

# IL PROCESSO DELLA SINTESI

DIEGO NUTARELLI

# "Nessun uomo è. Egli diventa" (Altenberg 1908).

### **INTRODUZIONE**

**Sintesi:** espressione di un principio universale, una delle manifestazioni della legge generale di sintropia.

La sintesi è differente dalla semplice somma delle parti, riassumendo gli elementi di base in una unità superiore che ha qualità nuove rispetto agli elementi di partenza, che li comprende e li trascende. Per attuare la sintesi occorre l'azione di un più alto principio regolatore.

Sintesi, dal greco syn, insieme, e tithénai, porre, è strettamente connessa al principio di "sintropia", grandezza fisica indicante la tendenza di un sistema biologico a raggiungere la massima configurazione di ordine e nel contempo la massima differenziazione. La sintropia, secondo la teoria di Luigi Fantappiè, si manifesta nei fenomeni biologici in contrapposizione alla tendenza al disordine e all'uniformità nei fenomeni fisici, rappresentata per mezzo dell'entropia (principio di finalità contro principio di causalità).

In una enunciazione di questo genere, che può apparire lontana ed apparentemente tecnica, si nasconde la realtà sottile di gran parte della nostra crescita di esseri umani, che è un fenomeno di divenire.

Ogni nostro minimo atto di crescita, ogni reale superamento di un problema è di fatto una sintesi per definizione, perché nessun problema si "risolve" a livello del problema stesso quanto piuttosto tende a dissolversi perché cessa di essere tale. Questo non può accadere senza un processo di integrazione dell'esperienza - di cui il problema era un aspetto - che considera e comprende tutti i suoi contenuti, che da antagonisti possono finalmente diventare compresi. Questo processo di integrazione dell'esperienza non può accadere in modo soddisfacente se non è accompagnato, pilotato da una "tensione" superiore, originata dal nostro sguardo rivolto in alto, verso quel divenire che attende.

Il processo della sintesi può essere visto come "processo a salire", nel quale evolviamo con una sorta di fatica costruttiva che integra man mano separazioni e contenuti di piani esaminati, o come "richiamo dall'alto", dove la nostra voce interna sempre presente ci suggerisce una strada che inevitabilmente - se la voce è ascoltata completamente - crea un riferimento al quale è possibile sottrarsi solo

pagando un prezzo molto elevato. Sono sicuramente le coloriture personali che fanno interpretare il processo come pilotato da una necessità di sistemazione di personalità o dal richiamo della "destinazione che ci aspetta", come Buber suggerisce.

Seguendo piuttosto la seconda linea, che è quella del "sacrificio", non nel senso che si sacrifica qualcosa, ma si rende sacro qualcosa attraverso lo sforzo di aderire alla grande forza che ci attira, una attenzione costante è stata riservata al come il processo della sintesi sia fortemente presente, implicito, in tutte le religioni fondamentali. Questo processo chiede l'accettazione del "fare sacro" e del "farci sacri". In questo si nasconde il substrato profondissimo della psicosintesi di Assagioli.

Religione, nel senso etimologico più bello e forse dimenticato del termine, esprime nel migliore dei modi il significato di sintesi.

Religione da *re-ligare*, legare insieme, collegare, trarre indicazione e sostegno da elementi interni e apparentemente esterni a noi. Religioso è l'uomo che ha costante il senso del sacro, che ha tradotto questo senso (di scopo, di finalità implicita) in un atteggiamento che permea il quotidiano e tutte le sue azioni quasi senza che questo sia un atto volontario cosciente.

Kerenyi, nel suo "La religione antica", dice: "religione... era quindi una capacità raffinata di ascoltare e un esercizio continuo per cogliere la direzione della propria vita".

La pietas latina aveva proprio il significato di religiosità in questo senso, di virtù che mette in ordine, di attenzione alla volontà superiore.

Religioso è divenuto quindi l'uomo che rappresenta una continua sintesi vivente.

Negligente, nell'opposizione etimologica dell'uomo antireligioso, è l'uomo che questo collegamento non compie o non rende operativo e che quindi rinuncia a crescere, non accettando possibilità di sintesi evolutive.

La sintesi della personalità, man mano che riesce, si propaga come un'onda oltre l'uomo, ad includere in cerchi sempre più ampi, e in un processo dove nessun cerchio può essere saltato, la cosiddetta società, che comincia con le persone più vicine, la natura, il pianeta, l'universo tutto, in un perfetto umanesimo dove l'uomo può realmente "ricreare". Ammettere il processo della sintesi mette in evidenza un aspetto meraviglioso dell'essere umano: l'aspetto plastico e quindi evolutivo, trasformativo della sua vita psichica che gli consente una continua attività di rinascita che attinge ad energie misteriose ed inesauribili, delle quali l'uomo può essere un consapevole operatore.

Mi sembra interessante osservare che, poiché il principio della sintesi è attivo comunque, in realtà si può solo rinunciare a partecipare al processo. Questo è un problema di consapevolezza, e le sintesi che si svolgono al di fuori della nostra

consapevolezza sono per lo più involutive, perché non essendo riconosciute e pilotate dal nostro centro non sono allineate col nostro percorso evolutivo.

Questo rende probabilmente conto del perché "fermi non si sta".

Da questo punto di vista il non procedere nel senso della vita, del "dharma", non comporta il semplice fatto di non progredire, una sorta di inerte attesa - perché questa ipotesi non è prevista dalla legge di finalità che opera in un campo sempre attivo - ma andare contro la vita stessa.

Allora tutto sembra spostarsi ad un problema di consapevolezza: la vita è un processo in cui evolvere significa acquistare consapevolezza.

Ma quanta consapevolezza posso permettermi? Si tratta di una evoluzione continua, dove la consapevolezza è limitata, anzi autolimitata dalle protezioni create. Per esempio, cosa si può fare quando sappiamo bene cosa dovremmo fare ma non ci riusciamo, cioè sentiamo che non abbiamo ancora integrato abbastanza, non abbiamo raggiunto il livello di commutazione, non siamo quindi in altre parole forti abbastanza per agire in modi diversi, magari non completamente chiari ma di cui una consapevolezza di fondo ci indica la direzione?

Qui troviamo un nostro limite di esseri umani. Non ce la facciamo e sentiamo questo. Abbiamo bisogno del "tempo". La quantità di tempo sarà funzione di come manteniamo la consapevolezza su questo fatto e di quanto desideriamo progredire, manteniamo la tensione, l'anelito, la volontà. E l'umiltà.

Se poi abbiamo trovato il limite (un limite) di esseri umani probabilmente dobbiamo guardare oltre questo limite apparente, cercare ed affidarci al divino come elemento definitivamente superiore per ulteriori sintesi.

Nota:

Riferimenti sono tratti in modo molto esteso dai libri di V. Cappelletto: "Corso elementare di storia delle religioni". Ritengo più opportuno specificare questo collegamento all'inizio anziché ricorrere a continue note.

#### IL PROCESSO DELLA SINTESI

Parlare di sintesi significa in realtà tracciare lo scheletro della psicosintesi. Questa concezione, questa scienza della vita, che per tanti aspetti è talmente inclusiva da poter creare difficoltà nel riconoscimento di un proprio asse portante, e che permette proprio per questo ad ognuno di poterne ricavare una propria "arte della vita", ha in realtà una traccia molto precisa di questo asse, in sette punti che Assagioli ha indicato negli "Appunti sul training in psicosintesi", del maggio 1974:

disidentificazione, identità, volontà, modello ideale, sintesi, supercosciente (inconscio transpersonale), Sé transpersonale.

Seguiamo quindi questa traccia, nella quale i punti di riferimento sono riportati in una successione "ideale". In pratica nessun cammino presenta dei salti netti e delle fasi esclusive, ogni punto essendo da intendere piuttosto come momento di massima intensità, o prevalenza che poi sfuma negli altri, e non essendo mai del tutto superato ma piuttosto superato quanto basta per procedere con capacità sufficenti ad un livello più avanzato, per poi essere rivisto alla luce di nuove comprensioni.

# 1. Disidentificazione, identità.

Io mi contraddico. Sono ampio.

Contengo moltitudini

Walt Whitman

Il primo libro di Assagioli, "Psicosintesi, armonia della vita", inizia con la descrizione della "prima illusione" dell'uomo: quella di pensare di essere tutti di un pezzo, di possedere una personalità ben definita, unica, nota. Poiché noi ci identifichiamo con questa rappresentazione, cioè pensiamo "quello sono io", la prima conseguenza di questa illusione è che qualsiasi fattore di disagio viene facilmente cercato all'esterno, origine quasi certa di tutti i problemi.

Il primo passo di un cammino di crescita è di ammettere che dentro di noi esiste una molteplicità di aspetti, risultato di eredità vicine e remote, influssi esterni di origine individuale e collettiva, immagini di noi stessi introiettate, che ci legano, verso le quali ci sentiamo di "dovere" dei comportamenti, ruoli... una moltitudine di elementi differenti che si consociano, si aggregano in "subpersonalità" sovente conflittuali tra loro.

L'identità, comunque voglia essere definita, non è qualcosa di stabile e in genere il riconoscere questo aspetto ci procura ansia, perché ci fa rendere conto di non avere un riferimento ritrovabile, un'origine dei nostri assi cartesiani che ci consenta di assegnare valori e certezze, di posizionare noi stessi e gli avvenimenti e il mondo intorno a noi.

Nasce quindi il tentativo di stabilizzare la nostra identità, per una esigenza fondamentale di relazionarci, di assestare il nostro "sistema di riferimento e misura". Da questa semplice osservazione è possibile renderci conto dell'importanza e della delicatezza di questa operazione, perché tutta la definizione del mondo è conseguenza della definizione di noi stessi, del "punto psichico" in cui ci riconosciamo. Il mondo è quindi, per dirla all'orientale, una invenzione personale. Ci sono allora tanti mondi quante sono le persone e per come sono le persone in quel momento. Infatti ognuno di noi si è reso conto che cambiando la propria posizione, quindi la propria identità, ha cambiato il mondo intorno a sé. Il mondo è per noi definito dal come lo percepiamo e questo è conseguenza della posizione che abbiamo assunto.

L'identità sembra essere una vera e propria conquista. Dall'identificazione totale con l'esterno che ci tocca da bambini, quando non siamo in grado di distinguere "noi" dal mondo fuori di noi, poco per volta riusciamo ad identificarci in un corpo, e faticosamente ci riconosciamo in aspetti affettivi, emotivi, mentali, in un lungo processo che comincia con uno stato praticamente nullo di autocoscienza e non ha termine.

La necessità di stabilità e l'illusione che il processo possa avere un termine, che generalmente viene assegnato all'essere "adulto", intendendo con questo termine

l'uomo che ha terminato i suoi assestamenti - perché il vero adulto è quello che è stabile, che è "già" cambiato - porta sovente ad errori di identificazione clamorosi e ad arresti dell'evoluzione: la nostra identità viene confermata da aspetti sociali, ruoli, regole, emozioni, comportamenti, e in questi aspetti può essere posizionata e confusa.

Il riconoscimento profondo di questo meccanismo di conquista di identità e delle conseguenze che le identificazioni parziali e irrigidite hanno sulla nostra vita e su quella delle persone che ci stanno intorno, genera un senso di responsabilità elevato. Identificazione - disidentificazione - successiva nuova identificazione, è un ciclo che sembra destinato a ripetersi continuamente, da gestire con consapevolezza crescente per evitare che sia la vita a proporcelo senza che noi neppure ne siamo coscienti.

La fase iniziale è allora indagine della personalità, esame di conflitti e scioglimento progressivo di meccanismi di difesa, scoperta delle parti utili e sane sempre celate dietro ognuna delle parti del molteplice che abitano il campo. È un lavoro paziente non sempre comodo di "portare alla luce".

In questa fase si riconosce anche come il processo della sintesi abbia funzionato anche in assenza di un io organizzatore consapevole: stimolati dall'ambiente, gli elementi della psiche si sono aggregati in costellazioni, le "subpersonalità", mediante complessi processi di stimolo (esterno) - risposta (interna) che confermano l'unicità di ogni psiche perché unica è la risposta allo "stesso" avvenimento.

Si tratta di sintesi parziali, non sempre positive, se intendiamo con positivo ciò che è utile ad una evoluzione verso la libertà e la consapevolezza, senza connotazione morale, che vanno risolte (sciolte) con tecniche di indagine dell'inconscio e di riorientamento di quell'energia psichica che era bloccata e necessaria a tenere insieme - e inconsci - gli elementi costituenti.

Si può dire che la fase di disidentificazione comincia a riuscire quando c'è consapevolezza della nostra frammentazione e della nostra molteplicità, cioè quando ci siamo tolti a sufficienza la prima illusione di cui parla Assagioli. A questo punto infatti può sorgere la domanda (scomoda): "ma io, chi sono"?

Una difficoltà sostanziale della disidentificazione è dovuta ai nostri attaccamenti. Disidentificarsi significa dire: "Io non sono quello...", significa prendere atto e trasformare, ma trasformare ha inizialmente il sapore di abbandonare, per quel lungo momento che sa di sospensione che ci troviamo ad affrontare quando lasciamo qualcosa di noi e non abbiamo ancora trovato riparo in contenuti successivi e più validi che possiamo solo intuire.

"Solo ciò che lasci ti appartiene veramente"... non ricordo chi fosse l'autore di questo pensiero, che rende l'idea dello spirito con cui sarebbe bello vivere la serie di passaggi alla ricerca di identità successive, più "intime". Lasciare per andare avanti, per conquistare un altro pezzo che sarà di nuovo da lasciare, per

diventare "fatti" da tutti questi pezzi lasciati. Ogni passaggio è invece inevitabilmente doloroso perché sappiamo – all'incirca - da dove usciamo ma non sappiamo esattamente dove andiamo e sovente scegliamo di non abbandonare un pezzo perché riteniamo, almeno quello, di conoscerlo, e conoscere rassicura, anche se non piace.

La disidentificazione è definita come "discriminazione fra l'io e il non-io, che si ottiene nella coscienza con il continuo obiettivare i successivi e transitori contenuti della coscienza stessa".<sup>2</sup>

Disidentificarsi vuol dire porre dello "spazio psichico" tra le nostre esperienze, mutevoli e non prevedibili, e una parte centrale di noi stessi che man mano si rivela stabile e immutabile.

Disidentificazione è anche l'esercizio fondamentale della psicosintesi (pubblicato da Assagioli nel 1931), usato per conquistare la consapevolezza dell'autoidentità. In esso si afferma e si diviene consapevoli del fatto che:

...noi abbiamo un corpo, ma non siamo il nostro corpo; che abbiamo delle emozioni ma non siamo le emozioni, che abbiamo dei desideri ma non siamo i nostri desideri, che abbiamo dei pensieri e una mente ma non siamo la nostra mente.

La disidentificazione conduce al dominio, quindi alla buona espressione delle energie impulsive; una delle massime di base della psicosintesi è infatti che:

noi siamo dominati da tutto quello con cui il nostro io si identifica; noi possiamo dominare, dirigere e utilizzare tutto ciò da cui ci disidentifichiamo.

Il primo passo della disidentificazione è fondamentale. Finalmente ci si può rendere conto che qualcosa di noi esiste al di là di tutti quei contenuti della coscienza con i quali siamo soliti confonderci. Questo rappresenta realmente il possibile inizio di un processo di riconoscimento della parte originaria e incorrotta di noi. Questo è anche il significato della "visione impura" del buddismo tibetano:

"il mondo che percepiamo e tutti gli esseri che lo abitano non sono qualcosa di reale, ma solo una visione illusoria della nostra mente... perciò se si vuole eliminare la trasmigrazione bisogna superare la mente... se siamo sempre distratti, senza neppure accorgerci che ci stiamo distraendo, la trasmigrazione non può avere fine... in generale non distrarsi vuol dire essere presenti a tutto ciò che si fa... ".3"

La disidentificazione è insomma l'inizio della conquista della consapevolezza, perché richiede l'osservazione di cosa succede e perché ciò accada deve essere

attivato l'osservatore, che è un'altra entità rispetto a "chi vive le cose che succedono".

"Osservando noi stessi, possiamo realmente comprendere la nostra condizione, e di riflesso quella degli altri".<sup>4</sup>

La mistica taoista di Lao-tsu nel Tao-teh-ching riporta:

Il saggio...
tutte le cose nascono ed egli non le rifiuta
vivono ed egli non se ne appropria
esistono ma non vi fa affidamento
nell'opera compiuta non dimora
e appunto perché non vi dimora
non ne viene mai mandato via.

Buddha, dicono gli studiosi, era il gran maestro delle distinzioni. Sembra una lieve variante dell'esercizio di disidentificazione di Assagioli, questa proposta del Buddha, espressa intorno al 540 a.C.:

Sono forse il mio corpo? No, perché talvolta mi opprime e talaltra non riesco a muoverlo; il mio io volerebbe mentre il mio corpo è pesante.

Sono forse la mia immaginazione? No, perchè io giudico ciò che immagino e sono quindi distinto dall'immaginazione.

Sono forse il mio intelletto? No, perché mi accorgo di ragionare un giorno bene e l'altro male; io sono invece il giudice del mio intelletto.

Così non sono il mio desiderio, che può anche non realizzarsi mentre io sono sempre realizzato.

Se togliamo tutto ciò che non è l'io cosa resta? Una piccola luce di coscienza, anche quella molto labile perché tutte le sere si spegne e la si riacquista il mattino dopo, ma non si sa fino a quando! Dobbiamo allora farci forza e, attraverso la cessazione, l'abbandono, il distacco, segnare la fine dell'infatuazione, della nostra *identificazione* con il corpo e tutti gli altri moti dello spirito, per aprirci verso l'infinito...

Con la disidentificazione e con l'autoidentificazione, ci si rende conto del riappropriarsi di una nostra quota di energia dispersa. Un aspetto della consapevolezza che si può rilevare è la "proprietà", con gli effetti che questa comporta, che sono essenzialmente relativi alla responsabilità. Nel momento in cui sono "consapevole" e mi riapproprio di una parte di me che era dispersa nel mondo, di cui ero inconsapevole, l'energia di questa parte è disponibile, posso decidere che cosa farne. E' il primo passo del potere, l'inizio della "nascita". In questo processo la coscienza si allarga e gli avvenimenti possono essere relativizzati.

Il procedimento di disidentificazione, con il distacco osservante che procura nei riguardi del nostro corpo, delle nostre emozioni più ingombranti, dei nostri ruoli più usuali, dei nostri pensieri e in generale di gran parte di ciò che filtra o colora la realtà secondo un finto "noi", porta inevitabilmente, nel senso della naturalità del processo, nella direzione del provare l'esperienza dell'io, l'auto-identificazione.

Qualcosa, una intima qualità nostra, rimane ed è rimasta costantemente la stessa. E' quel "sé" che osserva ma non è identificato con nessuna delle parti in particolare. Riconoscere, sentire quel sé è l'inizio di una strada di psicosintesi personale e transpersonale.

È illuminante questa osservazione sull'io di Sebastiano Tilli:

"E' interessante il modo in cui Assagioli esce dal paradosso della molteplicità/unità dell'io. Perché egli non identifica, come è nella psicologia in generale, anche psicoanalitica, l'io con quella parte dell'apparato psichico che funziona secondo il principio di realtà, o in ogni caso in rapporto alle necessità dell'adattamento (si veda Freud in *Al di là del principio del piacere*), ma sostiene, sin dall'inizio, una precisa differenza fra l'io e i contenuti dell'io stesso, che definisce come contenuti del campo della coscienza (in piccola parte) e contenuti inconsci. Così l'io è trattato sostanzialmente non come una struttura, bensì come una esperienza, quella fondamentale, innegabile certezza di permanere unici nonostante le traversie emotive e le dominanti che compongono la nostra personalità.

Così si esprime Mère <sup>5</sup> riguardo a questo processo:

...è così che a poco a poco tutte le nostre parti, tutti gli elementi del nostro essere possono venire organizzati in un tutto omogeneo intorno al nostro centro psichico. Questo lavoro di unificazione, per essere portato a un qualsiasi grado di perfezione, esige molto tempo, come pure affinché sia compiuto, è necessario armarci di pazienza e di resistenza, con la determinazione di prolungare la nostra vita di quel tanto che è necessario per riuscire nella nostra impresa.

La coscienza di sé, che era inconsapevolmente riposta in contenuti della coscienza o in ruoli o situazioni inevitabilmente destinate a finire, che di queste parti "prendeva la forma", si può spostare in una parte immutabile, stabile di noi stessi, che soltanto dopo, in retrospettiva, possiamo riconoscere come più o meno latente ad aspettarci.

Può esserci uno stato intermedio di vuoto più o meno sensibile, come in tutti i cambiamenti: abituati ad identificare noi stessi in aspetti temporanei, e a neppure renderci conto di ciò, subiamo il distacco che precede una identificazione diversa, che è come se fosse stata sempre lì, sommersa, da svelare. Portare la

consapevolezza a questo senso di identità profondo rinforza questo io svelato, questa nostra essenza interna. È allora questa essenza, che rimane sé stessa nella felicità e nella sofferenza, e nei ruoli e nelle età della persona come filo conduttore, che riconosciuta e progressivamente valutata può assumere il valore che le spetta di riferimento, di rifugio sicuro, di guida e ispirazione, di sorgente di coraggio e di fiducia.

E proprio questo io, che sarà la base di partenza per tutto il nostro futuro processo di sintesi, in un certo senso richiede il primo lavoro di sintesi: questo io consapevolezza, osservatore, in un certo senso distaccato e statico, deve essere integrato con l'io volontà, funzione attiva e dinamica.

Ken Wilber, in "Oltre i confini", esprime in modo preciso questa sensazione nascente di riconoscimento:

Possiamo cominciare a notare come nel nostro passato sembra esserci qualcosa che non è mai cambiato, malgrado la crescita, le esperienze, i dolori, le sensazioni... che cos'è?

Noi sentiamo di essere *fondamentalmente* la stessa persona che eravamo un anno fa... o quando eravamo bambini, anche se corpo, emozioni, pensieri, interessi, erano assolutamente diversi... *un filo di continuità immutabile ci lega*... che possiamo chiamare la qualità immutabile dell'io...

Se ci trasferissimo in un paese nuovo e senza conoscenze? E la strana, piacevole sensazione che ci accompagna nel viaggio in paese straniero, che Moravia chiamava con un termine tedesco malamente traducibile in "sensazione della stranierità", non è forse sentire che il nostro sé ci accompagna, lo sentiamo di più perché l'isolamento generato dalla comunicazione verbale rarefatta e dalle abitudini diverse e dalla sensazione del "tutto nuovo" ci costringono ad una nuova, costante attenzione verso il fuori? E da dove viene questa attenzione se non da un sé attento?

Qualcosa non cambia, e questo è rassicurante. Andando dove non conosciamo, il contatto col nostro sé immutabile è prorompente (come quando ci concediamo il silenzio, il raccoglimento).

E se dimenticassimo di colpo i primi dieci o venti anni della nostra vita? Se in questo momento dimenticassimo temporaneamente tutto ciò che si è verificato nel passato, sarebbe realmente cambiato *qualcosa*?

Homines sunt voluntates

S. Agostino

Al quinto congresso di psicanalisi di Budapest nel 1918 Freud, accusato di fare troppa analisi e poca sintesi, rispondeva:

"...e quando, nell'analisi di un caso, noi eliminiamo le resistenze, noi vediamo le attività psichiche coordinarsi e la grande unità che noi chiamiamo IO riunire tutte le pulsioni istintuali fino allora scartate e staccate.

E' in questo modo che si realizza automaticamente, inevitabilmente, la psicosintesi, senza che noi dobbiamo intervenire; scomponendo i sintomi nei loro elementi, togliendo le resistenze, noi creiamo le condizioni necessarie alla realizzazione di questa sintesi."

Assagioli comprese che la psicosintesi si realizza automaticamente, non solo nel "paziente" psicanalizzato, ma anche nell'uomo che non ha avuto alcun rapporto con la psicoterapia in forma ufficiale. La psicosintesi è un processo di crescita dell'uomo, e la crescita non si limita al livello della personalità, ma la trascende fino a realizzare l'unione con il Sé transpersonale.

Il contributo di Assagioli va oltre: egli scoprì che questo processo di psicosintesi può diventare, da automatico e inevitabile come diceva Freud, a cosciente e volontario, con l'uso di tecniche ed esercizi.

Questa "scoperta" permette l'applicazione della psicosintesi non solo alla psicoterapia, ma alla autoformazione, all'educazione, ai rapporti sociali ed interpersonali. Ciascuno può tendere e lavorare alla sua autopsicosintesi senza dipendere da altre persone.<sup>6</sup>

Questa grande rivoluzione che Assagioli propone è basata sul riconoscimento e sulla rivalutazione della volontà. Intesa non come atto di forza (o non solo come tale), ma qualificata addirittura come "funzione più vicina all'io". Appena appare l'io, ecco fare capolino la volontà. La stella delle funzioni psichiche chiarisce questo modo di funzionamento: l'io agisce sulle funzioni attraverso la volontà. Letto in altro modo, se una funzione si muove "autonomamente", cioè al di fuori della direzione io - volontà - funzione, in questo atto non c'è una "azione" quanto piuttosto una "reazione".

La volontà occupa una posizione centrale nella personalità dell'uomo ed ha la funzione di *decidere* cosa si deve fare, di *usare* i mezzi necessari e *perseverare* nonostante gli ostacoli e le difficoltà.

Nella visione psicosintetica, la volontà ha esattamente il compito di *funzione direttiva e regolatrice*, intesa ad equilibrare ed utilizzare tutte le attività e le energie della persona.

Assagioli definì in una sua dispensa la volontà "cenerentola nella psicologia e nella vita".

Lontana dai significati repressivi e di obbligo, la volontà nella visione psicosintetica significa: *riappropriazione di una progettualità individuale*.<sup>7</sup>

E' importante attribuire a questa riappropriazione il significato di "riconoscimento". Come l'Amore e la Conoscenza, la Volontà è in primo luogo un principio cosmico, esistente e senza il quale non potrebbero esistere le "piccole" volontà degli uomini. La frase di Altemberg di apertura: "Nessun uomo è. Egli diventa", esprime il passaggio dalla volontà di essere alla volontà di divenire, quel passaggio che purtroppo per una educazione scorretta il più delle volte non è completo. La volontà di essere, manifestazione della vita stessa, contiene il seme, il progetto del divenire specifico di ognuno, che dev'essere fertilizzato con la volontà di divenire, attinta dal serbatoio universale con la propria intenzionalità.

Nella quarta appendice del libro: "L'atto di volontà", Assagioli riporta una sua ricerca tanto approfondita quanto deludente sul problema della volontà e così conclude:

"la conclusione più importante che possiamo trarre da questo cenno storico è che i tentativi di risolvere il problema della volontà su basi teoretiche e intellettualistiche non solo non hanno portato ad una soluzione, ma hanno generato piuttosto confusione, contraddizione e smarrimento...la via d'uscita da questo vicolo cieco deve essere cercata in un'altra direzione che possa produrre risultati utili e pratici. Questa via esiste; il suo punto di partenza è l'esperienza esistenziale diretta del volere..."

L'esperienza della volontà avviene in tre fasi distinte:

- 1. Il riconoscimento che la volontà esiste.
  - 2. che noi abbiamo una volontà.
- 3. che noi "siamo" una volontà (homines sunt voluntates).

Nel mezzo di una crisi, o attraverso una azione determinata, o lottando contro un ostacolo o facendo una sforzo, fisico o mentale, ci è sicuramente successo di sentire un potere specifico dentro di noi.

Il riconoscimento e la rivalutazione di questo fatto è di enorme importanza: la consapevolezza che <u>l'io e la volontà</u> sono intimamente legati può cambiare il nostro atteggiamento verso noi stessi, gli altri e il mondo.

La consapevolezza che siamo dotati del potere di scegliere, operare cambiamenti nella nostra personalità, negli altri e nelle circostanze, questa sensazione di espansione e potenza interiore ed esterna, ci dà sicurezza, gioia e interezza. Il problema è che questa rivelazione si può attenuare, o spegnere in conseguenza di emozioni, impulsi, idee, interne ed esterne.

La conquista iniziale va allora coltivata e protetta, e questo compito non è facile perché la volontà è legata ad un concetto vittoriano, di repressione ed obbligo, qualcosa di severo che reprime e condanna.

E' un concetto che Assagioli chiama "caricatura" della volontà, che non ha la funzione di agire contro gli impulsi per ottenere certi scopi, ma una funzione direttiva e regolatrice, intesa ad equilibrare ed utilizzare tutte le attività e le energie della persona.

Un'altra resistenza deriva dall'inerzia, dalla riluttanza al "darsi da fare", al pagare il prezzo di un impegno. L'allenamento della volontà non è affatto gratuito, come per altri aspetti fisici e mentali. Però questo sforzo è ripagato in misura particolare, perché l'uso della volontà è alla base di ogni attività.

Dopo la convinzione che la volontà esiste e che noi ce l'abbiamo, c'è la realizzazione dell'intimo legame tra la volontà e l'io.

E' l'esperienza della percezione diretta di sé, che ci distingue dagli animali che sono coscienti ma non autocoscienti, cioè non sanno di esserlo. <u>Noi sappiamo di percepire, ma questa conoscenza è spesso implicita e nebulosa, confusa con i contenuti.</u>

La disidentificazione da tutti i contenuti e l'identificazione con l'io ci permette di rendere chiara, esplicita, viva, *l'autocoscienza*. Ci aiuta a provarne l'esperienza, che si può chiamare esperienza dell'io o del sé, che ha due caratteristiche, una introspettiva e l'altra dinamica.

In una intervista con Sam Keen, Assagioli descrisse in questo modo il sé:

Al centro del sé vi è sia un elemento passivo che uno attivo, un agente ed uno spettatore. La coscienza di sé richiede che si sia testimoni - un testimone puro, obiettivo, amoroso - di ciò che accade all'interno e all'esterno. In questo senso il sé non è dinamico in sé stesso, ma punto di testimonianza, uno spettatore, un osservatore che guarda il fluire.

Ma vi è un'altra parte del sé interiore - l'essere volontario o l'agente direttivo - che interviene attivamente per orchestrare le varie funzioni ed energie della personalità, per impegnarle e incitarle all'azione nel mondo esterno. C'è così al centro del sé un'unità del femminile e del maschile, della volontà e dell'amore, dell'azione e dell'osservazione.

La volontà è proprio l'attività dell'io che è unità, che si eleva al di sopra dei contenuti e che sostituisce la precedente azione impulsiva e frammentaria di questi contenuti.

Fortunatamente esiste una interazione costante, nel senso che ogni atto di volontà allena la volontà, e ogni allenamento rende possibile altri atti di volontà. Tenere in mente questo fatto fa in modo che la volontà sia presente nei nostri atti mentre agiamo e questa è una buona tecnica per sviluppare la volontà. In altre parole, è necessario esserci sia "testimoni" che "attori di volontà".

Forza, che rappresenta l'aspetto energetico e sapienza, nel senso di abilità tecnica per ottenere il massimo risultato col minimo sforzo, rappresentano i due aspetti di base della volontà. La volontà sapiente farà uso delle leggi psicodinamiche, che regolano in un certo senso i processi della psiche sotto l'aspetto dello scambio dell'energia, e vanno conosciute per il loro miglior utilizzo. Con questi due aspetti siamo soprattutto nel campo della psicosintesi individuale.

Un aspetto fondamentale della volontà, quello della *bontà*, introduce nella psicosintesi interindividuale. La bontà non è intesa nel senso passivo - sentimentale: una volontà buona è forte e stabile, armonica e attiva. Si chiede come interagire con la volontà altrui ed ha come caratteristica fondamentale l'assenza di egoismo, di egocentrismo ed il massimo rispetto per il mondo "esterno". La volontà buona è il supporto della cooperazione.

Infine l'aspetto *transpersonale* della volontà si riferisce all'allineamento della volontà del proprio Sé con la Volontà Universale, come se coscienza del sé personale e del Sé transpersonale fossero unificate e lavorassero all'unisono.

Lo sviluppo della volontà è ben delineato da Daniele De Paolis: <sup>8</sup>

"All'inizio c'è un movimento necessariamente autocentrato, rivolto alla scoperta e alla crescita dell'io. Tale «centricità» è caratteristica della volontà forte, della volontà individuale e riguarda soprattutto la psicosintesi personale. Poi segue un «allargamento» in senso orizzontale, che è «movimento» tipico della volontà buona ed è attinente alla psicosintesi interindividuale. Infine avviene l'allineamento tra io e Sé e l'attivazione della Volontà transpersonale. Tale allineamento è il risultato di un lungo e costante allenamento (yoga psicologico); a quel livello l'individuo entra in sintonia con una volontà ben più grande, la Volontà Universale".

Martin Buber trasmette lo stesso messaggio con sintesi meravigliose <sup>9</sup>:

"L'uomo libero è colui che esercita la volontà senza arbitrio.

Crede che vi sia una destinazione, che questa abbia bisogno di lui.

Essa non lo conduce, lo aspetta.

L'uomo libero sacrificherà la sua piccola volontà, quella non libera, governata da cose ed istinti, alla grande volontà.

Qui l'uomo non interviene e non lascia semplicemente accadere.

Presta orecchio a ciò che avviene da sé e gli dedica lo spirito e l'azione.

Egli crede ed incontra.

L'uomo che vive nell'arbitrio vive nel mondo senza sacrificio e senza grazia, senza incontro e senza presenza, mondo ridotto a scopi e mezzi.

. . . . . .

Nel processo di relazione conosciamo, per averlo vissuto, il cammino che abbiamo percorso. Il resto ci *accade*, ci accade nell'incontro.

Ciò di cui dobbiamo occuparci non è l'altra parte, ma la nostra: non la grazia, ma la volontà.

La relazione è scegliere ed essere scelti, patire ed agire insieme. E' quell'attività che è stata chiamata "non fare". In essa l'uomo, nella sua interezza, opera tutto intero. La continuità in questa condizione permette l'accesso all'incontro più alto".

## 3. modello ideale

Non lasciate che ciò che siete sia di ostacolo a ciò che potreste diventare. Harry Palmer

"La realizzazione del modello ideale consiste nel sostituire gradatamente un modello umano superiore, ma attuabile, al posto di quelli già esistenti, ma che non hanno queste qualità". <sup>10</sup>

Con questa proposta Assagioli introduce nella sostanza il concetto di autoformazione. Ognuno può, dopo essersi "conosciuto" a sufficenza, con tecniche opportune, possedersi e trasformarsi, seguendo le tre fasi di crescita della psicosintesi, alla luce di un modello che funziona da obbiettivo.

Una volta che la volontà sia stata riscoperta, mediante il suo utilizzo consapevole è possibile un'opera di ricostruzione della personalità. Questa opera sovente avviene in modo automatico, grazie alla consapevolezza man mano acquisita e alla nuova attenzione agli avvenimenti che diventano usabili, esperienze positive anziché sovrastanti e incomprensibili. Nulla toglie però che si possa aiutare questo processo in modo deliberato, con misure e modalità variabili a seconda della nostra tipologia.

Una tipologia introversa preferirà sviluppare l'attenzione e togliere gli impedimenti, lasciando fare, lasciando nascere strade e direzioni. Una tipologia estroversa orienterà maggiormente lo sviluppo intorno a un'idea da realizzare, una autoimmagine di sviluppo piuttosto chiara.

Ogni tipologia è favorita dalle proprie inclinazioni e nelle stesse troverà i limiti da superare: gli introversi dovranno guardarsi dall'eccessiva attesa e dalla passività; gli estroversi dalle idealizzazioni e dalle possibili rigidità che queste comportano.

Le tecniche utili a questo lavoro di ri-creazione dell'uomo sono molto potenti, in quanto fanno riferimento a leggi universali che oggi chiamiamo di psicodinamica, ma sono sostanzialmente antiche leggi di collegamento tra energia e pensiero.

Da alcuni decenni si è riscontrato che la maggioranza dei corsi di formazione personale, specialmente quelli dedicati alla cosiddetta automotivazione, comprendono queste tecniche, quando non sono completamente incentrati su di esse. Specialmente se svolte al di fuori di un ambito psicosintetico, nel senso di ambito privo di una ampia visuale di tutti i livelli interessati, queste tecniche di autoformazione possono essere utilizzate in modi non corretti. Il segreto sta probabilmente nella lettura di quell'aggettivo "attuabile" che Assagioli pone come condizione.

Attuabile vuol dire certamente compatibile, cioè consono alla vera natura, alle vere inclinazioni, ai potenziali dell'uomo in questione, nella direzione insomma del suo specifico divenire.

Attuabile e superiore ai modelli esistenti vuol dire che il modello ideale deve essere sostenuto da una visione elevata e da una volontà buona. Eticamente corretto, allineato alla Volontà transpersonale, riconosciuto e inserito nel processo della propria vita.

È interessante riportare quanto dice Frances Vaughan a proposito dei rischi di un modello ideale non corretto <sup>11</sup>:

"...un rischio può essere la creazione di false aspettative e di modelli ideali che possono diventare tirannici. Nello sviluppo transpersonale è facile confondere il sé transpersonale con il superego.

La possibilità di sviluppare la visione chiara, intuitiva, richiesta per vedere le cose come sono da un'ottica transpersonale dipende dall'effettuare un lavoro interiore che non solo ripulisca le soglie delle percezione, ma che le mantenga pulite giorno per giorno. La psicoterapia può essere molto utile in questo processo. Le principali indicazioni per sviluppare una visione chiara includono:

- 1. Esercitare l'attenzione per sviluppare la sensibilità percettiva sottile. Differenziare tra osservazioni, presupposti e interpretazioni. A questo scopo è essenziale la distinzione tra i tre modi di conoscenza prima menzionati. Le osservazioni appartengono al campo empirico, i presupposti e le interpretazioni a quello razionale. La visione intuitiva trascende potenzialmente entrambi, includendoli senza esserne limitata.
- 2. Votarsi all'onestà, all'autenticità e all'eticità. Questo impegno si dimostra essenziale per evitare l'autoinganno ed è stato tradizionalmente considerato necessario per un discernimento affidabile. Esso corrisponde al processo di purificazione richiesto a chiunque sia alla ricerca dell'illuminazione spirituale.
- 3. Impegnarsi in un processo continuo di chiarificazione emotiva, abbandonando lamentele, sensi di colpa e altri residui emozionali negativi di esperienze passate. Ciò significa anche mantenere rapporti liberi dai nodi della dipendenza e ammettere dubbi e paure.

Il processo del modello ideale è ben delineato in fasi successive che partono dal riconoscimento di "cosa non siamo", cioè dei "falsi modelli" che possono confonderci, per arrivare alla messa a fuoco del "chi possiamo essere".

Ritengo utile sottolineare ancora due possibilità di equivoco che sorgono sovente a proposito del modello ideale.

Esiste un pericolo interpretativo: modello "ideale" non è da intendersi nel senso di utopico, irraggiungibile, su un altro piano, come a volte il termine suggerisce. E' invece "ideale" nel senso di massimamente realizzabile, consono all'idea, proprio, aderente alle qualità e ai potenziali specifici della persona. La difficoltà è il riconoscimento del modello, dovuta al fatto che ognuno se lo porta dentro, ma esso è stato in varia misura coperto. Bisogna ri-scoprirlo.

Un secondo fraintendimento nasce sovente dal considerare il modello ideale un modello unico, definitivo e mi viene da dire "importante". Fatta eccezione per poche persone, che potremmo definire fortunate, per le quali il modello è così netto, prorompente, da costituire una vera missione di vita alla quale è impossibile sottrarsi, e che costituisce anche una strada visibile per gli altri, per lo più il modello ideale si sviluppa attraverso una serie di modelli successivi, nei quali ci identifichiamo perché non siamo in grado di vivere pienamente un livello che non è ancora alla nostra portata.

Questi modelli intermedi sono funzione della tipologia psicologica di ognuno come le modalità del loro raggiungimento. L'artista, lo specialista in una attività lavorativa, il ricercatore, il genitore capace... ognuna può costituire tappa intermedia (o definitiva) di questo percorso. E' molto probabile che non sia neppure importante quale "io temporaneo" si segua, purché sia compatibile con i fini evolutivi della persona. Per esempio un modello ideale (prevalente) può essere per un certo periodo il "buon genitore". Ma questo è un cammino continuo, non è generalmente possibile raggiungerlo per poi passare ad altro. E questo modello è conseguenza dello svilupparsi e dello stabilizzarsi di altri modelli. In questo cammino la vita insegna, se si è aperti, tutto quello che serve per altri possibili modelli ideali di figlio, amico, educatore, di counselor, di essere umano...

"... la via si forma nel viaggio - nel momento in cui cominci a viaggiare si crea la via - la via fuoriesce da te - è come la tela del ragno - la via passa attraverso di te - tu la crei e poi ci passi sopra - e più viaggi e più continui a crearla... qual è la via? *Tu* sei la via!" (Bhagwan Shree Rajneesh).

Per riscoprire questo (questi) modello, il miglior sistema è togliere quello che non c'entra. Il modello che ci serve, autentico, non è da inventare, viene fuori da solo man mano che si tolgono viluppi e maschere.

Ecco gli elementi fondamentali dei falsi modelli di sé:

- 1. Quello che noi crediamo di essere (in difetto e in eccesso).
- 2. Quello che noi vorremmo essere (distinguendo tra immagine idealizzata e non realizzabile e modello ideale).
- 3. Quello che gli altri credono che noi siamo.
- 4. Quello che gli altri vorrebbero che fossimo.
- 5. Le immagini evocate in noi dalle proiezioni altrui (3 e 4), cioè ciò che è l'effetto reale su di noi, che addirittura possiamo ritenere "nostro" ma non è.

## 6. Quello che vorremmo sembrare agli altri (maschere ecc.).

Scopo della psicosintesi è realizzare il più possibile "quello che possiamo diventare", che è anche l'indicazione di antiche dottrine sapienziali. Il concetto orientale di Dharma indica in modo totale questo "disegno" squisitamente personale, da scoprire e realizzare.

Nel lavoro di avvicinamento siamo favoriti dal fatto che, come ci ricorda Ferrucci, nell'universo tutto diventa ciò che è destinato ad essere, come il principio di finalità ci ricorda. Ma l'essere umano, a differenza di un albero o di un animale, dispone di mezzi per complicarsi la vita - probabilmente per il fatto di essere in testa a questa catena evolutiva - quegli stessi mezzi che gli consentono la difficile opera di riunione col divino.

Le complicazioni sorgono quando il modello ideale è una subpersonalità, alla quale l'io è soggetto più o meno inconsapevolmente, o è da questa evocato. Allora tutta la persona può vivere in funzione del soddisfacimento di bisogni: denaro, potere, ruolo...

Oppure il modello ideale può essere tale nel senso qui errato del termine, cioè può essere un sogno.

Oppure ancora noi possiamo "assaggiare" il modello, elevarci, e provare grande gioia e realizzazione per poi calare di tono e sentirci fortemente inadeguati. L'effetto "contraccolpo" si fa sentire, ed è in certa misura parente del "rifiuto del sublime" che individua un possibile blocco all'evoluzione, per paura.

In questi termini drammatici Nelson Mandela aveva espresso la nostra paura di procedere e di essere responsabili nel suo discorso di insediamento del 1994:

La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati. La nostra paura più profonda è di essere potenti oltre misura. E' la nostra luce, non il nostro buio che ci fa paura. Noi ci chiediamo: "Chi sono io per essere così brillante, così grandioso? Così pieno di talenti, favoloso?" In realtà: chi sei tu per non esserlo? Tu sei figlio di Dio. Se tu voli basso, non puoi servire bene il mondo. Non si illumina nulla in questo mondo se tu ti ritiri, appassisci, gli altri intorno a te non si sentiranno sicuri. Noi siamo nati per testimoniare la gloria di Dio dentro di noi, non soltanto in qualcuno, in ognuno di noi. Nel momento in cui permettiamo alla nostra luce di splendere, noi inconsciamente diamo agli altri il permesso di fare lo stesso. Nel momento in cui noi siamo liberi dalla nostra paura, la nostra presenza stessa automaticamente libera gli altri.

Il lavoro del modello ideale si basa sull'uso della funzione immaginativa e sulla proprietà che essa ha di impressionare la parte "plastica" del nostro inconscio. La nostra immaginazione dispone di un potere creativo:

"... ogni immagine ha in sé un elemento motore che tende a tradursi in azione" <sup>12</sup>.

Si tratta quindi di avviare un vero processo creativo a partire da una idea - immagine (primo stadio), seguito dall'azione dell'elemento motore, per cui l'immagine tende ad attuarsi e a produrre atti e modifiche fisiologiche corrispondenti (secondo stadio), il tutto "condito" con l'energia del desiderio, che rende l'idea immagine ammirata e fortemente voluta, per cui si mettono in moto tutti i mezzi per il graduale raggiungimento dell'obbiettivo.

Il piano di lavoro prevede quindi la scelta di un modello da coltivare o migliorare, la verifica delle motivazioni in merito, la focalizzazione sul modello in modo piuttosto definito, in modo da sentirne intimamente le qualità, il piacere del viverlo come se fosse già integrato, e un progetto in cui si agisce nei modi desiderati, "come se" si fosse in possesso effettivo e totale delle qualità del modello. Assagioli distingue il lavoro in tre parti:

- l'utilizzo delle energie, che sovente risulta da una trasformazione delle stesse. Energie di un livello inferiore (sofferenza, rabbia...) possono essere utilmente riconvertite in entusiasmo, motivazione, creatività. Ecco la bellezza della poesia che nasce dalla sofferenza, in generale l'opera d'arte generata dal disequilibrio.
- Lo sviluppo degli aspetti che sono inadeguati alle mete che vogliamo raggiungere: si tratta di un vero e proprio allenamento, applicabile allo sviluppo delle nostre capacità esattamente come lo applichiamo al nostro fisico. L'allenamento è rafforzato dall'"affermazione creatrice".
- Il coordinamento di tutte le forze e le energie psichiche, per il quale si richiede una "salda organizzazione della persona".

La ripetizione delle fasi e il grado di coinvolgimento nel progetto sarà variabile a seconda degli obiettivi implicati, sarà sempre importante comunque la costante attenzione (attenzione = energia) all'immagine voluta e al nostro atteggiamento. Il tutto magari accompagnato da un aspetto sportivo, di gara con se stessi che aiuta a non prendersi troppo sul serio e a sopportare meglio le inevitabili battute d'arresto.

La ricerca del modello ideale a lunga distanza può esser facilitata dal progresso del dialogo con noi stessi. Quasi sempre le idee non sono così chiare e il modello ideale si costruisce giorno dopo giorno, con le nostre scelte di vita che non sono sempre facili e di evidente soluzione. Le decisioni più impegnative possono trovare indicazioni nella nostra parte più interna, saggia, silenziosa. A questa parte ci possiamo rivolgere con una sorta di umiltà e rispetto, attendendo fiduciosamente risposta. Può essere il dialogo con il "vecchio saggio", o un'altra forma personale

con la quale riponiamo la domanda al nostro interno, l'importante è rispettare un tempo di gestazione ed imparare a decodificare la risposta che può non essere così chiara per la nostra mente razionale.

Riporto due pensieri fondamentali di Assagioli in proposito 14:

- Man mano che le esigenze primarie vengono gratificate, gradualmente emerge o fa sentire la sua forza il richiamo delle esigenze superiori. Noi possiamo scegliere deliberatamente di stimolare e favorire questo processo naturale di sviluppo e di crescita.
- Col tempo, via via che procede la propria psicosintesi personale, ai modelli parziali si sostituisce un modello personale che dia senso e coesione a tutto il resto, che si intoni col significato che ognuno di noi dà alla propria vita, rifletta il senso di responsabilità dell'essere a nostra volta modelli per altri.

Assagioli riteneva così importante la presenza di un elemento trainante nella propria autoformazione, da suggerire che l'uso di un qualche modello ideale dovesse essere praticamente continuato per tutta la vita.

La visione del pensiero "costruttore" appartiene a moltissime tradizioni. La parte di noi capace di creare il nostro destino lavora insieme ai pensieri, secondo gli hawaiani kahuna, che attribuiscono ai pensieri la proprietà di possedere una sostanza sottile, la "kinomea", che non svanisce dopo aver lasciato la nostra mente. Sulle tracce di queste speranze, ricordi, paure, progetti e sogni si tesse in parte il nostro futuro. La maggior parte delle persone non è attiva o consapevole sui propri pensieri, allora l'io superiore è confuso da una miriade di onde incontrollate e la vita di queste persone è apparentemente casuale e contraddittoria. E' importante, secondo il kahuna saggio, che ogni persona si prenda del tempo regolarmente per pensare alla propria vita e visualizzare in termini concreti cosa si desidera che avvenga.

La stessa sostanza corporea indistinta formerebbe anche una "dima", un modello sulla quale viene forgiato il corpo fisico. Il kahuna in sintonia con il proprio io superiore può forgiare e rimodellare la dima, riconfigurando il corpo fisico e compiendo quello che appare, per esempio, una guarigione miracolosa.

I mistici tantrici tibetani chiamano "tsal" la sostanza dei pensieri e sostengono che ogni pensiero genera onde di questa energia misteriosa. Addirittura l'universo potrebbe essere un prodotto della mente, dello tsal collettivo. Solo i grandi Yogi sono in grado di usare consciamente queste forze, e uno dei metodi è proprio quello della ripetuta visualizzazione dell'effetto desiderato. Presso alcune sette tantriche, come quella dei kagryupa, i monaci passavano sette anni in completa solitudine a perfezionare le proprie capacità di visualizzazione creativa.

Anche i sufi del dodicesimo secolo sostenevano l'importanza della visualizzazione nel rimodellare il nostro destino. Per loro la sostanza sottile del pensiero, chiamata "alam almithal", era capace di formarsi in idee-immagini che determinavano il corso della vita.

Edgar Cayce parlò ripetutamente dei pensieri come cose tangibili, e in trance ripeté sovente che ognuno creava il proprio destino e che "il pensiero è costruttore".

Paramahansa Yogananda consigliava alle persone di visualizzare il futuro che desideravano avere e di caricarlo con "l'energia della concentrazione": "La corretta visualizzazione per mezzo dell'esercizio di concentrazione e forza della volontà ci permette di materializzare i pensieri, non solo come sogni o visioni nel regno della mente, ma anche come esperienze nel regno materiale".

Buddha dice: "Noi siamo ciò che pensiamo. Tutto quello che siamo nasce con i nostri pensieri. Con i nostri pensieri creiamo il mondo".

E la Brihadaranyaka Upanishad induista: "Come un uomo agisce, così egli diventa. Com'è il desiderio di un uomo, così è il suo destino". E ancora: "tutte le cose nel mondo della natura non sono controllate dal Fato, poiché l'anima possiede un suo principio indipendente", scrive il filosofo greco Giamblico.

E infine: "Chiedi e ti sarà dato..." afferma la Bibbia. 13

#### 4. Sintesi

Il processo individuale della sintesi inizia con la nostra nascita, probabilmente con il nostro concepimento. Il processo è infatti l'effetto di un campo, nel senso fisico del termine, presente nel nostro universo che ha una finalità aggregatrice nel mondo biologico, come dimostra Luigi Fantappiè, matematico italiano di questo secolo, che conclude in pratica la sua esposizione <sup>16</sup> affermando:

Vivere è tendere a un fine. La vita è missione.

Fantappiè afferma che i processi "sintropici" che accompagnano il mondo biologico possono essere visti come i processi entropici invertendo la direzione del tempo. Un processo entropico tipico è quello che da una causa originaria (un sasso gettato in acqua) crea una serie di effetti che tendono alla divergenza, al disordine e all'omogeneità (le onde generate decrescono in ampiezza man mano che si allontanano fino a scomparire). A grande distanza tutto è di nuovo omogeneo, livellato e uniforme, l'energia immessa si è degradata e il fenomeno non ha fatto altro che aumentare questo "grado di uniformità" che si può definire entropia.

Questo "modo di funzionamento" risponde ad una famiglia di soluzioni di una equazione complessa di meccanica relativistica.

Immaginando di invertire il tempo, possiamo vedere onde che "nascono" da punti infinitamente lontani con ampiezze infinitamente piccole, che convergono verso un "fine" che ad un certo momento diviene certo. O meglio, non essendoci nessun fenomeno "esterno" che spinga le onde verso il centro, è piuttosto come se questo centro attirasse il fenomeno, che man mano che si avvicina diviene più intenso.

Questo secondo modo di funzionamento risponde ad un'altra famiglia di soluzioni della stessa equazione di D'Alembert.

Possiamo anche immaginare un albero che muore e si decompone, in un processo entropico, sino a che non è più distinguibile dall'universo che lo comprende, e il fenomeno di reale nascita dell'albero, in un processo di massima differenziazione in foglie, fiori, linfa, sintropico. Il seme comprendeva il fine "albero". (Naturalmente possiamo anche immaginare l'albero come "causato" dal seme senza porci il problema del processo di differenziazione che è uno dei grandi misteri dell'universo).

Tutti i processi della vita, dice Fantappiè, sono fenomeni sintropici, governati da un fine, nel quale si accresce l'ordine e la differenziazione.

Entrando in questo universo (Uni-verso) quindi noi siamo soggetti alle leggi che lo regolano, come la grande forza "coesiva" e armonizzatrice dell'Amore, il campo direttore della Volontà, il campo inerziale, la finalizzazione degli esseri viventi.

Può sembrare poco indicativo porre lo stadio della sintesi ad un punto particolare dell'asse evolutivo ipotizzato prima, ma trova giustificazione dal fatto che solo dopo il riconoscimento del proprio "io" si può parlare di sintesi attiva, cioè governata e non solo subita.

Da una serie di sintesi parziali, involontarie e di "sopravvivenza", nel senso che si sono formate per reazione trovandoci incoscienti - sia perché inevitabilmente dipendenti dall'esterno, come nell'infanzia, sia perché non ancora possessori di un io in grado di osservare ed agire, ma solo di reagire - e che hanno generato costellazioni di subpersonalità, ruoli, il nostro "carattere", si è visto che è possibile procedere nell'evoluzione.

Questo fatto, il procedere, non è assolutamente scontato. L'utilità delle sintesi parziali è comunque notevole, perché esse ci forniscono un riferimento di stabilità, di riconoscimento, senza il quale ci sentiremmo fortemente dispersi psichicamente. Anche se la percentuale di consapevolezza dell'io in queste sintesi parziali è variabile, una sintesi di questo tipo non troppo "scentrata" costituisce già un buon obbiettivo per molte persone.

"Anche una psicosintesi parziale e imperfetta costituisce un gran progresso sull'anarchia, sul disorientamento, sull'ondeggiamento interno nel quale molti si trovano. Essa può costituire una soluzione del problema della vita, eliminando sofferenze, contrasti, disturbi nervosi, disagi morali, dando senso e scopo all'esistenza". 17

Assagioli riporta le psicosintesi parziali più comuni: le passioni sono i centri unificatori più usuali. Ambizione, sete di danaro, amore, il patriottismo, la ricerca, una attività molto intensa, l'arte... generano riferimenti di valore umano diverso a secondo di come vengono vissute e possono essere sterili e dure quanto disinteressate e grandiose. Un ruolo può essere un buon centro unificatore, come il ruolo lavorativo, il genitore... ma tutte queste sintesi parziali se intese come definitive o neppure intese presentano il pericolo di non venire dal nostro centro, di dipendere dal "fuori di noi". E come tali ci condizioneranno in misura variabile al nostro coinvolgimento e alla mancanza di consapevolezza.

Una *psicosintesi personale* completa, che consiste nell'armonizzazione e trasformazione di tutti gli elementi della personalità intorno all'io, al vero centro, pur se praticamente impossibile da realizzare nella sua interezza, resta il traguardo ideale, la prima tappa del cammino di formazione.

In questo cammino, la consapevolezza crescente ci porta inevitabilmente alla conoscenza delle parti contrastanti della nostra psiche. La valorizzazione dell'io come vera essenza, come substrato invariabile di noi stessi, può attivare il vero processo di aggregazione, integrazione, sintesi, che solo da un io riconosciuto e stabile può essere avviato e sostenuto.

Tutto può e deve essere riportato a noi, tutto è nostro, niente può essere allontanato o buttato via. Per riportare bisogna accettare, per accettare senza aspetti di rassegnazione bisogna *riconoscere il valore*, quel valore che molte volte è stato assegnato in modo moralistico o socialmente obbligato, che è la stessa cosa. Gran

parte di quello con cui ci troviamo a confrontarci all'inizio del cammino, lo troviamo nel nostro passato.

Il valore del "passato" da integrare è anche, forse soprattutto, riconoscere che fatti e comportamenti non potevano svolgersi che così. Questa sintesi tra passato e presente allora è parente stretta del perdono, quel perdono che è così complicato perché deve arrivare da un piano molto più elevato da quello dei fatti svolti, perdono dove la volontà non può agire in modo diretto. Perdonare richiede il tempo che ci vuole, il tempo di "integrazione dell'esperienza" come ha riportato Marina Bernardi in un seminario. Il perdono è allora una conseguenza di una crescita, è figlio della sintesi. Con il perdono ci siamo re-ligati, siamo tornati ad essere religiosi nel senso etimologico.

Accettando nostre parti scartate o rifiutate possiamo cominciare ad accettare avvenimenti, parti altrui, gli altri. È il processo di abbattimento dei confini, o di riconoscimento che i confini non c'erano, erano invenzioni di (s)comodo.

Uno dei problemi dell'uomo è come avere energia. L'energia giunge quando guardate a "ciò che è" realmente, il che significa assenza di sperpero nel confronto. Quando confrontate "ciò che è", "ciò che è stato", "ciò che dovrebbe essere" perdete energia.

Krishnamurti

Il valore del futuro da integrare è accettare che le cose vadano esattamente come stanno andando. Ma una vera sintesi del futuro (c'è qualcosa di strano in questa espressione) vuole che noi *vogliamo* che le cose vadano esattamente come stanno andando. Il vettore del nostro "io" non solo perfettamente in fase, allineato al campo del senso o disegno della nostra vita allo scopo di minimizzare gli attriti, le perdite di energia, ma anche con un modulo intenso, in tensione creativa a collaborare con esso. Un passo oltre il chiedersi cosa noi vogliamo dalla vita, e oltre il secondo salto del chiedersi cosa la vita vuole da noi.

Possiamo immaginare questo passaggio come ultimo di una serie di sintesi di valore crescente:

# - Che cosa voglio dalla vita?

Chiedersi questo significa fare una dichiarazione. Esprimere un atto volitivo preciso, scegliere tra diverse strade, ammettere che esiste una energia disponibile "per", porsi l'obiettivo di definire il "per", ammettere di non vivere per caso e di non voler "essere vissuti". Si prende atto di un periodo di vita vissuta in misura variamente inconsapevole o involontaria. Si può guardare a questa vita come ad una preparazione inevitabile per il dopo, e nel momento in cui le si toglie il senso e la colpa di "tempo sprecato" ed "errori commessi", essa viene ri-conosciuta, integrata.

"Cosa voglio dalla vita" dà l'idea di una persona che si guarda intorno da una posizione più o meno elevata ma consapevole di un potere che è naturale conseguenza del recupero di energia. Non è detto che sia sempre un atto che viene dal centro e qui dovrà appuntarsi la nostra attenzione costante. Che parte di noi "vuole" dalla vita?

#### - Che cosa vuole la vita da me?

Cominciamo a uscire da noi stessi. Ci rendiamo conto che possiamo fare parte di un gioco più ampio, gli avvenimenti ci sembrano intrecciati, le coincidenze generano sospetti sempre più forti, certe situazioni si ripetono come se volessero proporci qualcosa. Sarà mica che...

Aumenta l'attenzione verso la vita nostra e degli altri. Ci teniamo d'occhio e teniamo d'occhio fin dove arriviamo. È cominciata la relazione con la nostra vita, con la Vita. Cominciano i primi seri sospetti che il processo sia senza fine, in una espansione crescente.

La nostra vita è lo strumento mediante il quale compiamo esperimenti con la verità.

Thich Nhat Hanh

"Cosa vuole la vita da me" rappresenta il primo atto di rispetto che siamo in grado di fare. In questo atto ci tiriamo indietro, osserviamo attentamente, ci chiediamo come possiamo interpretare e rispondere. La visuale si allarga per forza, fin dove la nostra consapevolezza ci permette. Ogni volta che espandiamo la coscienza abbiamo effettuato sintesi che ci hanno permesso questo, abbiamo incluso.

C'è un io che ascolta. Ha imparato ad ascoltare se stesso, poi gli altri, ora ha fatto posto per messaggi più grandi e apparentemente complessi, che stranamente sembrano arrivare sempre più dall'interno.

- Io posso accettare qualsiasi cosa la vita mi porti (sia fatta la Tua Volontà).

Riconosciamo il senso formativo delle esperienze. Sentiamo che la vita ci fa delle proposte - che si chiamano esperienze - che noi possiamo interpretare in mille modi differenti a seconda del nostro stato. Questa scoperta può essere imbarazzante, perché ci fa comprendere in modo chiaro che possiamo inventare il mondo intorno e dentro di noi, che ogni cosa è colorata e colorabile dal filtro della nostra mente e del nostro intelletto, parte che esprime il giudizio. Ma se non possiamo fidarci della nostra mente, di cosa possiamo fidarci?

- Io voglio esattamente quello che la vita mi porta (voglio la Tua Volontà).

L'allineamento, che si poteva considerare un atto di amore, viene ora accompagnato dalla volontà. Quello che succede è proprio quello di cui abbiamo bisogno per evolvere, non ci limitiamo ad accettarlo ma lo desideriamo.

Nell'integrazione c'è qualcosa di fortemente nostro: la nostra attiva partecipazione ai processi della vita.

Tu non devi cercare che le cose vadano a modo tuo, ma volere che esse vadano proprio così come stanno andando. Allora tutto andrà bene.

**Epitteto** 

Mi sembra importante sottolineare come uno dei momenti più importanti in questa evoluzione sia un momento di umiltà, che nasce quando ammettiamo che non ci possiamo fidare della nostra mente.

Questo momento è molto interessante e delicato e può essere inizio di una serie di passaggi "tecnici" - un altro modo di vedere i passaggi precedenti - che possono essere così riassunti:

- Riconosciamo che l'oggetto sorgente della fiducia, la mente, non è attendibile.
- Si comprende che la fiducia è necessaria come riferimento di base.
- Dobbiamo trovare una fonte di fiducia nuova e più affidabile.
- Se la nostra personalità è sufficentemente equilibrata, possiamo trovarla solo oltre la mente, con uno spostamento "verticale" che può portare solo nella spiritualità (o nel transpersonale, comunque lo si voglia chiamare).
  - A questo punto la fiducia diventa progressivamente "fede", una meravigliosa fede esperita, conseguenza di un processo di crescita, di sintesi successive.
- Questa fede può essere proiettata inizialmente molto "fuori di noi", in una rappresentazione che man mano che diveniamo meno separativi siamo in grado di ricondurre e riconoscere in noi stessi. Così ci "includiamo" nello spirituale. Portiamo a noi altre dimensioni solo per riconoscere che erano già dentro di noi e che il confine era inventato.

## La sintesi degli opposti

La sintesi degli opposti ha un valore particolare, possibilmente perché ci porta a ritroso nella direzione creativa, a risalire nel processo di dualismi che da una unità si sono moltiplicati.

Questo principio, già intuito da Eraclito, Platone, e poi elaborato da Cusano e Giordano Bruno, si rifà **all'unità che esiste prima della dualità**, alla "coincidentia oppositorum" prima della loro scissione: gli opposti sono opposti tra di loro ma non opposti verso l'unità. L'incontro delle due forze genera il momento creativo che origina un livello più elevato, i due termini antitetici si risolvono e superano nella sintesi.

Una chiara comprensione della natura e del valore dell'equilibramento degli opposti ed una volontà vigile e ferma possono facilitare l'opera. Il modo più efficace per attuarla è quello di staccare risolutamente il nostro Centro di coscienza da entrambi i poli e di mantenerlo saldo e costante nel punto superiore di equilibrio e di dominio. 18

Nella concezione filosofica dello shaktismo, tutto l'universo è retto da due principi: Shiva e Shakti: un principio dinamico, creativo, attivo e un principio ricettivo, potenziale.

Shiva tende a divinizzare, Shakti si dispone a ricevere il dono e a qualificarlo.

Shiva impersona la forza divina e spirituale che opera nell'universo, che tutto muove, Shakti è il principio materiale che riceve il dono della vita.

Le tre "gunas" sono le qualità di Shakti: Rajas, il dinamismo, Tamas, la staticità, Sattva, la forza che spinge le creature ad evolvere verso il meglio, a purificarsi.

L'unità è uno dei quattro aspetti della realtà, secondo lo shaktismo. La polarità - il primo aspetto - che è antagonistico: essere e non essere, maschio e femmina, soggetto e oggetto, conoscenza e ignoranza, Shiva e Shakti, può essere superato soltanto riconducendola all'unità, e non con il compromesso. Va ricercata l'origine fontale della polarità.

Integrazione regressiva - altro aspetto della realtà - è il nome che lo shaktismo dà alla sintesi. Il modo in cui viene spiegata è meraviglioso: anziché liberarci sopprimendo l'avversario o venendo a un compromesso, si arriva alla vera liberazione integrando tutte le possibilità dei due elementi contrari e sublimandole ad un livello superiore. Così il padre e la madre superano la loro individualità e i loro egoismi nel figlio. Le pratiche shaktiche mirano alla liberazione finale dopo che la creatura ha raggiunto la perfezione da lei richiesta (con il tempo si sono identificate in quelle tantriche).

La liberazione non è sfuggire alla materia o al mondo, ma permettere allo spirito di penetrare e redimere corpo e materia. La materia ha in sé *sattvaguna*, la forza che porta in alto. L'uomo con le sue capacità allora integra tutto l'universo, a ritroso nel processo cosmico, riportando ogni realtà alle sue origini.

La scienza dello Yoga nasce proprio dallo Shaktismo, uno dei tre filoni in cui si suole distinguere la religiosità indiana insieme al Vishnuismo e allo Shivaismo. Yoga vuol dire "unione" (con tutto e con tutti). Yoga è una esperienza dell'assoluto che unifica tutto: l'uomo con il proprio corpo, con la propria psiche, con il proprio spirito, con il mondo animale e vegetale, con le forze superiori.

Obiettivo della forma di Yoga più conosciuta, lo Hatha Yoga è di "stare nel centro" considerato che l'essere umano funziona come una polarità e questo fatto viene espresso dalla parola ha-tha. "Ha" significa sole, calore, luce, energia, creatività, attività, passione, positività; "tha" significa luna, freddo, riflessione, recettività, negatività. Ha e tha rappresentano una coppia di contrari: caldo e freddo, attivo e passivo, positivo e negativo.

Scopo dichiarato dello Yoga è realizzare l'indefinita capacità di espansione dell'uomo verso l'infinito.

Il Buddha, riporta la tradizione, esponeva insegnamenti elementari. Un suo insegnamento base riguardava l'essere presenti nello spirito alla realtà che è infinitamente più grande di noi e merita tutta la nostra attenzione. Essere presenti al nostro corpo: durante i viaggi bloccava i discepoli e li addestrava a capire cosa era il camminare, i meccanismi corporei coinvolti, il contatto con la terra. Esser presenti al cibo, ai denti, alle mandibole, per sentire la grandezza dei doni che possediamo.

Questa scienza di integrazione applicata a tutti gli aspetti della vita, diventa una scienza che penetra ogni cosa e riacquista il valore di tutto con una semplicità enorme. La vera conoscenza non è acquisizione di fatti nuovi, ma la riscoperta di una onniscienza latente, di quei poteri che sono dentro di noi e che non conosciamo. Questa riscoperta è una sintesi continua.

Yang e Yin sono i due principi che nella tradizione cinese si presentano in costante opposizione e assumono molteplici aspetti. Se l'opposizione è di luogo essi creano lo spazio, se sono in successione di alternanza il tempo, il giorno e la notte e così via. Se Yang è estate, Yin è inverno, se Yang è esterno, chiaro, aperto, solare, Yin è chiuso, oscuro, lunare. Questa non è negatività ma alternanza necessaria e complementare come tra maschile (Yang) e femminile (Yin), tra cielopadre (Yang) e terra-madre (Yin). La realtà vive l'alternarsi dei due principi. Ma all'origine Yang, cielo e Yin, terra, formavano un uovo unico.

Nella scuola di Pitagora la sapienza esoterica della tavola era intrecciata con la "dottrina dei dieci opposti":

luce e tenebre (luna piena e luna nuova, c'è o non c'è...)
bene e male (situazioni positive e negative, la stessa azione fa bene e male)
pari e dispari
attivo e inerte
destro e sinistro

quadrato e rettangolo l'uno e il molteplice il termine e l'interminato il maschio e la femmina il retto e il curvo.

Tutte queste realtà sono opposte, non contraddittorie ma complementari, vanno ricercate e armonizzate. Per questo la vita non è azzardo ma armonia.

Secondo la scuola pitagorica, lentamente l'armonia porta a sentire nelle cose un ritmo, nel tempo un ritmo, negli avvenimenti un ritmo e questo ritmo deve essere arricchito dalla propria melodia, proveniente dalla armonia celeste che ha investito la propria anima.

Un maestro tantrico, Bhagwan Shree Rajneesh, così si esprime sulle polarità:

"Perché una energia possa diventare dinamica è necessario il polo contrario... E' proprio come l'elettricità che si muove da un polo al polo opposto. Con un polo solo non c'è movimento... è lo stesso in tutti i fenomeni: la polarità uomo - donna, sono poli elettrici - di qui la grande attrazione.

Ora la mente è logica mentre la vita è dialettica.

La mente si muove in modo lineare.

La vita salta sempre all'opposto, che non è lineare.

La mente crede nell'uno

La vita nella dualità.

...l'energia dev'essere convertita ed usata

perché è usandola che sarai più pieno di vita, vivo.

... la vita è pulsazione

si muove sempre tra gli opposti."

Ciò che viene segnalato è una "legge fondamentale": la polarità è necessaria per consentire il muoversi dell'energia, che si muove sempre per opposti, per dualismo.

Questo è il consiglio della Mère <sup>20</sup>:

Così pure è oltremodo necessario considerare tutte le cose da più punti di vista possibile. Si tratta in questo caso di un esercizio che dona molta flessibilità ed elevatezza al pensiero. Ecco in cosa consiste: si pone una tesi formulandola chiaramente. Poi si oppone la sua antitesi formulata con la stessa precisione. In seguito, attraverso un'attenta riflessione, bisogna allargare il problema o elevarsi al di sopra di esso, fino a quando non si sia trovata la *sintesi* che unisce i due contrari in un'idea più ampia, più alta e comprensiva.

Se consideriamo gli opposti, possiamo riconoscere che le coppie hanno lo stesso tipo di energia, espresso in "colori" diversi. Sovente noi neghiamo una polarità (sempre esistente, se ne esiste una "preferita"), perché la giudichiamo non accettabile. Diciamo che preferiamo non averla perché non sappiamo come gestirla e così ricorriamo a vari meccanismi di difesa che hanno il risultato di gonfiare la polarità gradita. Così diventiamo iperattivi per non concederci il silenzio dell'introspezione che ci spaventa, parliamo molto per ascoltare poco, ritualizziamo il pessimismo per non prendere responsabilità che una visione ottimistica (o quanto meno più realistica) potrebbe sollecitare, banalizziamo per timore di affrontare sospettate realtà di ordine superiore, razionalizziamo per paura delle emozioni e così via.

Gli opposti da integrare sono lì che ci aspettano, ingabbiando una parte di energia proporzionale alla fatica che facciamo per tenerli al di sotto del livello di coscienza. Essi vanno riconosciuti e accettati per non rimanere privi di una parte importante della nostra energia evolutiva. Accettando il polo scomodo (quindi provando ad agirlo, a viverlo), si potrà iniziare la trasformazione della relazione tra gli opposti, da lotta distruttiva a tensione creativa tra i due che prelude alla sintesi, che si potrà ottenere solo portandoci ad un livello più elevato e centrato da cui cominciare a "giocare con gli opposti", come suggerisce Assagioli (questo gioco è una espressione della funzione volitiva dell'io). Il gioco con gli opposti, cioè il viverli consapevolmente e volontariamente, consente di sbloccare l'energia che diventa disponibile e che contribuisce alla sintesi. Una buona sintesi raggiunta consente di muoverci in modo morbido tra gli opposti, alternandoli ed esprimendoli senza contraddizioni e senza sforzo.

Gli opposti. Perché la vita è fatta di opposti? Bene - male, alto - basso... perché tiriamo un confine<sup>21</sup>. Non appena tracciamo un confine creiamo una coppia di opposti:



Poiché ogni linea di confine è una linea di battaglia, più sono rigidi i nostri confini, più sono forti le nostre battaglie.

La maggior parte dei nostri problemi riguarda i confini e gli opposti tra essi creati.

Normalmente noi cerchiamo di eliminare uno degli opposti. Inoltre trattiamo la barriera come *reale* e quindi trattiamo gli *opposti* come inconciliabili, irriducibili. La vita sarebbe accettabile *se noi solo potessimo eliminare tutti i poli negativi di ogni coppia di opposti*. Ecco una diffusa idea del paradiso (vita, bene, gioia, salute), e dell'inferno, dove sono accumulati tutti i poli negativi.

Progresso e infelicità sono facce della stessa medaglia: lo stimolo al progresso implica lo scontento dello stato attuale delle cose. Perseguendo il progresso la nostra civiltà ha istituzionalizzato la frustrazione. Il futuro non dovrà comportare la

cessazione della tecnologia, quanto piuttosto dell'illusione che da essa dipenda la nostra felicità.

Il positivo si definisce soltanto in termini di negativo. Distruggere il negativo significa distruggere le possibilità di godere del positivo.

Gli opposti non sono distinti e irrinunciabili: comprare e vendere sono atti diversi, ma del tutto inseparabili. Sono due capi dello stesso evento.

Non esiste giù senza su, vincita senza perdita, piacere senza dolore, vita senza morte. Dice Lao Tse: c'è differenza tra sì e no? Tra bene e male?

L'intima unità degli opposti non è solo dei saggi orientali o dei mistici. La fisica, dagli anni venti in poi, è stata sconvolta proprio da questa scoperta: scompare la scissione tra onda e particella, massa e energia, gli "opposti" sono visti come "aspetti" della stessa realtà. E così soggetto e oggetto, tempo e spazio sono reciprocamente indipendenti.

L'unità degli opposti è ben evidenziata dalla teoria Gestalt della percezione, che afferma che noi non saremo mai consapevoli di nessun oggetto o evento se non in relazione allo *sfondo* contrastante: se guardo il cielo in una notte scura e noto la brillantezza di una stella luminosa, in realtà ciò che vedo non è una stella distinta, ma l'intero campo - gestalt - di "stella luminosa più sfondo scuro". Senza l'uno non potrei mai percepire l'altro.

In modo analogo, non potremo mai essere consapevoli del piacere se non in rapporto al dolore, e solo nel loro reciproco alternarsi si riconosce l'esistenza di entrambi. Come dice Whitehead, piacere e dolore sono come la cresta e il cavo inseparabili di una singola onda di consapevolezza e cercare di accentuare la cresta positiva ed eliminarne il cavo negativo è cercare di eliminare l'intera onda.

Cercare di separare gli opposti e aggrapparci a quelli ritenuti buoni è quindi batterci per dei fantasmi, lottare per un mondo di creste senza cavi, destre senza sinistre, compratori senza venditori... <u>poiché le nostre mire non sono alte, ma illusorie, i nostri problemi non sono difficili, ma privi di senso</u>.

Le *linee di confine* non esistono nel mondo reale. Le *linee* esistono, ma (Watts), sono i punti in cui, ad esempio, terra e acqua *si toccano* l'un l'altra. Le linee associano ed uniscono tanto quanto dividono e distinguono.

Una linea non è un confine. In geometria quante volte una linea è definita: "luogo dei punti comuni a"...

Dopo questa serie di riflessioni Wilber ci porta poi ai nomi. Con i *nomi* il problema si acuisce. *Le parole sono definitivamente separabili*: "chiaro" e "piacere" sono definitivamente separabili da "scuro" e "dolore".

I nomi possono essere *manipolati* indipendentemente dai loro *opposti* e questo può essere portato al pensiero: per esempio la frase "io voglio il piacere" è assoluta e non contiene riferimento al dolore. Mi sono autorizzato a pensare che il piacere sia distinto e isolabile dal dolore.

Noi creiamo una carta duale a partire dalla natura, ma "la mappa non è il territorio" (Korzybsky)... cioè se hai sete non è con la parola "acqua" che ti disseterai.

Ecco perché in tutte le tradizioni mistiche, chi ha superato l'illusione degli opposti è chiamato "liberato". Il liberato non manipola più gli opposti, *li trascende*. Non vita contro morte, ma un centro di consapevolezza che li trascenda.

Si armonizzano e si includono gli opposti in un nuovo terreno che li comprende entrambi. Questo terreno è la consapevolezza stessa dell'unità.

Liberazione non è libertà dal negativo, ma da *entrambe le coppie*, come dice la Bhagavad Gita:

Contento di ciò che gli capita superate le coppie, libero dall'invidia, non attaccato al successo né al fallimento, pur agendo non è legato.

Deve essere riconosciuto come eternamente libero Che non odia né desidera ardentemente; poiché colui che è libero dalle coppie, si libera facilmente dai conflitti.

E lo stesso messaggio si trova nella tradizione cristiana, anche se dimenticato (Vangelo di S. Tommaso):

Essi gli dissero: Entreremo da bambini nel Regno dei Cieli? Gesù disse loro: quando farete dei due l'uno, e quando renderete l'interno come l'esterno e l'esterno come l'interno e il sopra come il sotto e quando voi farete dell'uomo e della donna uno solo allora entrerete nel Regno dei Cieli.

L'idea dei non opposti è l'essenza dell'induismo Advaita (advaita significa nonduplice), e del buddhismo Mahayana. Vedi il Lankavatara Sutra:

La falsa immaginazione insegna che cose come la luce e l'ombra, il lungo e il corto, il bianco e il nero sono diverse e devono essere discriminate: tuttavia esse non sono indipendenti l'una dall'altra; sono soltanto aspetti diversi della stessa cosa, sono termini di relazione, non della realtà...

Gli opposti da integrare sono infiniti come infinite sono le dualità. Ferrucci in "Crescere" ne riporta alcune:

Nel nostro quotidiano ci scontriamo con gli opposti *ideale - pratico*: non è affatto semplice trovare equilibrio tra le tendenze idealistiche, che staccano dalla realtà di tutti i giorni, e gli attaccamenti alle realtà più solide, pratiche, del fare e del guadagno di denaro. La polarità vede anche da un lato il distacco esagerato dalle relazioni necessarie ad una vita equilibrata, e il vivere in funzione dei riconoscimenti di cui il livello materialistico ci può gratificare: titoli, posizione sociale, denaro.

Un aspetto che si può ricondurre a questa dualità è quello degli opposti rappresentabili nei termini: vita pensata – vita vissuta.

Probabilmente la sintesi tra questi opposti si può chiamare "autenticità" della persona. È costante il pericolo della dicotomia tra ciò che si studia, si legge e si trasmette agli altri con le parole e l'interiorizzazione reale di tutto questo.

Così il genitore spiega e richiede al figlio una serie di comportamenti che egli, genitore, può disattendere quotidianamente, e sarà stupito quando il figlio non avrà assorbito i suoi insegnamenti ma piuttosto la sua essenza, che probabilmente non riconoscerà.

L'insegnante non riuscirà a trasmettere credibilmente cose che non gli piacciono o di cui non è realmente convinto, e non ci riuscirà tanto più quanto chi riceve è inconsapevole e bisognoso di un aspetto educativo come substrato di quello informativo. Allo stesso modo chi è interessato a relazioni d'aiuto, sia nel volontariato che nella professione, compresa naturalmente quella del counselor che ci riguarda così da vicino, suonerà fasullo a se stesso e agli altri se non riesce a realizzare progressivamente le relazioni nel suo privato, nella vita sociale a lui più vicina. Quanto volontariato ha una grande componente di evasione e quanto counseling inconsapevolmente ha bisogno del cliente? La misura di quanto questo accade dà l'indicazione della manipolazione che "l'aiutato" subisce.

Il problema effettivo è che solo nella nostra realtà quotidiana ci giochiamo nella nostra essenza. Il cliente non vive con noi, molte persone "oggetto" del nostro volontariato appartengono a realtà sociali distanti. Viene quasi da pensare che più il nostro aiuto viene portato lontano, più grande è il fosso che separa queste nostre due attenzioni.

Riporto un passo molto interessante di Thomas Harris che ben esprime questa situazione <sup>22</sup>:

"... è a questo punto che i genitori farebbero meglio a chiedersi: "Che genere di persona sono agli occhi di mio figlio?" invece di "Che tipo di genitore sono?" Voglio che sia felice. Regna felicità in casa nostra? Voglio che sia una persona dalla mente fertile. Ma io mi entusiasmo per le novità? Voglio che impari qualcosa. Ma quanti libri ho letto il mese scorso, l'anno scorso, negli anni passati? Voglio che abbia degli amici. Ma io sono un tipo socievole? Voglio che abbia degli ideali. Ma io ne ho? Sono abbastanza

importanti da essere evidenti in ciò che faccio? Gli ho mai detto in cosa credo? Voglio che sia generoso. Ma io provo compassione per i bisogni di un estraneo qualsiasi?

Le persone ottengono non in misura di ciò che vogliono ma di ciò che sono. E così hanno dei figli non come li desiderano ma ad immagine e somiglianza di ciò che essi, genitori, sono..."

La polarità *lavoro - gioco* nella nostra cultura è difficile persino da riconoscere. Un compromesso può essere di introdurre un po' di buonumore nel lavoro e nel rivalutare il gioco dal ruolo di svago e distrazione, intervallo fra due situazioni di lavoro. Lavoro ben più impegnativo è di impregnare l'attività di lavoro di una corretta leggerezza, di gioia, di sperimentazione e creatività. Una sintesi del genere implica una crescita personale non indifferente, che giunge a distribuire amore nell'attività. Allora il lavoro diventa "amore rivelato".

Sensualità - spiritualità è un dualismo - da sempre - tra i più difficili da integrare. Culture religiose ottuse e repressive hanno contribuito a generare espressioni devianti della sessualità a sé stante e contemporaneamente tentativi di distacco forzato, causa di disturbi gravi e di inquinamento di tutto il comportamento, come si riscontra nel sacerdozio nei casi in cui la sessualità è semplicemente repressa e rimossa.

Sesso e amore sembra essere una versione semplificata della stessa coppia di opposti. Il tentativo di vivere un polo solo è sempre in agguato, come dimostra il gran successo del sesso mercenario o "single shot" e la difficoltà di vivere un rapporto sessualmente amorevole nel quale i partner riescono ad andare oltre il "loro" sesso ed il "loro" amore. *Sexus*, da "secare", tagliare, mette in evidenza qualcosa che chiede senza sosta riconciliazione, riunione da una scissione lontanissima nel tempo, richiamo irresistibile all'unità che sentiamo esserci stata.

Ferrucci ricorda ancora *intuizione e logica*, coppia di opposti che, oltre che nel singolo, possiamo riscontrare per esempio, nei modi diversi che Oriente e Occidente, oppure Nord e Sud del mondo mostrano di utilizzare - semplificando molto - privilegiando lo sviluppo tecnologico o un certo adattamento alla natura senza tempi così accelerati.

E ancora *maschile e femminile*, così complesso anche solo da ammettere in quanto ad esistenza in ognuno di noi (a volte ci si vergogna di riconoscere qualità ritenute del sesso "opposto") e così prezioso da integrare, riuscendo a dare alla donna quel tocco indispensabile di solidità e all'uomo la sensibilità del sentire, del ricevere. Donne e uomini forti ed accoglienti sono semplicemente più "vivi", pur salvando la specifica unicità di tipo.

Wilber<sup>23</sup>segnala una interessante coppia di opposti, che tocca ognuno di noi intimamente: la coppia *volontario - involontario*. Poiché il nostro ego - Wilber intende come "ego" una delle due parti in cui si divide l'organismo totale, il "centauro", e precisamente quella che non è il corpo, che potremmo anche

chiamare in questo ambito psiche o personalità - è la sede del controllo e della manipolazione, esso riesce ad identificarsi solo con i processi volontari.

Ma il corpo è sede di una quantità di processi involontari: il battito cardiaco, la respirazione, la crescita differenziata... è normale sentire le persone dire: "alzo il braccio" ma non "batto il cuore" o "circolo il sangue"... o per fare un passetto più in là, "combatto il tal microbo"... questo è il segno che l'ego non considera le azioni involontarie, non le considera degne di fiducia, le vede "non sé" ( e qui sta il gran dramma della medicina occidentale).

L'ego si sente intrappolato dalla vulnerabilità del corpo al dolore, e tenta di allontanarsi da quella che riconosce come sorgente, rendendo insensibile il corpo. Ciò distorce la consapevolezza. E rendendo il corpo poco sensibile al dolore lo rende anche *insensibile al piacere*.

E' come essere congelati e non sentire niente. Per eliminare questo confine, non basta conoscere le funzioni corporee, bisogna contattare le sensazioni profonde. Generalmente, sottolinea Wilber, noi non percepiamo i nostri organi, anche i più esterni come le braccia o le gambe, ma "pensiamo" ad essi, e questo è il primo meccanismo della dissociazione. E' interessante notare la nostra automatica tendenza a concettualizzare le nostre sensazioni e provare almeno temporaneamente a sospendere il comune trasferimento dell'attenzione alle sensazioni in pensieri e raffigurazioni.

Il corpo e la mente vanno allora "riconciliati", con tecniche di rilassamento consapevole mediante i quali prendiamo atto dei nostri blocchi muscolari e piano piano cerchiamo di allentarli.

Dalla "semplice" riconciliazione tra mente e corpo, volontario e involontario, risulterà un cambiamento notevole del proprio senso del sé e della realtà. Si potrà cominciare ad accettare come naturali tutti i "modi" delle cose che non si possono controllare.

Si accetterà l'incontrollabile avendo fiducia in un sé più profondo, si potrà imparare che non c'è bisogno di controllarsi per accettarsi. Infatti il nostro sé più profondo è "incontrollabile".

Potrà cadere finalmente la necessità di attribuire ad altri il modo in cui ci sentiamo. Accettare l'involontario fa cadere il bisogno di "programmare", manipolare e controllare noi e il mondo fuori di noi. Paradossalmente questa sensazione aumenta il nostro senso di libertà.

Il nostro ego può fare a stento due o tre cose alla volta, mentre il nostro organismo totale senza alcun controllo sta coordinando miliardi di processi estremamente sofisticati.

Incredibilmente, continua Wilber, la maggior parte dei nostri problemi nascono dal voler controllare o manipolare processi che l'organismo governerebbe perfettamente senza intervento dell'ego. Per esempio, l'ego cerca felicità e piacere all'esterno mentre il benessere mentale e fisico *circolano già* nel nostro organismo psicofisico.

Un aspetto fondamentale del grave disagio che affligge a livello collettivo e individuale gli uomini di questa civiltà è il grande abisso che separa i poteri esterni e quelli interni dell'uomo. E' necessaria una sintesi tra vita esterna e vita interna. Le conquiste materiali sono state pagate a prezzo elevato, e questo prezzo si va facendo sempre più invasivo. La vita, che si è fatta sempre più completa e stimolante per certi versi, è divenuta insostenibile per altri, in particolare per gli aspetti di dipendenza e di ineluttabilità che la imprigionano.

## Dice Raimon Panikkar <sup>24</sup>:

"C'è stato un tempo nel quale l'Occidente tacciava di fatalismo gli orientali. L'esperienza personale mi inclina a credere che la maggior parte degli occidentali contemporanei, quando si tratta di mettere in discussione il complesso tecnocratico attuale, siano ancor più fatalisti. Sembra che non possano nemmeno immaginare un mondo diverso dal grande edificio artificiale - o per meglio dire, artificioso - che si sono costruiti... abbiamo costruito un mondo meccanico senza il quale non è possibile non solo vivere, ma persino pensare, dato che non sembriamo pensare che sia possibile fare a meno di esso...

Il rimedio a questa situazione, secondo Assagioli, che consiste nel colmare la distanza tra poteri esterni e poteri interni dell'uomo, va individuato in due direzioni:

- La semplificazione della vita esteriore.
- Lo sviluppo dei poteri interiori.

La tendenza alla semplicità non è poi così recente: persone particolarmente sensibili come Rousseau, Thoreau, ecc. avevano proposto un ritorno alla natura e una rinuncia ai benefici della civiltà come metodo per aumentare il livello di felicità. E' di Thoreau questa espressione:

La nostra vita viene sprecata nei particolari...

Semplificare, semplificare.

Ma anche se le circostanze lo permettessero e si riuscisse realmente a semplificare la vita, la soluzione del problema sarebbe comunque distante: il difetto non è *nelle* cose, ma nell'*uso* che si fa delle cose. E' questo uso che ha permesso alle cose di rendere l'uomo schiavo.

Risolutezza, costanza, saggezza, una buona capacità di vedere lontano, sono le qualità che consentono di fare un buon "uso". Ma queste sono proprio le qualità interiori di cui l'uomo di oggi è particolarmente sprovvisto. Ed ecco l'importanza della seconda direzione, del rivolgimento, della "conversione".

Alberto Alberti, allievo e collaboratore di Assagioli, nella sua splendida dispensa sulla sintesi<sup>25</sup> mette in evidenza due subpersonalità fondamentali, che costituiscono anche i due poli del primo punto del falso modello "cosa credo di essere": la subpersonalità miserabile e la subpersonalità presuntuosa.

Alberti propone che il grado di salute di una persona dipenda sostanzialmente dall'integrazione di questi due aspetti, e che il grado di conflitto tra gli stessi aspetti definisca il livello della psicopatologia. La subpersonalità miserabile è la parte di poco valore, dipendente, timorosa, inadeguata. È una parte che può essere molto forte se siamo convinti di aver ricevuto poco dalla vita, che ci può rendere "vili e invidiosi".

La subpersonalità presuntuosa è autosufficente, dominatrice, potente. Se siamo stati molto al centro dell'attenzione, se abbiamo ricevuto molte "carezze all'essere", cioè se siamo stati apprezzati molto, indipendentemente dal nostro "fare", ci può essere una immagine ipervalorizzata di sé, al limite "crudele e spietata".

La prima subpersonalità può ritenere di non meritare nulla per indegnità, oppure tendere a colpevolizzare il mondo delle proprie incapacità (depressione "esigente" nevrotica), o addirittura destrutturarsi nella schizofrenia.

La seconda si può ritenere così preziosa da chiudersi nelle proprie idee di grandezza, oppure gettarsi nella vita con fervore maniacale espansivo.

Alberti attribuisce ad una visione non positiva della vita la difficoltà della sintesi di questi due opposti che costituiscono la "dicotomia esistenziale". Questa visione non positiva, che può essere vista come "subpersonalità insoddisfatta", sostanzialmente non accetta la condizione umana e di questa condizione ha paura e verso di essa si ribella. Vogliamo "essere diversi da ciò che si è" e in questo processo ci perdiamo, dividendoci. Il più delle volte poi, lo sforzo di diversità deriva da "come gli altri ci vogliono", mandato che noi abbiamo introiettato. Solo l'accettazione e la fede nella vita possono aiutare a riunire le parti, considerate da una visione superiore, accompagnate da un senso.

«... possiamo definire l'uomo come un essere vivente che percorre un "cammino esistenziale", che procede essenzialmente dall'innocenza all'innocuità. Questo a significare che l'uomo, originariamente in contatto con una visione positiva della vita, deve per così dire mantenere questo atto di fede, anche quando ha coscienza della libertà e possibilità di non credere, e quindi di tradire questa visione.

Pertanto la fiducia spontanea viene gradualmente sostituita dalla "volontà di credere". Solo in tal modo l'uomo può mantenere la propria integrità psichica, compiendo cioè l'atto di sintesi fondamentale, che comprende in un'unica esperienza lui stesso, gli altri, la vita, Dio.

È cioè un atto di accettazione totale e incondizionata della condizione esistenziale umana, mediante il quale egli si affida alla vita, costringendola con questo atto a mostrare il suo volto buono, positivo e costruttivo.

Le esperienze umane fondamentali per favorire questo atto di sintesi sono quelle dell'amore, in tutte le sue espressioni e corollari. L'amore costituisce una potente forza coesiva e sintetica, insieme a tutti gli altri sentimenti positivi ed unitivi che favoriscono armonia ed integrazione, come per esempio la fiducia, la speranza, la tenerezza, la pietà, il coraggio, ecc.

Un'altra esperienza umana fondamentale è quella dell'umiltà, che per certi aspetti può essere considerata come la qualità specifica dell'essere umano. La parola deriva dal latino humus (= terra) e sta ad indicare la nostra condizione umana e terrena. Essa implica pertanto l'accettazione della nostra specifica "umanità" nei suoi limiti e nelle sue potenzialità. L'umiltà ci apre la porta dei nostri sentimenti e ci rivela la purezza del nostro "cuore". L'umiltà è il piegarsi della nostra mente di fronte al "mistero". Essa è il riappropriarsi del proprio humus, cioè della nostra terra, del nostro corpo e della nostra capacità di lavoro. È accettare di essere parte della vita, e vivere questa interdipendenza con gioia. È accettare che la vita umana si fonda sull'amore. È il fondamento per la fede nella vita. L'umiltà costituisce quel filo di contatto che collega l'essere umano con la sua realtà interiore. Infatti il sé, l'essenza profonda dell'uomo è sperimentabile correttamente solo attraverso la semplicità e l'umiltà.»

La letteratura si è occupata degli opposti con il particolare esempio del Dott. Jekyll e di Mr. Hyde, che esemplificano il tutto buono e il tutto cattivo che è in ognuno di noi.

Questa storia che tutti conosciamo ha il pregio di mettere in evidenza che il grande problema che gli opposti ci pongono si trova nell'identificazione con uno solo dei poli: che questo fatto sia cosciente o meno, il risultato è una schiavitù.

"La soluzione consiste nel rimanere consapevoli di entrambi i poli, senza identificarsi con nessuno dei due in maniera esclusiva: dobbiamo raggiungere una tensione creativa fra i due, un equilibrio. Il metodo da usare è identificarsi con l'io personale, che è indipendente da entrambi i poli. La libertà dell'io ci permette di valutare e di apprezzare giustamente la ricchezza dei due aspetti, di regolare la reciproca posizione, di decidere quale esprimere a seconda della situazione.

A un certo punto, tuttavia, può darsi che dimentichiamo il sé e che nuovamente ci identifichiamo con uno dei due poli: siamo presi dalla trappola dell'esclusivismo, diventiamo ancora una volta un frammento, e scoppia di nuovo il conflitto. Il conflitto è una conseguenza necessaria dell'identificazione totale e inconsapevole con un aspetto di noi stessi, e provoca ansia, incongruenza e perdita di energia. 26

Maslow, in "Verso una psicologia dell'essere", mette in evidenza la difficoltà della sintesi *pensiero - azione*:

"Ritengo infine possibile che l'accentuazione corrente sul preteso abisso tra la *conoscenza di sé* e *l'azione etica* (e l'affidarsi al valore) possa in se stessa costituire il sintomo di una frattura specificatamente "ossessiva" tra il pensiero e l'azione che non è affatto generica per altri tipi idi carattere. Ciò

si può probabilmente anche generalizzare, fino a comprendere l'antica dicotomia fra "l'essere" e il "dovere", tra il fatto e la norma.

Osservando le persone più sane, le persone che registrano "peak experiences", e le persone che riescono a integrare le proprie buone capacità ossessive con le proprie buone qualità isteriche, concludo che in generale non esiste tale frattura incolmabile; che in esse, in generale, una chiara conoscenza sfocia direttamente in un agire spontaneo o nell'impegno etico. Vale a dire, quando essi sanno che cosa si debba fare, lo fanno."

E ancora sull'opposizione *passato-futuro* è interessante riportare questa osservazione di Huxley, che ci riporta indietro di mille anni: <sup>27</sup>

"Il sufi" dice Jalal Uddin Rumi: "è il figlio del tempo presente." Il progresso spirituale è un progresso a spirale. Noi partiamo come bambini nell'eternità animale della vita in un punto del tempo, senza inquietudine per il futuro né rimpianto per il passato; cresciamo fino ad entrare nella condizione specificamente umana di coloro che guardano avanti e indietro, che vivono in larga misura, non nel presente ma nel ricordo e nell'anticipazione, non spontanea-mente ma in base a una regola e con prudenza in stato di pentimento, timore e speranza; e possiamo continuare, se lo vogliamo, tornando con una sola virata verso un punto corrispondente al nostro punto di partenza nell'animalità, ma incommensurabilmente sopra esso. Una volta ancora la vita è vissuta nel momento: la vita, ormai, non di una creatura subumana, ma di un essere in cui la carità ha espulso il timore, la visione ha preso il posto della speranza, la spersonalizzazione ha messo fine all'egotismo positivo della reminiscenza compiacente e all'egotismo negativo del rimorso. Il momento presente è la sola apertura attraverso la quale l'anima può passare dal tempo nell'eternità, attraverso cui la grazia può passare dall'eternità nell'anima, e attraverso cui la carità può passare da un'anima nel tempo a un'altra anima nel tempo. Ecco perché il sufita, e insieme a lui ogni altro esponente che pratichi la Filosofia Perenne è, o cerca di essere, un figlio del tempo presente.

"Il passato e il futuro velano Dio ai nostri occhi; ardili ambedue col fuoco. Per quanto tempo sarai diviso in questi segmenti, come una canna? Finché una canna è sezionata, non le si affidano segreti; né risuona in risposta al labbro e al respiro".

(Jalal Uddin Rumi)

#### Amore e Volontà.

Secondo Assagioli il compito "esistenziale" dell'uomo è di effettuare la sintesi tra amore e volontà, e sembra che un grande problema dei nostri tempi sia che le persone piene di amore manchino di volontà e chi ha volontà manchi di amore. Così da una parte ci sono persone che accanto alla loro bellezza amorosa sono deboli, sentimentali e inefficenti, dall'altra persone determinate ma severe e fredde se non crudeli.

L'amore non è solo *qualcosa che accade*. Ciò può essere vero all'inizio di un rapporto affettivo, ma per amare *bene* sono necessarie quelle qualità che servono in tutte le arti, che comprendono disciplina, pazienza e costanza. <u>Sono qualità della volontà</u>.

Conoscenza fisica, psicologica e spirituale servono per l'amore come per l'espressione della volontà buona: volontà buona e amore buono sono strettamente collegati. Ci sono tre metodi per armonizzare amore e volontà, applicabili in fondo a tutte le coppie di opposti:

• Sviluppare il più debole degli aspetti.

Il training di volontà sarà indirizzato a coltivare gli aspetti della volontà, là dove essa è deficitaria. L'atteggiamento utile sarà di riconoscere ed apprezzare il valore e la necessità di un uso corretto della volontà.

Nel caso opposto, si nota come la paura dell'amore è per molti derivante dalla paura di aprirsi ad altri: una strada di sviluppo personale o una analisi saranno di aiuto.

• Risvegliare gli aspetti superiori di ambedue.

Per avviare questo discorso, è necessario prima affrontare le <u>differenze</u> <u>qualitative di livello e di valore esistenti tanto nell'amore che nella volontà</u>. Amore possessivo, egoistico, oppure tenero e desideroso del bene dell'altro, o altruistico con apertura umanitaria rappresentano diversi livelli di amore. Ai livelli più bassi la volontà può risultare più dura, egoistica ma, salendo, si dirige verso scopi privi di contenuto egoistico. Man mano che le esigenze primarie sono soddisfatte, l'uomo sente il richiamo di esigenze superiori, come

Maslow le ha definite. Il processo naturale di sviluppo può essere stimolato e favorito con tecniche adatte: visualizzazione, modello ideale, meditazione...

• L'alternanza ad agire dei due aspetti, in modo che si rafforzino a vicenda. Questo metodo mira ad una graduale fusione tra amore e volontà e alla sinergia che ne deriva. E' una parte essenziale della psicosintesi: il processo per cui la molteplicità delle tendenze entra in una interazione sempre più stretta ed armonica che culmina in un essere umano integrato.

simesi rev.2

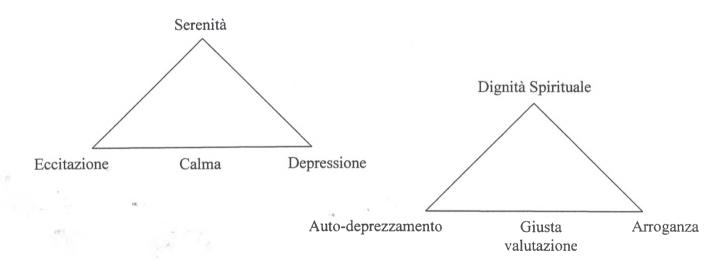
La sintesi amore - volontà richiede una grande attenzione ed abilità: un controllo continuo e una percezione costante sono necessari.

La <u>"presenza"</u> interiore cosciente, che rappresenta questa sintesi, non si esaurisce nell'osservazione di ciò che accade: rende possibile *l'intervento attivo* da parte dell'io che non è solo osservatore ma anche entità volente, agente direttivo delle varie funzioni ed energie.

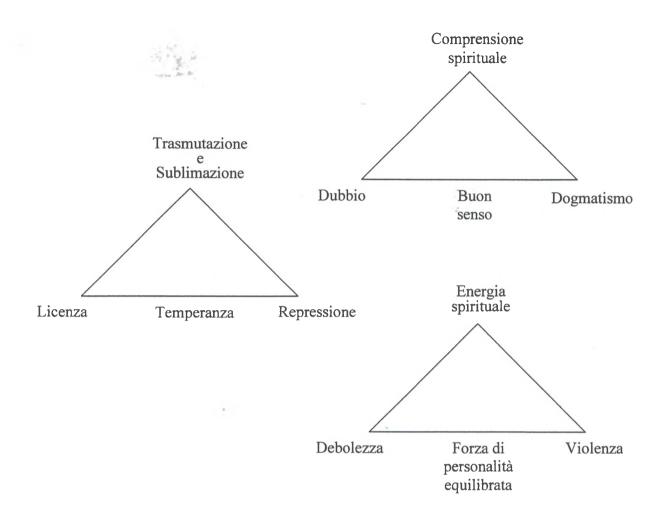
Le sintesi si intrecciano e i risultati influenzano altre coppie di opposti. Una sintesi interessante è tra due aspetti, o capacità dell'amore, *la capacità di dare e di ricevere amore*. Alberti segnala quanto sia lontano l'atto del "darsi", che consente il ricevere amore. L'atto del darsi è vicino alla resa totale, al farsi vuoti e quindi vulnerabili per ricevere. Quando i rapporti finiscono, è molto raro sentire le persone ammettere o riconoscere di aver "ricevuto", e il non avere ricevuto suona il più delle volte indiretto rimprovero per chi "non ha dato nulla".

Assagioli nella dispensa "Equilibramento e sintesi degli opposti" riporta alcuni esempi di sintesi che sono molto illuminanti, perché mettono bene in evidenza la differenza tra sintesi vera e propria e compromesso.

Alcuni esempi "triangolari" esemplificano bene la differenza che si vuole evidenziare tra sintesi e compromesso.







E' la *volontà saggia* che deve essere usata per sintetizzare i vari stadi dell'amore e della volontà: questo può avvenire perché un attributo fondamentale della volontà è di "giocare con gli opposti", ed è proprio da questa interazione regolata che nasce un prodotto ad un livello superiore.

I pochi esempi riportati indicano le modalità di azione della volontà saggia in alcune situazioni.

Anche la polarità dinamismo - sensibilità (maschile - femminile), o la polarità fondamentale tra personalità umana e Sé transpersonale, possono essere risolti in una unità. Quest'ultima è conseguenza di un lungo processo di *trasmutazione*, ogni stadio della quale si può considerare una sintesi parziale. Questa trasmutazione costituisce il "supremo dramma" dell'uomo, che in modo conscio o meno, aspira a quel traguardo.

I vari equilibramenti e le sintesi possono prodursi in modi diversi, come risultato di crisi e conflitti oppure a volte come progressive diminuzioni delle oscillazioni del "pendolo degli opposti". La comprensione di questi meccanismi aiuta il processo, evitando di identificarsi nei poli contrari e dirigendo le energie da un centro unificatore elevato.

"Una sintesi totale è solo degli esseri illuminati, tutto il resto del mondo essendo più o meno consapevolmente in tensione quando non in guerra, ogni tensione derivando dall'apparente contrasto tra quanto sappiamo in un certo

momento fare, quanto vorremmo fare, quanto sentiamo internamente che sarebbe equilibrato fare.

È implicito uno scontento esistenziale che deriva dalla dicotomia intrinseca tra il corpo e l'anima. L'origine della dicotomia è così lontana che si perde nel mito del peccato originale, nel mistero della creazione stessa. Da quel momento il nostro obiettivo consiste nel riportare armonia tra corpo ed anima. L'anima ha bisogno di essere sfidata, il corpo di essere raffinato, e la tensione reciproca alla fine porta alla luce il meglio di entrambi. La spiritualizzazione della materia è possibile solo riconoscendo il Divino che trascende corpo ed anima (ecco il principio della sintesi) ed onorando costantemente questo riconoscimento compiendo "atti virtuosi".<sup>28</sup>

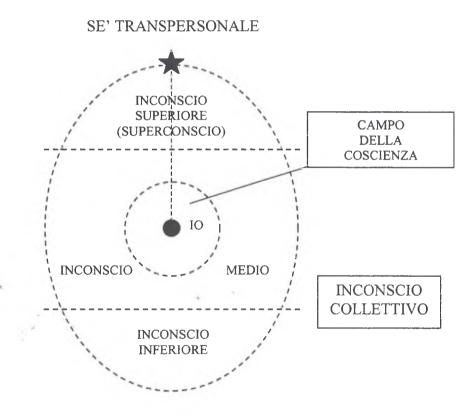
#### 5. inconscio transpersonale

Come dobbiamo a Freud l'ufficializzazione che la nostra psiche possiede una parte inconscia, così dobbiamo a Jung il fondamentale passo che vede questa parte esser sede anche di "funzioni trascendenti".

Grande capacità di Assagioli è stata di perfezionare un modello psichico che distingue i vari livelli inconsci, compresi quelli superiori, tra di loro e dall'inconscio collettivo.

A decenni di distanza constatiamo come la maggioranza di noi, almeno nella civiltà occidentale in cui viviamo, mentre si trova a familiarizzare in modo quasi obbligatorio con tecnologie complicate e rivoluzionarie che contano "qualche" anno, si trova a fare i conti in modo dilettantesco e rudimentale con quanto di più remoto, intimo e sacro possiede.

Se cent'anni di psicanalisi bene o male ci fanno quasi dare per scontato che l'inconscio inferiore "esiste", contenendo la forza istintuale della vita, stentiamo a concepire che, come siamo proprietari di due reni, due gambe, una testa, per dirla con Wilber, così possediamo le "qualità superiori" che sono indispensabili per realizzare il nostro progetto di vita, anzi dubitiamo di averne uno.



"...occorre riconoscere che il supercosciente esiste, riporta Assagioli, e che è diverso dal Sé. Da esso provengono le intuizioni e le ispirazioni superiori, artistiche, filosofiche e scientifiche; le creazioni geniali; gli "imperativi" etici; gli slanci all'azione altruistica; gli stati mistici di illuminazione, contemplazione, estasi.

Ivi risiedono allo stato latente e potenziale, le energie superiori dello Spirito, le facoltà e i poteri supernormali di tipo elevato". 29

Il richiamo al modello ovoidale della psiche ci aiuta a comprendere meglio: l'inconscio superiore è quella parte della nostra psiche non direttamente accessibile alla coscienza che "contiene" le qualità e le possibili prestazioni sopra riportate. E' quindi una struttura disponibile, da utilizzare per proseguire nel cammino verso il Sé. L'inconscio superiore non è il Sé: ci fornisce mezzi per raggiungerlo.

Questa sfera di inconscio si fa viva in due modi: una modalità autonoma, si potrebbe dire, ancorché solleticata quasi sempre da eventi esterni di richiamo, per cui si ha "discesa" di contenuti nella coscienza. Questa modalità sovente sorprende noi occidentali perchè questi contenuti sono nuovi, non rientrano nella nostra cultura che anzi li allontana in quanto non spiegabili dalla cosiddetta scienza. Questa modalità non di rado è destabilizzante, quando i contenuti sono troppo importanti e sconosciuti per le possibilità di equilibrio dell'io personale. Oppure è possibile raggiungere il livello superiore elevando il nostro centro di coscienza in modo volontario e consapevole, o lasciandolo aperto a ricevere, mediante la meditazione, la preghiera, l'immaginazione guidata. Poiché l'io cosciente è un riflesso del Sé, man mano che i contenuti più bassi della personalità si eliminano (fondamentale è la disidentificazione), l'io cosciente tende automaticamente a salire.

I caratteri degli stati di coscienza conseguenti ad un buon contatto con l'inconscio superiore sono di estrema importanza. Assagioli ne descrive tredici: approfondimento, interiorizzazione, elevazione, senso di una via, espansione, sviluppo, potenziamento, risveglio, illuminazione, gioia, rinnovamento, resurrezione, liberazione. Il valore di queste esperienze è immenso: i problemi umani della quotidianità possono essere relativizzati, inquadrati in una realtà più vasta, visti da un livello superiore e quindi gradatamente risolti, le paure sono colmate da sensazioni di gran lunga prevalenti dove la separatività non esiste. Il contatto con il supercosciente con queste modalità è terapeutico di per sé.

Come favorire la discesa del supercosciente nella coscienza di veglia? Assagioli propone il disegno libero (facilmente pilotato dai simboli con cui l'inconscio usa esprimersi), lo scrivere (quante volte la mano "va da sola"!), in genere le attività che "stacchino" la mente razionale e consentano un minimo di silenzio interno creativo in cui le qualità superiori, trascendenti, possano manifestarsi.

E' molto importante una riflessione sui termini: superiore, trascendente. Il cammino di crescita non prevede di abbandonare l'attenzione alla quotidianità e non bisogna lasciarsi sviare da tentazioni transpersonali come rifugi dalla realtà di ogni giorno:

"Se la terra va portata al cielo, anche il cielo va portato alla terra. L'esperienza davvero transpersonale si vedrà alla prova dei fatti, nel

funzionamento quotidiano a livello della personalità, nella trasformazione del nostro modo di stare con gli altri..."<sup>30</sup>

"Vivere significa affrontare quotidianamente il problema di far crescere noi stessi e di trovare il tempo e la voglia di farlo, ricordando che la propria psicosintesi è l'impegno costante nelle piccole cose di ogni giorno, nelle continue trasformazioni di stati d'animo e di atteggiamenti, nel controllo dei propri pensieri." <sup>31</sup>

### 6. Sé transpersonale

Perché sei infelice?
Perché il 99,9 percento
di tutto quello che pensi, e
 di tutto quello che fai,
 è per te stesso,
 e questo non esiste.
 Wei Wu Wei

Sé: "L'io superiore, eterno, che risiede nei più alti livelli dello spirito, scintilla divina sprizzata dalla grande fiamma centrale. Individuale e universale allo stesso tempo, è immobile, stabile, immutabile, quindi diverso dal supercosciente in cui vi sono contenuti di vario genere, attivi, dinamici, mutevoli. Nella psicosintesi è una realtà di cui si può avere diretta e sicura consapevolezza: l'io cosciente, che ne è emanazione o proiezione, può divenirne in vario modo o misura, consapevole.

È impossibile nella maggior parte dei casi, averne un'esperienza completa, ma è bene conoscerne le caratteristiche e avere l'esperienza della sua guida". 32

La "volontà di sintesi", come Alberti chiama il processo energetico di finalizzazione, per sottolinearne le caratteristiche di "volontà", trova *origine*, *espressione* e *scopo* nel Sé transpersonale: <sup>33</sup>

«Il Sé transpersonale può essere considerato per certi aspetti un "centro di sintesi", che tende gradualmente ed instancabilmente all'attuazione di sé. Per realizzare sé stesso, il sé utilizza i suoi aspetti fondamentali del *Potere* (inteso come forza della volontà), della *Conoscenza* (saggezza) e dell'*Amore* (volontà buona). Tutti e tre questi aspetti del Sé (o meglio della volontà del Sé transpersonale) hanno in comune il potere della sintesi, sono cioè energie coesive e sintetiche, costituiscono di per sé dei centri unificatori, capaci di creare armonia, unione, equilibrio.

Il Sé transpersonale, centro motore e fine ultimo dell'uomo, soggetto ed oggetto a sé stesso, potenza ed atto, viene così a costituire un punto di riferimento essenziale, una meta, un centro di unificazione e sintesi, una realtà stabile e permanente, che permette all'uomo di non perdersi, di non smarrirsi nella dualità e nella molteplicità delle sue esperienze.

Il Sé, inteso come volontà di sintesi che attua sé stessa, determina nell'uomo un processo che si manifesta come una evoluzione armonica verso sintesi ed integrazioni sempre più ampie, elevate e complete. Questo processo, se vissuto in modo corretto, viene sperimentato contemporaneamente come un'ascesa e come una discesa, come un allargamento e come un restringimento. È un'ascesa ed un allargamento per la coscienza umana, che abbraccia degli spazi sempre più ampi ed elevati; è invece una discesa ed un

restringimento per ciò che riguarda la personalità umana, la quale esperimenta sempre più la propria piccolezza, il proprio ridimensionamento, insomma i propri limiti.

Solo così l'uomo può risolvere gradualmente il problema della dicotomia esistenziale che lo dilania, con un atto di sintesi, in cui fa compiere ai due termini della polarità il cammino inverso: da una parte l'autoaffermazione e la presunzione dell'uomo, che si abbassa, che discende, che si spoglia, e dall'altra un'umiltà che cresce e che sale, la coscienza del proprio nulla, che si allarga e si eleva, e che in quanto nulla, tutto può ricevere.

Questo è il senso dell'esercizio del silenzio: possiamo ricevere tutto, abbracciare tutto nella nostra coscienza, nella misura in cui creiamo il vuoto interno, cioè diventiamo nulla (come personalità), solo coscienza vuota, che aspetta di essere riempita.

Scrive Dino Barsotti, teologo cristiano, che "l'autenticità della vita religiosa si misura dall'umiltà". E così la crescita spirituale è una crescita di umiltà. Il vero senso dell'esercizio dell'ascesa è dato proprio dall'umiltà: è un'ascesa dell'umiltà, ed è quindi nello stesso tempo un discendere della nostra presunzione, uno spogliamento progressivo di ogni pretesa.

È solo in una coscienza vuota, quindi veramente umile, che si può ricevere una genuina esperienza transpersonale: può bastare un momento di paura, un attimo di presunzione che l'esperienza transpersonale può venire distorta e contaminata, può trasformarsi in una esperienza di annientamento oppure di esaltazione e diventare occasione di scompensi psichici.

Il Sé transpersonale, centro e volontà di sintesi, costituisce l'essenza autentica dell'uomo, la sua "umana spiritualità": esso, come abbiamo visto, mette in moto nell'uomo un processo, che è nello stesso tempo di approfondimento di identità, di superamento interioramento dell'egocentrismo progressivo decentramento (egotrascendenza: е allocentrismo e cosmocentrismo), che viene ottenuto mediante la realizzazione di sintesi sempre più ampie ed integrali. »

Come fare per imboccare la strada del Sé transpersonale? Se il sé personale, l'io, non è che il riflesso del Sé superiore, quello che la nostra personalità gli permette di ricevere, si tratta allora di "lucidare lo specchio". Non servono o meglio, non sono raccomandabili scorciatoie spirituali. La realizzazione spirituale chiede: "...silenzio, raccoglimento, acquietamento e obbedienza della personalità, aspirazione e comunione interiore, affermazione e riaffermazione continua, che ci aiuta a liberarci dalla personalità e dal mondo esterno. Quando si è fatto ciò, si può dire che si è fatto tutto, perché dopo il potere opera da sé". <sup>34</sup>

Quanto questa visione sia vicina ad un diffuso concetto orientale viene dimostrato da questo passo del Dalai Lama:<sup>35</sup>

"Man mano che sviluppiamo le qualità spirituali ed eliminiamo ciò che le ostacola, il nostro spirito conosce sempre meglio la natura e l'oggetto della sua ricerca. Infine perviene alla saggezza suprema, stadio in cui la natura ultima di tale oggetto gli si rivela in tutta la sua nudità. Quando la saggezza diventa manifesta e vede senza il minimo errore la natura assoluta di ogni cosa, la realizzazione è inalterabile e non regredisce più.

.....la natura fondamentale dello spirito non è mai corrotta, possiede la facoltà luminosa di conoscere la totalità dei fenomeni. Niente può alterare questa qualità naturale, inerente alla trama stessa dello spirito....... Completamente purificato dalle emozioni e dai loro resti, lo spirito è in grado di conoscere tutto quello che c'è da conoscere. Abbiamo il potenziale per realizzare questa conoscenza perfetta. Inoltre, partendo dalla nostra presente condizione, dobbiamo mettere in pratica i mezzi appropriati.. se non comprendiamo l'oggetto della conoscenza, ciò è dovuto al fatto che dei veli si interpongono tra esso e il nostro spirito. Tuttavia, non appena queste cortine vengono squarciate, appare la conoscenza, ovvero la chiarezza, che è la natura stessa dello spirito. È inutile creare ciò che già esiste. Fin quando lo spirito permane, questa qualità è naturalmente presente in esso, ma si rivela, si esprime, soltanto nel momento in cui cessa di esistere tutto ciò che la ostacola, la saggezza onnisciente e primordiale diventa allora manifesta."

È interessante allora porre l'attenzione più sulla strada che non sulla meta, per scoprire che la distinzione è solo nelle parole. Alberti conferma la preferenza per una via di "realizzazione indiretta", e nulla meglio delle sue parole descrivono le modalità di questa esperienza di vita: <sup>36</sup>

"...questa via mira a realizzare non tanto l'esperienza diretta del Sé, quanto a realizzarne gradualmente nella vita di tutti i giorni la qualità essenziale, cioè la *sintesi*. Questa via evita più facilmente (anche se non necessariamente) il rischio della presunzione.

Il Sé è centro di sintesi, per cui tutte le volte che nella vita di tutti i giorni compiamo un atto di sintesi, anche senza accorgercene, noi indirettamente realizziamo il nostro Sé, ne manteniamo il contatto, ci avviciniamo ad esso, ne favoriamo la rivelazione; e poiché il Sé è un centro di sintesi, ci fa sentire sani ed uniti, ci dà unità e coesione interiore.

Tutte le volte che compiamo un atto di volontà nella vita di tutti i giorni, noi realizziamo una sintesi della nostra personalità (indirizzandola verso un fine), e quindi indirettamente realizziamo il nostro Sé; tutte le volte che ci rendiamo disponibili per ricevere dalla vita, orientando la nostra coscienza su tutto ciò che può costituire alimento psicologico e spirituale, noi compiamo atti di sintesi e ci avviciniamo al nostro Sé; tutte le volte che osserviamo e trattiamo un'altra persona con rispetto, cooperiamo con lei (condividendo azioni ed esperienze), o la amiamo, facciamo atti di sintesi e quindi realizziamo il nostro Sé; tutte le volte che viviamo ed esprimiamo la

nostra "umanità", i nostri sentimenti positivi, compiamo atti di sintesi (i sentimenti positivi come la fiducia, la speranza, la gioia, la pietà, il coraggio, ecc. hanno un carattere unitivo e sintetico), e realizziamo il nostro Sé.

E lo stesso *atto di umiltà*, che caratterizza la scelta di una via indiretta, una via semplice, questo spogliarci di ogni pretesa, è forse uno dei più potenti atti di sintesi, e che da solo può talvolta di per sé far sorgere spontaneamente un'esperienza transpersonale.

Potremmo pertanto affermare paradossalmente che la "via indiretta" costituisce la via più sicura e più "diretta" per la graduale realizzazione del nostro Sé.

Ci sentiamo in questa occasione abbastanza vicini al punto di vista di Frankl, che definisce l'autorealizzazione come una "falsa prospettiva". Essa infatti non si ottiene direttamente "per intentionem", ma solo indirettamente "per effectum". Secondo Frankl l'appagamento e l'autorealizzazione non devono essere ricercati come fini in sé, ma possono essere sperimentati indirettamente, nella misura in cui l'uomo trascende e dimentica sé stesso. Scrive a questo proposito Frankl: "Solamente nella misura in cui ci diamo, ci doniamo, ci mettiamo a disposizione del mondo, dei compiti e delle esigenze che a partire da esso ci interpellano nella nostra vita, nella misura in cui ciò che conta per noi è il mondo esteriore e i suoi oggetti e non noi stessi o i nostri bisogni, nella misura in cui noi realizziamo dei compiti e rispondiamo a delle esigenze, nella misura in cui noi attuiamo dei valori e realizziamo un significato, in questa misura solamente noi ci appagheremo e realizzeremo ugualmente noi stessi".

Storia...

È la storia di un contadino cinese che sta rientrando dal lavoro nei campi, quando viene assalito da una tigre. L'uomo scampa all'assalto fuggendo, ma la tigre lo costringe sull'orlo di un precipizio. Il contadino guarda in giù, il precipizio è scosceso e non ha il coraggio di gettarsi, ma la tigre lo incalza. Sta per spiccare il salto e sbranarlo.

L'uomo si getta e riesce a non precipitare trattenendosi con una mano ad un arbusto. La tigre sopra di lui gli impedisce qualsiasi tentativo di risalita.

L'uomo guarda in basso, come per valutare le possibilità di fuga, ma proprio in quel momento un'altra tigre si ferma al fondo del precipizio, in attesa. L'uomo si sente perduto, e si rende conto che un topolino ha iniziato a rosicchiare la radice dell'arbusto, che comincia a sfilacciarsi... di fianco a lui, sporgente, egli vede una bellissima piantina di fragole.

Allunga la mano libera, ne raccoglie alcune e se le mette in bocca. Come sono buone!

## **BIBLIOGRAFIA**

Assagioli	Principi e metodi della psicosintesi terapeutica	Astrolabio
Assagioli	L'atto di volontà	Astrolabio
Assagioli	Psicosintesi armonia della vita	Astrolabio
Assagioli	Lo sviluppo transpersonale	Astrolabio
Assagioli	Comprendere la psicosintesi	Astrolabio
Assagioli	Equilibramento e sintesi degli opposti	Centro studi
		di psicosint.
Wilber	Oltre i confini	Cittadella
Rosselli-altri	I nuovi paradigmi della psicologia	Cittadella
Alberti	La volontà di sintesi	Centro studi
		di psicosint.
Ferrucci	Crescere	Astrolabio
Buber	Il principio dialogico	San Paolo
Storr	La distruttività nell'uomo	Astrolabio
Houston	Psicoterapia gestalt	Red
Lancia	La sessualità nel processo educativo	
Cappelletto	L'uomo verso l'assoluto	Elle di ci
Norbu	Lo specchio, un consiglio sulla presenza	
	della consapevolezza	Shang shung
Mère:	Educazione	Holos
Harris	Io sono ok, tu sei ok	Rizzoli
Panikkar	La torre di Babele	ECP
Fantappiè	Principi di una teoria unificata del mondo	
	fisico e biologico	Di Renzo
Talbot	Tutto è uno	Urra
Lao tsu	Il libro del Tao	Newton
Dalai Lama	Come folgore nella notte	SEI

sintesi rev.2 53

4 4

# INDICE

Introduzione				pag. 1
Il processo della sintesi				pag. 4
Disidentificazione, Identità			0	pag. 5
Volontà				pag. 11
Modello ideale		,		pag. 16
Sintesi				pag. 23
sintesi degli opposti				pag. 28
sintesi amore - volontà				pag. 41
Inconscio transpersonale				pag. 45
Sé transpersonale				pag. 48
Storia				pag. 52
Bibliografia				pag. 53
Note				pag. 55

#### NOTE:

```
    Assagioli: "Comprendere la psicosintesi", pag.117.
    Assagioli: "Comprendere la psicosintesi", pag.48.
    Namkai Norbu, "Lo specchio, un consiglio sulla presenza della consapevolezza".
    Id.
    Mère: "Educazione"
```

Documentazione University of the Islands.
 Daniele De Paolis: "La scoperta della volontà"

<sup>8</sup> Daniele De Paolis: "La scoperta della volontà"

Martin Buber: "Il principio dialogico"
Assagioli: "Psicosintesi, armonia della vita"

Assagion: Psicosintesi, armonia dena vita

11 Frances Vaughan: "Lo sviluppo del potenziale umano"

<sup>12</sup> Assagioli: "Principi e metodi della psicosintesi terapeutica"

<sup>13</sup> Id.

<sup>14</sup> Assagioli: "Note in archivio", Istituto di psicosintesi di Firenze

15 Citazioni tratte da: "Tutto è uno", di Michael Talbot

16 Fantappiè: "Principi di una teoria unificata del mondo fisico e biologico"

<sup>17</sup> Assagioli: "Psicosintesi, armonia della vita"

18 Assagioli: "Equilibramento e sintesi degli opposti"

19 Swami Sivananda Radha: "Hatha Yoga"

<sup>20</sup> Mère: "Educazione"

<sup>21</sup> Wilber: "Oltre i confini"

<sup>22</sup> Thomas Harris: "Io sono ok, tu sei ok"

<sup>23</sup> Wilber: "Oltre i confini"

<sup>24</sup> Panikkar: "La torre di Babele"

<sup>25</sup> Alberto Alberti: "La volontà di sintesi"

<sup>26</sup> Ferrucci: "Crescere"

<sup>27</sup> Huxley: "Philosophia perennis"

<sup>28</sup> Da un articolo di Shlomo Bekhor e Pardo Roques su Riza Scienze n°144.

<sup>29</sup> Assagioli: "Psicologia dinamica e psicosintesi"

<sup>30</sup> Bocconi e Rosselli: "Dal personale al transpersonale", ne: "I nuovi paradigmi della psicologia"

<sup>31</sup> Sergio Bartoli: "I campi di azione della psicosintesi", ne: "I nuovi paradigmi della psicologia"

<sup>32</sup> Assagioli: "Comprendere la psicosintesi", pag.113.

<sup>33</sup> Alberto Alberti: "La volontà di sintesi"

Assagioli: "Lo sviluppo transpersonale"
 Dalai Lama: "Come folgore nella notte"

<sup>36</sup> Alberto Alberti: "La volontà di sintesi"