi" parziali di qualità ed aspetti della Realtà trascendente.

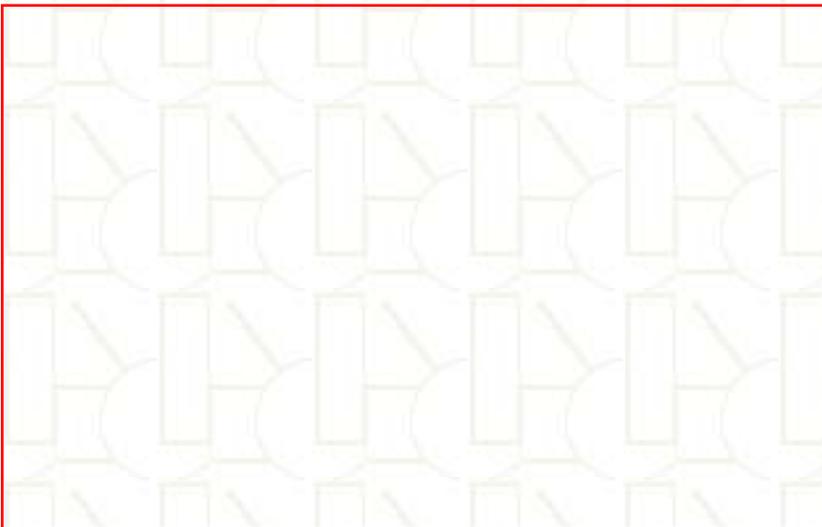
Per meglio chiarire questo concetto egli utilizza lo schema delle variazioni dell'ovoide rappresentato nella fig. 3. Nel primo diagramma, la radiazione della stella, che simboleggia il Sé transpersonale, è diretta quasi esclusivamente all'interno dell'area della psiche individuale ed indica che l'attenzione del Sé è diretta verso il sé personale, o "io", e la sua attività mira ad influenzare l'uomo irradiando da, ed attraverso, il livello supercosciente.

Nel secondo diagramma l'attenzione e l'attività del Sé sono distribuite uniformemente tra la direzione discendente verso la personalità e la direzione ascendente verso la Realtà trascendente. In questa condizione, ottenuta attraverso stadi di

---

FIGURA 3

<v:shape id="\_x0000\_i1025" type="#\_x0000\_t75" style='width:236.25pt;>



espansione della coscienza, Nel terzo diagramma la radiazione della stella indica i più alti livelli di trascendenza, in cui il senso dell'identità individuale è offuscato ma non smarrito. Questo non significa trascendere la propria individualità. A questo proposito, Assagioli riporta le parole del Lama Anagarika Govinda: "*L'individualità non è solo l'opposto necessario e complementare dell'universalità, ma anche il solo punto focale attraverso il quale si può avere l'esperienza dell'universalità. Sopprimere l'individualità, negarne – su base filosofica o religiosa – il valore o l'importanza, può portare solo a uno stato di completa indifferenza o di dissoluzione*"<sup>[1]</sup>.

A questo stato sono stati dati diversi nomi: estasi, coscienza cosmica, *samadhi*, *prajna*, *satori*.

---

<sup>[1]</sup> R. ASSAGIOLI, *L'atto di volontà*, cit., p. 96.

## 3.4 LE FACOLTA' PARAPSILOGICHE

Secondo Assagioli la psiche umana ha proprietà metapsichiche, ovvero premonizione, telepatia, percezione supernormale dei fatti, capacità di calcolo straordinarie, comprensione intuitiva della grafologia (Padre Moretti[1]), interessi questi che l'autore coltivò e condivise con Jung.

Assagioli precisa che occorre distinguere tra medianità e poteri: la medianità è qualcosa di passivo, di incontrollato e chi ha questa facoltà non ne è il padrone, ma ne è posseduto, *"mentre i poteri spirituali sono dominati, si può usarli quando si vuole; questa è la differenza essenziale"*[2]. Essi si sviluppano spontaneamente in chi si eleva spiritualmente e scopre il senso dell'unità della vita.

Inoltre, secondo Assagioli, occorre distinguere lo scopo per il quale si usano questi poteri: la magia bianca è fatta a fin di bene, mentre la magia nera viene usata per arrecare danno agli altri.

Assagioli ammette dunque tre tipi di intersichismo:

1. inferiore, cioè sensoriale (medianità);
2. medio, rappresentato dalle capacità parapsicologiche;
3. superiore o spirituale (poteri).

Nella lezione del 1959 intitolata *Arte astratta e parapsicologia* ipotizza addirittura che la maggior parte degli artisti crei sotto la spinta dell'inconscio e di facoltà parapsicologiche.

A livello clinico Assagioli considera lo sviluppo volontario delle proprie capacità extrasensoriali utile per migliorare e per elevarsi, ma anche pericoloso in quanto apre la coscienza ai contenuti dell'inconscio. Ritiene dunque che occorra cautela quando ci si addentra in questo campo se non si è in possesso di una adeguata preparazione etico – spirituale.

Egli nota come il campo della parapsicologia suscita forti opposizioni. Questo si spiega col fatto che *"alcuni fenomeni parapsicologici sollevano forti dubbi sulla validità di dottrine e concezioni alle quali molti scienziati sono attaccati e che fanno parte della loro mentalità"*[3]. Tali fenomeni ed esperienze, dice Assagioli, comunque sono piuttosto frequenti e se ne trovano esempi citati nella biografia di santi e mistici, ma anche in oriente da alcuni yoghi che riferiscono esperienze di bilocazione.

[1] Padre Girolamo Moretti (1879-1963), il fondatore della scuola italiana di grafologia, ha sviluppato una sua speciale tipologia descrittiva, che comprende quattro temperamenti fondamentali: l'Assalto, la Cessione, la Resistenza e l'Attesa. Almeno in parte presuppongono una distinzione introversione-estroversione analoga a quella di Jung; è possibile anche paragonarli con i tipi della Horney e della Bourdel.

[2] R. ASSAGIOLI, *Lo sviluppo transpersonale*, cit., p. 232.

[3] R. ASSAGIOLI, *La psicologia e l'esistenza umana*, dispensa della I lezione 1971, disponibile presso l'Istituto di Psicosintesi di Firenze.

## 3.5 I TIPI UMANI

La tipologia è un metodo proprio della psicologia differenziale[1], psicologia che si propone lo studio delle differenze individuali e di gruppo. Tali differenze vengono raccolte in un sistema di tipi.[2]: la più semplice è quella binaria, come ad esempio la distinzione tra maschile e femminile, in Cina *Yang e Yin*[3]. Altre tipologie sono ternarie (*Tamas, Rajas, Satva*, in India [4]); altre, quaternarie, come quella di Jung, fondata sulle quattro funzioni psichiche: sensazione, sentimento, pensiero e intuizione.

Anche Assagioli fonda la sua tipologia sulle funzioni psichiche e ne distingue sette, tanti quanti sono i tipi che egli individua:

IL TIPO AMORE: *"Se osserviamo le più svariate manifestazioni dell'amore invariabilmente troviamo che esse sono espressione della legge di attrazione, della tendenza verso l'avvicinamento, il contatto, l'unificazione, la fusione"*[5]. Questa affermazione assagioliana ricorda la visione platonica dell'amore: *"Ogni persona, rotonda, con doppia faccia su una sola testa e membra doppie. Zeus (...) pensò di segarli in due così sarebbero stati più numerosi e più deboli. Effetto di questo provvedimento fu che ciascuna metà cercasse ansiosamente l'altra"*[6].

Assagioli descrive il tipo "amore" come un individuo che può dirigere il suo amore verso oggetti materiali o può avere forti impulsi sessuali; sul piano fisico si distingue per l'amore per le comodità e per la pigrizia; sul piano emotivo appare dotato di estrema sensibilità e di capacità di identificarsi con gli altri; sul piano mentale è assetato di conoscenza. I compiti psicosintetici del tipo amore sono: *"conseguire il non attaccamento"*[7] e sviluppare la volontà.

IL TIPO VOLONTA'. A livello fisico è caratterizzato da coraggio, tendenza alla competitività, alla violenza ed alla distruttività. E' un introverso che tende a nascondere le proprie emozioni e ha poca considerazione dei sentimenti propri e altrui. NELL TIPO DEVOZIONALE – IDEALISTICO. E' caratterizzato dalla devozione ad un ideale, che può essere una personalità dotata di grandi qualità o un'idea religiosa, sociale o intellettuale. Il tipo devozionale è intensamente emotivo, appassionato e intransigente e non vede altro che il proprio ideale. Assagioli riconosce a questo tipo la funzione di *"elevarsi interiormente con l'aiuto della sua ardente aspirazione fino alle vette più alte della coscienza, dove può avere la visione di alcuni dei grandi principi transpersonali"*[8]. Compito della psicosintesi è trasformare la devozione in amore, liberarsi dall'intolleranza ed esercitare senso critico ed obiettività.

IL TIPO ATTIVO PRATICO. E' caratterizzato dall'attività intelligente. Trattasi di persone pratiche con notevole manualità. Emotivamente sono impulsivi ed impazienti, ignorano la sensibilità e l'immaginazione estetica ed applicano l'intelligenza solo ai problemi concreti, in quanto quelli teorici o filosofici non suscitano interesse. In psicosintesi è necessario che elevino la propria attività fino ad unificare i propri aspetti pratici con quelli transpersonali.

IL TIPO CREATIVO – ARTISTICO. Il tratto distintivo è l'armonia, da cui consegue la manifestazione della bellezza. Dotati di buon gusto, sono però piuttosto squilibrati dal punto di vista emotivo. La mutevolezza della personalità, l'alternarsi di periodi di inattività a periodi di attività febbrile, è dovuto a mancanza di disciplina. Le sue qualità sono l'intuizione, la comprensione umana, la solidarietà, il senso dell'umorismo. Se risvegliato spiritualmente è dotato di illuminazione.

IL TIPO SCIENTIFICO. Si dedica alla ricerca disinteressata e si interessa dell'apparenza delle cose, al di là dei problemi filosofici e metafisici. Freddo e insensibile nei rapporti umani, riserva il suo amore per ciò che studia. I suoi difetti sono il materialismo, l'eccesso di analiticità, criticismo, arroganza ed orgoglio. Compito psicosintetico è controllare il proprio desiderio di capire, e mitigare la propria fredda logica.

IL TIPO ORGANIZZATIVO. La sua attività principale è progettare e pianificare ed è dotato di disciplina. I suoi limiti possono essere il formalismo e l'attaccamento alle abitudini. Compito psicosintetico è non farsi coinvolgere dall'aspetto formale delle proprie attività.

Assagioli riconosce che non sempre è facile collocare una personalità all'interno di un "tipo", consiglia comunque di scegliere quello nel quale più ci identifichiamo.

Una volta scoperta la propria tipologia, occorre farne un corretto uso per favorire la propria autorealizzazione. I punti fondamentali di questa elaborazione sono:

ESPRESSIONE. Assagioli invita, una volta che ognuno abbia accertato il proprio tipo di appartenenza, ad una sua "**accettazione aperta ed illuminata**"<sup>[9]</sup> e al riconoscimento delle potenzialità inerenti a tale tipo.

CONTROLLO. Conoscere il proprio tipo significa anche riconoscerne gli eccessi e quindi tentare di controllarli.

ARMONIZZAZIONE. Occorre dare spazio alle funzioni latenti; queste possono essere in contrasto con la nostra personalità, ma Assagioli invita ad affrontare di buon grado questi contrasti che risultano comunque utili: "**La generosa accettazione di una sofferenza inevitabile produce illuminazione e crescita interiore, e realizzazione**"<sup>[10]</sup>.

[1] R. Assagioli, *L'atto di volontà*, cit., p. 185.

[2] Ibid.

[3] L'energia è composta da due polarità che si fondono, una negativa e l'altra positiva, chiamate rispettivamente *Yin* e *Yang*

in lingua cinese. Il Tao è il simbolo che rappresenta questo doppio aspetto dell'energia in perfetto equilibrio: in esso lo *Yin*, ruotando vorticosamente, si trasforma in *Yang* e viceversa; inoltre, ciascuna metà contiene una parte dell'altro elemento, a significare che tutto in natura è unità, nonostante i suoi diversi aspetti.

[4] Gli attributi mente-spirito sono descritti come *Satva, Rajas e Tamas*. Le varie combinazioni di *Satva*, di *Rajas* e di *Tamas* costituiscono i temperamenti e le personalità umani.

[5] R. Assagioli, *I tipi umani*, 2ª ed., Firenze, Edizioni Istituto di Psicopsintesi 1996, p. 12.

[6] Platone, *Simposio*, tr., Milano, Opportunity Book 1995, p. 15.

[7] R. Assagioli, *I tipi umani*, cit., p. 21.

[8] Ivi, p. 37.

[9] Ivi, p. 8.

[10] R. ASSAGIOLI, *L'atto di volontà*, cit., pp. 29 – 30.

# Capitolo quarto

## TECNICHE ed ESERCIZI DI PSICOSINTESI

### 4.1 INTRODUZIONE

A chi si avvicina per la prima volta alla psicosintesi, Assagioli consiglia di sottoporsi ad un trattamento iniziale “diagnostico”, per passare solo in un secondo momento alla fase terapeutica mediante l'utilizzo di tecniche ed esercizi di psicosintesi. La fase diagnostica consiste nell'acquisizione, sia da parte del terapeuta che del paziente, di un'adeguata conoscenza degli aspetti consci ed inconsci della personalità. Questo significa che il paziente, da un lato, deve operare un' “autobiografia, dall'altro deve operare una disidentificazione di sé dai contenuti della personalità cosciente. La tecnica della disidentificazione è dunque il primo passo per iniziare la psicosintesi personale.

Occorre precisare che una tecnica può essere considerata come *“un procedimento psicologico specifico, usato per produrre un effetto determinato su qualche aspetto o su qualche funzione della psiche”*<sup>[1]</sup>, mentre un esercizio è la combinazione di più tecniche atte a produrre un effetto più generale. Ad esempio l'esercizio per evocare la serenità include l'uso di varie tecniche, quali il rilassamento, la concentrazione, ecc.

Occorre anche distinguere tecniche ed esercizi volti alla psicosintesi personale (disidentificazione – autoidentificazione, catarsi ecc), da quelli utilizzati per la psicosintesi transpersonale (esplorazione del supercosciente, ascesa, ecc). Vi sono poi tecniche valide per entrambe le psicosintesi (pratica del buonumore, tecnica della utilizzazione dei simboli, ecc) e applicazioni speciali (sublimazione delle energie sessuali, meditazione, ecc.).

---

<sup>[1]</sup> R. Assagioli, *Principi e metodi della Psicosintesi terapeutica*, cit., p. 66.

## 4.2 DISIDENTIFICAZIONE E AUTOIDENTIFICAZIONE

Il continuo affluire di percezioni nel nostro essere comporta spesso false identificazioni del proprio io. In particolare, l'uomo tende ad identificarsi con ciò che in quel momento lo fa sentire meglio: alcune persone si identificano con il proprio corpo, altre con i propri sentimenti, altre ancora con la propria mente. Questa identificazione parziale ci impedisce di realizzare l'esperienza dell'io in modo profondo. Inoltre, identificarsi continuamente con un ruolo, si traduce prima o poi in un senso di perdita, perfino di disperazione, come nel caso dell'atleta che invecchia, l'attrice la cui bellezza sfiorisce o la madre che rimane sola quando i figli sono cresciuti. Secondo Assagioli *"La soluzione vera può essere solo una rinascita, entrare cioè in una identificazione nuova e più ampia. A volte questo coinvolge tutta la personalità e richiede e produce un risveglio o una 'nascita' in un nuovo e superiore stato di essere"*[1].

Ma per realizzare ciò è necessario prima sgombrare il campo da tutte le false identificazioni, operare cioè la 'disintegrazione delle immagini e dei complessi psichici che ci dominano. L'esercizio di Disidentificazione e Autoidentificazione è un punto fondamentale nel processo di psicointesi. Esso si basa su quel principio della vita psichica così formulato da Assagioli: *"Noi siamo dominati da tutto quello con cui il nostro io si identifica. Noi possiamo dominare, dirigere ed utilizzare tutto quello da cui ci disidentifichiamo"*[2]. Nell'esempio che egli porta, dire: "io sono irritato", significa diventare quello stato d'animo, assumerne gli aspetti e le limitazioni. Le nostre energie vengono convogliate, o meglio, imprigionate, in questa situazione di turbamento. Assagioli propone, invece, l'espressione: "un'onda di irritazione tenta di travolgermi", riconoscendo in quello stato d'animo una forza a sé che l'io vigile può osservare obiettivamente e valutare nei suoi effetti e conseguenze. In questo modo si crea una "distanza psichica" tra l'io, quale centro di autocoscienza, ed ogni possibile situazione causa di turbamento o di falsa identificazione, ruoli sociali ed ideali compresi. Infatti, identificarsi con una funzione o un ideale significa ridurre gli stessi alle nostre necessità, alla nostra formazione culturale, il che non permette di scoprire le potenzialità in essi insite. Le energie liberate vanno ad accrescere la coscienza di sé e possono essere dirette in una scelta consapevole all'opera di ricostruzione della personalità, alla psicointesi. Così esprime questo principio Marialuisa Macchia, studiosa e traduttrice delle opere di Assagioli: *"Dalla periferia (l'aspetto fenomenico dell'esistenza, le circostanze, gli eventi) l'energia ritorna al centro (la nostra identità profonda) e può essere investita in nuove avventure esistenziali. (...) non un semplice sgusciar fuori dalle situazioni, interne ed esterne, che ci fanno soffrire (in questo caso, sarebbe poco più di un analgesico) ma un attivo e cosciente riportare l'energia a quell'originario stato di fluidità in cui se ne manifesta tutta la vitalità e la bellezza..."*[3].

Per la realizzazione pratica dell'esercizio, in una posizione comoda e rilassata, si richiamano alla coscienza alcune frasi che, sostanzialmente, esprimono il concetto centrale del quale occorre prendere coscienza nel processo di disidentificazione: *"io ho un corpo, ma non sono il mio corpo (...) io ho delle emozioni, ma non sono le mie emozioni (...) io ho una mente ma non sono la mia mente"*[4]. Nella fase successiva, di identificazione, si procede allo stesso modo pronunciando frasi che favoriscano la vera conoscenza di sé: *"Allora io cosa sono? (...) lo riconosco e affermo me*

stesso quale *Centro di pura autocoscienza*"<sup>[5]</sup>. Assagioli consiglia di praticare questo esercizio al mattino, per "rientrare in noi stessi".

---

[1] R. Assagioli, *L'atto di volontà*, cit., p. 157.

[2] R. ASSAGIOLI, *Principi e metodi della psicossintesi*, cit., p.28.

[3] M. MACCHIA, *Roberto Assagioli: La Psicossintesi*, Roma, Nomina 2000, p.48.

[4] R. Assagioli, *L'atto di volontà*, cit., p. 159.

[5] Ivi, p. 160.

## 4.3 LA PRATICA DEL BUONUMORE

Nel 1906, sulla "Rivista di Psicologia Applicata", Assagioli pubblica l'articolo *Gli effetti del riso e le loro applicazioni pedagogiche* in cui, richiamandosi all'opera il *Motto di spirito* di Freud, riconosce la validità delle intuizioni dello psichiatra sugli effetti intellettuali, psicologici e morali del riso. Approfondirà successivamente questi argomenti dimostrando che il riso produce effetti benefici sul corpo, allenta la tensione psichica, accresce tramite i paragoni e le similitudini la nostra capacità di osservazione, aiuta nell'insegnamento e nell'apprendimento, dissolve le illusioni, ha un valore morale nello smascherare le ipocrisie.

A proposito delle tecniche consigliate per attuare la psicosintesi (sia personale che transpersonale), Assagioli suggerisce il riso come metodo per esorcizzare la paura: l' *"Uso dell'umorismo.... può essere molto efficace; il romanziere Talbot Mundy, rievocando una scena comica, si è salvato la vita liberandosi dalla paralisi prodotta in lui dalla paura in una situazione pericolosa"*<sup>[1]</sup>. L'utilità del riso quale mezzo efficace per sdrammatizzare alcuni contenuti tragici della ragione come Pirandello e R. Tagore.

Una teoria della comicità e dell'arguzia si trova nel § 13 dell'opera principale di Schopenhauer *Il mondo come volontà e rappresentazione* nella edizione del 1818. Il *Mondo*, tuttavia, non ebbe il successo sperato, e Schopenhauer mise mano ad una riedizione dell'opera nel '44. La mole del libro crebbe sensibilmente: Schopenhauer l'arricchì di molti supplementi, tra i quali un approfondimento della teoria del ridicolo, volto più a chiarire che a correggere le pagine del 1818.

Osserva Schopenhauer: *"Il fenomeno del riso indica sempre un'incongruenza tra quel concetto e l'oggetto reale che mediante esso viene pensato"*<sup>[2]</sup>.

Specifica che se ad esempio pastore si scrive *"Bav è il buon pastore di cui la Bibbia parlava: quando il suo gregge dormiva, lui solo vegliava"*<sup>[3]</sup>, il riso nasce perché nella frase è ravvisabile una incongruenza.

Secondo Schopenhauer il piacere che si prova ridendo va anche ricercato in un provvisorio indebolirsi del controllo esercitato dalla ragione: è questa vittoria della conoscenza intuitiva sul pensiero razionale che ci rallegra. Il riso non è che un gesto che libera dalle forme in cui la ragione abitualmente costringe. Sullo sfondo della dottrina schopenhaueriana della comicità si legge una rivendicazione esplicita dell'immediatezza sulle forme rigide della ragione.

Le riflessioni di Bergson sulla natura della comicità sono racchiuse in un breve libro, intitolato *Il riso. Saggio sul significato del comico*. Il riso, secondo Bergson, ha una funzione sociale ed è un'esperienza corale: l'autore infatti individua in coloro che "ridono insieme" una specie di complicità che li rende, seppur momentaneamente, un gruppo coeso. Allo stesso tempo il riso del gruppo funge da rimprovero a colui cui è rivolto: il riso è *"una reazione collettiva di compenso la quale, per il modo con cui punisce, esprime una pressione del gruppo sull'individuo,*

*pressione che porta l'obbedienza ad un principio impersonale"*[4].

Questa duplice funzione assegna al riso, oltre che una funzione sociale, anche una funzione morale[5].

Kierkegaard affronta il problema dell'ironia nella dissertazione della sua tesi di laurea, pubblicata nel 1841 con il titolo *// concetto di ironia in costante riferimento a Socrate*.

Secondo Kierkegaard l'ironia si rivela come quella forma del discorso *"la cui caratteristica è di dire l'opposto di quello che si pensa"*[6].

L'ironia sembra essere dunque una peculiare forma di ipocrisia: le cose, tuttavia, non stanno così, perché, come nota Kierkegaard, l'ipocrisia appartiene di fatto all'ambito della morale. L'ipocrita infatti si sforza in continuazione di sembrare buono.

L'ironia, inoltre, pone possibili analogie con il raccoglimento religioso. Come l'ironia, anche l'atteggiamento religioso del raccoglimento mette in secondo piano il mondo circostante, riconoscendone la vanità: il gesto del religioso che allontana da sé il mondo agisce allo stesso modo del fedele che riconosce se stesso come *"cosa miserrima fra tutte"*[7].

Kierkegaard assegna dunque all'ironia una dimensione metafisica considerandola come uno "stile di vita": il sorriso ironico L'ironia come stato d'animo sconfinava così in una superiore forma di saggezza.

Il concetto di riso e di ironia non rimane sempre terreno di analisi della filosofia o della psicologia, ma viene ripreso in altri ambiti, tra i quali quello letterario. A Pirandello è legata una produzione saggistica in cui l'autore approfondisce, con gli strumenti della critica e della riflessione filosofica, alcuni temi della sua opera letteraria. È in questa luce che si colloca *L'umorismo*, un saggio pubblicato nel 1908 che raccoglie parzialmente le lezioni tenute da Pirandello all'Istituto Superiore di Magistero di Roma, divise in due parti distinte: una di carattere storico - letterario, l'altra di natura filosofica.

Leggendo gli scritti di Assagioli, è possibile riscontrare analogie con il pensiero del letterato: *"Si tratta di apprendere a osservare dall'alto la commedia umana, senza troppo parteciparvi emotivamente; di considerare la vita del mondo come una rappresentazione in cui ognuno recita la propria parte. Questa va recitata nel miglior modo, ma senza identificarsi del tutto col personaggio"*[8].

Le pagine pirandelliane sono caratterizzate dalla convinzione che il riso sia un comportamento indagabile con gli strumenti dell'indagine psicologica: su questo punto, dunque, Pirandello è vicino allo psicologismo di fine Ottocento. Altre riflessioni sull'umorismo si collocano però su di uno sfondo di natura esistenziale: l'analisi dei meccanismi psicologici dell'umorismo diviene così una riflessione tipicamente novecentesca su di *una struttura di fondo dell'esistenza*, su un modo di atteggiarsi dell'uomo rispetto alla propria vita ed al mondo.

Per Pirandello, come per altri autori, la comicità sorge dalla constatazione dell'inadeguatezza di un comportamento, di un modo

di dire, di un gesto o anche soltanto di un viso: la comicità nasce dunque dal "*sentimento del contrario*"<sup>[9]</sup>.

Sembra possibile scorgere il pensiero di Bergson quando Pirandello dice: "*l'umorismo consiste nel sentimento del contrario, provocato dalla speciale attività della riflessione che non si cela, che non diventa, come ordinariamente nell'arte, una forma del sentimento, ma il suo contrario*"<sup>[10]</sup>.

Pirandello sostiene che l'uomo è diventato prigioniero delle convenzioni e le sue azioni rammentano quelle di un burattino, il quale è un elemento classico della comicità.

Dalla comicità all'umorismo: basta rendersi conto che l'irrigidimento della vita che ci spinge a ridere di Nel pensiero di Assagioli l'umorismo assume invece una connotazione positiva. Esso comporta un atteggiamento di distacco e di osservazione serena sia del "nostro piccolo io personale" sia delle situazioni di dolore e conflitto che viviamo, permettendo la conquista della nostra libertà interna. Questo ci conduce a percepire il senso dell'unità della vita, della simpatia, alla compassione. Ci dice Assagioli: "*Tutto ciò, e molto altro ancora, si cela – si rivela – nel sorriso del Buddha, sorriso pieno di compassione, un sorriso basato sulla sicurezza che esiste la via della salvezza e che tutti gli uomini arriveranno prima o poi alla liberazione, alla beatitudine, al nirvana*"<sup>[11]</sup>. Ma l'uomo completo e saggio, egli ci ricorda, è colui che non solo contempla ma anche agisce beneficamente, mantenendo al contempo il proprio Sé spettatore disidentificato e sorridente.

---

[1] R. Assagioli, *Lo sviluppo Transpersonale*, cit., p. 145.

[2] A. Schopenhauer, *Il mondo come volontà e rappresentazione*, tr., Supplementi, Milano, Mondadori 1989, p. 852.

[3] Ivi, p. 854.

[4] H. Bergson, *Il riso*, tr., Milano, Rizzoli 1991, p. 23.

[5] "*l'ideale sociale e l'ideale morale non differiscono essenzialmente*". Ivi, p. 117.

[6] S. Kierkegaard, *Il concetto di ironia in costante riferimento a Socrate*, tr., Milano, Guerini 1989, p. 192.

[7] Ivi, p. 200.

[8] R. Assagioli, *Lo sviluppo Transpersonale*, cit., p. 155.

[9] L. Pirandello, *L'umorismo*, Roma, Newton Compton 1993, p. 81.

[10] Ivi, p. 98.

Così si legge in Bergson:, *Il riso*, cit., p. 39.

[11] R. ASSAGIOLI, *Saggezza sorridente*, in *Per vivere meglio*, pubblicazione disponibile presso l'Istituto di Psicosintesi di Firenze, 1993, p.32.

## 4.4 IL SIMBOLO NELLA PSICOSINTESI PERSONALE E TRANSPERSONALE

La psicanalisi ha analizzato ed interpretato il significato dei "simboli" e delle loro funzioni, che sono diverse a seconda delle discipline che li caratterizzano (artistiche, scientifiche, religiose, ecc). Ad Assagioli il concetto di "simbolo" interessa sotto due aspetti: come modello dal significato universale per esercitare la psicosintesi, e come forma di linguaggio per indicare esperienze e conquiste, anche se in ultima analisi i due concetti si sovrappongono. Nell'indicare le esperienze di psicosintesi (personale e transpersonale) e le conquiste superiori, fa uso del simbolo riconoscendo al linguaggio simbolico un grande valore in quanto permette una comprensione intuitiva diretta. Egli indica 15 gruppi di simboli:

1. Introversione: la società attuale è talmente "estravertita" che l'uomo ha la necessità di guardare dentro di sé (psicosintesi personale). L'interiorizzazione permette di scoprire il nostro vero essere e le nostre qualità. Ad esempio *"I simboli animali possono essere usati sia a scopo diagnostico per scoprire con quali particolari animali l'individuo si identifica, sia come mezzo per evocare certe qualità psicologiche"*[1].
2. Approfondimento, discesa: la discesa è qui indicata come discesa nel profondo del nostro essere. E' ciò che Jung intende quando parla di "psicologia del profondo" e consiste nell'esplorare la zona dell'inconscio. Assagioli cita come esempio la discesa nell'Inferno dantesco.
3. Elevazione, ascesa: il simbolismo dell'elevazione (psicosintesi transpersonale) è rappresentato dal salire dei gradini o una montagna: *"Vi è d'altronde, in qualsiasi ascensione, una specie di purificazione naturale, di spiritualità spontanea"*[2]. Il simbolo per eccellenza dell'ascesa è il cielo. Ne è un esempio la salita al Purgatorio dantesco.
4. Allargamento, espansione: implica l'inclusione di altri esseri in sé, ed è collegato col simbolo dell'amore. Il significato simbolico qui è anche temporale ed ha valore di vita umana, ma va anche oltre e prepara al passaggio dalla vita alla morte. Dunque qui il simbolo è di espansione temporale, che si ottiene immaginando cicli sempre più vasti di espansione del tempo.
5. Risveglio: Assagioli ritiene, similmente a Schopenhauer e al suo concetto di "velo di maya"[3], che lo stato di coscienza dell'uomo comune è uno stato "sognante" in quanto l'uomo vive in un mondo di illusione[4]. Per superare questa fase occorre riconoscere le varie subpersonalità che in noi coesistono. *"La dottrina e la prassi del 'risveglio' sono di antica data; il Buddha nei suoi insegnamenti vi ha particolarmente insistito, tanto che venne chiamato il 'Perfetto Risvegliato'"*[5].
6. Illuminazione: e' simbolicamente il passaggio dal buio alla luce, ossia dal buio delle illusioni alla luce della realtà. Ritroviamo richiami di questo concetto nel Buddismo Zen[6].
7. Fuoco: il culto del fuoco[7] si trova in tutte le religioni, il suo significato è quello di purificazione. E' anche simbolo di calore, ma soprattutto di processi di trasformazione. E' per questo che il fuoco è il simbolo della sublimazione.

8. Sviluppo ed evoluzione: i due principali simboli dell'evoluzione interiore dell'uomo sono il seme ed il fiore. Il fiore è stato generalmente considerato simbolo dell'anima e il risveglio della coscienza spirituale corrisponde al suo aprirsi (esercizio della rosa[8], usato nella psicosintesi transpersonale).
9. Potenziamento e intensificazione: la conquista spirituale si può considerare come un potenziamento della coscienza della vita. Secondo Assagioli il potenziamento ha due stadi, il primo è il potenziamento di tutte le energie latenti[9], il secondo permette il passaggio dal regno umano al regno della trascendenza.
10. Amore: Questo gruppo di simboli potrebbe essere visto come il desiderio di trascendere sé stessi e di fondersi con un altro essere, ad esempio il desiderio di fusione con Dio da parte dei devoti e dei mistici. Simbolo per eccellenza dell'amore è il Graal (esercizio sulla Leggenda del Graal[10] per la psicosintesi transpersonale).
11. Via, sentiero, pellegrinaggio: anche il simbolo del pellegrinaggio lo troviamo universalmente come via di iniziazione. E' simboleggiato dal passaggio di Dante attraverso l'Inferno, il Purgatorio e il Paradiso.
12. Trasmutazione, sublimazione: in questa fase la psiche si armonizza con lo spirito e include il corpo raggiungendo una unità organica.
13. Nuova rinascita: una completa trasformazione prepara la via alla rigenerazione. Simboleggia la nascita dell'uomo nuovo.
14. Liberazione: è un processo che ci permette di liberarci dei nostri complessi. Resurrezione, ritorno: è un ritorno a stadi anteriori, all'essere preesistente ma ora arricchito della nuova esperienza.

Un aspetto fondamentale nell'uso dei simboli sta nel *“loro effetto sull'inconscio. (...) Per agire sull'inconscio, come per comunicare con gli altri, dobbiamo usare il loro linguaggio e l'inconscio opera normalmente per mezzo di simboli”*[11].

Le tecniche per l'uso delle varie classi di simboli sopra elencate sono fondamentalmente 3:

Presentazione di un simbolo e istruzioni per il suo uso: ciò può avvenire o semplicemente nominando il simbolo, oppure presentando al soggetto un'immagine o ancora chiedendo al paziente di evocare una immagine;

utilizzo di simboli che emergono spontaneamente dall'inconscio. Questo metodo è lo stesso usato da Jung;

metodo del “sogno guidato”. Consiste nel proporre un simbolo e lasciare poi che emergano spontaneamente altri simboli ad esso collegati.

Nella utilizzazione dei simboli interessante è anche la tecnica del disegno libero, usata anche *“per la libera espressione di emozioni, sentimenti, attività immaginative e catarsi”*[12].

[1] R. Assagioli, *Principi e metodi della Psicossintesi terapeutica*, cit., p. 157.

[2] Benoist, *Segni simboli e miti*, tr., Milano, Garzanti 1976, p. 44.

[3] una realtà diversa da quella che è.

[4] Oltre che l'influenza di Schopenhauer, è qui ravvisabile il riferimento alla filosofia indiana: "*Per il vedanta analogamente l'unico reale è l'ineffabile indefinibile Brahman o Atman; il mondo delle apparenze è miraggio. (...) il punto cruciale è nella difficoltà di spiegare quale rapporto corra fra quell'assoluto corpo del Buddha, quiddità (Tatuata), vuoto (Sunya), o Brahman e questo gioco di illusioni o di vane apparenze che è il mondo*". G. TUCCI, *Storia della filosofia indiana*, Milano, Tea 1992, p. 106.

[5] R. ASSAGIOLI, *Lo sviluppo transpersonale*, cit., p. 78.

Secondo la tradizione buddhista, dopo il risveglio Buddha si recò a Benares per esporre la sua dottrina nella famosa enunciazione delle Quattro Nobili Verità. Tale enunciazione è una sorta di diagnosi dell'esistenza umana, nella quale viene identificata la causa dei mali, viene affermato che questi mali possono essere curati e infine viene prescritto il rimedio. **Prima Nobile Verità:** tutti i fenomeni dell'esistenza recano dolore; questo deriva dalla difficoltà che abbiamo nell'affrontare il fatto che, intorno a noi, tutto è precario e transitorio. **Seconda Nobile Verità:** l'origine del dolore è il desiderio; la causa di tutte le sofferenze è il futile attaccamento alla vita. Ogni azione genera un'altra azione e la risposta a ogni domanda ne suscita un'altra. Nel Buddismo questo corrisponde al ciclo di nascita-morte, detto "samsara". **Terza Nobile Verità:** si può porre fine alla frustrazione. E' possibile superare il circolo vizioso del samsara, e raggiungere uno stato di liberazione totale detto "nirvana". Raggiungere il nirvana significa raggiungere il risveglio. **Quarta Nobile Verità:** l'Ottuplice Sentiero conduce alla eliminazione del dolore; seguendo questa via si arriva al risveglio. Le prime due parti di questo sentiero si occupano del retto vedere e del retto conoscere, una chiara introspezione nella condizione umana che è il punto di partenza necessario. Le quattro parti successive si occupano del retto agire e corrispondono alle regole di vita buddista. Le ultime due parti si occupano della retta consapevolezza e della retta meditazione e descrivono l'esperienza mistica diretta della realtà.

[6] "*L'illuminazione spirituale è (...) la percezione della Luce immanente nell'anima umana e nell'intera creazione. (...) Nel Buddismo, e in particolare nello Zen, si mira a produrre, mediante speciali discipline, questa improvvisa 'illuminazione', come rivelazione della realtà trascendente*". Ibid.

Lo Zen non è fondato sui testi sacri, non venera statue o dei: l'insegnamento è basato sull'intuizione; lo Zen della scuola Rinzai usa in particolare il **koan**, paradosso dato dal maestro all'allievo perché si perfezioni nella pratica della meditazione e raggiunga livelli più alti di ascesi. Il fine ultimo è il **satori**, la suprema forma di illuminazione. Consiste nel completo svuotamento di sé, nel superamento dello stesso pensiero del Buddha e si ottiene con rigide pratiche ascetiche.

[7] "*Il culto del fuoco deriva dalla natura spirituale della luce. Risale alla Preistoria e il suo simbolismo è polivalente. [...] si possono proporre come esempio le divinità indù che ne rappresentano vari aspetti: Agni, che è la luce dell'intelligenza; Indra, che lancia le frecce della sua folgore, Surya, il sole che*

*riscalda il mondo*" Benoist, *Segni simboli e miti*, cit., p. 49.

[8] Si inizia a vedere un lento movimento ed il bocciolo comincia ad aprirsi finché la rosa si rivela in tutta la sua bellezza. Si cerca di percepirne il profumo e si visualizzano la sua forza vitale che sale dalle radici al fiore. Infine ci si identifica con la rosa operando in sé stessi la medesima apertura spirituale.

[9] *"Un saggio di William James intitolato Le energie degli uomini illustra efficacemente una quantità di possibilità energetiche esistenti nell'uomo, quando questi voglia scoprirle, attivarle ed usarle."* R. ASSAGIOLI, *Lo sviluppo transpersonale*, cit., p.81. probabilmente Assagioli si riferisce al contenuto di questo passo di W. James: *"La nostra rispettabilità scientifica ci trattiene dall'esercitare liberamente le parti mistiche della nostra natura.(...) Vi sono in ognuno forme potenziali di attività che in pratica vengono tolte dall'uso. L'esistenza di serbatoi di energia a cui abitualmente non ricorriamo ci è molto familiare nel fenomeno di "seconda aura". Di solito ci fermiamo quando incontriamo il primo effettivo strato, per chiamarlo così, di stanchezza.(...) Ma se una insolita necessità ci obbliga a continuare succede una cosa sorprendente. La stanchezza diventa maggiore fino a un certo punto critico dove gradatamente o subitamente passa e noi siamo più freschi di prima. (...) L'attività mentale mostra questo fenomeno quanto quella fisica ed in casi eccezionali noi possiamo trovare al di là dell'ultimo estremo dell'angoscia della stanchezza delle quantità di facilità e di potere che noi stessi non avremmo mai sognato di possedere, delle sorgenti di forza che abitualmente non mettiamo affatto in opera"*. W. JAMES, *Le energie degli uomini*, saggio pubblicato nella rivista "Leonardo", III, V,1, 1907, pp.4 e 5.

[10] L'esercizio va fatto in gruppo e consiste nell'identificarsi, fino ad introiettarli, con i simboli della leggenda del Graal: identificazione con Titurel, simbolo di uomo coraggioso; identificazione con la coppa Graal (simbolo femminile dell'amore) e con la lancia (simbolo maschile della volontà) per attuare la sintesi di Amore e Volontà; immedesimarsi nella vita del gruppo dei Cavalieri, dove prevalgono amicizia e cooperazione; fare propria la missione dell'Ordine del Graal quale appello di aiuto all'umanità.

[11] R. Assagioli, *Principi e metodi della Psicossintesi terapeutica*, cit., p. 152.

[12] Ivi, p. 156.

## 4.5 L'ASCESA

L'ascesa costituisce il terzo dei 13 stati prodotti dalla psicosintesi transpersonale (cfr. cap. 3), ed ha un elevato valore simbolico (cfr. cap. 4). L'ascesa infatti simboleggia la salita verso livelli superiori di coscienza: *"Essa può venir interpretata ed applicata come l'ascesa al centro della coscienza dall'ordinario livello di coscienza a livelli sempre più elevati, supercoscienti e ad avvicinarsi al Sé spirituale"*<sup>[1]</sup>. La tecnica dell'ascesa consiste nell'immaginare<sup>[2]</sup> di scalare una montagna, simbolo di risalita in tutti i popoli e in tutte le culture. Assagioli riporta due descrizioni di salita graduale: la salita di Dante sul monte del Purgatorio e la salita al monte Carmelo descritta da S. Giovanni della Croce<sup>[3]</sup>. S. Giovanni fornisce, secondo Assagioli, un esempio vero e proprio di risalita mistica, mentre Dante viene<sup>[4]</sup>. La *Divina Commedia* viene considerato il poema della psicosintesi perché ne descrive i suoi tre stadi: la discesa all'Inferno, che corrisponde alla discesa nell'abisso dell'inconscio inferiore; la salita al Purgatorio che rappresenta l'ascesa interiore e infine il Paradiso che indica gli stadi più elevati di realizzazione spirituale. Non solo, ma secondo Assagioli, anche l'appello che Dante fa alle muse è in realtà un appello simbolico al supercosciente e al Sé spirituale.

Questa tecnica è consigliata a soggetti con adeguata preparazione culturale, dato che viene richiesta la lettura dell'opera e la comprensione del suo simbolismo. Questa tecnica, usata in vari metodi psicoterapici, è stata usata a Darmstadt da Carl Happich, da Desoille ecc.

---

[1] Ivi, p. 172.

[2] *"Lo sforzo per differenziare l'immaginale in epoca moderna ha inizio nel 1916 con l'immaginazione attiva', il metodo ideato da Jung per impegnare le persone della psiche in un dialogo diretto. Da allora, altri in psicoterapia hanno seguito questa strada: basta pensare alle tecniche messe a punto da Desoille, Leuner, Assagioli e Gerard, e all'approccio al sogno della psicologia della Gestalt. Il merito di tali discipline sta nel fatto che esse incoraggiano l'esplorazione del mondo interiore e riconoscono l'esistenza delle nostre molte parti"* J. HILLMAN, *Re-visione della psicologia*, tr., 2ª ed., Milano, Adelphi 1992, pp. 86-87.

[3]

[4] R. Assagioli, *Principi e metodi della Psicosintesi terapeutica*, cit., p. 174.

## 4.6 LA SUBLIMAZIONE

Tutti gli istinti ed impulsi fondamentali quali la tendenza all'affermazione di sé e le energie combattive e sessuali, sono forze vive e reali, indistruttibili. La loro repressione può essere causa di disturbi nervosi e psichici di diversa gravità, di fobie ed ossessioni, fino a crisi di grave violenza. Queste energie vanno quindi espresse ma trasformate, elevate e sublimare. Un concetto già presente nel pensiero di Nietzsche[1].

Assagioli paragona la sublimazione delle energie psichiche alla sublimazione che avviene nel mondo della fisica, dove costituisce un importante processo di trasformazione delle sostanze. Anche le energie mentali e psicologiche e le loro trasmutazioni ed interazioni verticali, producono dei cambiamenti: il loro studio ed utilizzazione è campo di ricerca della medicina psicosomatica. Come nella chimica la sublimazione comporta la purificazione degli elementi, e nei processi tecnici avvengono trasformazioni di energia, così la sublimazione degli impulsi implica la purificazione dei moventi, e la trasformazione delle energie aggressive nel senso unitario della solidarietà tra gli uomini, mezzo efficace per evitare conflitti interpersonali e le guerre.[2]. Un esempio elementare **rompere qualcosa: "Questo trasferimento della carica energetica aggressiva dalle persone alle cose è resa possibile da un fatto di grande importanza nella vita psicologica: quello della funzione del simbolo"**[3]. Un esempio più alto è dato dal neutralizzare le tendenze aggressive mediante l'evocazione delle energie ad esse opposte, dal mettere le tendenze inferiori al servizio di finalità superiori, ad esempio nell'amore altruistico, nella utilizzazione sociale, come è auspicato dal dr. B. L. Atreya, direttore della rivista "Darshana", che analizza la pace nei suoi aspetti psicologici, e da W. James nel suo discorso "L'equivalente morale della guerra"[4].

Assagioli si sofferma in particolare sull'importanza della sublimazione delle energie sessuali in una società che vede la perdita di potere normativo e regolatore da parte dei principi morali e religiosi: **"La causa principale di tale crisi sta nel fatto che, mentre sono andati diminuendo il fervore religioso e la indiscussa accettazione delle concezioni teologiche e morali del passato, si cercava di imporre quelle concezioni e quelle norme con severa autorità, con proibizioni e condanne"**[5]. Secondo Assagioli ciò ha comportato la nascita di vari movimenti: il "ritorno alla natura" di Rousseau, la rivalutazione delle forme edonistiche ed estetiche dell'antica Grecia, l'ondata di materialismo dovuto all'influenza di Freud che parlava degli effetti dannosi della repressione sessuale, ecc. Ma accade che **"i principi e le aspirazioni morali e spirituali non possono venire tanto facilmente eliminati, come molti sembrano ritenere; essi perdurano nell'inconscio e sono insiti, latenti nella vera natura spirituale dell'uomo"**[6]. Più che una soluzione di compromesso tra l'eccessivo rigore e la troppa indulgenza, Assagioli suggerisce la via della sublimazione per **"utilizzare le energie sessuali esuberanti"**[7]. La prima cosa da fare consiste nell'adottare un atteggiamento obiettivo verso la sessualità, considerando l'istinto

sessuale come un fatto naturale e liberandosi così da paure e condanne morali. Successivamente si può attuare un trasferimento di tali energie verso altri piaceri dei sensi, per poi arrivare ad una estensione del sentimento che si prova verso una sola persona, verso gruppi sempre più vasti fino a comprendere ogni vivente. Infine le energie possono essere sublimare verso attività di natura artistica o intellettuale.

Secondo Assagioli vi è una grande somiglianza fra l'energia sessuale e le energie creative: *“Com'è noto Wagner ebbe un appassionato amore per una donna maritata (...) lasciò Zurigo (...) Dapprima era disperato ed aveva idee di suicidio, ma ben presto egli si mise a scrivere il testo e la musica del Tristano e Isotta (...) si può chiaramente notare il graduale raffreddamento della sua passione, via via che questa si estrinsecava nella poesia e nella musica dell'opera”* [8].

Le tecniche proposte da Assagioli per realizzare la sublimazione delle energie sessuali sono:

dominare le energie mediante attività fisiche muscolare e speciali esercizi respiratori;

evocare l'amore per il singolo e tutti gli altri tipi di amore, estendendosi in cerchi sempre più vasti:

proiettare i propri interessi in attività creative dedicandosi al disegno, alla scrittura, al canto, alla danza, ecc.

usare simboli, tipo modelli ideali umani, o pensare alla pianta di loto che trasmuta il fango dello stagno nella vitalità della sua forma e dei suoi colori;

circondarsi di persone che abbiano già attuato la sublimazione.

Concludendo, Assagioli trova nella sublimazione un modo per trasformare le sofferenze che si celano nelle energie istintive, in *“fonti di grande valore umano e spirituale”* [9].

---

[1] *“Come è noto Nietzsche introdusse nel pensiero filosofico una concezione dell'etica in termini di accumulazione di energia psichica e di meccanica delle pulsioni, anticipando Freud. Nietzsche elaborò il concetto di inibizione e di sublimazione come processo intellettuale che rinuncia alla gratificazione pulsionale”* C. GATTO TROCCHI, *Il Risorgimento esoterico*, Milano, Mondadori 1996, p. 142.

**“Soprattutto, Nietzsche descrisse il destino delle pulsioni: le loro compensazioni illusorie e le loro scariche sostitutive, le loro sublimazioni, le loro inibizioni, il loro volgersi contro l’individuo, senza tuttavia dimenticare la possibilità del loro controllo cosciente. Il concetto di sublimazione non era nuovo; esso fu applicato di Nietzsche tanto alle pulsioni sessuali quanto a quelle aggressive. Egli considerava la sublimazione come il risultato di un’inibizione o di un processo intellettuale, e pensava che fosse una manifestazione molto diffusa. “Buone azioni sono cattive azioni sublimite”. E.F. ELLENBERGER *Umano, troppo umano e Al di là del bene e del male*.**

**[2] R. ASSAGIOLI, *La Psicossintesi*, cit, p.133.**

**[3] R. ASSAGIOLI, *Trasformazione delle energie combattive*, dispensa della lezione IV, 1965, disponibile presso l’Istituto di Psicossintesi di Firenze, p. 2.**

**[4] ”Dobbiamo scoprire nel campo sociale l’equivalente morale della guerra, qualcosa di eroico che faccia appello agli uomini, in uno stesso modo universale come lo fa la guerra, ma che sia compatibile col loro Sé spirituale, mentre la guerra ha dimostrato di non esserlo”. Cfr., *ivi*, p. 6.**

**[5] R. ASSAGIOLI,**

**[6] *Ivi*, p.222.**

**[7] *Ivi*, p.223.**

**[8] *Ivi*, p.227.**

**Questi processi, ci ricorda Assagioli, erano già noti: ”Le trasformazioni e sublimazioni psico-spirituali erano note nel passato, soprattutto in Oriente, e fanno parte di diversi metodi Yoga di sviluppo e rigenerazione psico-fisica e spirituale. Vi sono stati nel Medio Evo gli alchimisti che, sotto il velo di una terminologia apparentemente chimica, descrissero processi di trasmutazione psicologica. Essi sono stati acutamente interpretati dallo Jung (...) Nella psicologia moderna, le trasformazioni psichiche sono state ‘riscoperte’ ed ampiamente studiate dalla psicoanalisi (...) dallo Janet, dal Carpenter, dallo Jung. In Italia (...) in un capitolo del libro di Sante de Sanctis: *La conversione Religiosa*”. R. ASSAGIOLI, *La trasformazione e sublimazione delle energie psichiche*, dispensa della X lezione, 1963, disponibile presso l’Istituto di Psicossintesi di Firenze, p. 3.**

**[9] R. ASSAGIOLI, *La Psicossintesi*, cit., p. 230.**

## 4.7 LA MEDITAZIONE

In psicosintesi la meditazione è considerata azione interiore il cui requisito essenziale è il pensiero "disciplinato". Per essere efficace richiede una preparazione adeguata, non solo sul piano fisico, ma anche su quello mentale ed emotivo. Dobbiamo quindi rilassare il corpo, quietare la nostra emotività, raccogliere la nostra attenzione ed orientarla verso l'interno.

Esistono tre tipi principali di meditazione: Riflessiva, Recettiva, Creativa.

La meditazione Riflessiva consiste nell'abituare la mente a riflettere in modo ordinato, stando fermi e seduti e lasciando la mente lavorare. *"Se vogliamo imparare a meditare dobbiamo renderci conto che la mente in realtà è uno 'strumento', uno strumento interno dal quale dobbiamo disidentificarci per poterla usare a volontà"*[1].

Solo in una seconda fase si cercherà di praticare la concentrazione, esplorando e riflettendo su uno specifico argomento. L'obiettivo della meditazione Riflessiva è infatti riuscire ad avere chiarezza su un determinato pensiero. Il soggetto di meditazione più importante per effettuare la psicosintesi personale è il proprio io. Altri temi di meditazione sono le qualità psicologiche e spirituali che vogliamo potenziare, i simboli, i "pensieri-seme" frasi, queste, espressioni dei pensieri. Ci spiega Assagioli che essi possono essere semplici, tanto da sembrare ovvi, oppure possono essere espressi nella forma del paradosso: *"Essi hanno la forma di apparenti contraddizioni; la conciliazione di queste può essere trovata soltanto in una sintesi ad un livello più elevato e più ampio. Tipi estremi di questi pensieri-seme paradossali sono i koan del Buddismo Zen"*[2].

La meditazione Recettiva porta la mente verso l'alto e aiuta a scoprire come e cosa si può vedere ad un livello superiore a quello della coscienza ordinaria. Il primo stadio è il silenzio mentale; nel silenzio ci arrivano i messaggi sotto forma di visioni o illuminazioni. Anche qui è rilevabile l'influenza del buddismo nel pensiero assagioliano: *"Lo Zen rappresenta un balzo improvviso dal pensiero alla conoscenza, dall'esperienza indiretta a quella diretta"*[3].

L'illuminazione è la forma più alta di visione, è la rivelazione della divinità intrinseca di tutte le cose. Una forma di recettività può essere il contatto, ossia cercare di stabilire un contatto interiore con Sè. In ogni caso la ricezione è seguita dallo stadio di *'registrazione'*, una fase cioè in cui viene raggiunta e mantenuta una chiara percezione di quanto è stato ricevuto. Un altro genere interessante di recettività descritto da Assagioli è la *"recezione ritardata"* ossia una presa di coscienza dell'avvenuta recezione a distanza.

La meditazione Creativa permette di trasformare e rigenerare la nostra personalità in modo creativo. Nella meditazione Assagioli [4].

Similmente segue la "Meditazione della montagna", la "Meditazione sul disegno" o Mandala[5] dove colui che medita viene

diretto ad identificarsi col simbolo e ad integrare il significato del simbolo con la sua vita psichica. In una terapia, la meditazione ha il pregio di giungere più direttamente ad individuare il conflitto psichico: non è legata infatti al sogno, come lo è invece l'analisi, e, a differenza di questa, si rivolge più all'aspetto sano della psiche ed ha un orientamento sintetico, accorciando i tempi della cura. Secondo Assagioli vi è soltanto una limitazione alla efficacia della meditazione, ed è la soggettività dello psicoterapeuta e quella del paziente: "*Purtroppo ogni psicoterapeuta che ha successo forma la propria scuola (...) La meditazione ha una buona opportunità di divenire col tempo una delle tecniche terapeutiche di guida. (...) Ma che ciò avvenga dipende completamente da una profonda ri-formulazione dell'allenamento e della pratica della psicoterapia*"<sup>[6]</sup>.

---

<sup>[1]</sup> R. ASSAGIOLI, *La meditazione*, dispensa della lezione XI, 1963, disponibile presso l'Istituto di Psicopsintesi di Firenze, p.2.

<sup>[2]</sup> Ivi, p. 4.

<sup>[3]</sup> C. Humphreys, *Il Buddismo*, tr., Roma, Astrolabio Ubaldini 1962, p. 181.

<sup>[4]</sup> R. Assagioli, *Principi e metodi della psicopsintesi terapeutica*, cit., p. 254.

<sup>[5]</sup> Parola sanscrita che letteralmente significa circolo, ma più specificamente è un disegno astratto usato nel Buddismo Tibetano come

<sup>[6]</sup> R. Assagioli, *Principi e metodi della psicopsintesi terapeutica*, cit., pp. 262-263.

## 4.8 TECNICA DELLE PAROLE EVOCATRICI

Le parole non solo indicano oggetti, ma sono anche simboli e come tali hanno il potere di stimolare attività ad esse associate, ad esempio parole come serenità, coraggio, gioia, possono influenzare i nostri stati d'animo. Questo processo segue le leggi I, IV e VII della volontà sapiente (cfr. cap. 5): secondo queste leggi ogni idea e immagine tende a produrre uno stato d'animo corrispondente; quindi, usando la tecnica delle parole evocatrici, si possono applicare queste leggi sotto la direzione della volontà sapiente.

Il primo passo da compiere è la scelta della parola che esprime la qualità che vogliamo evocare, quindi la si scrive, la si ripete e si riflette su di essa. Si può anche ricorrere all'esposizione di manifesti, a slogan e frasi suggestive, brani musicali collegati con parole o frasi relative, movimenti ritmici, gesti e danze. Combinando così immagini visive, uditive e motorie si aumenta l'efficacia dell'esercizio.

## 4.9 LA TECNICA DEL “COME SE”

Questa tecnica consiste nell'agire *come se* si possedesse lo stato interiore desiderato, controllando gli atteggiamenti fisici e i comportamenti esterni. Se ad esempio si è tristi, ci si può comportare come se si fosse allegri e fiduciosi. Assagioli così spiega il meccanismo psicofisiologico di questo fenomeno: *“ogni atto esterno deve essere immaginato o visualizzato anche se inconsciamente. Ma poi, mentre l'atto viene compiuto, l'autoosservazione che lo accompagna crea un'immagine che, a sua volta, produce un effetto di rinforzo (...) usa lo stesso potere dinamico delle immagini che usa la suggestione, solamente in senso inverso. Nella suggestione le immagini provocano le sensazioni e le emozioni e in seguito le azioni corrispondenti. Agendo ‘come se’, invece, si procede dall'atto esterno (...) all'immagine del lato stesso, e dall'immagine agli stati emotivi corrispondenti”*<sup>[1]</sup>.

“Agire come se” non significa ipocrisia, allo stesso modo che cedere ad un impulso negativo solo perché esso esiste non significa autenticità. Significa invece essere consapevoli della molteplicità psicologica che esiste in noi, quindi della molteplicità delle motivazioni che determinano le nostre azioni e che tra quelle che noi possiamo scegliere, nonostante i diversi impulsi, la motivazione che darà seguito al nostro agire. Quindi, “agendo come se” possedessimo i sentimenti desiderati, ci alleniamo a sviluppare in noi quei sentimenti, a scoprire le potenzialità in noi esistenti, diventando ciò che vorremmo essere.

La tecnica del “come se”<sup>[2]</sup> può essere facilitata dall'uso di altre tecniche, soprattutto quando da sola non ottiene il risultato sperato. Infatti l'abilità nell'applicare una terapia sta soprattutto nel selezionare le tecniche più efficaci da usare per uno scopo. Alla tecnica del “come se” ad esempio si può affiancare quella del “modello ideale” se è necessario superare forti emozioni come la paura.

<sup>[1]</sup> R. ASSAGIOLI, *L'atto di volontà*, cit., p. 65.

<sup>[2]</sup> Assagioli era a conoscenza dell'opera di H. Vaihinger *La filosofia del “come se”*. *“L'attività finzionale dell'anima è una manifestazione della forza psichica; le finzioni sono strutture psichiche. (...) Dalla necessità e dal dolore è suscitato lo sviluppo spirituale (...) Nella proposizione condizionale è qui espresso un irreal, o impossibile: ciò nondimeno si possono dedurre da questo irreal o impossibile queste o quelle conseguenze. Nonostante l'irrealità o impossibilità, la supposizione è mantenuta come formalmente valida; è considerata come una forma di appercezione, sotto la quale si può sussumere qualcosa, dalla quale si può dedurre qualcosa”*. H. VAHINGER, *La filosofia del “come se”*, tr., Roma, Astrolabio Ubaldini 1967, pp. 24-98.

# Capitolo quinto

## IL PROGETTO VOLONTA'

### 5.1 LA VOLONTA' SECONDO ASSAGIOLI – RIFERIMENTI FILOSOFICI

Nel pensiero di Assagioli, la volontà è “la funzione psicologica più vicina all'io”, ma essa è soprattutto una qualità spirituale che si esperisce nel momento in cui la volontà personale si allinea con la Volontà Transpersonale e, in uno stadio più elevato, con la Volontà Universale.

Per realizzare la propria volontà ed il suo valore, è necessario comprendere ed interiorizzare il significato spirituale del concetto di potenza.

Essa è un attributo spirituale: *“invero questo attributo di cui parliamo per ultimo, non solo non è meno importante degli altri, ma sotto certi aspetti può essere considerato il primo, il più essenziale”*<sup>[1]</sup>. L'analisi che l'autore fa dell'evoluzione del concetto di potenza nell'interiorità dell'uomo, ripercorre le tappe dell'evoluzione storica dell'uomo stesso: nel primitivo la percezione della potenza è strettamente connessa alla manifestazione del divino e si realizza con un senso di riverenza verso un'entità superiore infinitamente potente, di fronte alla quale l'uomo si sente debole. Nell'affermare questo Assagioli si rifà al pensiero di Rudolf Otto (1869 – 1937), filosofo e storico delle religioni tedesco ed al suo libro *Il sacro*. L'esperienza del divino in un dualismo assoluto avvertendo il Potere e la Divinità come qualcosa di esterno e contrapposto a sé stesso.

Evolvendosi, l'uomo acquista maggiore consapevolezza dei propri poteri: forza, intelligenza, abilità tecnica, mentre parallelamente sviluppa un senso oscuro, ma intenso, che vi sono dei poteri più grandi, latenti nell'uomo, che egli deve realizzare ('divina insoddisfazione')<sup>[2]</sup>. Dapprima questa tendenza si manifesta verso l'esterno, in modo sbagliato afferma Assagioli, come volontà di dominio sulla natura e sugli uomini; successivamente l'uomo scopre che per esercitare tale dominio è necessario usare la volontà per controllare il proprio mondo interiore, le proprie passioni, emozioni, sentimenti e paure. In questo stadio l'uomo come un individuo che sviluppa un 'io personale' separato in una affermazione della propria superiorità.

L'intensificarsi dell'interesse per l'autodominio e la perdita di interesse per il mondo esterno, conducono allo stoicismo, il ritirarsi dell'uomo in una “rocca interiore” inaccessibile ma ancora posseduto da sentimenti di egoismo e di separatività.

Lo sviluppo spirituale sano è invece dato dal senso dell'unità della vita, dall'unione dello spirito individuale con lo Spirito Universale, per il superamento della separatività nell'obbedienza al Divino che c'è in noi.

Nell'unificazione gioiosa della volontà personale con la Volontà Universale si realizza il superamento della visione dualistica e

l'accrescimento dei poteri dell'anima: *"Si tratta di poteri reali sul mondo e sugli altri, ma sono poteri benefici che non asserviscono, bensì suscitano, attirano, risvegliano energie e fanno del bene. L'uomo si sente un collaboratore volenteroso e consapevole del meraviglioso piano divino (...) si identifica col Volere di Dio."*[3].

Mantenendoci in questa 'atmosfera' di potenza, possiamo fare agire spontaneamente in noi questo potere regale che è superpersonale ed al quale nulla risulta impossibile: *"Poiché il potere dello spirito è una irradiazione spontanea che con la sua sola presenza apre le porte, domina le circostanze. Esso non ha bisogno di fare; esso è, ed essendo, trasforma tutto."*[4].

Fondamentale nel pensiero di Assagioli è il riconoscere che la volontà umana si caratterizza per la libertà di scelta che può esercitare, differenziandosi così da filosofi come Schopenhauer e Nietzsche spesso da lui citati.

Per Schopenhauer la volontà non è[5].

Essa è cieca, irrazionale, domina tutto. E' irrazionale la voglia di vivere, come è irrazionale[6].

Priva di senso è la stessa esistenza che si protrae per un certo periodo e che si conclude, dopo un invecchiamento penoso, con la morte. Lo stesso si può dire del comportamento dell'uomo, il quale, nonostante la sua intelligenza, è continuamente soggetto al dominio di una volontà irrazionale e tiranna; la sua volontà non è quindi né autonoma né "libera". Secondo Schopenhauer questo carattere che la volontà assume è l'origine di tutte le pene e di tutte le sofferenze che la vita ci riserva.

Sebbene entrambi i pensatori il dominio del proprio mondo interiore, il diverso modo di concepirla dà origine alle diverse conclusioni cui giungono. Per Assagioli la Volontà è una qualità spirituale indispensabile per la trasformazione positiva dell'uomo. Per Schopenhauer invece la Volontà, non soggetta alla libertà di scelta dell'uomo, è qualcosa della quale ci si deve liberare. La *negazione della volontà di vivere* dunque è la conclusione della metafisica di Schopenhauer.

Il concetto di Volontà in Assagioli e in Schopenhauer, trova denominatore comune nelle dottrine orientali: in sintonia con il pensiero indiano[7], ma anche con alcune forme di misticismo cristiano e con il sufismo, entrambi cercano di vincere l'attaccamento alla vita ed ai suoi piaceri per far posto ad una rinuncia universale.

L'unica possibilità di liberarsi invece, sta nella *noluntas*, ossia nella negazione progressiva di sé.

Momenti che portano alla *Noluntas* schopenhaueriana, ma anche alla sublimazione assagioliana sono: l'Arte, la Santità e l'Ascesi.

L'Arte è la conoscenza disinteressata delle idee, e come tale sottrae l'individuo alle catene dei bisogni, è catartica e

liberatrice. Per Assagioli l'arte favorisce lo sviluppo della volontà, mentre per Schopenhauer la contemplazione estetica libera momentaneamente dal dolore estraniando l'uomo dal mondo e mettendolo in uno stato di contemplazione.

Riguardo la Santità, mentre Assagioli presenta nel suo pensiero punte alte di misticismo e cita la vita dei santi come esempio di capacità di sublimazione (cfr. cap. 4), Schopenhauer la **morale** come un tentativo di superare l'egoismo e l'ingiustizia e quindi di abbattere la Volontà. Essa nasce da un sentimento di **pietà**, in cui proviamo compassione per il nostro prossimo e giungiamo ad identificarci col suo tormento.

Riguardo all'ascesi, per ovviare è, secondo Schopenhauer, estirpare il proprio desiderio di esistere. Perfetta castità prima, poi mortificazioni e digiuni. Ma Schopenhauer consiglia la castità unicamente perché libera dall'impulso alla generazione e alla propagazione della specie. Assagioli invece intende la castità come un modo per convogliare le proprie energie fisiche in attività spiritualmente più elevate.

Il concetto schopenhaueriano di volontà viene ripreso ed elaborato anche da Nietzsche. Seguendo le tracce indicate dal Montinari, si può accogliere la definizione della volontà di potenza che si trova[8].

Scrivono Montinari che la volontà di potenza, o volontà di dominio, o volontà di possesso è per Nietzsche la vita stessa; dovunque c'è vita c'è anche volontà di potenza. Questa volontà non è un principio metafisico come la volontà di esistere o volontà di vivere di Schopenhauer; essa non si 'manifesta', bensì è semplicemente un altro modo[9]. E anche la "volontà di verità" è volontà di potenza, in quanto volontà di rendere pensabile tutto ciò che esiste.

Assagioli, allo stesso modo di Nietzsche, pensa che ogni comportamento umano sia motivato dalla "volontà", ma egli stesso ne sottolinea la differenza sostanziale: nella volontà nietzschiana egli rileva il suo darsi come "volontà inconscia"[10], mentre nel suo pensiero "noi siamo ciò che vogliamo essere", possiamo cioè scegliere coscientemente e di questa scelta ne abbiamo la responsabilità. Che la volontà si ponga in Nietzsche come 'necessità' è evidenziato nel commento di G. Pasqualotto al § 30 dell'opera *Così parlò Zarathustra*: "*Allora, se la virtù è manifestazione della coincidenza tra volontà e necessità, significa anche che in essa libertà e necessità si identificano; anche l'uomo, come qualsiasi altro elemento, fenomeno e processo della natura, non può essere ciò che vuole essere, ma solo ciò che è, ossia ciò che è capace di essere, ciò che può nel senso del potis esse.*"[11].

I due pensatori si discostano rispetto all'affermazione di Nietzsche esaltò questo spirito nell'opera *Die Geburt der Tragödie* (La nascita della tragedia), in cui distingue lo stato "**dionisiaco**", caratterizzato dalla gioia di vivere e dall'esuberanza vitale, dallo stato "**apollineo**", caratterizzato invece dalla compostezza e dalla misura.

E' a questa compostezza e a questa misura che Assagioli invece riferisce il suo concetto di volontà. Dunque, per entrambi i pensatori, la volontà è il volersi oltrepassare; ma Assagioli ritiene che ciò vada fatto in modo ascetico, mentre Nietzsche in e come nell'autosuperamento si realizza il superuomo: "[12].

*Ottica ancora più antitetica si riscontra nel modo di porsi dei due autori di fronte al senso morale. Per Assagioli il senso morale è “La consapevolezza di ciò che è retto, giusto, buono, che si manifesta come: voce della coscienza”[13]. Nietzsche non solo critica accesamente tutti i giudizi di valore (buono, cattivo, ecc)[14] ma ritiene che “La morale proteggeva i falliti dal nichilismo”[15].*

*La “volontà” si precisa come una categoria centrale della realtà umana, perché si rivela come l'istinto fondamentale dell'uomo: è una forza da cui muovere per la costruzione dei veri valori. Nietzsche vuole contrastare la tendenza a fuggire la vita invitando ad immergersi in essa, non sublimando le proprie energie, ma assecondandole.*

*Ciò che di più differenzia il pensiero dei due autori va tuttavia cercato alle radici, ossia nel diverso modo di concepire la conoscenza: secondo Nietzsche conoscere è fare scienza e fare scienza significa trasformare la natura in concetti per dominarla; nel dire questo Nietzsche interpreta il concetto moderno di “scienza” dove la verità è un errore e non un assoluto, ma è un errore di cui la specie umana non può fare a meno. Lontano da questo risulta il pensiero di Assagioli dal momento che include nella realtà della scienza lo studio dei poteri supernormali o magici: “Ancora uno stadio interessante e pericoloso è quello della scoperta in sé stessi di poteri supernormali o magici. (...) Anzitutto, la realtà di tali poteri non può essere messa in dubbio: non solo se ne parla in tutte le tradizioni religiose, ma anche nel mondo moderno la loro esistenza è stata constatata scientificamente”[16].*

*Assagioli continua: “Così il dottor Osty (studioso di fenomeni paranormali n.d.r.) ha affermato che se i vari poteri psichici manifestati da varie persone fossero riuniti in una sola, si avrebbe un essere sovrumano”[17]. Ben lontano dal modo che ha Nietzsche di concepire il superuomo[18]. Superuomo è per Nietzsche colui che sa fare di sé l'espressione della volontà di potenza nella sua duplice natura, da un lato è conquista, ma dall'altro è controllo di se stessi, visto come un atto individuale di autosuperamento: “Solo dove c'è vita c'è anche volontà: ma non volontà di vita, bensì – così t'insegno – volontà di potenza! (...) In verità, vi dico: bene e male imperituro non c'è ! Da se stesso deve sempre di nuovo superarsi” [19].*

---

[1] R. Assagioli, *Lo Sviluppo transpersonale*, cit., p. 230.

[2] *Ivi*, p. 231.

[3] *Ivi*, p. 233.

[4] *Ivi*, p. 234.

[5] a. Schopenhauer, *Il mondo come volontà e rappresentazione*, cit., p. 1208.

[6] *Ivi*, p. 1431.

[7] A questo proposito Assagioli nota: “E in tutto il sistema dello Schopenhauer si nota chiaramente la profonda influenza del pensiero indiano. (...) Lo Schopenhauer prese bensì dalla filosofia indiana alcune idee fondamentali, ma le rielaborò in modo personale e le incorporò nel suo sistema insieme ad altre idee prettamente occidentali;...” R. ASSAGIOLI,

[8] F. NIETZSCHE, , in *Opere 1882 – 1895*, Roma, tr., Newton Compton 1993, p. 291.

[9] K. LÖWITH, *Nietzsche e l’eterno ritorno*, tr., Roma, Laterza 1996, p. 43.

[10] Fichte, Schelling, Von Hartman, Nietzsche. Ma le ampie concezioni della “volontà” da essi propugnatate comprendevano tutti i tipi di “conazioni”, come pure una “volontà inconscia” e dunque non riconoscevano la caratteristica specifica della volontà umana, vale a dire la scelta cosciente.” R. ASSAGIOLI, *L’Atto di Volontà*, cit., p. 176

[11] G. Pasqualotto, *Commento a F. Nietzsche parlò Zarathustra*, 10<sup>a</sup> ed, Milano, Rizzoli 2000, p. 417.

[12] Dall’introduzione di G. PASQUALOTTO all’opera di F. NIETZSCHE, *Così parlò Zarathustra*, cit., p. 15.

[13] R. Assagioli, *Lo Sviluppo transpersonale*, cit., p. 241.

[14] F. Nietzsche, *Genealogia della morale*, tr., Roma, Newton Compton 1992, p. 69.

[15] F. NIETZSCHE, *La volontà di potenza*, tr., Milano, Bompiani 1995, p. 37.

[16] R. Assagioli, *Lo Sviluppo transpersonale*, cit., p. 231.

[17] *Ivi*, p.

[18] “Già Merežkovskij aveva fatto notare come il pensiero del ‘superuomo’ compaia già in Dostoevskij, precisamente nei discorsi dell’epilettico Kirillov nei *Demoni*”. T. MANN, *Nobiltà dello spirito*, tr., Milano, Mondadori 1997, p. 870.

[19] F. NIETZSCHE, *Così parlò Zarathustra*, in *Opere 1882 – 1895*, tr., Roma, Newton Compton 1993, p. 291.

## 5.2 LA VOLONTA' PERSONALE

Un primo riferimento alla volontà, Assagioli lo pone nell'articolo : *"L'uomo può trasformare SE' STESSO indefinitamente e deve imparare a farlo. (...) Lo strumento meraviglioso è la volontà umana."*<sup>[1]</sup>.

Successivamente, Assagioli svilupperà questi temi in modo ampio ed L'Atto di Volontà.

Egli riconosce che l'uomo della civiltà moderna, che pure ha raggiunto tante conquiste, non è consapevole di possedere una volontà e del suo potere, di essere egli stesso una volontà. La sua scoperta avviene nell'esperienza e si pone come un momento decisivo che cambia il nostro atteggiamento verso noi stessi ed il mondo. Lo stretto legame che unisce l'io alla volontà si realizza nell'esperienza esistenziale della percezione diretta di sé. Se questa è implicita nella coscienza umana è però spesso offuscata dai contenuti della coscienza stessa, quali le emozioni, pensieri, impulsi. Nel processo di disidentificazione ed autoidentificazione l'io si percepisce come centro di auto-coscienza e vuole esprimersi tramite la volontà, nella volontà di essere: *"l'esperienza della volontà si esplica come spinta ed essere, a rendere attuale ciò che è potenziale, a scoprire l'essenza nascosta (...) quell'atto di volontà ci dà il senso della nostra stessa potenza, del potere che giace in noi. Per questo l'altro aspetto della volontà, intimamente collegato all'essere, è il potere."*<sup>[2]</sup>. Tramite la volontà, l'io agisce sulle altre funzioni psicologiche, dirigendole.

Avvertiamo di essere un "soggetto vivente" che può operare scelte e cambiamenti.

A spiegare l'intima relazione esistente tra l'io e la volontà, Assagioli riporta le parole del professor Calò: *"L'attività volitiva è in stretto rapporto con la coscienza dell'io quale centro attivo ed unificatore di tutti gli elementi della vita psichica: io e volontà sono termini correlativi; l'io esiste in quanto ha la sua propria specifica capacità di azione che è la volontà, e la volontà esiste solo come attività distinta ed autonoma dell'io."*<sup>[3]</sup>.

Ad Assagioli non importa l'aspetto teorico, concettuale della volontà, bensì la sua applicabilità nella pratica. In sintonia con la Psicopsintesi, conoscere la volontà nei suoi stadi volitivi, aspetti e qualità diviene fondamentale al fine di svilupparla ed usarla nel modo migliore per noi e gli altri.

Secondo Assagioli esistono diversi tipi di volontà personale: la volontà forte, la volontà sapiente, la volontà buona.

La volontà forte ci assicura che un atto di volontà abbia abbastanza intensità per realizzare il suo scopo. La funzione essenziale della volontà sapiente è invece quella di sviluppare la strategia più efficace che richiede il minor sforzo, piuttosto che la strategia più ovvia e diretta. Applicare la volontà sapiente richiede di capire le leggi e gli elementi del mondo psichico all'interno del quale la volontà deve operare. Gli elementi psicologici sono: sensazione, emozione – sentimento, Impulso - desiderio, immaginazione, pensiero, intuizione, volontà. L'azione di questi elementi è a sua volta regolata da leggi: secondo Assagioli le leggi sono dieci si basano principalmente sulla evocazione di immagini (figure mentali) e idee.

La funzione del ricordo non è nuova, ed è utilizzata anche da altre discipline, ad esempio dall'etnologia e dall'antropologia: *"La dimensione letteraria del ricordo, accostando tempi e luoghi lontani (...) interpreta in realtà la vecchia esperienza etnografica alla luce della nuova teoria antropologica"*<sup>[4]</sup>.

Le dieci leggi assagioliane illustrano come le immagini, le idee (prima legge), i movimenti e le azioni (seconda legge) tendano a produrre le condizioni fisiche ad esse corrispondenti. L'uso di movimenti di danza appropriati e la tecnica orientale delle "mudra" sono un esempio di applicazioni di queste leggi<sup>[5]</sup>.

Idee ed immagini suscitano anche sentimenti ed emozioni (terza legge), a loro volta, le emozioni suscitano ed intensificano le idee e le immagini ad esse corrispondenti (quarta legge): questo richiama la tecnica della disidentificazione (4.2).

Le immagini di cui parla Assagioli sono rappresentazioni più o meno inconscie prodotte da bisogni, istinti, impulsi e desideri (quinta legge). Saper equilibrare gli elementi psicologici e le leggi, richiede un uso sapiente della volontà, al fine di imparare ad essere più consapevoli dei propri desideri, istinti, impulsi.

Ma la volontà da sola non basta: attenzione e interesse sono utili a rafforzare le idee e le immagini (sesta legge) e la ripetizione<sup>[6]</sup> degli atti intensifica la tendenza a compierli rendendo più facile e migliore la loro esecuzione (settima legge), fino ad arrivare a compierli inconsciamente. E' così che si formano le abitudini, il cui aspetto positivo sta nel lasciare libera la coscienza di dedicarsi ad attività superiori; il contenuto dell'atto va però prima sottoposto al vaglio della coscienza.

Secondo Assagioli, tutte le funzioni agiscono al di fuori della nostra coscienza, e indipendentemente dalla nostra volontà (ottava legge): è la legge chiamata da Baudoin "legge delle finalità sub-coscienti" descritta in *Suggestion et Autosuggestion*. L'immagine mentale dello scopo che si vuole raggiungere mette in moto nell'inconscio un'attività diretta alla realizzazione di tale scopo. La creatività ne è un esempio. Paradossalmente, prestare attenzione cosciente ad un processo creativo, o preoccuparsene emotivamente, lo turba.

Gli istinti, gli impulsi, i desideri e le emozioni hanno bisogno di infine, secondo Assagioli, le energie psichiche si possono esprimere direttamente (sfogo-catarsi), o indirettamente, attraverso un'azione simbolica o con un processo di trasmutazione. L'espressione diretta è il modo per ottenere una naturale gratificazione delle esigenze e le tendenze fondamentali; ma se tra questi vi è conflitto, l'espressione richiede una deliberazione sulla base dei criteri di possibilità ed opportunità, cioè richiede un atto di volontà: Quando la restrizione si impone inevitabile, si ricorre ai modi di espressione indiretta tramite un'azione simbolica, o la trasformazione e la sublimazione.

Per allenare la volontà sapiente si usa la tecnica delle Parole evocatrici e la tecnica del "Come se".

La volontà buona è presente in chi ha sviluppato comprensione intellettuale ed empatia. Si rende necessaria in una civiltà in cui i rapporti sociali sono caratterizzati da conflitti tra volontà nella contesa del potere. Far rientrare i diversi fini individuali nell'

ambito di un' ampia solidarietà umana è fundamentalmente una questione di volontà, sostiene Assagioli. Le volontà individuali dovranno disciplinarsi e scegliere mete in funzione del bene comune dell' umanità. E questo mediante l' eliminazione degli ostacoli che ne impediscono la realizzazione: l' egoismo, che deriva dal desiderio di possedere e dominare, ed è espressione degli istinti primari di autoconservazione ed autoaffermazione; l' egocentrismo che fa del sé personale l' unico punto di riferimento; ultimo ostacolo è la mancanza di comprensione per gli altri. Per capire gli altri, afferma Assagioli, è necessario voler capire, e i mezzi per farlo ci sono dati dalla psicologia umanistica, che consigliano la conoscenza della costituzione generale dell' essere umano, la conoscenza della psicologia differenziale, e l' empatia, ossia la proiezione della propria coscienza in quella di un altro essere: *"In ognuno di noi sono presenti, potenzialmente, tutti gli elementi e le qualità dell' essere umano; i germi di tutti i vizi e le virtù; in ognuno di noi esiste in potenza sia il criminale che il santo o l' eroe. E' una questione di sviluppo, valutazione, scelta, controllo ed espressione diversi 'e ancora' (...) con la comprensione riconosciamo che ciascun individuo 'è come è' e che in un certo senso ha il diritto di esserli. Perché egli è il prodotto di un enorme numero di elementi individuali e collettivi radicati nel passato e nel presente, e di condizionamenti e di ogni genere al di fuori del suo controllo"*[7]. Nella volontà buona trovano applicazione le leggi della fisica di "azione e reazione" e di "ritmo ed equilibrio". Per queste leggi, chi opera del male è punito non a causa dell'azione compiuta ma dal male insito nella sua stessa azione, attirandolo su se stesso. Se un atto buono eleva, un atto cattivo degrada l'animo di chi l'ha compiuto. La storia, ci dice Assagioli, offre molti esempi, da Caligola ad Hitler[8].

[1] R. ASSAGIOLI, *'Nuovo Pensiero' americano. Il 'New Thought'*

[2] M. MACCHIA, *Roberto Assagioli: La Psicossintesi*, cit., p. 81.

[3] R. ASSAGIOLI, *L'Atto di Volontà*, cit., p. 17. Assagioli trae il brano riportato dall'Enciclopedia italiana di scienze, lettere ed arti.

[4] S. NANNINI, *Il pensiero simbolico – saggio su Lévi Strauss*, Bologna, Il Mulino 1981, p. 193.

[5]

[6] L'efficacia della ripetizione e la sua pericolosità quando il suo contenuto penetra nell'inconscio in assenza di una coscienza vigile, sono ben note ad Assagioli: *"I dittatori fanno un uso esasperato della ripetizione. E' il processo di 'martellamento' di un'idea che oggi viene chiamato lavaggio del cervello. Lo fanno coscientemente; Hitler in Mein Kampf ha affermato candidamente di averlo fatto. Credo che sia stato lui a dire che si può far credere alla gente qualunque menzogna se solo la si ripete abbastanza spesso."* R. ASSAGIOLI, *L'Atto*

*di Volontà*, cit. , p. 130.

[7] R. L' empatia arricchisce la nostra umanità, facendoci percepire la meraviglia ed il mistero della natura umana. Un esempio può essere la figura dell' Innominato manzoniano.

[8] Ivi, p. 20.

## 5.3 LE QUALITA' DELLA VOLONTA'

Secondo Assagioli le qualità della volontà, tenendo presente che la volontà dovrebbe saperle usare in modo equilibrato secondo le esigenze, sono le seguenti:

### a) Energia – Dinamismo – Intensità

E' la caratteristica della volontà forte. E' stata chiamata la volontà "Vittoriana". Il cattivo uso fattone in quel periodo ha portato all' eccesso opposto: il culto di una spontaneità senza freni come reazione all' autoritarismo. C' è una condizione in cui la volontà personale è senza sforzo: è una condizione superiore, in cui la volontà personale si identifica con la Volontà Transpersonale e, ad un livello superiore ancora, con la Volontà Universale[1].

### b) Dominio – Controllo \_ Disciplina

Ha per scopo l' utilizzazione costruttiva e guidata delle energie psichiche e biologiche: la stessa inibizione è un freno temporaneo di una reazione condizionata. Assagioli riporta quanto espresso da Marlowe: *"Un errore che si commette facilmente è quello di pensare che la spontaneità e la forza di espressione siano sempre positivi, e che ogni genere di controllo sia negativo ed indesiderabile. Non è così ... ci sono molte forme di self-control, o di inibizione, e alcune sono sane e desiderabili"*[2].

### c) Concentrazione – Convergenza – Attenzione – Focalizzazione

La loro mancanza può rendere vana anche una volontà forte, mentre il loro uso può compensare efficacemente una debolezza nella forza. Dall'aneddoto tratto dal libro *Raja Yoga*[3].

Assagioli valuta positivamente il metodo della concentrazione, che considera caratteristica del genio, distratto perché molto concentrato nei suoi interessi. La concentrazione è necessaria per svolgere l'attività interiore della meditazione e per mantenere uno stato di contemplazione. Secondo Suzuki: *"Meditazione è una traduzione felice della parola dhyana, che significa un quieto stato della mente"*[4]. Essere in grado di concentrarsi deliberatamente ha un importante uso pratico: mantenere nel campo della coscienza le immagini e le azioni che vogliamo compiere, permettendo l' uso volontario dell' elemento motore contenuto nelle immagini e nelle idee , secondo la legge psicologica: *"Le immagini o figure mentali tendono a produrre le condizioni fisiche e gli atti esteriori ad esse corrispondenti"*[5].

### d) Determinazione – Decisione – Risoluzione – Prontezza

Da non confondere con l' impulsività. Queste qualità della volontà sono necessarie anche nella fase di esecuzione dell' atto

volitivo.

e) Perseveranza – Sopportazione – Pazienza

Per alcune imprese che richiedono molto tempo, la fermezza d'intenzione e la costanza sono più necessarie dell' energia. Assagioli cita come esempio di costanza e perseveranza Charles Darwin, il quale ha portato a termine l' opera *Origin of Species* adottando la tecnica del "poco e spesso". Viene usata bene in Psicodinamica nella tecnica della Ripetizione.

f) Iniziativa – Coraggio – Audacia

Questa qualità porta a riconoscere che la sicurezza completa e duratura è un' illusione e che nel pericolo ci può essere un'espansione della coscienza.

g) Organizzazione – Integrazione – Sintesi

Questa qualità è paragonabile ad un corpo sano ove vi è l'intelligente cooperazione di ogni elemento. Assagioli cita Buckminster Fuller e riporta: *“La mia filosofia della continuità parte dal principio che, per bilanciare l' universo che si espande con disordinata casualità entropicamente crescente, deve esserci un modello universale di ordine sintropico, convergente, progressivo, e che l' uomo è quella funzione riordinatrice antientropica”*<sup>[6]</sup>. E' la forza unificatrice che tende verso la psicodinamica personale e ci mette in grado di realizzarla. Opera anche a livello transpersonale verso l' unificazione del centro personale della coscienza, l'io o ego, con il Sé Transpersonale, che porta all'allineamento armonioso della volontà personale con la Volontà Transpersonale.

Tale sinergia esiste anche a livello cosmico, espressione dell' azione deliberata della volontà di principi o entità superumane: *“Da un punto di vista più ampio ed inclusivo, la vita stessa dell' universo ci appare come una lotta tra la molteplicità e l' unità – travaglio ed aspirazione all' unificazione. Ci sembra di intuire che – sia che lo immaginiamo come essere divino o come energia cosmica – lo Spirito che opera su tutta la Creazione e all' interno di essa la stia plasmando in ordine, armonia e bellezza, unendo l' un l' altro tutti gli esseri ‘Sintesi Suprema’”*<sup>[7]</sup>.

[1] *wu-wei* o “stato taoistico” della cultura cinese. L'espressione cinese viene letteralmente tradotta con “non-agire”; ma *wu wei* non corrisponde ad una sorta di invito alla passività, va interpretata piuttosto come accettazione delle trasformazioni della natura, diviene dunque una forma di attività che richiede di essere ricettivi e attenti in ogni situazione.

[2] R.

[3] Ivi, p. 26.

[4] D. T. Suzuki, *Discorsi sullo Zen*, tr., Roma, Astrolabio Ubaldini 1981, p. 99.

[5] R.

[6]

[7] Ivi, p. 32.

## 5.4 AMORE E VOLONTÀ'

La volontà va integrata con l'amore poiché una volontà senza amore è fredda, severa e crudele e d'altra parte anche l'amore senza la volontà rende l'individuo debole, sentimentale, iperemotivo ed inefficiente. Amore e volontà sono generalmente presenti in proporzione inversa nella stessa persona. L'amore, magnetico e rivolto verso l'esterno, tende ad unire; la volontà, dinamica, tende ad essere separativa. Amare è un'arte, ci dice Assagioli: non basta il sentimento, ci vuole disciplina, pazienza e costanza, che sono le qualità della volontà. Vi sono vari metodi per armonizzare amore e volontà:

- a) Il primo consiste nello sviluppare il più debole dei due. I tipi emotivi, in cui predomina l'amore, devono favorire lo sviluppo progressivo della volontà ed usarla attivamente. Per la volontà si tratta di coltivare quegli aspetti di cui è deficitaria.
- b) Il secondo consiste nel risvegliare gli aspetti superiori di entrambi. La psicologia moderna non riconosce che nell'amore come nella volontà esistono differenze qualitative di livello, grado e valore, manifestazione della legge di evoluzione per la quale dagli stadi semplici e primitivi si progredisce ad altri più raffinati ed organizzati.
- c) Il terzo consiste nel portarli ad agire alternandosi, in modo che l'uno risvegli e rafforzi l'altro.

Per ottenere la sintesi tra amore e volontà è necessario un controllo cosciente e costante. Tale controllo è largamente praticato in Oriente. Secondo i suggerimenti del pensiero orientale per ottenere una tale armonizzazione occorre la saggezza, il cui significato va però rivisto. Assagioli riporta un passo tratto da *The Recovery of Truth* di H. Keyserling: *"I Cinesi, che sulla saggezza ne sanno di più di qualunque altra razza, indicano il saggio con una combinazione di ideografie relative al vento ed al fulmine; saggio, per loro, non è il vecchio tranquillo che ha perduto ogni illusione, ma chi, come il vento, corre a capofitto, irresistibilmente, sul proprio cammino e non può essere né fermato né trattenuto in nessun momento della sua corsa; chi purifica l'aria come fa il fulmine, e colpisce quando ce n'è bisogno"*<sup>[1]</sup>.

L'io deve usare la volontà saggia ed imparare a giocare con gli opposti senza identificarsi con alcuno di loro. Assagioli riporta le parole di Dante: *"luce intellettuale piena d'amore"*<sup>[2]</sup>, intendendo con ciò che la polarità tra mente e cuore (Logos ed Eros) è regolata dal riconoscimento delle loro rispettive funzioni e dal campo d'azione di ciascuna, affinché nessuna domini sull'altra, per arrivare poi dalla loro crescente cooperazione ed interpenetrazione, alla sintesi.

Anche la polarità tra personalità umana ed il Sé transpersonale può arrivare alla sintesi tramite un lungo processo di trasmutazione, un processo appunto di psicosintesi transpersonale.

L'amore può essere di vari tipi, come spiega nel capitolo *Amore e volontà* del suo libro *L'atto di volontà*:

1. L'amore materno, che è il primo e fondamentale rapporto umano.
2. L'amore paterno: simile a quello materno, ma con alcune differenze, con in più lo zelo di provvedere alle necessità.
3. L'amore tra uomo e donna: comprende un misto di attrazione fisica, emotiva, mentale e spirituale in proporzioni che variano da un rapporto all'altro e che cambiano nel tempo.
4. L'amore fraterno, altruistico ed umanitario: derivano essenzialmente da un senso di identità con i fratelli uomini; l'amore francescano, in particolare, abbraccia tutte le creature viventi.
5. L'amore impersonale: per le idee e gli ideali; è anche amore per la bellezza.
6. L'idolatria: è una forma distorta di amore.
7. L'amore di Dio, ossia per l'essenza universale.

---

[1]

[2] Ivi, p. 81.

## 5.5 LA VOLONTÀ' TRANSPERSONALE

Volontà Transpersonale è una espressione del Sé transpersonale ed opera dai livelli superconsci della psiche. E' la sua azione che il sé personale o "io" sente come un'*attrazione* o "Ma la risposta non c'era." [1]. Il brano, che Assagioli trae dalle *Confessioni* di Tolstoj e sopra riportato, è particolarmente significativo nel dimostrare il bisogno dell'essere umano di comprendere il significato della vita. Nelle parole di Tolstoj si intuisce un senso di profonda crisi presente nella costituzione psicologica dell' uomo.

Come afferma Jung, che a lungo ha studiato le crisi esistenziali, "*essere normale*" costituisce uno splendido ideale per il fallito, per disadattato, ma per chi ha un talento assai superiore alla norma, per coloro ai quali non è mai stato difficile raggiungere il successo, per questi. L'esempio più alto della volontà di significato, Assagioli lo trova nella vita del Guatama Buddha. E' noto che questi ricercò intensamente le cause della sofferenza esistenziale umana ed i rimedi per eliminarla: "*Nell'insegnamento buddista uno dei primi fattori da riconoscere è la predisposizione umana alla sofferenza. La quale si presenta in tre forme diverse: la prima è il dolore comune (...) la seconda è la sofferenza causata dai falsi cambiamenti, ovvero il malcontento associato al carattere effimero della nostra felicità; infine più sottile e connaturata con il vivere, la sofferenza correlata all'esistenza condizionata*" [2]. Perseverando nella meditazione ebbe un'illuminazione: in un lampo di luce "vide" la catena delle cause che producono la sofferenza. Questo fu il risultato di uno sforzo di volontà. Assagioli cita D.T.Suzuki che così la descrive: "*Il Buddha riuscì nel suo intento quando al termine di ragionamenti che andavano in un circolo vizioso dal decadimento alla morte, improvvisamente ebbe un' intuizione (...) voleva, con tutta la forza della sua volontà, arrivare alla verità; (...) bussò e bussò finché le porte dell' ignoranza dovettero cedere ed esse si spalancarono su una visione che non si era mai presentata prima al suo occhio intellettuale*" [3].

L'esigenza di dare un significato alla vita si trasforma dunque spesso in ansia esistenziale [4] alla quale si può reagire regredendo ad uno stato primitivo di coscienza, oppure elevandosi al di sopra della coscienza ordinaria, scegliendo la via trascendente.

Assagioli parte dalla considerazione che gli impulsi relativi alle esigenze primarie sono più o meno ciechi, istintivi, mentre per le esigenze personali, gli impulsi, portano gradualmente ad atti volitivi coscienti, che mirano alla loro soddisfazione. Esiste però un terzo livello, superiore – dell' area del supercosciente – che culmina nel Sé transpersonale. Poiché ogni esigenza suscita una volontà corrispondente, anche questo livello superiore esige di essere soddisfatto. Non sempre questo richiede uno sforzo cosciente della volontà: sono i casi delle illuminazioni spontanee, esperienze interpretate da molte persone come il ricongiungimento con Dio [5]. Jung afferma l' esistenza della presenza di questa Realtà nell' iscrizione sulla porta della sua casa di Kussnacht: "*Dio sarà presente che sia o non chiamato*". Egli inoltre descrive la chiamata di un Principio Superiore come "*Ciò che (...) induce un uomo a scegliere la sua via ed emergere così dall' identità inconscia con le masse (...) E' quella che viene chiamata 'vocazione'. Chi ha la vocazione sente la voce*

dell' uomo interiore, è chiamato (...) un caso storico è quello del 'demone' di Socrate. Avere una vocazione significa nel senso originale essere chiamato da una voce. Gli esempi più chiari li abbiamo nelle Confessioni dei Profeti del Vecchio Testamento"[6].

L'attrazione verso il Sé Transpersonale si può manifestare anche come volontà di trascendere le limitazioni della personalità attraverso l' unione con qualcosa o qualcuno più elevato. Questi tipi di trascendenza, corrispondenti ad altrettanti tipi umani sono:

1. Trascendenza attraverso l' amore transpersonale. Questo aspetto lo si può trovare nell' amore umano , è la volontà di unione attraverso l' amore, dove, come nel *Tristano ed Isotta* di Wagner, le due personalità sono integrate e trascese e dall' unione dei due si ha l' unificazione con la Realtà trascendente. Lo troviamo anche nell' amore altruistico, la cui espressione più alta è la compassione per l' intero Creato come è espresso nell' amore Buddista per tutte le creature viventi. Lo troviamo infine nell'amore mistico, cioè nell' aspirazione ad unirsi all' Essere Supremo.
2. Trascendenza attraverso l'Azione Transpersonale. Le grandi azioni umanitarie e sociali sono motivate dalla Volontà Transpersonale, che è indipendente e spesso in conflitto con la volontà personale, l'istinto di conservazione e di Trascendenza attraverso la Bellezza. Quando la bellezza è sentita come un' esigenza essa provoca una volontà di bellezza, che si esprime nella contemplazione e nella creazione. Può essere espressione di una volontà personale di creare, o espressione del Sé Transpersonale che esercita la sua Volontà nel supercosciente ed obbliga la personalità ad obbedire a questo istinto di creazione, come esprime Goethe nel *Tasso*.
3. Trascendenza attraverso l' autorealizzazione. Questo comporta sia una crescita personale (psicosintesi personale) che include lo sviluppo e l' armonizzazione di tutte le potenzialità umane, sia una crescita verso il livello superiore del supercosciente che concerne la psicosintesi transpersonale o spirituale[7].

[1]

[2] Dalai Lama, *Samsara la vita la morte la rinascita*, tr., Milano, Oscar Mondatori 1997, p. 93.

[3] R. cit., p. 87.

[4] "L'uomo è però sostanzialmente un essere alla ricerca di un senso e se la sua ricerca ha successo, egli diventa anche felice, perché è il senso, manifestandosi, a fornirgli il "motivo" per essere tale. Ma c'è di più: avere un senso davanti agli occhi non lo rende solo felice. Lo rende anche capace di sopportare la sofferenza..." V. E. FRANKL, *Argomenti per un ottimismo tragico*, in Aa. Vv., *Ottimismo per vivere ok*, tr., Milano, Paoline 1991, pp. 17-18.

"in un altro saggio, *Indicazioni della logoterapia basata sull'analisi esistenziale*, introduce in psicoterapia

il concetto di “nevrosi noogena”, intendendo con tale termine quella forma di nevrosi radicata non nella sfera psichica ma in quella noetica, cioè provocata da un problema spirituale, un conflitto etico o una crisi esistenziale. La “frustrazione esistenziale”, che è provocata dalla mancanza di un senso e si manifesta in fenomeni di massa quali depressioni, aggressività o tossicodipendenza, è rimasta fino a questo momento il tema di Frankl. ”U. BÖSCHEMEYER, *Fondamenti pensieri conduttori modalità di lavoro della logoterapia*, ivi, p. 46.

[5] Assagioli riporta opere nelle quali sono raccolte le testimonianze di tali esperienze: “sono descritte dettagliatamente in ‘Cosmic Consciousness’ di R. M. BUCKE e ‘The Varieties of Religious Experience’ di William James. (...) in *Observed Illuminates di Winslow Hall.*” R. ASSAGIOLI, *L’Atto di Volontà*, cit. ,p. 88.

[6]

[7] Assagioli precisa che non sempre la persona autorealizzata intende prestare ascolto alle potenzialità provenienti dal Sé Transpersonale, anzi succede che opponga un rifiuto ad una ulteriore crescita. Su questo argomento Assagioli indica lo scritto di Frank Haronian *Il Rifiuto del Sublime*.

## 5.6 LA VOLONTA' UNIVERSALE

Per Assagioli la realtà è dotata di intelligenza, finalità e volontà, da qui l'esigenza di unificare la propria volontà personale con quella universale (cfr. cap. 3). Questa unione è Come esiste una volontà individuale esiste anche una Volontà Universale. La relazione tra queste due volontà pone il problema della relazione tra l'uomo e la Realtà Universale assoluta. L'applicazione della "ragione" - concetto in cui Assagioli distingue la Ragione Aristotelica, cioè la ragione analitica, e la ragione come Logos di Platone e la Ragione Trascendentale di Kant - si è rivelata insufficiente per l'uomo. Alla creazione di un Dio antropomorfo e alle concezioni teoretiche delle teologie Assagioli propone una visione rovesciata, per la quale le qualità e le funzioni umane sono "riflessi" parziali di qualità ed aspetti della Realtà Trascendente. E' mediante l'intuizione e la percezione delle analogie che l'uomo può rendersi conto dell'esistenza della Realtà Assoluta e della sua identità essenziale con essa. L'intuizione è stata riconosciuta sia in Occidente che in Oriente come strumento di conoscenza e Jung la considera una funzione psicologica al pari delle altre. L'analogia si fonda sull'ipotesi che esista una unità essenziale di tutti gli aspetti della Realtà, dal più piccolo al più grande, quindi, poiché[1]. Tutte le funzioni umane sono espressioni di una Realtà Universale: così l'amore umano è espressione parziale di un principio universale d'Amore, l'amore fisico presenta analogie con la polarità universale spirito-materia, Yang-Yin, Shiva-Shakti ecc. Questa fondamentale identità con la Realtà suprema l'uomo non può comprenderla mentalmente, ma può esperirla gradualmente, disidentificatosi dagli attraverso espansioni della coscienza, raggiungendo stati di percezione sempre più alti, realizzando quella che è l'esperienza esistenziale fondamentale dell'uomo: l'essere un io vivente, un aspetto del Sé o Essere Universale.

Assagioli rappresenta nel diagramma delle variazioni dell'ovoide (cfr. fig. 3 cap. 3) come ciò avviene.

In questi stati il senso di individualità non è completamente perduto. L'individualità è, infatti, complementare all'universalità: è tramite essa che si può esperire l'universalità. A questo proposito Assagioli cita il Lama Anagarika Govinda: *"Sopprimere l'individualità, negarne – su base filosofica o religiosa – il valore o l'importanza, può portare solo a uno stato di completa indifferenza e di dissoluzione, che può rappresentare una liberazione dalla sofferenza ma una liberazione puramente negativa, in quanto ci priva della più alta esperienza a cui sembra mirare il processo di individuazione: l'esperienza della perfetta illuminazione, l'esperienza buddica, in cui l'universalità del nostro essere è veramente realizzata Il semplice "fondersi con il tutto" come "una goccia nel mare" senza aver realizzato quel tutto, è solo un modo poetico di accettare l'annientamento e di eludere il problema che il fatto della nostra individualità ci pone. Perché l'universo dovrebbe evolvere delle forme individualizzate di vita e di coscienza se questo non fosse coerente con lo spirito o natura dell'universo, o intrinseco ad esso?"*[2]. E Radhakrishnan: *"Il privilegio speciale dell'essere umano è quello di potersi unire coscientemente col tutto e operare per il tutto, e incorporarne il disegno nella sua stessa vita. I due elementi dell'essenza: unicità (individualità) e universalità (totalità) crescono insieme fino a che infine il più unico diviene il più universale"*[3]. E un passo di Maslow in *Various Meanings of Transcendence*: *"la coscienza cosmica. Questo è uno speciale stato fenomenologico in cui l'individuo in*

*qualche modo percepisce l'intero cosmo o almeno l'unità ed integrazione del cosmo e di tutto ciò che esso contiene, compreso il suo Sé. (...) E' parte dell'universo piuttosto che uno straniero o un intruso."*<sup>[4]</sup>.

Questa aspirazione, dice Assagioli, a partecipare volontariamente ed armonicamente ai ritmi della Vita Universale, ad armonizzare, unificare, fondere la volontà individuale e la Volontà Universale, è l'esigenza più alta dell'uomo ed è comune al genere umano: nella filosofia indiana si chiama *sattva*, in Cina *Wu-Wei* o identificazione con il tao, per gli Stoici e Spinoza è l'accettazione volontaria del proprio destino, per l'uomo di fede è l'identificazione con la volontà di Dio. Ma la più alta espressione della volontà di unificazione egli la trova nelle parole di Cristo: "Non la mia, ma la tua Volontà sia fatta", ed il suo compiersi: "Il Padre ed io siamo uno".

---

[1]

[2]

[3]

[4] <span style="mso-spacerun:> Ibid.

## 5.7 LA VOLONTA' GIOIOSA

Secondo Assagioli la gioia è il risultato della soddisfazione delle esigenze superiori dell'uomo. Essa crea un'atmosfera armoniosa in modo tale che gli atti di volontà possano produrre risultati più fertili. Riguardo la Volontà Personale ciò è ravvisabile in particolare con la volontà buona: le attività altruistiche ed umanistiche danno la sensazione di aver realizzato il vero scopo della vita.

A causa della molteplicità della natura umana e dell'esistenza in noi di subpersonalità spesso contrastanti, può accadere che la gioia si trovi a coesistere con la sofferenza ad altri livelli, un po' come accade all'alpinista che, dice Assagioli, per la gioiosa prospettiva della meta, supera le difficoltà fisiche della scalata.

La realizzazione della Volontà Transpersonale e della Volontà Universale è così intensamente gioiosa da potersi definire beatifica. Dunque, poiché il risultato di un atto di volontà riuscito è la soddisfazione delle nostre esigenze, possiamo dire che l'atto di volontà è sempre essenzialmente gioioso.

## 5.8 GLI STADI DELLA VOLONTA'

Per realizzare la fusione della volontà individuale con la Volontà Universale, la prima deve acquisire progressivamente forza, sapienza, bontà e universalità. A questo scopo è necessario conoscere l'atto di volontà in sé. Esso consiste di sei fasi sequenziali:

1. Lo scopo, la meta o il fine, basato su valutazione, motivazione e intenzione.
2. Deliberazione.
3. Scelta e decisione.
4. Affermazione: il comando o "fiat" della volontà.
5. Pianificazione e programmazione.
6. Direzione dell'esecuzione.

Benché legate tra loro, le diverse fasi possono richiedere, per la loro realizzazione, un diverso sforzo nell'atto volitivo e rivestire una diversa importanza all'interno dello stesso. Ciò che importa è la sua efficacia che richiede che siamo noi a dover essere efficienti in tutti gli stadi. Quindi comprendere ogni fase e la sua funzione diviene importante per scoprire nello specifico il punto debole e per realizzare i vantaggi che tale lavoro comporta. Nell'atto di volontà occorre avvalersi della conoscenza dello scopo da realizzare, della capacità di operare delle scelte (deliberazione) seguita dalle relative decisioni.

Scopo, motivazione, valutazione ed intenzione sono collegati tra loro da rapporti dinamici. Ma per un fruttuoso operare della volontà è di aiuto una concezione positiva del significato e dello scopo della vita. La motivazione quindi è importante ma spesso essa non è chiara alla coscienza. Mentre la psicologia classica considera solo le motivazioni cosce, la psicanalisi invece evidenzia che spesso ciò che ci spinge è un impulso inconscio che supera con la razionalizzazione la censura dell'io. In questo modo la psicanalisi sembra negare la volontà. Per Assagioli invece, noi possiamo scegliere il movente da seguire, possiamo usare la volontà in modo consapevole, ma per questo è necessaria una attenta analisi. La tecnica del "come se", cioè l'agire come se esistesse in noi un atteggiamento psicologico anziché un altro, significa riconoscere la molteplicità psicologica esistente in noi, e che la nostra volontà reale può scegliere il movente da seguire. Gli impulsi ostili non vanno repressi, ma superati con il metodo dell' "agire come se" o con lo sfogo della catarsi, della trasmutazione o sublimazione. Il metodo "dell'agire come se" possedessimo i sentimenti desiderati non è ipocrisia, ma modo efficace per diventare ciò che vorremmo essere continuamente. Per Assagioli, quindi, noi siamo ciò che vogliamo essere. Nel considerare le motivazioni egli distingue gli impulsi e gli istinti (tendenze spontanee cosce o inconscie che ci muovono) dalle ragioni, le quali devono

essere coscienti e presuppongono una chiara visione dell'obiettivo. Spesso le motivazioni sono contemporaneamente egoistiche ed altruistiche rispecchiando così la molteplicità dell'essere umano. Ognuno di noi è infatti un microcosmo, in cui i diversi regni della natura sono rappresentati, ed è frutto di una evoluzione che continua. Nel considerare la motivazione non si applica un giudizio di ordine morale bensì una valutazione: si evita così di condannare e reprimere nell'inconscio gli istinti inferiori prevenendo la formazione di sensi di colpa, si utilizzano potenti energie, che potrebbero altrimenti esprimersi in modo dannoso e distruttivo, indirizzandole in modo produttivo. Infatti tutte le forze biopsicologiche vanno dirette verso intenti superiori ed attività creative realizzando ciò che vale nel detto Talmudico "servi Dio sia con gli impulsi cattivi che con quelli buoni". Assagioli riconosce la non validità dell'emettere giudizi di "buono" o "cattivo", "superiore" o "inferiore", e che tutto è relativo all'individuo, al suo stadio evolutivo, alle circostanze ambientali. Egli riporta gli esempi di Balzac e Dostoevskij la creatività dei quali è stata stimolata da una necessità pratica che non ha influenzato la qualità del prodotto letterario. Ciò che importa è che i motivi inferiori siano allineati con i motivi superiori, e che questi ultimi abbiano il controllo dell'azione. Quando il fine è la realizzazione transpersonale, le energie e le motivazioni inferiori devono essere trasformati attraverso l'azione dei moventi superiori.

# Capitolo sesto

## INFLUENZE SUBITE E PRODOTTE

### 6.1 LA PSICOLOGIA ITALIANA E ASSAGIOLI

*“La psicologia italiana si è trovata a crescere in quella che si può chiamare una assenza di tradizione”*<sup>[1]</sup>. Le ragioni per cui, ai primi del 900, la psicologia e la psicanalisi non seppero farsi strada sono probabilmente attribuibili ai progressi scientifici che in quegli anni avevano caratterizzato la neurologia, la quale otteneva maggior prestigio in quanto disciplina "scientifica" ricca di prospettive e di possibili sviluppi. La psicologia, soffocata dai progressi della neurologia, non riuscì facilmente a radicarsi nelle scuole di pensiero o in una tradizione universitaria.

Mancando di una propria autonomia, essa veniva ricondotta alla psichiatria e l'ambiente ufficiale in cui sperimentare nuove psicoterapie e svolgere ricerca psicologica era il manicomio dove alcuni psichiatri, fautori dell'evoluzionismo e del criticismo, erano ormai convinti che lo studio applicato al caso dovesse essere accompagnato da una elaborazione teorica, proponendo quindi l'accompagnarsi della scienza alla filosofia. Esempi ne sono Enrico Morselli, fondatore nel 1881 della "Rivista di filosofia scientifica" ed Eugenio Tanzi, docente di Assagioli per la cattedra di psichiatria presso l'Istituto di Studi Superiori di Firenze. Lo sviluppo dello studio psicologico-scientifico rimaneva legato all'interessamento di filosofi, antropologi, fisiologi, psichiatri. Così, presso l'Istituto di Studi Superiori l'esistenza del primo laboratorio di psicologia era annessa all'insegnamento di Filosofia Teoretica, del quale era docente Francesco De Sarlo, mentre il Museo Psicologico, dove Assagioli ricoprì la carica di bibliotecario negli anni dal 1906 al 1908, era diretto dall'antropologo Mantegazza, animatore di corsi sulla psicologia e fisiologia della donna, sulla fisiologia del sonno e del sorriso. Il De Sarlo riproponeva nell'indagine psicologica la critica al positivismo mossa dagli idealisti, nel tentativo di superare la "psicologia sperimentale" per una "vera" psicologia. Garin, nel testo *Cronache di filosofia italiana* riporta le parole di De Sarlo: *“e la coscienza doveva essere considerata come null'altro che il complesso e la somma dei fatti psichici, era evidente che in questi soli doveva essere riposta la realtà psichica”*<sup>[2]</sup>. D'altra parte, sostiene Garin, riferendosi esplicitamente a Calò: *“il pericolo che insidiava i più seri cultori di psicologia era quello di credere che “il fatto psichico, per il suo immediato, per quanto più o meno implicito riferimento all'io, non potesse essere alla pari di qualsiasi altro fenomeno”*<sup>[3]</sup> ed aggiunge che il Calò non si accorgeva che *“già il parlare di fatto psichico, di classificazione e così via, è un obbiettivare e staccare appunto e rompere il legame con foco della coscienza”*<sup>[4]</sup>.

Riconoscere al fatto psichico un carattere particolare nei riguardi della filosofia significava introdurre, afferma Garin, un confuso concetto metafisico che non poneva l'esperienza dei fatti psichici sul piano di una considerazione empirica della natura; la validità della ricerca psicologia stava, invece, nel riproporre *“*<sup>[5]</sup> e, questo. Agli inizi del secolo vi fu un momento importante per la psicologia in Italia: nel 1905 Roma fu sede del V Congresso Internazionale di Psicologia, organizzato dallo psicologo italiano

Sante De Sanctis, e nello stesso anno si crearono le prime tre cattedre di psicologia sperimentale nel Regno. Malgrado questo, la ricerca psicologica autonoma e l'interesse per la ricerca psicoanalitica tarderanno ancora ad affermarsi. Il V Congresso vede infatti soprattutto il diffondersi delle idee di W. James, già conosciuto in Italia per l'opera *Principles of Psychology* tradotta dal Ferrari, fondatore, quest'ultimo, nel 1905 della "Rivista di Psicologia Applicata", il quale scopriva nella psicologia del James un valido strumento da applicarsi alla pedagogia, all'psicopatologia ed alla psichiatria. Il Ferrari guardava all'uomo in una visione unitaria, inserendosi nella grande crisi di fine secolo e in quel desiderio di rinnovamento che coinvolgeva la società e la cultura italiana. Gli interessi in campo psicologico si rivolgevano ai nuovi orientamenti europei ed americani, rimanendo però chiusi alla psicanalisi. Assagioli, infatti, la studierà nei suoi frequenti soggiorni all'estero: a Ginevra, nel 1906, dove conosce Claparède, con il quale discute l'organizzazione del Congresso di Psicologia per l'anno 1909 e la preparazione di un vocabolario di termini psicologici, e con Flournoy, con il quale approfondisce lo studio della psicologia del James, mentre entra in contatto con le teorie freudiane; e a Zurigo, dove incontra Bleuler e Jung, con il quale instaura un rapporto di amicizia. Nel 1908 si reca a Monaco dove conosce Emil Kraepelin, psichiatra positivista, materialista, antifreudiano, ed Ernest Jones, freudiano.

Il Congresso di Psicologia di Ginevra nell'anno 1909 vedeva la partecipazione di numerosi italiani studiosi di psicologia, ma la loro eterogenea provenienza culturale indicava la mancanza in Italia di un unitario indirizzo di pensiero e ricerca. In questa occasione prendeva avvio il concreto tentativo di costituire una Società per la ricerca psichica su basi autonome, alla quale Assagioli aderiva.

Nel 1910 pubblicava nello "Jahrbuch für Psychoanalytische und Psychopathologische Forschungen"<sup>[6]</sup> l'articolo *Gli insegnamenti freudiani in Italia*, dove evidenziava il disinteresse degli studi italiani per le teorie freudiane individuandone la causa nella "direzione clinica" della psichiatria, rivolta allo studio della sintomatologia ed alla classificazione delle psicosi.

La psicologia quindi, dopo aver vissuto per molto tempo legata alla medicina, doveva staccarsene: *"Fino adesso ci è convenuto procedere al pari passo coi medici ma fra poco dovremo lasciarli (...) di fronte al quadro peculiare dei sintomi isterici, tutta la sua scienza, tutta la sua preparazione di anatomo-fisiologo e di patologo, non lo soccorrono affatto"*<sup>[7]</sup>.

Assagioli contribuì alla diffusione delle idee freudiane in Italia, delle quali si fece da un lato critico, chiarendo la differenza fra *"tre aspetti della psicanalisi, che vengono generalmente confusi: 1. Un gruppo di metodi psicologici per esplorare il subcosciente o inconscio (...) 2. Un metodo di cura di molti disturbi neuro-psichici (...) 3. Un insieme di dottrine"*<sup>[8]</sup>.

E' ipotizzabile che in quegli anni Assagioli abbia subito l'influenza di F. de Sarlo e di E. Bonaventura: *"lo spiritualista 'sui generis' Francesco de Sarlo, sostenitore tra l'altro dell'indipendenza dell'io dal contenuto della coscienza, posizione questa difesa poi anche da Assagioli, e che dunque può averlo influenzato; e l'allievo Enzo Bonaventura, nella cui copiosa e pregevole produzione è interessante segnalare un manuale del 1927 su 'L'educazione della volontà', dal quale Assagioli dovette prendere spunto per le*

*sue teorie sull'atto volitivo*"[9].

E' anche grazie al contributo di Assagioli che la psicologia e la psicanalisi, vennero divulgate con atteggiamento positivo in Italia: egli fu infatti (cfr. cap. 1) uno dei fondatori della rivista "Psiche": "*se scorriamo dal 1912 in poi, le annate di 'Psiche', di cui l'animatore fu l'Assagioli, (...) scorgiamo sempre presente il bisogno di oltrepassare la 'psicologia sperimentale' per inverarla nella 'vera psicologia'. E non possiamo non apprezzare l'attento interesse per movimenti che furono poi essenziali, come la psicoanalisi, di cui dà larga informazione traducendo e illustrando testi del Freud*"[10].

---

[1] Carlo Vigano, *La psicanalisi in Italia. Conversazione con Pier Francesco Galli. Parte I: L'istituzione psicanalitica Freudiana*, Parma, Pratiche 1984, Vol. 4, pp. 109-116.

[2] E. GARIN, *Cronache di filosofia italiana 1900-1960*, Bari, Laterza 1997, p.56.

[3] Ivi, p. 58.

[4] Ibid.

[5] Ibid.

[6] A. BERTI, *Roberto Assagioli profilo biografico degli anni di formazione, cit., p. 122.*

[7] S. FREUD, *Psicoanalisi*, tr., 4<sup>a</sup> ed., Milano, Newton Compton 1996, p. 22.

[8] R. ASSAGIOLI, *Psicoanalisi e psicointesi*, dispensa della lezione 1963, disponibile presso l'Istituto di Psicointesi di Firenze.

[9] Cfr. S.

[10] E. GARIN, *Cronache di filosofia italiana 1900-1960*, cit. , p. 59.

## 6.2 INFLUENZE SUBITE

Assagioli accolse l'influenza di molti aspetti della cultura religiosa ed umanistica, sia occidentale che orientale. Benché egli guardi con simpatia alle religioni, non crede in alcuna di esse in particolare, bensì crede in un dio che identifica spesso con l'Universo.

Nei confronti della cultura orientale ebbe una forte predisposizione per lo spiritualismo, e per l'alto valore attribuito alla serenità, alla comprensione, al perdono, alla preghiera. Ritroviamo in lui molti elementi del pensiero di Keyserling<sup>[1]</sup>, fondatore della "Scuola della saggezza", a Darmstadt, e di Tagore, che conobbe personalmente. L'influenza della cultura indiana si rivela anche nel suo interesse per l'esoterismo.

Un filosofo di cui Assagioli ha subito l'influenza è stato Bergson, molto studiato nella cerchia dei collaboratori del "Leonardo", con il quale ha in comune la fiducia nell'intuizione, l'opposizione al riduttivismo della scienza e la visione della realtà come slancio vitale. Bergson infatti contrappose alla concezione razionalistica del Positivismo una visione della conoscenza e della vita fondata su diversi livelli dello spirito e su diversi piani conoscitivi. L'intelligenza, tramite la scienza, ci rende padroni del mondo: essa risponde ai bisogni vitali, alle esigenze umane di dominio pratico della natura. Le sue rappresentazioni sono utili, ma restano fuori dalla vita. L'intuizione, al contrario, procede dall'interno del suo oggetto, identificandosi con le forze stesse della vita<sup>[2]</sup>.

Secondo questa prospettiva, la vera realtà della natura e dello spirito non può essere colta attraverso le artificiose schematizzazioni delle scienze ma deve essere appresa intuitivamente nel suo divenire, nel suo flusso ininterrotto.

Secondo Bergson però, il notevole avanzamento tecnologico pone l'uomo davanti ad un bivio: o utilizzare le sue nuove conoscenze tecnologiche in funzione di una società violenta, chiusa e limitata dal punto di vista della libertà; oppure usarle per la creazione di una società libera, basata sull'armonia. La scelta dipende principalmente dalla liberazione delle coscienze dei singoli, attraverso un nuovo slancio vitale per mezzo del quale realizzare una società giusta. In questo contesto è fondamentale il ruolo della religione, la quale, senza dogmi o inutili vincoli, dovrebbe indicare all'uomo il cammino dell'amore universale.

Assagioli ammirava James, uno dei maggiori rappresentanti del pragmatismo. Di James egli apprezzava più l'uomo e l'umanista che lo scienziato.

Per James la metafisica ha in genere adottato un tipo di ricerca assai primitivo. L'universo è sempre parso alla gente semplice un mistero, la cui soluzione deve essere cercata in qualche parola o nome illuminante e dotato di potere. Una tale parola indica il *principio* dell'universo e il possederlo è un modo di possedere l'universo stesso. «Dio», «Ragione», «Assoluto», «Energia» sono altrettanti nomi risolutori dal forte potere tranquillizzante.

Il pragmatismo si presenta invece privo di dogmi: nessuna dottrina particolare, ma solo un atteggiamento di ricerca. Tutte le idee, quindi, anche quelle scientifiche, sono considerate vere in base al criterio delle loro verificabilità, che si risolve in quello della loro «utilità».

Per James nessun scienziato osserva indifferente il reale; la sua osservazione è sempre mossa da un suo «interesse» che stimola la «volontà» a «cercare» e «conoscere» qualcosa. Egli «vuole credere» in ciò che cerca e perciò mette in moto azioni e procedure per la ricerca.

Questa “volontà di credere” è ciò che motiva specificatamente la dinamica della fede religiosa. Sul valore pratico della fede religiosa James osserva che se il mondo, per ipotesi, fosse già “compiuto”, allora non avrebbe senso chiedersi se esso sia opera di Dio, e neppure se Dio esista; ma poiché il mondo e la storia hanno un futuro ignoto per l'uomo, allora è importante che l'uomo, che in questo mondo deve «proiettare se stesso», si chieda se esso abbia un ordine razionale oppure sia dominato dal caos.

Dunque il problema dell'esistenza di Dio non è «teoretico» ma «pratico» nelle sue radici; la sua soluzione deve orientare le scelte del singolo e non vi è dubbio che l'ipotesi di un ordine divino del mondo riesce a soddisfare più pienamente le esigenze pratiche. In ciò sta la giustificazione del sentimento religioso; questo ha il potere di liberare l'uomo dal suo senso di malessere, dalla sua incertezza sul piano delle scelte operative<sup>[3]</sup>.

Certo, tale sentimento non garantisce le scelte, ma promuove soltanto la fiducia in esse. Niente testimonia che la trasformazione del mondo abbia una legge determinata; anzi è sempre possibile accanto al progresso anche il regresso. Ma ciò che rende costruttivo l'operare umano è la volontà di credere. Se un alpinista è obbligato a fare un salto su un crepaccio per uscire da una situazione pericolosa, la riuscita della sua azione dipenderà dalla sua fiducia: se «crede» che riuscirà, salterà nelle condizioni migliori e potrà salvarsi; se «non crede», la sua mancanza di fiducia lo porterà a saltare nelle condizioni sfavorevoli, col rischio di precipitare.

In Italia la tendenza pragmatista è collegata ai nomi di G. Papini e G. Prezolini e alla rivista "Leonardo". Essi proclamavano la distruzione della vecchia filosofia e la costruzione di una "filosofia dell'azione", volta a trasformare il mondo. In realtà tale interpretazione non faceva che anticipare, con la sua retorica e demagogia, le idee e la politica del fascismo.

Le idee di Papini e Prezolini erano vicine alla filosofia di James. Per loro il pragmatismo non era che un metodo di azione e di vita, compatibile con qualunque filosofia e religione. Essi infatti negavano qualunque posizione gnoseologica o etica, tranne lo strumentalismo utilitaristico (ogni teoria può essere trasformata, se questo è utile). Col tempo, Papini si volse alla religione ed alla mistica; Prezolini passò all'idealismo neohegeliano e al completo nichilismo, mentre Assagioli elaborò la psicosintesi.

In Jung, conosciuto personalmente nel 1909, Assagioli ammirava l'apertura mentale, l'interesse per le altre culture e gli aspetti umani: *“aveva un profondo senso umano, un'intensa sete di conoscenza, un'ammirevole probità e*

*modestia intellettuale, un sincero riconoscimento delle manchevolezze proprie*"[4].

Dall'esame del carteggio di Jung, in una lettera di Jung a Freud del 13 luglio 1909 si legge: *"E poi stanno tornando gli uccelli migratori, cioè la gente che viene in visita. Tra questi c'è un conoscente molto gentile e forse valido, ossia il primo italiano, un certo dottor Assagioli di Firenze, della clinica psichiatrica fiorentina. Il professor Tanzi gli ha dato come tesi di laurea la terapia psicoanalitica. E' un giovane molto ricettivo, sembra disporre di vaste conoscenze mediche ed è comunque un seguace entusiasta, che penetra nel nuovo territorio con lo slancio che ci vuole*"[5]. Nel carteggio tra i due grandi maestri della psicanalisi sono presenti altri due riferimenti ad Assagioli: nella lettera del 2 gennaio 1910 e del 19 gennaio 1910.

Jung influenza profondamente Assagioli, con il quale condivide l'importanza attribuita agli studi sulla personalità, il suo rifiuto di identificare l'uomo con i suoi problemi psichici, il tentativo di creare una psicoterapia adattabile ai diversi fruitori, l'interesse per l'educazione dei superdotati, nonché la passione per l'esoterismo. Della sua ammirazione per Jung discute ampiamente in tre lezioni del 1966. Nella prima, *Carl Jung e la psicosintesi*, cita quelle che per Jung sono le quattro funzioni psichiche fondamentali: sensazione, sentimento, pensiero, intuizione, elogiando in particolare l'intuizione, ma aggiungendovi la volontà. Assagioli riconosce a Jung il merito di aver evidenziato l'importanza che riveste per l'uomo comprendere il significato delle vite e credere che essa abbia un valore ed uno scopo spirituale: *"Jung ha constatato che molti disturbi neuro-psichici dipendono dalla mancanza dell'appagamento di questo bisogno, dalla sua repressione. Quindi egli ammette pienamente l'importanza del fattore spirituale e delle religioni in quanto portatrici di valori spirituali ed in quanto aiuto* [6].

*Nella seconda lezione, Jung e la psicosintesi – la terapia, evidenzia le somiglianze tra psicologia analitica e psicosintesi, in quanto entrambe ritengono che non l'intero è malato, ma solo una parte e riconosce che la terapia deve essere mirata e deve tener conto della personalità dell'individuo. Ma le maggiori somiglianze tra Jung ed Assagioli riguardano le fasi della terapia, dalle quali Assagioli ha sicuramente attinto:*

1. *riconoscimento delle cause della malattia;*
2. *assimilazione dei contenuti dell'inconscio;*
3. *scoperta del sé;*
4. *trasformazione della personalità.*

*Infine nella terza lezione, "Terapia e educazione", mostra di condividere con Jung l'idea che particolare attenzione debba essere data ai ragazzi superdotati*[7].

*Assagioli fa inoltre numerosi riferimenti al pensiero di Schopenhauer. Già nell'articolo giovanile Per un nuovo umanesimo ariano (cfr. cap. 1) egli rilevava che "la filosofia dello Schopenhauer con gli elementi orientali che contiene contribuì molto ad avvicinare la cultura occidentale al modo di pensare orientale, e*

quindi a preparare la grande opera della fusione delle due culture”[8].

Schopenhauer infatti, riteneva che la realtà fosse comprensibile solo tramite indispensabili riferimenti alla spiritualità orientale.

Occorre riconoscere che il grande filosofo è stato tra i primi, nell'Europa moderna, a mettere radicalmente in discussione la tesi del "miracolo greco", della Grecia antica come culla della civiltà. Secondo Schopenhauer, perfino Pitagora risulterebbe essere un allievo dei saggi indù:

“Secondo Apuleio, Pitagora sarebbe addirittura giunto sino in India, e sarebbe stato ammaestrato dagli stessi brahmani. Di conseguenza, io credo che la filosofia e la conoscenza di Pitagora, certo altamente apprezzabili, non sono consistite tanto in ciò che egli ha pensato, quanto in ciò che egli ha imparato.”[9].

In polemica con le tesi più diffuse, favorevoli ai Greci e in generale alla sola cultura Occidentale, Schopenhauer ribatte invece che l'India è la "culla del genere umano"[10], verità non riconosciuta dagli eruditi del tempo, per un misto di arroganza e ignoranza, dato che in realtà essi poco o nulla sapevano dell'Oriente. Come testimoniato infatti da Batchelor: “Nei suoi rapporti con il buddismo L'Europa è entrata in una fase di transizione che è fonte di disorientamento. Le conoscenze sul buddismo provengono oggi da numerose fonti contrastanti, molte delle quali riflettono ancora le paure nazionalistiche o le aspirazioni romantiche del passato”[11].

Come Assagioli, ma con riferimenti più filosofici che psicologici, egli ha contribuito in modo vigoroso a denunciare i processi in atto di occidentalizzazione del mondo, valorizzando nel contempo contenuti notevoli della spiritualità orientale, misconosciuti in Europa. In essi egli si è fortemente identificato, spingendosi a scrivere: “Le Upanishad sono l'emanazione della più alta saggezza umana (...) da ogni pagina ci vengono incontro profondi pensieri, originali e sublimi, mentre un'elevata e sacra serietà aleggia su tutto (...). È la lettura più profittevole ed edificante che sia possibile a questo mondo: essa è stata la consolazione della mia vita e lo rimarrà fino alla mia morte”[12].

Per Schopenhauer nelle Upanishad antiche è spiegato che Tempo, Spazio e Causalità danno origine alle rappresentazioni fenomeniche, cioè a ciò che viene definito Maya.

Consapevoli di ciò, i saggi indù avevano anche additato la via per squarciare il “velo di Maya” per spezzare le catene imprigionanti, che legano gli uomini al mondo "illusorio" delle rappresentazioni razionali. Insegnamenti di tale forza non si ritrovano, prima di Schopenhauer nell'Occidente moderno, o comunque sono stati sistematicamente emarginati.

Per la mente dell'uomo occidentale, vincolata ad elaborare rappresentazioni razionali, vale sempre il

*principio per il quale tutto ciò che esiste deve avere una causa ed una spiegazione. Tale postulato razionalistico, affrontato anche da Assagioli, è stato ampiamente discusso da Schopenhauer già nel periodo della sua dissertazione di laurea. Nella sua tesi Schopenhauer propone di distinguere tra Ragione e Intelletto nel senso che l'Intelletto, spontaneamente (cioè senza riflessione) opera secondo la legge di causa-effetto (cioè secondo il principio di ragion sufficiente), elaborando rappresentazioni che hanno un valore primario. La Ragione in senso stretto invece, avrebbe un valore secondario, poiché essa opera per riflessione, astraendo concetti dalle precedenti rappresentazioni, che utilizza per collegare, dedurre, programmare, calcolare in modo logico-formale.*

*Schopenhauer ammette la possibilità che l'Intelletto possa purificarsi e svincolarsi dall'Egoicità, e possa quindi pervenire ad una Visione non-condizionata (quindi contemplativa, non semplicemente fenomenica). E' questo un pensiero che ritroviamo anche in Assagioli: entrambi i pensatori mostrano di recuperare un aspetto decisivo della tradizione pitagorico-platonica e di quelle orientali. Infatti la fondamentale distinzione, che più ci interessa, fra mente (Intelletto - Ragione) asservita alla Volontà egoica, e mente libera e incondizionata (intelletto contemplativo) corrisponde sostanzialmente alla distinzione tra Manas e Buddhi, così come la troviamo nelle Upanishad e negli innumerevoli commentari successivi.*

*Schopenhauer descrive l'ordinario atteggiamento pragmatico degli umani nei confronti di ciò che essi si rappresentano come il "mondo": tale rappresentazione è governata dal principium individuationis, cioè dall'Ahamkara, che è così descritto nei testi orientali:*

*“Ciò che fa l'io, o il senso dell'io... Principio di individuazione che genera il senso dell'egoità e della distinzione riferendo l'esperienza e il suo contenuto ad un io particolare; è dunque associato al manas (mente empirica-distintiva-analitica). Costituisce la coscienza nel suo stato di individualizzazione. Questa coscienza dà nascita alla nozione dell'io (aham)”[13]. In rapporto a questo problema i due pensatori percorrono vie differenti per trascendere l'“egoità”, pur ricorrendo entrambi al concetto di volontà (cfr. cap. 5). Schopenhauer, benché ufficialmente considerato un "pessimista", ammette la possibilità che si possa trascendere il principium individuationis ed il "senso dell'io", che si possa cioè andare dal principium individuationis al Tat Tvam Asi, ossia verso il principio che fonda la compassione cosmica.*

*Il superamento della Volontà è governato da un principio abissalmente diverso, che un'antica saggezza ha racchiuso nella formula sacra Tat Tvam Asi, della quale Schopenhauer recupera solo ciò che gli preme in funzione dell'oltrepassamento dell'egoicità. Alla lettera, infatti, la formula significa "Tu sei Quello", dove per "Quello" le Upanishad e i grandi commentatori (per esempio Shankara) intendono il Brahman nirguna (ossia la natura spirituale priva di ogni qualificazione e determinazione).*

*Schopenhauer, pregiudizialmente contrario a tutti i termini che richiamano concezioni teologiche, mette tra parentesi il Brahman e riutilizza tale formula per sottolinearne la valenza cosmica e unitiva. Egli insiste sul fatto che la sentenza suggerisce che in tutti gli esseri, benché fenomenicamente (cioè esteriormente) diversi, è depositata un'unica essenza, che tutti li accomuna, umani e non. Questa consapevolezza consente di sperimentare il nobile sentimento della Compassione cosmica, che si pone come alternativa al principium individuationis.*

*Schopenhauer esalta la superiorità della Compassione cosmica praticata dagli asceti buddhisti e indù, nel mentre denuncia i limiti antropocentrici e le vacuità morali dell'Occidente. In Assagioli il superamento dell'egoicità conduce al senso di comunione dell'io con la Realtà Universale.*

*Sia Schopenhauer che Assagioli, inoltre, si riferiscono al concetto orientale di "ascesi". Alcuni autori, per sostenere che il percorso ascetico delineato da Schopenhauer sfocia nel Nulla, estrapolano dalle sue opere alcune espressioni che sembrano confermare tale lettura. In questo caso, si può prendere in considerazione soprattutto la parte conclusiva del Mondo come volontà e rappresentazione, dove si trova scritto: "con la soppressione della volontà, vengono anche soppressi tutti quei fenomeni e quel perenne premere e spingere senza meta e senza posa (...) nel quale e mediante il quale il mondo consiste; soppressa la varietà delle forme succedentisi di grado in grado, soppresso, con la volontà, tutto intero il suo fenomeno; poi finalmente anche le forme universali di quello, tempo e spazio; e da ultimo ancora la più semplice forma fondamentale di esso, soggetto e oggetto. Non più volontà: non più rappresentazione, non più mondo. Davanti a noi non resta invero che il nulla"<sup>[14]</sup>.*

*Poiché tutto il mondo come "rappresentazione" è una proiezione della Volontà, spenta questa, svanisce anche la rappresentazione con tutto ciò che la caratterizza: questo nostro universo reale, con i suoi soli e la sua via lattea, si risolve nel nulla. Tale dimensione totalmente positiva e pacificante, aggiunge Schopenhauer, la possiamo chiamare nirvana.*

*Schopenhauer è riuscito a descrivere il senso dell'itinerario ascetico aiutandosi con i testi orientali a lui accessibili. La sua forte ripugnanza per le teologie personalistiche, ha comportato come conseguenza anche quella di indurlo a respingere qualsiasi concezione del divino. Assagioli invece, dà all'ascesi una connotazione più mistica, creando i presupposti per una mediazione tra ateismo e religione.*

---

**[1]** Assagioli riconosce in Keyserling un "Maestro di vita" per aver realizzato, nel suo processo di formazione interiore, una vera psicosintesi: "egli aveva accettato consapevolmente il più altro imperativo categorico che sia mai stato proposto agli uomini: non quello del Kant che indica il conseguimento di

*virtù umane e il raggiungimento di una perfezione statica, ma quello del Cristo e del Buddha che incita l'uomo a trascendere la propria umanità personale, divenendo un essere nuovo.” Cfr. R. ASSAGIOLI, Un Maestro di vita. H. Keyserling, in “ULTRA” Rivista di Studi e di Ricerche Spirituali, XII, n.5-6, 1928, disponibile in dispensa presso l'Istituto di Psicosintesi di Firenze, p. 239.*

[2] *“è all'interno della vita stessa che ci conduce l'intuizione, cioè un istinto divenuto disinteressato, cosciente di sé, capace di riflettere sul suo oggetto e di ampliarlo all'infinito.” H. BERSON, L'evoluzione creatrice, tr., Brescia, La Scuola 1961, p. 68.*

[3] *“Con l'affievolirsi del cristianesimo è divenuta problematica anche l'umanità”. K. LÖWITH, Da Hegel a Nietzsche, tr., Torino, Einaudi 1974, p. 482.*

[4] *R. ASSAGIOLI, Carl Jung e la psicosintesi, dispensa della 1 lezione, 1966, disponibile presso l'Istituto di Psicosintesi di Firenze, p. 1.*

[5] *W. MC GUIRE, a cura di, Lettere tra Freud e Jung 1906 - 1913, tr., Torino, Boringhieri 1974, p. 259.*

[6] *Ivi, p. 8*

[7] *Assagioli si riferisce a quei ragazzi che possiedono doti particolari, che possono essere addirittura geniali ma che presenta, al contempo, delle deficienze notevoli nel resto della personalità. Cfr. R. ASSAGIOLI, Superdotati, in Educare l'uomo domani, Firenze, Istituto di Psicosintesi 1988, pp. 93-109.*

[8] *R. ASSAGIOLI, Per un nuovo umanesimo ariano, cit., p. 166.*

[9] *A. Schopenhauer, Frammenti sulla storia della filosofia, 2, in Parerga e paralipomena, Milano, Adelphi 1998, p. 68.*

[10] *A. Schopenhauer, Della religione, in Parerga e paralipomena, XV, Milano, Adelphi 1998, p. 443.*

[11] *S. Batchelor, Il risveglio dell'Occidente, Roma, Ubaldini 1998, p. 225.*

[12] *A. Schopenhauer, Alcune cose relative alla letteratura sanscrita, in Parerga e paralipomena, XVI,*

Milano, Adelphi 1998, pp. 523-524.

[13] *Glossario sanscrito, Asram Vidya.*

[14] A. Schopenhauer, *Il mondo come volontà e rappresentazione, cit.*, p. 576.

## 6.3 INFLUENZE PRODOTTE

In una lezione del 1978, quattro anni dopo la morte di Assagioli, Stuart Miller, suo amico e collaboratore, illustra gli sviluppi della psicointesi in America. Racconta come, dopo aver conosciuto Assagioli, una persona che gli apparve come ***“una combinazione di uomo di scienza, senza negare la tradizione umanistica, ed in più di un tale livello spirituale elevato così come certi guri indiani”***<sup>[1]</sup>, si sentì spinto a contribuire alla formazione dell'Istituto di Psicointesi di California e a fondare successivamente, nel medesimo Stato, l'Istituto di Medicina Umanistica.

La psicologia transpersonale si presenta oggi come un articolato insieme di scuole diverse: molti filoni della moderna psicanalisi si sono sviluppati in un'ottica psicointetica, ossia nello spirito della Psicointesi assagioliana.

In origine la psicanalisi era ***“un'espressione caratteristica della crisi spirituale dell'uomo occidentale, nonché un tentativo di trovarne una soluzione; il che è chiaramente manifesto in quelli che sono i suoi più recenti sviluppi, vale a dire nell'analisi ‘umanistica’ o ‘esistenzialistica’”***<sup>[2]</sup>.

Questo articolato insieme di scuole tratta di metodi di autorealizzazione che si richiamano alla ricerca in atto all'interno della Psicologia Umanistica. Assagioli infatti, già negli anni 50 rilevava che un nuovo tipo di paziente cominciava a chiedere aiuto alla psicoterapia. Lamentava stress, relazioni personali insoddisfacenti, timidezza o eccessiva reattività, ecc. Questo nuovo tipo di paziente avrebbe dovuto in realtà essere perfettamente felice, dato che aveva tutte le caratteristiche sociali che si ritiene producano felicità: un buon lavoro, soldi e possesso di molte cose materiali.

In realtà trattavasi di un individuo che viveva problematicamente il declino della religiosità, e manifestava sfiducia nella scienza, per l'eclissi del mito del progresso, dovuta agli esiti problematici dell'era industriale. Tale individuo non riusciva più ad accettare una fede non supportata da un'esperienza diretta, aveva imparato la lezione scientifico - illuministica, che esige la verifica degli enunciati, al di là di ogni autorità, e aveva bisogno di un sistema di riferimento capace di dare una risposta credibile al pressante problema del senso della vita.

La Psicologia Umanistica (chiamata da Maslow anche “Terza Forza”, dopo la psicologia comportamentistica e il freudismo ortodosso), andò incontro a questa sensibilità dell'uomo postmoderno in cerca di un'anima. La caratteristica fondamentale di questa nuova psicologia è l'attenzione posta più allo sviluppo del potenziale di crescita umana, che alla patologia psichica, così come più volte sottolineato da Assagioli: ***“Si può dire che le sue caratteristiche principali, che la differenziano dalle altre psicologie, sono: - lo studio della natura e delle qualità dell'essere umano sano e particolarmente dei suoi aspetti migliori; - la scoperta delle sue potenzialità latenti; - lo sviluppo e l'uso delle tecniche per attuare quelle potenzialità”***<sup>[3]</sup>. È un affermarsi del cambio di prospettiva annunciato da Assagioli rispetto alla psicoanalisi. In questo senso, la psicologia umanistica si avvale, oltre che delle scoperte della psicologia scientifica occidentale, anche degli strumenti e dei metodi delle discipline orientali, dalle tradizioni meditative alle pratiche yogiche.

Nel dichiarare che la psicossintesi si sviluppa contemporaneamente alla psicologia umanistica, Assagioli afferma “*come la psicossintesi abbia partecipato in pieno fin dall’inizio all’indirizzo psicologico umanistico*”<sup>[4]</sup> La psicologia delle idee-forze e la psicagogia pubblicato nella “Rivista di psicologia applicata” nel 1909 (cfr. cap.1) contenesse già in germe molte delle concezioni e metodi della psicossintesi: le linee di sviluppo della psicologia clinica, gli studi sulle esperienze religiose e spirituali e suoi fenomeni parapsicologici, la plasticità e complessità della psiche, l’importanza della concentrazione per il controllo della mente e dell’attività psichica, lo sviluppo delle funzioni psicospirituali superiori quali l’intuizione, la coscienza mistica, la visione interiore. Sono elementi presenti non solo nella psicologia umanistica ma anche nella psicologia transpersonale. Inoltre entrambe, come la psicossintesi, criticano il carattere materialistico e deterministico della psicanalisi dominante. “<sup>[5]</sup>”

*Molti studiosi, tra cui Miller, preferiscono distinguere tra psicologia “umanistica” e “psicologia transpersonale”, anche se i rispettivi confini non sono sempre chiari. La psicologia umanistica tende oltre la psicoanalisi classica, e proclama di voler portare la sua attenzione sulla salute e sul benessere prima che sulla malattia e sulla cura. La psicologia “transpersonale” vorrebbe andare oltre quelli che sono i contenuti psichici della natura umana, studiando ed esplorando esperienze di tipo spirituale.*

*A questo proposito Massimo Introvigne, nell’indicare i diversi modi di superamento adottati dalla psicologia transpersonale, sottolinea come essa si sia ispirata ad Assagioli: “Il modo di superare questi limiti da parte di molte correnti della psicologia transpersonale – largamente ispirate da Roberto Assagioli – passa per una discesa fino al principio divino che si scopre oltre l’inconscio collettivo. (...) secondo il fondatore della psicologia umanistica, Abraham Maslow (1908-1970), attraverso le “esperienze delle vette”, peak experiences, che si sperimentano nella meditazione e anche in fenomeni di tipo medianico o parapsicologico.”<sup>[6]</sup> Non è escluso anche il ricorso all’uso di sostanze allucinogene <sup>[7]</sup>.*

*Uno degli aspetti più importanti del lavoro di Maslow è lo studio approfondito e scientifico “della parte migliore dell’umanità, di coloro che egli denomina ‘persone auto-attualizzantesi’ (...). Molte di esse sostengono di aver avuto (...) momenti in cui vi è un senso di appartenenza, di fusione e di unione con l’universo e con gli altri esseri umani”<sup>[8]</sup>. Secondo Maslow queste esperienze potrebbero essere provate da tutti, ma ciò non accade perché l’uomo generalmente ha paura della propria grandezza.*

*Integrare la ricerca mistica e spirituale con l’approccio scientifico della conoscenza psicologica è uno dei punti fondamentali nella psicologia transpersonale. Ken Wilber, nello studiare la struttura della coscienza, sostiene di voler tentare: “psicoterapia.”<sup>[9]</sup> Il modello da lui adottato per descrivere la complessità della psiche presenta forti concordanze con il modello di Assagioli. Prendendo l’esempio dello spettro elettromagnetico, costituito da onde di varia frequenza, lunghezza ed intensità che si originano da un’unica radiazione elettromagnetica, Wilber elabora un modello dove la psiche risulta*

composta da strutture cognitive ordinate gerarchicamente ed includenti potenzialità prelogiche, logiche e translogiche. Ogni struttura corrisponde ad un momento centrale di uno sviluppo che si realizza per stadi. Ogni stadio include l'inferiore e lo trascende, in un processo evolutivo che tende all'integrazione. Riferendosi al processo di : "Perché se od ogni livello l'individuo si dis-identifica dal "vecchio" pseudo-soggetto, al tempo stesso egli scopre una "nuova" identità." [10]. Importante è l'affermazione di Wilber che a livello terapeutico non importa scegliere tra la psicoterapia orientale e quella occidentale, perché: "le due diverse scuole di psicoterapia - quella orientale e quella occidentale – riguardano livelli fondamentalmente diversi dello spettro (...) quindi, una psicologia che voglia essere integrale deve sapere utilizzare tutte le scoperte – tra loro complementari – fornite dai due indirizzi." [11].

Alcune di queste correnti confluiscono nel New Age. Il New Age può essere descritto come uno stato d'animo: la sensazione condivisa da un numero socialmente significativo di persone, di essere entrati in un'epoca nuova, che è contrassegnata da cambiamenti radicali e qualitativi in tutti i settori della vita dell'uomo. Portavoce di questa sensazione è Marilyn Ferguson, autrice di una delle opere che più ha contribuito a diffondere l'idea del New Age nel mondo [12]. Risale alla teoria delle "rivoluzioni scientifiche" proposta da Thomas S. Kuhn in un'opera del 1962, in cui sosteneva che quando non sono più soltanto singole teorie ma interi paradigmi a cambiare, si determina nella scienza una rivoluzione [13]. Dal punto di vista storico si può ricondurre il New Age alla categoria del revival, "movimento di risveglio", della tradizione teosofica ben nota agli storici delle religioni soprattutto in ambito anglo-americano e la cui organizzazione culturale era affidata all'influenza della Società Teosofica.

Già Annie Besant, terza presidentessa della Società, profetizzava l'avvento di una nuova età dell'oro e l'arrivo di un "Maestro Mondiale" da lei identificato in Jiddu Krishnamurti.

Nel momento in cui gli ambienti teosofici denunciavano l'incapacità di interpretare i tempi, il disagio veniva tradotto in una serie di scismi, il più rilevante dei quali fu promosso da Alice Bailey.

Gli scritti di Alice Bailey trovarono diffusione in Inghilterra, alla fine degli anni 1950, presso un gruppo eterogeneo di persone accomunate dall'idea che grandi mutamenti fossero imminenti. Alcuni di costoro fondarono nel 1962 la comunità di Findhorn, nella Scozia Settentrionale, mentre in California nasceva, animata dagli stessi interessi, la comunità di Esalen, entrambe precorritrici della New Age.

Alice Bailey conobbe personalmente Assagioli e ne condivise il pensiero. Introvigne afferma che essa ne subì l'influenza nella sua ricerca di congiungersi al principio divino tramite una via di tipo psicologico. Ed è attraverso la Bailey che le idee di Assagioli e la psicosintesi "arrivano direttamente al New Age, nella cui genesi la psicosintesi ha giocato un ruolo non trascurabile" [14]. E a questo proposito nota C. G. Trocchi: "Assagioli fu molto vicino ad Alice Bailey e sviluppò tecniche specifiche di meditazione. Fondò la rivista "Psiche" nel 1958. E' considerato a tutti gli effetti uno dei padri fondatori della New Age, nella

cui enciclopedia (redatta da Gordon Melton) viene ampiamente citato e documentato.”[15].

*Il New Age ha sempre costituito un problema di difficile soluzione per i sociologi. Non si presta a essere inquadrato in nessuna delle categorie normalmente utilizzate per i fenomeni della nuova religiosità contemporanea: nuove religioni, nuovi movimenti religiosi e nuovi movimenti magici. Infatti, il New Age non è un movimento: non ha capi riconosciuti, non ha sedi, organi ufficiali, strutture, non è un gruppo a cui si "aderisce" o a cui ci si "iscrive". Può essere descritto soltanto facendo riferimento a una categoria conosciuta come network, "struttura a rete". Il network è in effetti una "rete" di gruppi informali che hanno interessi e idee in comune, ma che non si riconoscono vincolati da gerarchie e da strutture, anzi spesso cercano di evitarli. I gruppi che lo costituiscono, pur rimanendo autonomi e diversi, hanno in comune tempi (per esempio raduni, feste, fiere) e spazi (centri che diventano punti di riferimento o mete di "pellegrinaggi") che acquistano la pregnanza di simboli e di miti e che hanno precisamente la funzione di conferire al network un minimo di unità. Esistono diversi tipi di network e, benché se ne possano riconoscere tipologie molto articolate, semplificando un quadro molto più complesso Introvigne propone tre network principali[16]:*

*Il network delle spiritualità alternative, che comprende tutti coloro che hanno un interesse per il sacro, ma che sono alla ricerca di qualche cosa di diverso dalla tradizione cristiana che ha caratterizzato per secoli la vita religiosa dell'Occidente. Le direzioni in cui questa ricerca si esercita sono le più varie: le religioni dell'Oriente, l'idealismo filosofico e le sue trascrizioni religiose nel mondo ottocentesco del "nuovo pensiero", New Thought, americano; lo spiritismo e le molteplici correnti dell'occultismo e dell'esoterismo.*

*Il secondo grande network è costituito dalle persone interessate alle terapie alternative, a forme di ricerca della guarigione e del benessere psico - fisico diverse dalla medicina ufficiale, dalle numerosissime medicine "olistiche", che vorrebbero curare insieme il corpo e lo spirito o che gettano un ponte fra Oriente e Occidente come il reiki[17]. La sequenza più importante per comprendere questo network attiene alle psicoterapie alternative e alla sequenza di scismi nella psicoanalisi che portano da Freud a Jung[18], e da Jung ad Assagioli e alla psicologia transpersonale.*

*Il terzo network è costituito dalle politiche alternative, tutte variamente derivate dalle teorie ecologiche elaborate a partire dal 1972 dal filosofo norvegese Arne Naëss[19], il fondatore dell'"ecologia profonda", che ha ispirato popolari scienziati del New Age come Fritjof Capra, e, insieme tutta la "nuova politica" che si è espressa - soprattutto negli Stati Uniti e in Messico - nel cosiddetto "movimento dell'arcobaleno". Naëss, riferendosi al pensiero assagioliano, ritiene che, attraverso una capacità di percepire le forme viventi nella loro interconnessione[20], l'uomo potrebbe entrare in contatto con quel Sé universale che le religioni hanno chiamato Dio. Più recentemente, l'ecologo australiano Warwick*

*Fox ha proposto un perfezionamento delle teorie di Naëss attraverso l'incontro fra ecologia profonda e psicologia transpersonale che dovrebbe generare una "ecologia transpersonale".*

*Un aspetto ancora più recente dell'influenza del pensiero di Assagioli, lo si può vedere nel ruolo assunto dalla psicosintesi nei settori più vari della cultura: "Non è possibile ignorare quale enorme responsabilità incombe sulla cultura, che è destinata ad assumere un ruolo molto importante nella formazione della nuova civiltà; e ne consegue l'importanza del ruolo della psicosintesi la quale è chiamata ad armonizzare tutte quelle forme di contrasto e di dissenso che si rivelano in ogni settore"[21].*

Alcune riflessioni, ad esempio nell'ambito del teatro, fanno ravvisare possibili sviluppi della psicologia in una direzione transpersonale: il lavoro dell'attore può essere assunto come percorso di trasformazione e di autosviluppo e il laboratorio teatrale può essere visto come il luogo ideale per operare trasformazioni della coscienza. Si è infatti delineato, nella seconda metà del 900, uno spostamento dell'interesse per il teatro dal prodotto al processo: il teatro era visto da Artaud (1896-1948) come luogo in cui dare senso ad un disagio esistenziale, in quanto la scena offre la possibilità di "rinascere altro", ricomponendo quei dualismi (le subpersonalità assagioliane) che affliggono la vita quotidiana. La ricomposizione di quei dualismi, può partire proprio dai laboratori teatrali, in cui si vede l'uomo come totalità fisica, mentale e spirituale[22].

Infatti nel lavoro dell'attore sono operanti diverse forme di pensiero: verbale, spaziale, musicale, relazionale e interpersonale. Questo spettro di facoltà mentali sono state chiamate da Gardner *intelligenza multipla*. Nel laboratorio teatrale si ha una sospensione della vita quotidiana a favore di una esplorazione – costruzione di modalità diverse di pensare, muoversi interagire; inoltre si può ottenere una naturale estensione di questo nuovo modello di interazione anche fuori dal laboratorio, nella vita quotidiana. In questo senso il teatro può essere considerato una vera e propria disciplina caratterizzata dal rispetto di regole e dall'esercizio di una serie di pratiche, tanto da poter parlare di una "*tecnologia teatrale del sé*"[23].

[1] S. MILLER, *Rischi della psicosintesi*, dispensa della VIII lezione, 1978, disponibile presso l'Istituto di Psicosintesi di Firenze.

[2] FROMM-SUZUKI-DE MARTINO, *Psicoanalisi e buddismo zen*, tr, Roma, Astrolabio Ubaldini 1968, p. 88.

[3] R. ASSAGIOLI, *Le nuove dimensioni della psicologia*, dispensa della I lezione, 1973, disponibile presso l'Istituto di Psicosintesi di Firenze, p. 5.

[4] R. ASSAGIOLI, *La psicologia e l'esistenza umana*, cit., p.6.

[5] R. WALSH, *La storia della psicologia transpersonale*, in *I nuovi paradigmi della psicologia*, cit., p.65.

[6] M. INTROVIGNE, *New Age & Next Age*, Casale Monferrato, PIEMME 2000, p. 117.

[7] A questo proposito Hillman commenta: *"Ciò che alcuni critici, principalmente William Blanchard, hanno riconosciuto nelle peak experiences di Maslow è la presenza di fondo di un edonismo che offre una morale incentrata sulla ricerca del godimento nelle sue forme più intense. Highs e peaks nulla ci dicono del valore della persona che li prova, giacchè possono manifestarsi anche in psicotici e criminali e non hanno niente a che vedere con la creatività e la maturità, che sono le mete di Maslow. (...) Invece di essere un nuovo mezzo per affrontare la psicopatologia, è essa stessa uno stato psicopatologico dissimulato."* J. HILLMAN, *Re-Visione della psicologia*, tr., Milano, Adelphi 1992, p.129. Assagioli, a sua volta, avverte di non confondere le 'esperienze dell'alto' con fenomeni parapsicologici, quali fenomeni telepatici e premonizioni. Vi sono infatti persone che avendo questa particolare sensibilità la considerano una facoltà superiore, mentre invece, egli dichiara, sensibilità paranormali si trovano anche in persone non sviluppate né mentalmente è spiritualmente più del normale, o addirittura psicologicamente subnormali.

[8] P. ROSSI-FERRUCCI, *Psicologia umanistica e transpersonale. Maslow e la psicopsintesi*, dispensa della VI lezione, 1971, disponibile presso l'Istituto di Psicopsintesi di Firenze, pp. 1-2.

[9] K. WILBER, *Lo spettro della coscienza*, tr., Latina, Crisalide 1993, p. 19.

[10] Ivi, p. 323.

[11] Ivi, p. 27.

[12] *"Un network senza guide ma di grande potenza sta lavorando per portare un radicale cambiamento nel nostro mondo. I suoi membri hanno preso le distanze da alcuni elementi chiave del pensiero occidentale e, in un certo senso, hanno persino interrotto la continuità della storia. (...) Si tratta di una nuova mentalità, dell'emergere di una visione del mondo che riunisce entro la sua cornice le più recenti scoperte della scienza e le più antiche intuizioni del pensiero."* M. Personal and Social Transformation in the 1980s, nella traduzione di C. SPERANZA, *New Age e psicologia transpersonale*, "l'ombra", anno IV, 5/6, p. 51.

[13] Cfr. T. S. 9ª ed., Torino, Einaudi 1986.

[14] M. INTROVIGNE, *New Age & Next Age*

[15] C. G. TROCCHI, *Il Risorgimento esoterico*, cit., p. 142.

[16] M. INTROVIGNE, , *cit.*, pp. 112-118.

[17] *Il reiki, fondato nel 1922 (sulla base di un'esperienza spirituale del 1914) da un maestro buddhista giapponese di scuola "tendai", Mikao Usui (1865-1926), è stato successivamente influenzato dal "nuovo pensiero" americano.*

[18] M. Introvigne, *Il ritorno della magia. Una sfida per la società e per la Chiesa*, Milano, Effedieffe 1992, pp. 71-103.

[19] Naëss distingue fra ecologia di superficie ed ecologia profonda. L'ecologia di superficie è quella che si interessa di singoli interventi, per esempio per salvare le foreste o certe specie animali in via di estinzione. Il vero avversario, secondo Naëss, è l'antropocentrismo, una visione che risale alla Bibbia, che vede l'uomo come il centro del mondo e lo considera qualitativamente superiore alle altre forme della natura. Mentre l'uomo, in realtà, non sarebbe affatto il centro della natura ma soltanto una delle tante forme della realtà vivente, senza un valore intrinseco particolare superiore, per esempio, a quello degli animali; a queste tesi si sono alimentati i vari movimenti "animalisti" nati negli anni 1970 e 1980. La natura, peraltro, secondo Naëss deve essere intesa in senso dinamico, come manifestazione di un'Energia cosmica in continuo divenire che anima anche l'uomo.

[20] Tale interconnessione è chiamata dal filosofo norvegese *apperceptive Gestalt*.

[21] I. PALOMBI,

[22] Cfr. J. GROTOWSKI, *Per un teatro povero*, Roma, Bulzoni 1970, p. 78.

[23] R. VENTURINI, *Coscienza e cambiamento, una prospettiva transpersonale*, Assisi, Cittadella 1995, p. 368.

## CONCLUSIONI

In un linguaggio consapevolmente divulgativo, Assagioli esprime, all'interno di una ricerca che sviluppa in modo coerente nell'arco della sua vita, concetti che provengono da una profonda riflessione psicologica, filosofica e spirituale sull'uomo. L'interesse per la psiche e le potenzialità dell'uomo lo coinvolge fin dagli anni giovanili.

Egli riconosce alla psicanalisi il merito di avere scoperto e fatto oggetto di studio l'inconscio psichico, aggiungendo ad una psicologia "superficiale" perché interessata solo ai fatti psicologici che si danno nella coscienza di veglia, la psicologia del "profondo". Questa dimostra che molte nostre scelte ed azioni sono dettate da influssi di cui non siamo spesso consapevoli, e l'esistenza di potenti forze oscure (particolarmente studiate da Jung), che sorgono dall'inconscio collettivo ancestrale ed attuale. Altro grande merito della psicanalisi, afferma Assagioli, è in campo medico, quando studia le azioni e reazioni che avvengono tra corpo e psiche e dimostra che ogni malattia, non solo nervosa, contiene una componente psicologica.

Ma il limite della psicanalisi, sia freudiana, adleriana che junghiana, Assagioli lo trova nel suo occuparsi prevalentemente degli aspetti inferiori della psiche, trascurando gli aspetti superiori dell'animo umano. Egli addebita le cause di tale disinteresse al materialismo radicato in molte Università e nell'identificazione, operata dalla psicologia classica, del metodo scientifico con il metodo delle scienze naturali. Se gli psicologi dimostrano interesse alla sessualità in quanto oggetto di studio scientifico, non studiano l'amore né l'intuizione perché vaghi ed inafferrabili, nel senso che risultano non quantificabili. Ma metodo scientifico, afferma Assagioli, significa conformarsi ai concetti stabiliti da colui che egli ritiene il suo fondatore, Francesco Bacone, eliminando i diversi "idola", le illusioni, confusioni, elementi passionali ed emotivi. "[1].

La psicologia, inoltre, non riconosce l'importanza della funzione psichica fondamentale per la psicosintesi, la volontà, così come la psicanalisi, inquadrata anch'essa in una concezione rigidamente deterministica. Neppure Jung, dice Assagioli, ne parla.

Nella terapia, Assagioli consiglia la psicoanalisi all'inizio di un processo di psicosintesi, quale necessaria presa di coscienza dei nostri problemi e difficoltà, in modo da scaricare le tensioni conflittuali inconsce ed evitare la loro proiezione nella tecnica attiva. Ma non ritiene opportuno soffermarsi a lungo in quello "scavo del profondo". Egli intende rafforzare la parte sana che vi è in noi, in modo che questa tolga forze alla parte "malata". La psicosintesi non cura la parte malata, ma intende sviluppare la parte sana, e questo mediante tecniche attive.

*"La psicosintesi appunto si propone di integrare lo studio della parte cosciente della personalità e dell'inconscio inferiore in medio con l'indagine del supercosciente, delle energie superiori latenti in ognuno, e con l'uso dei metodi per la loro attivazione e la loro integrazione nella personalità umana."*[2].

Assagioli cerca di realizzare la sintesi dell'uomo nei suoi aspetti: biologico, psichico e spirituale, avvalendosi di qualsiasi elemento costruttivo di scuola o movimento culturale o psicologico possa contribuire a ciò, integrando la psicologia americana, europea ed orientale, coordinando la psicologia con la scienza, la filosofia, la religione, l'arte.

La psicosintesi si sviluppa parallelamente all'evoluzione della psicologia umanistica, detta anche "Terza forza" della psicologia, nella quale trovano espressione ed ascolto le istanze superiori, spirituali[3], la crisi esistenziale del dare un significato alla vita, crisi che spesso precede un risveglio spirituale.

Aspetti umanistici Assagioli li rileva già negli studi di W. James, nelle concezioni di McDougall, Jung ed Adler. Tra i suoi maggiori rappresentanti egli cita V. Frankl, E. Fromm, Rollo May, Charlotte Buhler, ma soprattutto Abraham Maslow[4] al quale riconosce il merito di aver promosso la psicologia "dell'uomo sano", lo studio delle "esperienze delle vette", ponendo le basi della psicologia transpersonale, o "quarta forza della psicologia".

Un ulteriore progresso Assagioli lo trova nella psicologia psicoenergetica, da lui definita "Quinta forza" della psicologia. Completamente differente dalle precedenti, essa conserva una base scientifica perché deriva dalla scoperta della fisica moderna in base alla quale la materia risulta essere uno speciale stato dell'energia. Essa studia i rapporti tra la materia, l'energia e la psiche, ed ha per oggetto di indagine tutte le forze esistenti nell'universo ed i rapporti tra le stesse. Assagioli sostiene l'importanza del conoscere le fasi del processo di soluzione dei problemi scientifici poiché esse rispecchiano i processi di psicosintesi: *"anche in essi si tratta di integrare elementi e gruppi di elementi sparsi, o disordinati, in conflitto fra loro, in "configurazioni" ordinate e armoniche sempre più ampie, fino alla propria psicosintesi dell'intera personalità. E' quindi un vero e proprio processo di autocreazione."*[5].

A questo proposito egli cita il "modello" creativo di J. Vargiu[6], ingegnere psicologo. Tra gli sperimentatori ricorda Elmer ed Alice Green, i quali hanno sviluppato un sistema di autoregolamentazione psicosomatica chiamato "Autogenic Feedback Training", e sottolinea l'importanza, per il loro impiego nella medicina, educazione e psicosintesi, delle numerose ricerche, condotte soprattutto in America e Giappone, finalizzate a studiare e dimostrare l'azione della psiche sulla materia.

I campi di interesse ed applicazione della psicosintesi sono quindi vastissimi: se essa può rientrare nell'ambito della psicologia umanistica è anche vero, a mio parere, che non sia strettamente definibile nella stessa né in altra. Attinge, infatti, a qualsiasi disciplina, arte o scienza, senza pregiudizio alcuno, dalla quale possa derivare un contributo all'autorealizzazione dell'individuo integrato ed all'Umanità intera.

Essa opera in particolare: in campo **terapeutico**, dove auspica che ogni medico abbia cognizioni di psicoterapia e sappia creare un rapporto più umano con il paziente; nell'**integrazione** personale e realizzazione delle proprie potenzialità; nell'**educazione**, non solo rivolta ai giovani ma anche degli adulti, insegnanti ed educatori; nei **rapporti interpersonali** e nel **sociale**, per la trasformazione e sviluppo della società. In quest'ultimo campo, Assagioli include la psicosintesi delle nazioni come necessità urgente, poiché egli è consapevole che la pace mondiale è fortemente minacciata dalla loro forte tendenza all'autoaffermazione ed aggressività. Queste forze vanno trasformate e sublimare nel riconoscimento che ogni nazione può contribuire, nel suo specifico, al patrimonio umano comune. Richiamandosi a Giuseppe Mazzini, Assagioli afferma che ogni nazione ha una missione da compiere ispirata dall'Anima Nazionale: *"la missione, non è quella che coscientemente al livello ordinario, 'personale', un popolo crede, o non crede, di avere ma è quella che*

*la sua Anima, il suo Sé spirituale, conosce e cerca di fargli attuare. Si può chiamare il proposito o il volere del Sé spirituale, dell'anima dell'entità nazionale.”*<sup>[7]</sup>. La tecnica psicosintetica consigliata è quella del “modello ideale”, cioè il proiettare ed interiorizzare l'immagine che la nazione può divenire quando realizza le sue migliori possibilità. Esponendo ulteriormente il suo pensiero, Assagioli si sofferma sull'importanza della psicosintesi dell'Umanità, nel superamento delle barriere create dal razzismo, dallo sfruttamento economico e dall'intolleranza religiosa e culturale.

Tutte queste integrazioni sono la preparazione e, contemporaneamente la conseguenza, al realizzarsi del grande progetto di Assagioli: l'unificazione e sintesi spirituale dell'Umanità: *“Il Sé transpersonale di ognuno è in intima unione con il Sé transpersonale di tutti gli individui, per inconsapevoli che essi ne possano essere. Tutti i Sé transpersonali possono essere considerati dei ‘punti’ all'interno del Sé universale.”*<sup>[8]</sup>.

Concludiamo con l'invito espresso da Assagioli, dal quale traspare sia la consapevolezza dei pericoli che ci minacciano sia la grande fiducia che egli ripone, malgrado la Storia, nelle possibilità di migliorare e migliorarsi dell'Uomo: *“Il primo e il più urgente è quello di salvaguardare l'umanità dai pericoli che essa stessa si è creata con la sua cecità e follia. Il secondo è quello di promuovere la venuta di una civiltà nuova e migliore nella quale l'individuo possa, in libertà e per il bene di tutti, dare espressione e creare le più meravigliose potenzialità innate in ogni essere umano.”*<sup>[9]</sup>.

---

[1] R. ASSAGIOLI, *Psicoanalisi e Psicosintesi*, dispensa della I lezione 1963, disponibile presso l'Istituto di Psicosintesi di Firenze, p. 6.

[2] R. ASSAGIOLI, *ibid.*

[3] Assagioli chiarisce che queste istanze riguardano la realtà trascendente e possono essere o non essere di natura religiosa. La psicosintesi non presenta, infatti, né una nuova religione né una nuova filosofia, ed egli ne dichiara la 'neutralità'.

[4] R. ASSAGIOLI, *umana*, dispensa della lezione I –1971, disponibile presso l'Istituto di Psicosintesi, p. 4.

[5] R. ASSAGIOLI, *Le nuove dimensioni della psicologia*, cit., p. 12.

[6] Assagioli non espone la teoria di J. Vargiu, ma ne elenca solo le fasi: preparazione, frustrazione, incubazione, illuminazione ed elaborazione, aggiungendo che le stesse sono state confermate dalle descrizioni date da Einstein, dal matematico H. Poincaré e dal chimico Kekulé. *ivi*, p. 11

[7] R. ASSAGIOLI,

[8] R. ASSAGIOLI,

[9] Cfr. A.a.V.v., a cura di M. Rosselli, *I nuovi paradigmi della psicologia*, cit., p. 323.

**APPENDICE****SITUAZIONE E POSSIBILI SVILUPPI DEL PROGETTO VOLONTÀ'**

Assagioli, alla fine del suo libro "*L'atto di volontà*" inserisce un epilogo in cui spiega le linee guida per realizzare futuri sviluppi del progetto volontà e allega un preciso programma di argomenti di ricerca.

Il futuro del progetto volontà è stato studiato da un gruppo di esperti del settore durante il Congresso Internazionale di Psicopsintesi, tenutosi in Canada dall'11 al 15 settembre 1998.

Lo scopo del convegno era di sviluppare lo schema di lavoro proposto da Roberto Assagioli attraverso un processo creativo in gruppo.

Il gruppo ha lavorato in modo da:

1. Condividere il Progetto Volontà.
2. Leggere in gruppo lo schema proposto da Roberto Assagioli.
3. Istituire un simbolo individuale del Progetto Volontà.
4. Approfondire punto per punto, chiedendosi: "come è possibile sviluppare, concretizzare, questo punto? Cosa potrei, vorrei fare? Quale significato può avere per l'umanità lo sviluppo di questo punto?".
5. "Formulare progetti individuali dedicati al Progetto Volontà.

I risultati conseguiti dalla commissione sono stati i seguenti:

- alcune intuizioni e chiarificazioni sul senso del Progetto Volontà;
- alcune visioni di possibilità future;
- idee per "Bologna 2000";
- presa di coscienza della ricchezza contenuta nello schema assagioliano: approfondire i punti consente infatti di estrarla, lo schema stesso non è più un "arido elenco", ma si trasforma in una formidabile spinta creativa;
- organizzazione della struttura del gruppo Progetto Volontà: un nucleo di riferimento "interno" ed una ampia rete, flessibile, di aderenti a diversi livelli di impegno;
- programma di lavoro comune per cominciare a costruire il "corpo del Progetto Volontà";

- spazi su internet dell'Istituto di Psicossintesi;

- collegamento tra il gruppo italiano, che lavora da 3 anni, ed il gruppo presente, via e-mail con un incontro mensile.

La psicossintesi, come prassi psicologica esistenziale e terapeutica, è conosciuta e praticata in 62 nazioni dei vari continenti nel mondo.

Attualmente in Italia operano numerosi gruppi:

<b>ELENCO dei CENTRI di PSICOSINTESI</b>				
<b>telefono</b>	<b>citta'</b>	<b>indirizzo</b>	<b>cap</b>	<b>direttore</b>
071.200813	ANCONA	Via Palestro, 46	60100	Dr. L. Maninchedda
051.230857	BOLOGNA	Via Volto Santo, 6	40123	Dr. M. Sassi
0471.972241	BOLZANO	Via Portici, 70	39100	Sig. U. Micocci
095.7159220	CATANIA	Via Morosoli, 10/A	95124	Dr. C. Capodanno
0564.22898	GROSSETO	Strada Ginori 25	58100	Sig.a M. L. Zecca
055.574667	FIRENZE	Via S. Domenico, 16	50133	Dr. F. Gianfortuna
0187.778233	LA SPEZIA	Viale Italia, 40	19124	Dr. R. Tallerini
02.58103562	MILANO	Via Savona, 10	20144	Dr. V. Liguori
081.5606567	NAPOLI	Via Cilea, 102	80127	Dr. Mariella Vulcano
049.772944	PADOVA	Via Scardeone, 24	35128	Dr. Cinzia Ghidini
06.39737895	ROMA	Via Germanico, 99	00192	Sig.a M. Luisa Macchia
0744.431910	TERNI	Via F. Parrabbi, 15	05100	Dr. Daniele De Paolis
0332.333211	VARESE	Via Rienza, 2	21100	Sig.a Chiara Del Nero

Questi centri programmano Corsi di formazione per educatori, genitori ed insegnanti inerenti la "Psicossintesi Educativa", dove si educa alla consapevolezza del corpo come strumento atto al raggiungimento e conservazione della salute (progetto presentato alla Croce Rossa Italiana).

Esiste inoltre un Progetto di formazione e ricerca sempre sul tema "La Psicossintesi Educativa" da realizzarsi con il patrocinio dell'Assessorato all'Istruzione del Comune di Torino. Tale Progetto di ricerca e formazione è rivolto agli insegnanti e tratta lo studio della relazione umana ed i suoi effetti: intelligenza, apprendimento, sviluppo del potenziale umano, affettività ecc...

In tutte le sedi sono inoltre in corso altri progetti di formazione su Fitoterapia , Musicoterapica, Ecologia, e ancora Progetti su "Adolescenza" e "Famiglia", destinati a genitori, bambini e adolescenti.

Tali centri gestiscono inoltre Conferenze settimanali di psicologia, pedagogia, alimentazione, consapevolezza del corpo e gestione della, salute ecc... Non mancano Corsi dedicati alle coppie che vogliono crescere insieme: "Per capirsi, comunicare ed amarsi",

Ricordiamo il Convegno nazionale "Verso una Nuova Educazione" svoltosi in data 22 novembre 1997 patrocinato dalla Provincia di Torino, Regione Piemonte, Assessorato all'Istruzione del comune di Giaveno; Il Convegno nazionale "La Vita è l'arte dell'Incontro" che si è svolto in data 21 novembre 1998 patrocinato dalla Regione Piemonte, Provincia di Torino, Provveditorato agli Studi di Torino.

Sono in programma concerti che hanno il fine di sensibilizzare il pubblico ad un ascolto consapevole della musica per rivalutarne il suo valore creativo ed educativo.

# INDICE BIBLIOGRAFICO

## Opere consultate di ROBERTO ASSAGIOLI

ASSAGIOLI ROBERTO, *Fantasia in Re interiore*, articolo pubblicato nella rivista "Leonardo", III, V, n. 1, 1907.

ASSAGIOLI ROBERTO, *Per un nuovo umanesimo ariano*, articolo pubblicato nella rivista "Leonardo", III, V, n. 2, 1907.

ASSAGIOLI ROBERTO, *Il 'Nuovo Pensiero' americano. Il 'New Thought'*, articolo pubblicato nella rivista "Leonardo", III, V, n. 2, 1907.

ASSAGIOLI ROBERTO, *Per una nuova psicagogia*, articolo pubblicato nella rivista "La Voce", I, n. 2, 1909.

ASSAGIOLI ROBERTO, *Un Maestro di vita: H. Keyserling*, articolo pubblicato nella rivista "ULTRA Rivista di studi e di Ricerche Spirituali", XII, n. 5-6, 1928, disponibile in dispensa presso l'Istituto di Psicointesi di Firenze.

ASSAGIOLI ROBERTO, *Psicoanalisi e psicointesi*, dispensa della I lezione, 1963, disponibile presso l'Istituto di Psicointesi di Firenze.

ASSAGIOLI ROBERTO, *La costituzione biopsichica dell'uomo*, dispensa della II lezione, 1963, disponibile presso l'Istituto di Psicointesi di Firenze.

ASSAGIOLI ROBERTO, *La meditazione*, dispensa della lezione XI, 1963, disponibile presso l'Istituto di Psicointesi di Firenze.

ASSAGIOLI ROBERTO, *La trasformazione e sublimazione delle energie psichiche*, dispensa della X lezione, 1963, disponibile presso l'Istituto di Psicointesi di Firenze.

ASSAGIOLI ROBERTO, *Trasformazione delle energie combattive*, dispensa della lezione IV, 1965, disponibile presso l'Istituto di Psicointesi di Firenze.

ASSAGIOLI ROBERTO, *La psicointesi delle nazioni e dell'Umanità*, dispensa della lezione IX, 1965, disponibile presso l'Istituto di Psicointesi di Firenze.

ASSAGIOLI ROBERTO, *Carl Jung e la psicosintesi*, dispensa della I lezione, 1966, disponibile presso l'Istituto di Psicosintesi di Firenze.

ASSAGIOLI ROBERTO, *La volontà Cenerentola nella psicologia e nella vita*, dispensa della I lezione, 1970, disponibile presso l'Istituto di Psicosintesi di Firenze.

ASSAGIOLI ROBERTO, *La psicologia e l'esistenza umana*, dispensa della I lezione, 1971, disponibile presso l'Istituto di Psicosintesi di Firenze.

ASSAGIOLI ROBERTO, *Le nuove dimensioni della psicologia*, dispensa della I lezione, 1973, disponibile presso l'Istituto di Psicosintesi di Firenze.

ASSAGIOLI ROBERTO, *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*, tr., Roma, Astrolabio Ubaldini 1973 (titolo originale *Psychosynthesis a manual of principles and techniques*, New York, Hobbs, Dormann & Company, 1965).

ASSAGIOLI ROBERTO, *L'Atto di Volontà*, tr., Roma, Astrolabio Ubaldini, 1993 (titolo originale **ASSAGIOLI ROBERTO, Superdotati, in Educare l'uomo domani, Firenze, Istituto di Psicosintesi di Firenze 1988.**

**ASSAGIOLI ROBERTO, Lo Sviluppo Transpersonale (a cura di M. L. Girelli), Roma, Astrolabio Ubaldini 1988.**

**ASSAGIOLI ROBERTO, Saggezza sorridente, in Per vivere meglio, Firenze, Istituto di Psicosintesi di Firenze 1993.**

**ASSAGIOLI ROBERTO, Psicosintesi (a cura di M. Macchia Girelli), Roma, Astrolabio Ubaldini 1993.**

### **Opere consultate su Roberto Assagioli:**

**BERTI ALESSANDRO, Roberto Assagioli Profilo biografico degli anni di formazione, Firenze, Istituto di Psicosintesi di Firenze 1987.**

**MACCHIA MARIALUISA, Roberto Assagioli: La Psicosintesi, Roma, Nomina 2000.**

**Altre opere consultate:**

BATCHELOR STEPHEN, *Il risveglio dell'Occidente*, tr., Roma, Ubaldini 1998.

BENOIST LUC, *Segni simboli e miti*, tr., Milano, Garzanti 1976.

BERGSON HENRI, *L'evoluzione creatrice*, tr., Brescia, La scuola 1961.

BERGSON HENRI, *Il riso*, tr., Milano, Rizzoli 1991.

BESANT ANNIE E C. W. LEADBEATER, *Le forme pensiero*, tr., Torino, Adyar 1997.

BOGGIO GILOT LAURA, *Lo sviluppo transpersonale verso la non dualità*, in *I nuovi paradigmi della psicologia*, a cura di Massimo Rosselli, Assisi, Cittadella 1992.

BÖSCHEMEYER UWE, *Fondamenti pensieri conduttori modalità di lavoro della logoterapia*, in Aa. Vv. *Ottimismo per vivere ok*, tr., Milano, Paoline 1991.

DALAI LAMA, *Samsara la vita la morte la rinascita*, a cura di Frédérique Hatier, tr., Milano, Mondadori 1997.

DAVID-N•EL ALEXANDRA, *Il Buddismo del Buddha*, tr., Roma, Newton Compton 1997.

ELLENBERGER HENRI F., *La scoperta dell'inconscio*, tr., Torino, Boringhieri 1976.

ESNOUL ANNE-MARIE, a cura di, *Bhagavadg•t•*, tr., Milano, Adelphi 2000.

EVOLA JULIUS, *L'uomo come potenza*, tr., Roma, Mediterranee 1988.

FERGUSON MARILYN, *The Aquarian Conspiracy. Personal and Social Transformation in the 1980s*, nella traduzione di C. SPERANZA, *New Age e psicologia transpersonale*, "l'ombra", anno IV, 5/6

FRANKL VIKTOR E., *Alla ricerca di un significato della vita*, tr., Milano, Mursia 1993.

FRANKL VIKTOR E., *Argomenti per un ottimismo tragico*, in Aa. Vv. *Ottimismo per vivere ok*, tr., Milano, Paoline 1991.

*FREUD SIGMUND, Totem e tabù, tr., 2ª ed., Roma, Newton Compton 1970.*

*FREUD SIGMUND, Sessualità e vita amorosa, tr.,*

*FREUD SIGMUND, Psicoanalisi, tr., 4ª ed., Milano, Newton Compton 1996.*

*FROMM ERICH - SUZUKI D.T. - DE MARTINO R., Psicoanalisi e buddismo zen, tr., Roma, Astrolabio Ubaldini 1968.*

*GARIN EUGENIO, Cronache di filosofia italiana 1900-1960, Bari, Laterza 1997.*

*GATTO TROCCHI CECILIA, Il Risorgimento esoterico, Milano, Mondadori 1996.*

*GLOSSARIO SANSCRITO, Asram Vidya.*

*GROTOWSKI JERZY, Per un teatro povero, Roma, Bulzoni, 1970.*

*HILMANN JAMES, Re-visione della psicologia, tr., 2ª ed., Milano, Adelphi 1992.*

*HUMPHREYS CHRISTMAS, Il Buddismo, tr., Roma, Astrolabio Ubaldini 1962.*

*INTROVIGNE MASSIMO, Il ritorno della magia. Una sfida per la società e per la Chiesa, Milano, Effedieffe 1992.*

*INTROVIGNE MASSIMO, New Age & Next Age, Casale Monferrato, Piemme 2000.*

*JAMES WILLIAM, Le energie degli uomini, saggio pubblicato nella rivista "Leonardo", tr., III, V, n. 1, 1907.*

*JUNG CARL G. , Tipi psicologici, tr., Newton Compton 1993.*

*JUNG CARL G. , La psicologia dell'inconscio, tr.,*

*KANDINSKY WASSILY, Lo spirituale nell'arte, tr, Milano, SE 1989.*

*KIERKEGAARD SÖRENKUHN THOMAS S. , La struttura delle rivoluzioni scientifiche, tr., 9ª*

**LÖWITH KARL, Nietzsche e l'eterno ritorno, tr., Roma, Laterza 1996.**

**LÖWITH KARL, Da Hegel a Nietzsche, tr., Torino, Einaudi 1974.**

**MANN THOMAS, Nobiltà dello spirito, tr., Milano, Mondadori 1997.**

**MILLER STURT, Rischi della psicosintesi, dispensa della VIII lezione, 1978, disponibile presso l'Istituto di Psicosintesi di Firenze.**

**NANNINI SANDRO, Il pensiero simbolico – saggio su Lévi Strauss, Bologna, Il Mulino 1981.**

**NIETZSCHE FRIEDRICH W., Genealogia della morale, tr., Roma, Newton Compton 1992.**

**NIETZSCHE FRIEDRICH W., Così parlò Zarathustra, in Opere 1882-1895, tr., Roma, Newton Compton 1993.**

**NIETZSCHE FRIEDRICH W., La volontà di potenza, tr., Milano, Bompiani 1995.**

**PALOMBI IDA, Il ruolo della psicosintesi e il suo significato nella cultura contemporanea, dispensa della I lezione, 1980, disponibile presso l'Istituto di Psicosintesi di Firenze.**

**PASQUALOTTO GIANGIORGIO, introduzione e commento all'opera di F. NIETZSCHE, Così parlò Zarathustra, Milano, Rizzoli 2000.**

**PIRANDELLO LUIGI, L'umorismo, Roma, Newton Compton 1993.**

**PLATONE, Simposio,**

**ROSSI-FERRUCCI PIERO, Psicologia umanistica e transpersonale. Maslow e la psicosintesi, dispensa della VI lezione, 1971, disponibile presso l'Istituto di Psicosintesi di Firenze.**

**SARLO SANDRO, Gli studi di psicologia scientifica nell'Università di Firenze, 1903-1945, Siena, Cantagalli 1945.**

**Il mondo come volontà e rappresentazione**

**SCHOPENHAUER ARTHUR, in Parerga e Paralipomena**

*SCHOPENHAUER ARTHUR, , in Parerga e Paralipomena, XV, tr., Milano, Adelphi 1998.*

*SCHOPENHAUER ARTHUR, , in Parerga e Paralipomena, XVI, tr., Milano, Adelphi 1998.*

*SUZUKI DAISSETZ TEITARO, , tr, Roma, Ubaldini 1981.*

*TUCCI GIUSEPPE, , Milano, Tea 1992.*

*VAIHINGER HANS, , tr., Roma, Astrolabio Ubaldini 1967.*

*VENTURINI RICCARDO, , Assisi, Cittadella 1995.*

*VIGANÒ CARLO, . Parte IL'istituzione psicanalitica freudiana*

*VOLPI FRANCO, , Milano, Mondadori 2000.*

*VOLTAIRE, , tr., 2ª ed., Roma, Newton Compton 1996.*

*WALSH ROGER, , in I nuovi paradigmi della psicologia*

*WILBER KEN, Lo spettro della coscienza, tr., Latina, Crisalide 1993.*

*MC GUIRE WILLIAM, a cura di, tr., Lettere tra Freud e Jung 1906-1913, Torino, Boringhieri, 1974.*

