



UNICUSANO

Università degli Studi Niccolò Cusano - Telematica Roma

FACOLTÀ DI PSICOLOGIA

**CORSO DI STUDI MAGISTRALE
IN PSICOLOGIA (LM-51)**

TESI DI LAUREA

**SEMI DI FUTURO
Aspetti precorritori nella
Psicosintesi di Assagioli**

LAUREANDO

Francesco de Falco

RELATORE

**Chiar. mo Prof.
Lorenzo Campedelli**

**ANNO ACCADEMICO
2018-2019**

INDICE

INTRODUZIONE.....	3
1. INCONTRI CON PERSONE ECCEZIONALI.....	4
2. IL MODELLO DELLA PSICHE.....	10
3. LA VOLONTÀ: PRINCIPALE FUNZIONE COGNITIVA E TRANSPERSONALE..	25
4. LE SUBPERSONALITÀ.....	41
5. IL PENSIERO BASATO SUI TRIANGOLI.....	51
6. I SETTE TIPI UMANI E I PERCORSI DI AUTOREALIZZAZIONE.	64
7. METODI, ESERCIZI, TECNICHE DELLA PSICOSINTESI.....	84
8. LA RICERCA NELLA PSICOSINTESI.....	103
9. PRESENTE E FUTURO DELLA PSICOSINTESI: UNA CONVERSAZIONE CON PETRA GUGGISBERG NOCELLI.....	138
10. CONCLUSIONI.....	146
BIBLIOGRAFIA.....	151
RINGRAZIAMENTI.....	153

INTRODUZIONE

Perché scrivere oggi una tesi su Roberto Assagioli? Dietro questa scelta vi sono sia motivi personali, sia di interesse collettivo.

Assagioli, insieme a Freud e a Jung, è stato tra coloro che mi hanno portato ad appassionarmi alla Psicologia come strumento di conoscenza e trasformazione di noi stessi. Mi ha colpito la sua capacità di includere nel suo campo di studi e attività sia la terapia dei disturbi psicologici, sia l'esplorazione dei potenziali umani delle persone considerate sane. Mi ha stupito la commistione nel suo percorso di rigorosi studi scientifici e di elementi provenienti dal misticismo occidentale ed orientale. Mi è piaciuto il suo modo, limpido ma profondo, di esporre le sue idee, le sue teorie, le sue esperienze terapeutiche: il modo di scrivere di un uomo nato nel XIX secolo, ma libero dai pomposi accademismi della cultura italiana dell'epoca.

Dal punto di vista più ampio, della storia della Psicologia del XX secolo, ritengo che l'opera di Assagioli sia stata sottovalutata perché poco inseribile nei flussi principali della psicologia dinamica, del comportamentismo e del cognitivismo, pur contenendo molti elementi compatibili e integrabili con i suddetti indirizzi.

Come vedremo, infatti, la Psicopsintesi (il metodo fondato da Assagioli) si muove parallelamente a tutte le scuole di pensiero menzionate (e alla psicologia umanistica di Maslow), offrendo molti spunti che meritano di essere approfonditi, per sviluppare nuove strade che conducano in territori ancora poco esplorati della ricerca psicologica.

In questo lavoro non verrà offerto un quadro completo e sistematico della vita e dell'opera di Assagioli. Altri, come Petra Guggisberg Nocelli, lo hanno fatto prima di me. Piuttosto in esso cercherò di illustrare:

- Le esperienze umane e professionali che hanno condotto Assagioli a sviluppare la Psicopsintesi.
- Gli aspetti di modernità del suo metodo di conoscenza e trasformazione della psiche umana che, come semi di futuro, possono aprire nuovi orizzonti al nostro campo di studi.
- L'opera di allievi e proseguitori degli studi di Assagioli, che hanno esplorato e ampliato la Psicopsintesi a partire dal sentiero tracciato dal suo fondatore.

In questo modo, spero di riuscire a illustrare al meglio le novità, ancora oggi attuali, portate dalle teorie, dai metodi e dalle tecniche introdotte da Assagioli nella sua visione della Psicologia e della pratica clinica.

1. INCONTRI CON PERSONE ECCEZIONALI.

1.1. I suoi tre genitori.

Roberto Marco Grego (poi Assagioli) nasce a Venezia il 27 febbraio 1888, da genitori ebrei: la madre, Elena Kaula, di famiglia veneziana e il padre, Leone Grego, era un ingegnere di Verona.

Due eventi cambiano poco dopo il corso della vita del piccolo Roberto: la morte del padre naturale, nel 1890, e un ricovero in ospedale. Qui la madre conosce il medico Emanuele Assagioli (ebreo anch'egli); i due si innamorano, si sposano poco dopo e il dottor Assagioli adotta Roberto.

Diventa così il terzo genitore di Roberto: un padre estremamente affettuoso, che quando il figlio vorrà andare a Firenze per studiare medicina, farà trasferire tutta la famiglia nel capoluogo toscano.

Roberto inizialmente usa entrambi i cognomi, poi sceglie di utilizzare solo quello del padre adottivo.

Emanuele Assagioli è la prima persona fuori dal comune di questo capitolo. Sicuramente la sua professione, la sua influenza e il suo amore hanno condizionato in positivo il giovane Roberto nella scelta dei suoi studi e della sua futura professione.

1.2. Il mondo culturale italiano.

Gli anni fiorentini fino alla prima guerra mondiale sono caratterizzate dall'amicizia con Giovanni Papini, dalla conoscenza di Giuseppe Prezzolini, dalla collaborazione con le due riviste culturali più influenti di quegli anni, *Leonardo* e *La Voce*.

Qui Assagioli pubblica i primi articoli riguardanti la nascente psicoanalisi, Freud e la psicagogia (termine mutuato da Platone, con cui intende un'educazione della psiche che duri tutta la vita).

Non tutto quello che scrive trova concordi Papini e soprattutto Prezzolini.

La cultura italiana all'epoca era intrisa di idealismo crociano (e di un certo provincialismo) e mal tollerava le innovative idee di Freud sull'inconscio e la sessualità.

I rapporti con Papini durano fino al 1911, poi le strade dei due prendono direzioni molto differenti. Quelli con Prezzolini sono contrastati fin da subito. Egli apprezza il carattere di Assagioli, ma lo disturbano le sue idee: sia la vicinanza di Assagioli alle teorie freudiane, sia quella al movimento teosofico e al misticismo orientale (che vedremo nel seguito di questo lavoro).

Anche per questo Assagioli cerca una casa culturale che senta più sua ed è tra i fondatori della rivista *Psiche* (pubblicata a Firenze tra il 1912 e il 1915).

Qui Assagioli si sforza di delineare una psicologia dell'uomo totale, integrando diversi campi del sapere: filosofia, psicologia, psico-biologia, psicagogia, psicologia orientale.

Sono semi sparsi di ciò che sarà il suo futuro lavoro nella Psicosintesi, ma per ora non portano frutto per l'im maturità del campo culturale italiano di quel periodo.

Le pubblicazioni terminano improvvisamente con lo scoppio della prima guerra mondiale.

1.3. I rapporti con Freud e Jung.

I primi riferimenti di Assagioli alle teorie freudiane risalgono al 1906, con l'articolo *Gli effetti del riso e le loro applicazioni pedagogiche* (Assagioli, 1906)¹, in cui definisce Freud "uno dei più colti e geniali scienziati moderni".

¹ (Assagioli, *Gli effetti del riso e le loro applicazioni pedagogiche*, Rivista di psicologia applicata alla pedagogia e alla psicopatologia n. 2, Bologna, 1906)

In seguito, i suoi rapporti con le teorie freudiane si approfondiscono sia attraverso i testi scritti direttamente dallo psichiatra austriaco, sia per la frequentazione con Carl Gustav Jung, che fino almeno al 1913 veniva considerato il portavoce e l'erede spirituale di Freud.

Assagioli infatti frequenta tra il 1907 e il 1909 il Burghölzli, la clinica universitaria di Zurigo dove lavorava Jung, e là matura la decisione di scrivere la sua tesi di laurea sulla psicoanalisi. Grazie alla sua conoscenza del tedesco, poté mantenere in quegli anni una corrispondenza sia con Freud, sia con Jung, in modo da poter approfondire sia i grandi pregi della psicoanalisi freudiana, sia quelli che considerava i suoi limiti. Questi contatti aiutano Assagioli a maturare il progetto di fondare un proprio metodo di studio della psiche umana.

Questo duplice atteggiamento risulta molto chiaro dall'articolo del 1910 *Le idee di Sigmund Freud sulla sessualità* (Assagioli, 1910)². In esso Assagioli riconosce che Freud ha compiuto scoperte rivoluzionarie sul subcosciente e sulla vita sessuale e che ha creato metodi e tecniche di grande importanza pratica, affrontando temi quali la sessualità (anche infantile) che sinora erano dei tabù. D'altra parte egli critica il peso eccessivo dato da Freud alla sessualità nell'ambito della psiche umana, lasciando da parte le manifestazioni superiori dell'amore. Assagioli sottolinea, accanto al concetto freudiano di rimozione, l'importanza di quello della sublimazione, che per lui rappresenta la facoltà psichica di trasformare le forze istintive in energie più elevate. Già qui allude all'importanza della funzione psichica della volontà, che fornisce la spinta che rende possibile questa trasformazione delle pulsioni sessuali in manifestazioni di amore più elevato.

Questo articolo rappresenta quindi, nello stesso tempo, il massimo avvicinamento alle teorie freudiane e il punto di partenza per fondare un proprio, indipendente, indirizzo di studio.

Il rapporto con Jung è sicuramente più profondo e fruttuoso. Entrambi condividevano molti interessi e modi di concepire l'esistenza: studi che andassero oltre le teorie sessuali freudiane, l'inconscio collettivo, le esperienze psichiche superiori, legate agli stati trascendenti del Sé, le psicologie mistiche orientali buddhiste e induiste, l'alchimia psicologica, l'astrologia, i fenomeni occulti³.

Questo si tradusse in lunghe conversazioni negli anni in cui Assagioli svolgeva il suo apprendistato a Zurigo e in un corposo epistolario (di cui purtroppo ci rimangono solo alcune lettere conservate da Jung) in cui usavano appellarsi a vicenda col titolo di "fratello". La reciproca vicinanza del loro pensiero e dei rispettivi metodi terapeutici è segnalata da una frase scritta da Assagioli all'interno delle lezioni tenute nel 1966: "Jung è tra tutti gli psicoterapeuti quello che è più affine e vicino alla posizione e alla prassi della psicodinamica" (Giovetti, 1995)⁴. Essa si ritrova, specularmente, in una lettera di Jung a Freud, datata aprile 1909, in cui, prima che Assagioli iniziasse a usare ufficialmente il termine "psicodinamica", egli scriveva: "Se esiste una psicoanalisi, dev'esserci anche una psicodinamica, che costruisce un futuro secondo le stesse leggi" (Giovetti, 1995)⁵.

Le parentele tra Jung e Assagioli non si fermavano qui. Vedremo nei capitoli seguenti che le idee di Jung sul Superconscio, sui tipi psicologici e la sua concezione della psiche umana saranno sviluppate da Assagioli in direzioni altamente innovative.

² (Assagioli, *Le idee di Sigmund Freud sulla sessualità*, La Voce, febbraio 1910)

³ Per una trattazione completa del rapporto profondo tra Jung e l'occultismo si può vedere il libro di Gary Lachman, *Jung il mistico*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2012.

⁴ (Giovetti, Roberto Assagioli, Roma Edizioni Mediterranee, 1995, p. 31)

⁵ *Ibidem*, p.30.

1.4. Arturo Reghini e la Teosofia.

Arturo Reghini, fiorentino, era una curiosa figura di matematico, filosofo, massone presidente della Biblioteca Filosofica e fondatore a Roma della sede centrale italiana della Società Teosofica.

La Società Teosofica, a sua volta, era stata fondata a New York nel 1875 da Helena Blavatsky, un altro personaggio eccezionalmente fuori dal comune. Ella, in seguito a numerosi viaggi in India e in Tibet, dove avrebbe conosciuto numerosi maestri spirituali, scrisse voluminosi testi in cui esponeva insegnamenti tramandati (a suo dire) da antiche tradizioni di saggezza. I precetti della Società Teosofica si basavano su questi libri. I suoi scopi dichiarati sono, ancora oggi, quelli di formare una fratellanza in seno a tutta l'umanità, senza distinzioni religiose, razziali, di sesso o di altra natura; di promuovere lo studio comparato delle religioni e delle filosofie; di indagare le leggi naturali e i potenziali latenti dell'uomo, anche a livello occulto e spirituale.

Reghini si impegna a fondo per dare maggiore rigore metodologico a questi multiformi interessi, filosofici, religiosi e mistici e allontana dal suo gruppo sia gli spiritisti ingenui, sia gli imbroglioni che, attraverso trucchi più o meno ingegnosi, attraevano i curiosi dei fenomeni extrasensoriali. Cerca quindi di fondare una sorta di università libera per gli studi filosofici e religiosi. Assagioli è in sintonia con queste posizioni, spirituali ma non dogmatiche, e collabora con Reghini con conferenze e articoli, generalmente pubblicati sulla rivista teosofica *Ultra*, con lo pseudonimo di Considerator (che utilizzerà a lungo per mantenere separata la sua produzione di testi di spiritualità laica dai libri di psicologia in senso stretto).

1.5. Martin Buber e l'ebraismo progressivo.

Abbiamo visto che Assagioli era di famiglia ebraica e possiamo chiederci quanto questo abbia potuto influenzare il suo pensiero. A nostro avviso, lo studio della cultura ebraica, Cabala inclusa, fu uno dei suoi costanti interessi, al pari di altri (la psicologia, la ricerca spirituale), ma non fu mai predominante. La sua appartenenza alla religione ebraica fu essenzialmente di natura formale e non aderì al movimento sionista, sentendosi piuttosto un cittadino del mondo dal punto di vista politico e uno studioso di religioni comparate più che un fedele di una di esse. Per alcuni versi, come vedremo, era spiritualmente più vicino ad alcune tradizioni induiste, anziché ebraiche.

Martin Buber era un filosofo che cercava di creare un rapporto di comprensione reciproca tra Oriente e Occidente, tra europei, ebrei e arabi. Pur aderendo al sionismo, riteneva importante promuovere la comprensione internazionale e la pacifica convivenza tra cristiani ed ebrei.

Pur non essendo sionista, Assagioli si trova in sintonia con queste posizioni di tolleranza e questo porta a un rapporto di amicizia e collaborazione tra i due. In questo caso, come in fondo con Jung, Reghini e altri, non si trattò di un influsso diretto di Buber su Assagioli, ma di uno scambio reciproco.

1.6. Alice Bailey e la Scuola Arcana.

Un'altra persona fuori dal comune con cui Assagioli coltiva dei rapporti stretti è Alice Bailey, una donna inglese, che fu introdotta alla Società Teosofica intorno al 1915. Anche lei, come la Blavatsky, scrisse numerosi libri (nel suo caso, veri e propri trattati) ispirati a una saggezza spirituale che lei presenta come millenaria, riguardanti, tra le altre cose, la costituzione psicologica e spirituale dell'uomo, che eserciteranno una forte influenza sullo stesso Assagioli.

Alice Bailey fondò nel 1923, insieme al marito, la *Scuola Arcana*, con sede in Svizzera, ancora oggi operante. Lo scopo di questa istituzione è, nelle sue dichiarazioni,

quello di diffondere gli insegnamenti contenuti nei trattati della Bailey, la pratica della meditazione e lo sviluppo di una nuova coscienza umana, che saldi la separazione interiore tra la nostra personalità e ciò che possiamo chiamare anima o sé superiore.

Assagioli incontra più volte la Bailey, per esempio ai congressi di spiritualità da lei organizzati ad Ascona, in Svizzera e apprezza diversi dei suoi scritti.

Lo stesso Jung aveva una certa stima per Alice Bailey e, per esempio, riteneva che alcuni dei suoi scritti le fossero stati ispirati dal suo sé superiore. Tra l'altro, Jung trasformò in seguito la villa sede dei congressi della Bailey nella sede dell'associazione Eranos, da lui diretta.

Come valutare queste influenze del mondo esoterico nella cultura e negli interessi di Assagioli (e dello stesso Jung)? Io suggerisco di evitare due opposte tendenze: quelle razionaliste, che porterebbero a svalutare le tesi di Assagioli proprio a causa di questi influssi, e quelle fideistiche, che condurrebbero a considerarle attendibili per via di una supposta ispirazione di tipo spirituale. Ritengo importante conoscere queste influenze sulla cultura e sulla mentalità di Assagioli per delineare un quadro il più possibile completo dell'uomo, dello studioso e dei tempi in cui è vissuto. Ritengo altresì importante mantenere un atteggiamento neutrale rispetto a questi influssi, in modo da valutare le tesi e i modelli terapeutici proposti da Assagioli per la loro utilità terapeutica e per la loro corrispondenza a ciò che sappiamo della psiche umana, anziché subordinarle a pregiudizi positivi o negativi riguardanti gli influssi culturali in cui era immerso.

1.6. Ilario, suo figlio.

Tra le persone eccezionali che hanno influenzato profondamente Assagioli c'è sicuramente il suo unico figlio.

Assagioli si sposa con Nella Ciapetti, figlia di possidenti terrieri, teosofa, che gli starà accanto per tutta la vita. Nel 1923, nasce il figlio Ilario (battezzato nella fede cattolica per desiderio della madre e col consenso del padre). Persona di grande sensibilità e profondità, si ammala a 15 anni di tubercolosi. Nonostante questo è sempre insieme al padre durante le sue vicissitudini.

Con l'avvento delle leggi razziali e lo scoppio della seconda guerra mondiale Assagioli vive il suo periodo più tormentato. Viene arrestato nel 1940, sia per le sue opinioni pacifiste, sia per la sua appartenenza all'etnia ebraica.

Rimane in carcere per un mese, poi per ragioni sconosciute, la sua cella viene lasciata aperta e lui è libero di andarsene. Da qui inizia la sua latitanza. Lascia Roma e trascorre anni difficili, con sua moglie e suo figlio, prima in case di campagna, poi nascosto a casa di un pastore in montagna. Questo mina ulteriormente la salute di Ilario che, pur ricevendo la penicillina al termine della guerra, si aggrava e muore il 6 novembre 1951.

Egli lascia una sorta di diario spirituale, *Dal dolore alla pace*, pubblicato solo in forma privata, che testimonia la vastità delle sue letture, la sua profonda spiritualità, il suo carattere generoso e amabile. La sua perdita causa ad Assagioli un grande dolore, ma questo patimento lo rese probabilmente più capace di comprendere le umane sofferenze. In questo senso, il periodo travagliato della seconda guerra mondiale e la buia notte dell'anima che lo avvolse fin dopo la morte di suo figlio, resero Assagioli, suo malgrado, un esperto degli aspetti più dolorosi dell'esistenza, preparandolo all'ultima stagione della sua esistenza, la più feconda in termini di studi, pubblicazioni e allievi.

1.7. La semina del secondo dopoguerra.

Come annota Petra Guggisberg Nocelli (Guggisberg Nocelli, 2011)⁶, il 1961 può essere assunto come data simbolica dell'inizio di una nuova stagione per Assagioli e la Psicosintesi: viene costituito a Firenze l'Istituto di Psicosintesi e Assagioli partecipa al V Congresso Internazionale di Psicoterapia con la relazione *Psicosintesi e psicoterapia esistenziale*. Grazie a questo e ad altri convegni a cui Assagioli partecipa in seguito, le sue idee iniziano così ad avere una notevole eco negli Stati Uniti, in Austria, in Svizzera e in Inghilterra.

Inizia in questo periodo la pubblicazione dei suoi libri. Infatti, sino a quel momento, i suoi testi esistevano in forma di articoli, dispense, lezioni separate, che non costituivano un corpus organico. Anche i libri che pubblicherà nascono da raccolte di articoli e lezioni. Il primo di questi è *Psychosynthesis – A manual of principles and techniques* (pubblicato non casualmente negli Stati Uniti, dove la Psicosintesi aveva maggior risonanza rispetto all'Italia), pubblicato in italiano solo nel 1973 da Astrolabio.

Nasce poi, direttamente in italiano, *Psicosintesi – Armonia della vita* (1966), a carattere divulgativo.

Nel 1973 viene poi alla luce, ancora una volta negli Stati Uniti, *The Act of Will*, l'unico libro concepito e scritto come un'opera organica da Assagioli. Uscirà in italiano solo postumo, nel 1977, pubblicato da Astrolabio, come *L'Atto di volontà*.

Poi Assagioli inizia a dedicarsi a un altro libro, dal titolo provvisorio di *La psicologia dell'alto e del Sé*. Viene interrotto dalla sua morte nel 1974 ed esso uscirà solo nel 1988, grazie ad Astrolabio, con il titolo *Lo sviluppo transpersonale*, in forma di raccolta di articoli e appunti sull'argomento.

Sono anche anni in cui accoglie intorno a sé un importante gruppo di allievi che diventeranno spesso i primi continuatori della sua opera. Tra queste persone fuori dal comune mi piace citare in particolare:

1. Sergio Bartoli, prima medico internista e in seguito a lungo direttore del Centro di Psicosintesi di Roma. A lui dobbiamo, come vedremo in seguito, un importante approfondimento della Tecnica delle parole evocatrici di Assagioli.
2. Ferruccio Antonelli, docente di psichiatria all'università di Roma.
3. Piero Ferrucci, laureato in filosofia e psicoterapeuta. Autore di libri in cui approfondisce alcune funzioni psicologiche fondamentali nella Psicosintesi, tra le quali la volontà.
4. Massimo Rosselli, psichiatra e psicoterapeuta, a lungo presidente della Società Italiana di psicosintesi Terapeutica. Si è occupato a lungo di medicina psicosomatica e ha curato diversi volumi, tra cui *I nuovi paradigmi della psicologia* che raccoglie i contributi presentati al congresso di Firenze del 1988, per il centenario della morte di Assagioli.
5. Bruno Caldiroli, neuropsichiatra e psicoterapeuta, a lungo direttore della Scuola di Psicoterapia Psicosintetica. Autore di diversi testi in ambito psicopatologico e psicoterapeutico.
6. Alberto Alberti, neuropsichiatra e psicoterapeuta, già direttore della Scuola di Psicoterapia Psicosintetica. Tra le altre cose, ha dato un contributo importante attraverso un possibile aggiornamento del diagramma della psiche di Assagioli e con i suoi studi sulla dis-identificazione e auto-identificazione (come vedremo in seguito).

⁶ (Guggisberg Nocelli, *La Via della Psicosintesi*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2011, p. 69)

Dopo la morte di Assagioli, molti di loro hanno contribuito al nuovo inizio degli studi psicosintetici partecipando al Congresso Internazionale su “Psicoterapia e Psicologia Umanistico-Esistenziale del 1977, con un simposio che svolgeva i punti essenziali della psicosintesi e delle sue applicazioni terapeutiche. I contributi di questi studiosi, una volta raccolti in un volume dal titolo *Una psicoterapia dalla parte dell’Uomo* (AA.VV., 2012) hanno costituito un vero e proprio manifesto storico della psicosintesi terapeutica.

I contributi offerti da molti altri studiosi in Italia e all’estero (soprattutto dagli Stati Uniti) sono troppo numerosi per essere elencati tutti.

Tra quelli più significativi per lo sviluppo della Psicosintesi offerti da studiosi che non hanno conosciuto direttamente Assagioli, desidero ricordare almeno quelli di Petra Guggisberg Nocelli, psicoterapeuta e formatrice, socia dell’Associazione Svizzera degli Psicoterapeuti (ASPV) e della Società Italiana di Psicosintesi Terapeutica (SIPT). Guggisberg Nocelli ha scritto due testi dal mio punto di vista fondamentali per comprendere a fondo la teoria e la pratica della Psicosintesi: *La Via della Psicosintesi* (Guggisberg Nocelli, 2011)⁷ e *Conosci, possiedi, trasforma te stesso* (Guggisberg Nocelli, 2016)⁸. Il primo è, insieme, una biografia di Assagioli e una guida completa alla Psicosintesi come corpus teorico. Il secondo è un manuale esaustivo di tecniche, esercizi e strumenti pratici per applicare i principi della Psicosintesi alla psicoterapia, al counseling, alla formazione, all’armonizzazione delle relazioni umane. Questo lavoro di organizzazione, completamento e aggiornamento dei materiali di Assagioli in questi diversi ambiti è, a mio avviso, imprescindibile per chi voglia approfondire la Psicosintesi in tutti i suoi aspetti (teorici, terapeutici, formativi).

In questa prima sezione abbiamo conosciuto (o ricordato) numerose persone eccezionali (nel senso di fuori dal comune) che hanno influenzato Assagioli e contribuito a creare l’humus culturale in cui è nata e si è sviluppata la Psicosintesi. Abbiamo presentato lo stesso Roberto Assagioli, fuori dal comune per interessi, cultura, anche linguistica (conosceva perfettamente inglese e tedesco e molto bene anche il francese e l’ebraico), atteggiamenti inclusivi e internazionalistici molto in anticipo sui tempi. Infine, abbiamo incontrato i proscrittori dell’opera di Assagioli: medici, psichiatri, filosofi, terapeuti di varia natura che hanno messo al servizio della Psicosintesi le loro differenti conoscenze e competenze.

Nel capitolo seguente cominceremo a esaminare da vicino cos’è la Psicosintesi e qual è il suo modello teorico. In questo modo comprenderemo quali sono le basi teoriche che supportano i metodi e le tecniche terapeutiche di questa scuola psicologica.

⁷ (Guggisberg Nocelli, *La Via della Psicosintesi*, Firenze, L’Uomo Edizioni, 2011)

⁸ (Guggisberg Nocelli, *Conosci, possiedi, trasforma te stesso*, Como-Pavia, Xenia, 2016)

2. IL MODELLO DELLA PSICHE

2.1. Che cos'è la Psicosintesi?

Il modo migliore per iniziare questo capitolo è probabilmente quello di definire il nostro oggetto di indagine, in modo da circoscrivere l'argomento di questa tesi.

La Psicosintesi, come la Psicoanalisi, può essere considerata sia una teoria psicologica, sia un metodo di ricerca, sia una tecnica terapeutica. Come la Psicoanalisi, può considerarsi parte della psicodinamica, che studia le relazioni tra le forze presenti nella nostra psiche.

Da questa però si differenzia per l'inclusione di fattori, aspetti e tecniche non prese in considerazione da altre scuole psicodinamiche e che le conferiscono una propria identità. Questi fattori la appaiono ad altre scuole, quali il cognitivismo, il costruttivismo, la psicologia umanistica e quella transpersonale.

Possono essere così elencati:

1. L'accento posto sulla volontà come funzione essenziale dell'io (oggi se ne potrebbe parlare come di "funzione cognitiva centrale"), l'analisi delle sue diverse componenti o dimensioni e l'utilizzo di specifiche tecniche per svilupparla e dirigerla.
2. La descrizione del sé come pura autocoscienza, indipendente da qualunque contenuto del campo della propria coscienza.
3. Il riconoscimento degli aspetti superiori della psiche e delle esperienze positive, gioiose, creative che l'individuo può sperimentare come esperienze di vetta (per dirla come Maslow). Queste nella Psicosintesi vengono promosse attivamente con metodi e tecniche, come parte del percorso terapeutico o formativo.
4. L'uso di numerose tecniche attive e direttive per: la trasformazione delle energie psicologiche disfunzionali in altre, più funzionali, adattive e creative; il rafforzamento delle funzioni deboli o poco sviluppate; l'attivazione delle energie superiori della psiche e lo sviluppo dei potenziali ancora latenti.
5. La cooperazione tra paziente/cliente e psicologo per la ricreazione della personalità del primo quale unità integrata. In questo processo co-creativo lo psicologo ha dapprima un ruolo più attivo, poi rappresenta sempre di più un catalizzatore che aiuta il cliente a dialogare con il proprio sé. In questo modo il paziente è incoraggiato a rendersi indipendente dal terapeuta fino a poter continuare il lavoro su se stesso in modo autonomo (almeno in molti casi).

Se il comportamentismo può essere definito come "la psicologia della superficie" e la psicoanalisi come "la psicologia del profondo", la Psicosintesi ambisce a essere anche "la psicologia dell'alto". Si prefigge di indagare tutti i piani dell'edificio della psiche. Nelle parole di Assagioli, riportate dal prof. Servadio in un colloquio con Paola Giovetti: "Nell'edificio psichico non vi sono solo i sottosuoli malsani da risanare, ma anche i vari piani, e infine gli attici luminosi con ampie terrazze, ove si ricevono i raggi vivificanti del sole, e la sera si possono contemplare le stelle" (Giovetti, 1995)⁹.

Da quanto visto si evince una doppia vocazione terapeutica della Psicosintesi:

- Un lavoro terapeutico in senso stretto. Allineata con Freud, si propone di curare i disturbi mentali, per giungere a uno stato di salute che potremmo

⁹ (Giovetti, Roberto Assagioli, Roma, Edizioni Mediterranee, 1995, p. 22)

chiamare di primo livello. Questo può essere inteso, secondo una vecchia concezione dello stato di salute, come assenza di sintomi e di patologie.

- Una missione terapeutica allargata, che potrebbe essere definita educativa (nei più giovani) e formativa (negli adulti). Allineata con le idee di Jung (e di molti altri terapeuti moderni), essa si propone il raggiungimento di uno stato di benessere bio-psicofisico e la realizzazione del proprio potenziale umano. Questa *mission* può dirsi in linea con l'attuale definizione di salute dell'OMS, quale "stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non solamente l'assenza di malattia" (OMS, Carta fondativa, 1948).

A questo secondo livello, la normalità, immaginata da Freud e dai suoi primi allievi, diviene non un punto di arrivo, ma di partenza. La nuova meta è rappresentata dal far coincidere i propri potenziali umani con i propri raggiungimenti concreti. A questo punto il paziente, una volta risolti almeno in parte i suoi sintomi, diviene un cliente relativamente sano psicologicamente, che desidera adesso espandere e realizzare il proprio potenziale umano, anziché guarire da un disturbo psichico, più o meno strutturato.

La Psicopsintesi si differenzia dalla psicoanalisi freudiana perché si pone obiettivi più ambiziosi, che vanno al di là della diminuzione e scomparsa dei sintomi e della cura dei disturbi psicologici, per approdare a un'esistenza più piena e gioiosa. Paradossalmente, questi obiettivi, nelle intenzioni degli psicopsintetisti, verrebbero realizzati in tempi più brevi: Assagioli, ben prima delle critiche mosse alla psicoanalisi dai cognitivisti, respinge l'idea dell'analisi infinita, ritenendo che questa vada circoscritta nei tempi e nei modi. Questo serve a lasciare spazio a un lavoro di integrazione, quanto più possibile armoniosa, dei vari aspetti della personalità e degli elementi trans-personali della psiche, in modo da aiutare il cliente a percepirsi quale individuo completo, integro, in una sintesi di corpo-mente-spirito. Infatti, Assagioli riconosce apertamente l'importanza della componente biologica umana, oltre a quella mentale. Egli aveva per questo, sin dall'inizio, chiamato la disciplina da lui fondata *Bio-psicopsintesi*. Solo in seguito, per semplificare, tralasciò il prefisso "bio", mantenendo però sempre chiara dentro di sé e nei suoi scritti l'importanza del corpo per il benessere globale dell'individuo.

A questo punto, per comprendere meglio come Assagioli immagina la psiche umana e i suoi diversi aspetti, è importante analizzare il suo modello ovoidale della psiche.

2.2. L'ovoide di Assagioli.

Lo psicologo Peter De Coppens racconta in un'intervista a Paola Giovetti che Assagioli gli narrò un'esperienza vissuta a Venezia a undici anni in cui, guardando il sole che tramontava, aveva avuto una prima intuizione della natura della psiche e del mistero del Sé. Disse a De Coppens: "Quel giorno ricevetti lo scheletro della psicopsintesi, poi per tutta la vita ho messo la carne intorno a quello scheletro" (Giovetti, 1995)¹⁰.

Frequentemente persone che hanno portato grandi novità nel loro campo di studi hanno raccontato di avere avuto intuizioni illuminanti per il loro lavoro futuro in giovane età. Tra esse ricordiamo Einstein, che rammentava di aver avuto le prime avvisaglie della teoria della relatività quando, da bambino, immaginava che cosa sarebbe accaduto a un essere umano che avesse viaggiato a cavalcioni su un raggio di luce. È importante segnalare questi aspetti per anticipare quanto si dirà in seguito parlando di esperienze transpersonali. Possiamo però fissare storicamente la data di nascita della Psicopsintesi nel 1926, anno in cui Assagioli comincia a utilizzare pubblicamente questo termine (al posto del precedente, Psicagogia), nell'articolo *Psychosynthesis: A new method of Healing*. In quell'anno

¹⁰ (Giovetti, Roberto Assagioli, Roma, Edizioni Mediterranee, 1995, p. 105)

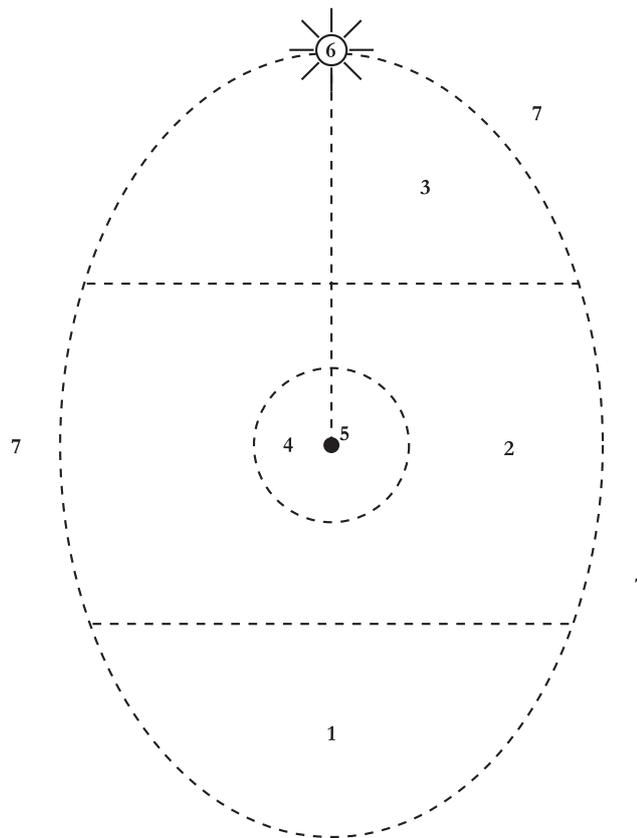
Assagioli fonda a Firenze l'*Istituto di Cultura Psichica*, ribattezzato nel 1933, *Istituto di Psicosintesi*.

A questo periodo si può far risalire il primo grande contributo di Assagioli alla Psicologia e in particolare alla Psicologia dinamica, in cui si era formato: il simbolo o mandala dell'ovoide della psiche.

In esso troviamo l'amore che Assagioli (come Jung) aveva per i simboli, intesi come immagini sintetiche che condensano in pochi tratti moltissimi significati, che le parole impiegherebbero pagine per esprimere in modo lineare e analitico. Assagioli, e con lui i suoi proseguitori, sottolineano da subito i limiti e la schematicità di questa immagine: si tratta di una rudimentale mappa bidimensionale che tenta di raffigurare un territorio multidimensionale, quello della psiche. Ogni volta che la osserviamo per comprendere qualcosa del nostro mondo interiore dobbiamo ricordare, con Alfred Korzybski, il padre della Semantica Generale, che "la mappa non è il territorio"¹¹ ma anche accettare l'idea che noi abbiamo solo mappe per rappresentare questo invisibile territorio. Non lo possiamo osservare direttamente.

Premesso questo, osserviamo più da vicino il simbolo centrale di tutta la Psicosintesi:

¹¹ Citato da Paul Watzlawick, *Guardarsi dentro rende ciechi*, Milano, 2011, Edizioni TEA, p.322.



All'interno dell'ovoide troviamo:

1. L'inconscio inferiore. Possiamo farlo corrispondere all'inconscio freudiano. In esso troviamo gli istinti e le pulsioni fondamentali, il nostro passato psichico rimosso o semplicemente dimenticato, i complessi psichici con forti cariche emotive, le cause di tante manifestazioni patologiche. Rappresenta la psicologia degli abissi o del sottoscala del nostro edificio psichico. Il termine "inferiore" non va inteso in senso sminuente o di giudizio morale, ma segnala piuttosto il suo porsi a fondamento dell'intera struttura della psiche individuale. Ha quindi la stessa importanza delle fondazioni di una casa.
2. L'inconscio medio. Corrispondente al preconsenso (o subconsenso) di Freud. Comprende i contenuti appena sotto il limite della consapevolezza, appartenenti al passato recente dell'individuo. È un archivio della memoria più facilmente accessibile, che riaffiora anche spontaneamente, come isolette all'arrivo della bassa marea. Il suo contenuto fluttua costantemente tra il conscio e l'inconscio inferiore.
3. L'inconscio superiore. Vuole rappresentare la dimensione transpersonale, spirituale (in senso laico) dell'individuo. Se l'inconscio inferiore rappresenta il passato psichico individuale, l'inconscio superiore (superconsenso) ne rappresenta il futuro psicologico. Contiene i suoi potenziali in attesa di essere sviluppati, i suoi talenti, le intuizioni più elevate, gli impulsi altruistici e creativi, i nostri scopi

di vita costruttivi. Come i contenuti dell'inconscio interiore si manifestano senza il nostro controllo volontario e consapevole, così accade per le intuizioni supercoscienti: si manifestano spontaneamente, incontrollate e incontrollabili; in un certo senso "accadono", non siamo noi a provarle consapevolmente.

4. Il campo di coscienza. Questo è un termine forse un po' ambiguo, con cui Assagioli indica la parte di contenuti psichici di cui siamo consapevoli in un determinato momento quale io cosciente. Per questo, Petra Guggisberg Nocelli suggerisce di ribattezzarlo per maggior chiarezza, "campo di consapevolezza dell'io cosciente" (Guggisberg Nocelli, 2011)¹². Ha una dimensione variabile in quanto è formato da sensazioni, emozioni, sentimenti, pensieri, intuizioni che emergono in un determinato momento nella nostra consapevolezza.
5. L'io. Qui Assagioli pone una distinzione fondamentale tra l'io cosciente e il campo della consapevolezza. L'io è l'osservatore, il campo della consapevolezza è ciò che viene osservato. L'io percepisce e, nello stesso tempo, contiene le immagini della psiche, le emozioni, i pensieri e le sensazioni, ma non si identifica con esse. L'io rappresenta la nostra identità personale che va oltre i nostri pensieri, le nostre emozioni e le nostre percezioni. Per Assagioli, l'io rappresenta quella parte del Sé transpersonale (o Sé superiore, per usare i termini junghiani) che è immersa nei contenuti psichici della personalità. L'io, in un certo senso, è il riflesso del Sé o, per meglio dire, essi sono due aspetti di un'unica realtà, espressa a due livelli diversi di consapevolezza. Nella Psicossintesi imparare a disidentificarsi dal flusso dei contenuti psichici rappresenta un percorso di maturazione interiore fondamentale, di valore terapeutico.
6. Il Sé transpersonale. Assagioli riprende questo concetto da quello di Sé superiore di Jung, sviluppandolo e rendendolo meno vago e meglio delineato. Per Assagioli rappresenta la nostra più autentica essenza, oltre ogni maschera che possiamo indossare. Non si tratta di una semplice funzione cognitiva dell'io, ma di una reale identità psicologica di ordine superiore. Lo chiama transpersonale perché è come se possedesse una duplice natura, individuale e universale. Nelle esperienze in cui entriamo in contatto col Sé non siamo più focalizzati solo sulla realizzazione e felicità individuale, ma anche e soprattutto sul bene comune e l'evoluzione collettiva. Per questo Assagioli lo posiziona sul confine superiore dell'ovoide, in modo che sia partecipe al contempo della psiche individuale e di quella collettiva.
7. L'inconscio collettivo. Assagioli teneva molto a sottolineare sia le similitudini, sia le differenze tra il suo pensiero e quello di Jung. Così spiegava negli anni '60 in *Carl Gustav Jung e la psicossintesi* (1966), p. 8: "Devo osservare che Jung spesso trascura queste distinzioni; egli parla in blocco d'inconscio collettivo e mescola quello che egli chiama 'arcaico', cioè che ha origine nella millenaria esperienza umana collettiva, con quello che invece è superiore, diremmo supercosciente (...). Così Jung parla di 'archetipi' come 'immagini'; ma certe volte le descrive come immagini arcaiche della razza, cariche di forti tonalità emotive accumulate nei secoli, mentre altre volte ne parla come principi, come 'idee', e accenna egli stesso alla loro affinità con le idee platoniche (...). Dalla confusione fra queste due accezioni derivano varie conseguenze discutibili ed anche non buone nel campo pratico (...)" (Guggisberg Nocelli, 2011)¹³. Assagioli, come fa per l'inconscio individuale, preferisce suddividere l'inconscio collettivo in tre parti o stratificazioni: l'inconscio collettivo inferiore, medio e

¹² (Guggisberg Nocelli, *La via della Psicossintesi*, Firenze, L'Uomo Edizioni, 2011, p. 187)

¹³ (Ibidem, p. 189)

superiore. Quello inferiore rappresenta il passato psicologico dell'umanità e contiene materiale arcaico, primitivo, simile a volte ai residui vestigiali della biologia. Quello medio contiene il nostro presente: l'humus cognitivo ed emotivo che caratterizza la società in cui siamo immersi: una sorta di campo di coscienza collettivo. Quello superiore racchiude contenuti di carattere integrativo, evolutivo e sintetico, che riguardano le potenzialità future dell'umanità.

Infine, è importante sottolineare che Assagioli oltre a suddividere l'inconscio individuale e collettivo in inferiore, medio e superiore dal punto di vista spazio-temporale, lo divideva, da un punto di vista più qualitativo, in inconscio strutturato e plastico. Il primo è un inconscio già condizionato, in gergo informatico si potrebbe dire "formattato" da numerosi contenuti psichici. Quello plastico invece è libero di essere modellato, in modo da permettere processi di apprendimento, trasformazione, rielaborazione e varie forme di creatività.

I pregi di questo modello sono evidenti: in esso trova spazio sia la psicologia del profondo di Freud e Jung, sia quella di superficie della vita quotidiana, sia la psicologia delle vette. Quest'ultima è stata esplorata prima da Assagioli, poi da molti altri specialisti, da Maslow, a Grof, ai diversi esponenti della psicologia transpersonale.

I limiti di questo schema sono stati evidenziati da numerosi "psicosintetisti", soprattutto statunitensi (negli USA la psicosintesi ha avuto una diffusione maggiore che in Italia). In sintesi, secondo loro, nel diagramma di Assagioli può sembrare che il contatto con il Sé avvenga solo durante particolari esperienze di vetta/transpersonali, mentre è stato osservato, all'interno della loro esperienza professionale e umana, che ciò può avvenire in ogni momento della quotidianità o, addirittura, in momenti di grande disperazione. Il contatto e la realizzazione del Sé non avverrebbero quindi con un'ascesa verso l'inconscio superiore, ma attraverso un'espansione dell'inconscio medio attraverso esperienze che includano tutte le aree della psiche.

A questo, si può rispondere che Assagioli poneva a collegamento delle varie parti dell'ovoide e tra l'io e il Sé superiore delle linee tratteggiate, a indicare la permeabilità e la non separazione tra le varie parti della psiche. L'io e il Sé, le esperienze del sottosuolo, quelle di superficie e quelle di vetta sono quindi in contatto tra loro e, in un certo senso, si mescolano e si alternano in modo libero e imprevedibile anche all'interno dello schema di Assagioli. Semplicemente, osservando questo modello è importante compiere uno sforzo immaginativo per visualizzare l'aspetto dinamico della psiche, a partire da un'immagine forzatamente statica, in modo da visualizzare il fluire della coscienza in movimento attraverso le diverse parti dello schema.

2.3. Un possibile modello alternativo.

È comunque certo che tante mappe della psiche possono essere utili a descrivere i multiformi aspetti del nostro mondo interiore, ma nessuna di esse può dirsi del tutto precisa o completa.

Mi auguro che questo scritto possa servire non tanto a fermarsi al modello creato da Assagioli, quanto a incoraggiare la creazione di nuove mappe che illustrino altri aspetti ancora inesplorati e a correggere imprecisioni, grazie a punti di vista diversificati.

A questo proposito, desidero fornire un esempio alternativo, descrivendo una mappa della psiche di mia creazione che potrebbe integrare le visioni di Freud, Jung e Assagioli.

Ho sempre percepito il modello freudiano e la sua espansione junghiana come una mappa della psiche di forma triangolare (o piramidale, se realizzata in tre dimensioni).

In essa, la punta massima della nostra consapevolezza è costituita dal nostro conscio, ciò che sappiamo e che ricordiamo di noi stessi e della realtà in cui siamo immersi. Poi, più

in basso, troviamo una fascia più ampia, quella del preconscious: tutto ciò che affiora, più o meno frequentemente e precisamente, nella nostra consapevolezza e che, in altri casi, sprofonda verso il basso. Dove? Nell'inconscio individuale, la parte più vasta e meno conosciuta della nostra psiche. Quella in cui troviamo le pulsioni, le rimozioni, che sono le cause scatenanti, anche se a noi sconosciute, di tanti nostri atteggiamenti e comportamenti. Le linee di separazione tra questi spazi mentali sono tratteggiate perché tra essi vi sono continui travasi di dati, ricordi, percezioni. Molteplici informazioni della nostra banca dati conscia, nel tempo, sprofondano nel preconscious e poi, gradualmente, nell'inconscio. Altre volte, forse durante una psicoterapia o nel bel mezzo di un sogno, elementi dimenticati riaffiorano e vengono portati all'attenzione della nostra consapevolezza, come le isole che affiorano dall'oceano durante una bassa marea.

In questo schema, possono trovare posto anche le entità psichiche che compongono la seconda topica freudiana: l'io, l'Es e il Super-io. Il primo può venir localizzato all'interno del conscio; l'Es e il Super-io possono trovare posto sia nel conscio, sia nel preconscious, sia nell'inconscio. Infatti, queste parti della nostra psiche sono a volte percepibili da noi, altre volte riusciamo a osservarne solo gli effetti, negli atteggiamenti e nei comportamenti che manifestiamo.

Fin qui abbiamo descritto a grandi linee una mappa della psiche di modello freudiano. Essa viene poi ampliata da Jung con l'introduzione dell'inconscio collettivo. La base del nostro triangolo (o piramide) ne viene ampliata a dismisura. Se la figura fosse in scala e l'inconscio individuale fosse grande come l'Africa, quello collettivo sarebbe immenso quanto l'intero pianeta Terra (o probabilmente molto di più). Come è noto, esso comprende ricordi atavici, simboli archetipici, memorie collettive riguardanti l'intera umanità.

Jung non ha mai chiarito in che modo possa formarsi una psiche collettiva. Per via genetica? Per una sorta di telepatia inconscia, grazie alla quale gli esseri umani vivrebbero in un ambiente collettivo e condiviso, non solo dal punto di vista fisico, ma anche da quello mentale? È possibile ipotizzare, secondo Jung, oltre a un ecosistema fisico, anche una sorta di noosfera emotiva/cognitiva condivisa dall'intera umanità? Jung non lo chiarisce mai, forse anche per timore di uscire dall'ambito scientifico, per entrare in quello, ben più incerto, della parapsicologia. I suoi interessi nell'ambito dei fenomeni extrasensoriali e occulti fanno però sospettare che quest'ultima ipotesi, per quanto fantasiosa, non gli fosse estranea.

Lasciando in sospeso questa questione irrisolta, torniamo a Freud e alle sue due topiche. Come abbiamo ricordato, nella sua seconda topica, Freud ipotizza l'esistenza di altre due dimensioni della psiche oltre all'io cosciente: l'Es e il Super-io.

La prima rappresenta il contenitore di tutte le nostre pulsioni, degli istinti pre-morali che ci spingono al raggiungimento dei nostri bisogni principalmente animali e sessuali. La seconda è formata dall'insieme di tutti i fattori contenitivi e spesso repressivi nei confronti delle istanze dell'Es; una repressione costituita dall'insieme di doveri sociali e dalle regole imposteci sin dalla nascita dagli adulti più significativi per noi (in primis i genitori) e poi, in età adulta, dalla società nel suo insieme.

Una domanda che può sorgere è: in che modo la seconda topica si relaziona con la prima? Dove possono essere collocati, all'interno della prima topica, l'io, l'Es e il Super-io? L'io può facilmente prendere posto nello spazio psichico del conscio. L'Es per la sua natura composita, costituita da aggregati di pulsioni e bisogni di cui siamo solo in piccola parte consapevoli, si distribuisce variabilmente tra conscio, preconscious e inconscio. Questa distribuzione non è statica, ma dinamica. Spesso solo la punta di questo iceberg psichico è situata nel conscio e la parte di gran lunga più consistente resta nascosta nel preconscious e nell'inconscio. In alcuni momenti di maggiore consapevolezza una parte significativa dell'Es può emergere per entrare nel campo della nostra coscienza consapevole. Può

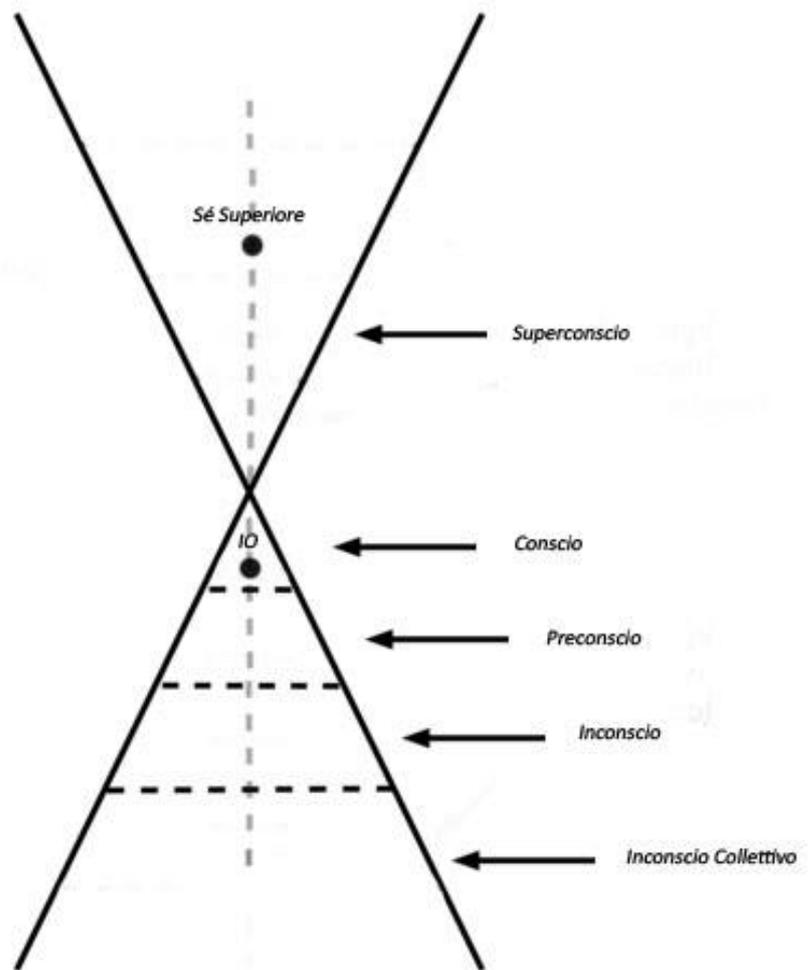
accadere durante una terapia, grazie a un insight spontaneo o a un'esperienza di vita che ci fa comprendere qualcosa in più delle nostre pulsioni.

Qualcosa di analogo può accadere anche a proposito del Super-io. Anche una sua larga parte, in condizioni ordinarie, può trovarsi situata tra preconsciouso e inconscio. In questo stato possiamo ritenere che tante regole, abitudini, doveri che seguiamo nella nostra vita quotidiana rispecchino semplicemente la nostra natura, il nostro carattere. In altri momenti, possiamo sperimentare una sorta di espansione della nostra coscienza, in cui alcuni dei contenuti di preconsciouso e inconscio emergono. Allora possiamo renderci conto che molti dei doveri, delle regole condivise, degli imperativi morali che seguiamo e dei limiti che rispettiamo derivano da imposizioni esterne che si sono interiorizzate nel nostro Super-io. Esso diviene anche una sorta di guardiano psichico che impedisce alle pulsioni contenute nell'Es di emergere liberamente, fuori controllo.

Per Freud, la nostra salute psichica, intesa soprattutto come assenza di sintomi patologici, dipende anche da un equilibrio dinamico tra le istanze dell'Es e del Super-io.

Nella topica di Assagioli Es e Super-io possono essere analogamente collocati nell'inconscio medio e inferiore. In questa topica però esiste anche uno spazio psichico più elevato: un inconscio superiore in cui possiamo collocare una controparte più elevata delle componenti psichiche descritte da Freud.

Qui nasce la necessità di immaginare un secondo triangolo, speculare al primo, con il vertice verso il basso e che si amplia verso l'alto. Ne emerge un modello della psiche a doppio triangolo o a clessidra. Lo illustro qui di seguito:



Gli istinti dell'Es trovano qui una controparte nelle intuizioni superiori, nella creatività umana, nella ricerca del bello, nelle spinte a contribuire all'evoluzione collettiva e in altre "pulsioni" di natura più altruistica di quelle dell'Es. Esse possono trovare posto, insieme al Sé superiore, all'interno del triangolo posto nella metà superiore dell'illustrazione. Rappresentano bisogni ben diversi da quelli sessuali o legati alla sopravvivenza, ma altrettanto pressanti (almeno negli esseri umani più evoluti). Anche queste spinte, se ignorate e represses, possono causare disagi, disturbi o addirittura patologie nella psiche degli individui, sottolinea spesso Assagioli. Per questo non andrebbero ignorate da quegli psicologi che desiderano prendersi cura integralmente dei loro pazienti.

Lo stesso possiamo dire di una controparte più elevata del Super-io che possiamo trovare sempre nell'inconscio superiore. Come nel Super-io si trovano espressi quei sensi del dovere che mirano a controllare e, se necessario, reprimere le istanze dell'io e dell'Es, qui troviamo i valori etici e morali più elevati insiti in ciascuno di noi. Qual è la differenza? I contenuti psichici del Super-io derivano dall'esterno di noi. Ci vengono imposti dai genitori, dalla società in cui viviamo e quindi li percepiamo come qualcosa di costrittivo e

che va, spesso, contro la nostra natura. Ciò che troviamo nell'inconscio superiore è la nostra coscienza interiore, i valori morali connaturati in noi. Essi sono spesso indipendenti dalla morale della società in cui siamo immersi e possono entrarvi in contrasto. Questo è ciò che spesso accade con gli esponenti più avanzati delle varie civiltà umane (da Gesù, a Giordano Bruno a Gandhi), che sovente manifestano un senso dell'etica e della morale che ha poco in comune con i dettami del Super-io freudiano e molto di più con le istanze del Sé superiore di Assagioli. Più che di Super-io, parlerei in questo caso di super-coscienza (termine coniato da me) per indicare questa dimensione psichica collocabile nel Superconscio. Analogamente al Super-io, essa può essere in parte conscia, in parte no. Differentemente dal Super-io, la sua parte non conscia (la più grande) non si troverebbe nel preconscio e nell'inconscio (nel sottosuolo della psiche), ma nel superconscio (l'attico della psiche).

L'inconscio collettivo è stato spesso paragonato a un oceano e la psiche individuale a una sua singola onda. Io mi sentirei di paragonare il Superconscio, raffigurato nella parte superiore del modello a doppio triangolo che ho illustrato, al cielo che si specchia nell'oceano. Al suo interno troviamo i riflessi superiori degli elementi psichici che collochiamo nel conscio, nel preconscio e nell'inconscio: il Sé superiore, le funzioni morali superiori e i bisogni umani di ordine trascendente (di cui Super-io ed Es sono i riflessi inferiori).

Forse possiamo trovarvi anche una coscienza collettiva altrettanto vasta di quella contenuta nell'inconscio collettivo, ma di ordine superiore. Se l'oceano dell'inconscio collettivo rappresenta ciò che abbiamo esplorato nel nostro passato psichico, il cielo del Superconscio collettivo potrebbe rappresentare il nostro futuro psicologico collettivo. Potrebbe rappresentare non ciò che siamo stati, ma ciò che potremmo diventare grazie alla nostra evoluzione interiore: una sorta di grande attrattore psichico, anziché un deposito di materiale psichico ancestrale.

La linea verticale tratteggiata, che passa attraverso i punti del Sé superiore e dell'io, raffigura gli scambi esistenti a più livelli tra le differenti parti della nostra psiche. Questa linea illustra come possiamo avere percezioni, più o meno chiare e consapevoli, degli aspetti superiori della nostra psiche in qualunque momento o situazione della nostra vita, anche in quelli più difficili e di maggior abbattimento, o in quelli più banali e quotidiani.

Questa parte di noi è stata indagata, fino in epoca recente, più dai filosofi che dagli psicologi. Tra i primi ricordo soprattutto Kant, nella sua *Critica della ragion pratica*, che ci rammenta l'eccezionalità della coscienza umana, quando scrive la celeberrima frase: “*Due cose riempiono l'animo di ammirazione e di venerazione sempre nuove e crescenti, quanto più sovente e a lungo si riflette sopra di esse: il cielo stellato sopra di me e la legge morale in me*” (Kant, 2013)¹⁴.

La legge morale in noi di cui parla Kant, e a cui fa riferimento Assagioli, non rappresenta le istanze repressive di un Super-io freudiano, quanto un allineamento interiore con la bussola della nostra coscienza che ci fa comprendere intuitivamente se i nostri atteggiamenti e le nostre azioni sono coerenti con un principio di giustizia e correttezza oppure no. Certamente non è sempre facile sentire la sua voce con chiarezza. Essa può essere nascosta e deformata dalle influenze sempre presenti del Super-io freudiano. Bisogna però diventare consapevoli della differenza tra queste due voci interiori, per imparare a distinguere la differenza tra i nostri valori e quelli che ci sono stati imposti dalla società in cui viviamo, in tutti i suoi aspetti.

¹⁴ (Kant, *Critica della ragion pratica*, Ebook Kindle, Amazon, 2013, posizione 4960)

2.4. Maslow, Frankl e il supercosciente.

Tra gli psicologi che hanno maggiormente indagato sia la legge morale interiore, sia gli impulsi superiori della psiche ricordo, oltre ad Assagioli, Viktor Frankl e Abraham Maslow, che ritroveremo ancora in questa trattazione. I tre, pur tra differenze profonde, rappresentano forse i principali esponenti di quella che è stata chiamata psicologia umanistica. Maslow, indagando i principali bisogni umani, Frankl, esplorando la volontà umana di trovare un senso nella vita, e Assagioli, attraverso la teoria e la pratica della Psicosintesi, hanno contribuito a penetrare un ambito della psicologia umana fino ad allora inesplorato: quello della trascendenza e dei bisogni superiori che essa porta con sé. Questo ambito, prima appannaggio esclusivo della filosofia e della religione, inizia così a essere esplorato anche dalla psicologia. Questo mi appare un passaggio epistemologico molto importante, non per strappare questo campo di studi alla filosofia e alla teologia, ma per integrare questi punti di vista con un'ottica di tipo differente, più scientifica. Grazie a questi tre studiosi il campo della trascendenza viene, per usare un termine figurato, sdoganato. Prima di loro il bisogno umano di trascendenza era considerato a volte come un disturbo da curare, come una ricerca illusoria di conforto dalle sofferenze della vita e dalla paura della morte. Adesso gli psicologi si sentono più liberi di considerarlo un bisogno umano fisiologico, degno di considerazione quanto tutti gli altri. Esso non maschera più necessariamente la ricerca di consolazione per mezzo di un'illusione, ma può indicare una realtà psicologica da tenere in estrema considerazione.

Maslow, dopo aver indagato i bisogni umani, nel suo libro *Verso una psicologia dell'essere*¹⁵ (Maslow, 1971), sottolinea che anche l'autorealizzazione (il bisogno che egli poneva al vertice della nota piramide) rimane priva di significato se non si fa riferimento a delle peak experiences che lo aprano ai valori del Sé. Questi valori sono così elencati in modo esaustivo da Maslow:

1. La totalità (senso di unità e interconnessione).
2. La perfezione (come inevitabilità, completezza).
3. La completezza (finalità, completamento).
4. La giustizia (lealtà, ordine).
5. La vitalità (spontaneità, pieno funzionamento, energia).
6. La ricchezza (differenziazione, complessità).
7. La semplicità (onestà, essenzialità).
8. La bellezza (armoniosità, unicità).
9. La bontà (rettezza, benevolenza).
10. L'unicità (realizzazione dell'individualità).
11. L'agevolezza (facilità, fluidità, assenza di sforzo).
12. La giocosità (divertimento, humor, gaiezza).
13. La verità (senso di realtà, genuinità).
14. L'autosufficienza (autonomia, autodeterminazione).

Per Maslow queste qualità psicologiche, che si manifestano spesso nelle esperienze di vetta, non sono separate tra loro, ma rappresentano altrettante sfaccettature del nostro Essere, di un Sé espanso rispetto alla nostra coscienza ordinaria (Maslow, 1971)¹⁶.

Molte di queste affermazioni potrebbero essere altrettanto ben riferite al Sé di cui parla Assagioli. Per entrambi poi il Sé si manifesta nel concreto della nostra vita attraverso la creatività, gli atteggiamenti e i comportamenti altruistici, i valori umani più elevati. Esso non rappresenta quindi un'astrazione filosofica, ma una realtà psicologica che si manifesta

¹⁵ (Maslow, *Verso una psicologia dell'essere*, Roma, Astrolabio, 1971)

¹⁶ (Ibidem, p. 90-91)

nella vita quotidiana, attraverso atteggiamenti e comportamenti concreti e osservabili quanto quelli prodotti dalle spinte dell'Es e del Super-io.

Da parte sua Frankl, nel libro *Dio nell'inconscio. Psicoterapia e religione* (Frankl, 2014)¹⁷ vede nell'inconscio non solo l'area psicologica esplorata da Freud e Jung, ma anche un inconscio spirituale, sia individuale che collettivo. Per lui l'inconscio spirituale è uno spazio psicologico in cui l'essere umano non si manifesta come un io sospinto da un Es e represso da un Super-io, ma come un Sé capace di entrare in relazione con i suoi simili a partire dall'amore e dalla comprensione. Anche per Frankl, gli esseri umani possono trarre dal contatto con l'inconscio spirituale ispirazione, intuizioni, creatività, valori etici, in modo da indirizzarsi verso un senso più pieno della propria esistenza. È proprio grazie a questo contatto che si manifesterebbe in noi il bisogno umano più profondo, essenziale ed elevato (secondo Frankl): la volontà di significato che è al centro di tutta la sua ricerca nel campo della psicologia.

Tengo qui, per maggiore chiarezza, a citare direttamente le parole di Frankl: “Finché si ruota attorno a una teoria motivazionale come quella della volontà di piacere – così come potremmo descrivere il principio del piacere secondo Freud -, o come quello della tensione verso la superiorità nel senso di Adler, si tratta di una tipica psicologia del profondo. In contrapposizione ad essa una psicologia dell'altezza introdurrebbe nella sua visione dell'uomo anche quelle tensioni che si collocherebbero “al di là del principio del piacere” e della volontà di potenza, e al cui primo posto sta la ricerca dell'uomo verso un significato. [...] La psicologia dell'altezza non è affatto un sostituto della psicologia del profondo, ma piuttosto un suo completamento, anche se indispensabile, dal momento che essa tematizza il bisogno di significato che caratterizza l'uomo, in quanto è il più umano di tutti i bisogni umani e in quanto tale lo si può contrapporre alle teorie motivazionali della psicoanalisi e della psicologia individuale con le parole “volontà di significato”. (Frankl, 2014, p. 123-124)¹⁸

Questa volontà di significato sarà approfondita in un successivo capitolo che dedicherò alla funzione psicologica della volontà che, secondo Assagioli, è quella centrale nella vita psichica dell'essere umano.

Ormai sono tanti gli studiosi di diversi ambiti che, sulla scorta di Maslow, Assagioli, Frankl, sottolineano l'importanza dei fattori trascendenti nella vita psicologica degli individui. Sarebbe probabilmente dispersivo rintracciarli tutti. Mi limito a ricordare uno degli ultimi articoli usciti sul tema delle spinte motivazionali di ordine superiore: *Motivation for aggressive religious radicalisation* di MacGregor e coll. (McGregor, 2015)¹⁹.

In esso si sottolinea che “la spinta ad adottare un comportamento morale deve essere tale da determinare un superamento degli interessi individuali e dell'esperienza immediata di piacere o dolore” (McGregor, 2015)²⁰. Tale spinta può essere ugualmente forte sia nell'ambito di azioni a scopo umanitario e per il bene collettivo, sia in quello di azioni distruttive per sostenere una causa religiosa o politica. In entrambi i casi, queste spinte trascendono gli scopi della singola personalità, per sostenere scopi collettivi, di stampo idealistico (sia positivo e costruttivo, sia distorto e distruttivo). Lo vedremo più approfonditamente nei prossimi capitoli.

¹⁷ (Frankl, *Dio nell'inconscio. Psicoterapia e religione*, Brescia, morcelliana, 2014)

¹⁸ (Frankl, *Dio nell'inconscio-psicoterapia e religione*, Morcelliana, 2014, p. 123-124)

¹⁹ (McGregor, *Motivation for aggressive religious radicalisation*, *Frontiers in Psychology*, 15 settembre 2015, p. doi 10.3389)

²⁰ *Ibidem*.

2.5. Simboli e Archetipi.

Quando si parla di contenuti psichici, soprattutto inconsci, è necessario accennare almeno al tema dei simboli e degli archetipi. Come è noto, lo psicologo che ha fatto maggiore uso di questi due termini nelle sue opere (coniando egli stesso il secondo) è Jung. Egli ha sottolineato più volte l'importanza che i simboli hanno nella nostra vita, individuale e collettiva.

Per evitare confusione e fraintendimenti in una materia così complessa e ambigua, richiamo qui la definizione di questi due termini del dizionario Zingarelli (2017):

- Simbolo: elemento materiale, figura animale, essere umano e simili, considerato rappresentativo di un'entità, un'idea, una condizione, eccetera.
- Archetipo: nella dottrina di Jung, rappresentazione, nell'inconscio, di una esperienza comune a tutti gli uomini o immagine primordiale; nella filosofia di Platone, modello originario ideale delle cose sensibili.

Per chiarire ancora meglio il significato del primo termine, riporto qui alcune spiegazioni dello stesso Jung: "Ciò che noi chiamiamo simbolo è un termine, un nome, o anche una rappresentazione che può essere familiare nella vita di tutti i giorni e che tuttavia possiede connotati specifici oltre al suo significato ovvio e convenzionale. Esso implica qualcosa di vago, di sconosciuto o di inaccessibile per noi. [...] Perciò una parola o un'immagine è simbolica quando implica qualcosa che sta al di là del suo significato ovvio e immediato. Essa possiede un aspetto più ampio, "inconscio", che non è mai definito con precisione o compiutamente spiegato. Né si può sperare di definirlo o spiegarlo. Quando la mente esplora il simbolo, essa viene portata a contatto con idee che stanno al di là delle capacità razionali" (Jung, 2009)²¹.

Per Jung, noi esseri umani produciamo simboli quasi incessantemente: attraverso le parole delle nostre lingue, le immagini delle opere d'arte, a scopo religioso e nella creazione di miti e, ancor più comunemente, nei sogni. Tra i simboli che produciamo durante l'attività onirica, ve ne sono alcuni che hanno carattere non tanto individuale, quanto collettivo: gli archetipi. Così ne parla lo stesso Jung: "Quando si tratta di sogni ossessivi o altamente emotivi, le associazioni personali fornite dal sognante di solito non servono a indicare le linee di una soddisfacente interpretazione. In questi casi dobbiamo prendere in considerazione il fatto (osservato e commentato originariamente da Freud) che in sogno ricorrono spesso elementi non individuabili e non ricavabili dall'esperienza personale del sognatore. Tali elementi [...] sono quelli che Freud chiamava "resti arcaici", cioè forme mentali la cui presenza non può essere spiegata da alcun elemento della vita individuale del paziente e che si rivelano come dati primordiali, innati ed ereditari della mente umana. [...] La mia teoria sui "resti arcaici", da me definiti "archetipi" o "immagini primordiali" è stata sempre criticata da coloro che non hanno una conoscenza appropriata dei sogni e della mitologia. L'archetipo è la tendenza a formare singole rappresentazioni di uno stesso motivo che, pur nelle loro variazioni individuali anche sensibili, continuano a derivare dal medesimo modello fondamentale. Esistono, per esempio, molte rappresentazioni del motivo dei fratelli nemici, ma il motivo rimane sempre lo stesso" (Jung, 2009).²²

Se Jung è stato forse lo psicologo che più ha scritto del significato dei simboli e degli archetipi, Assagioli è stato probabilmente quello che li ha usati maggiormente in sede terapeutica, strutturando dei percorsi specifici basati su di essi. Nella psicosintesi troviamo, infatti, tecniche isolate, esercizi complessi e metodi di cura e di sviluppo del potenziale umano, costruiti a partire da percorsi attraverso simboli e archetipi.

²¹ (Jung, L'uomo e i suoi simboli, Milano, Raffaello Cortina, 2009, p. 20)

²² (Ibidem, p. 67)

Ma qual è la differenza tra la concezione degli archetipi di Jung e quella di Assagioli? Come abbiamo già ricordato, Assagioli sottolinea una certa ambiguità di fondo nella concezione degli archetipi junghiana: a volte considerati come immagini primordiali che emergono dal passato psichico collettivo dell'umanità; in altri casi, immaginati come principi, come idee platoniche, che contengono modelli ideali delle cose sensibili (secondo la seconda definizione del dizionario Zingarelli su riportata). Per Assagioli questa ambiguità si risolve separando due tipi di archetipi: quelli che ci giungono dal passato collettivo, quasi come dei residui vestigiali non fisici, ma psichici, che si possono collocare topologicamente nell'inconscio collettivo; le idee collettive di ordine elevato, i modelli superiori che ci guidano verso raggiungimenti evolutivi e ci rivelano nuove comprensioni su noi stessi e sulla realtà in cui siamo immersi, che possiamo collocare nell'inconscio collettivo superiore o Superconscio collettivo.

Questi ultimi, più che come residui vestigiali di un lontano passato, si configurano come grandi attrattori che ci guidano verso il nostro futuro psicologico. Rappresentano le ispirazioni più elevate che possiamo cogliere spesso in forma simbolica e poi, se ci riusciamo, tradurre in comprensioni concrete che riguardano la nostra esistenza. Forse gli stessi simboli che troviamo nelle religioni e nelle mitologie collettive sono la risultanza di influssi provenienti da archetipi dell'inconscio e del Superconscio collettivo mescolati insieme. Forse, alcune delle scoperte, intuizioni, invenzioni che scienziati e filosofi differenti compiono indipendentemente tra loro, a molti chilometri di distanza, quasi nello stesso momento, sono ispirate simultaneamente dal medesimo Superconscio collettivo a cui essi si rendono ricettivi.

Questo secondo genere di archetipi può trovare posto, nell'ovoide di Assagioli, nelle regioni più elevate esterne all'uovo. Nel caso del modello a clessidra della psiche da me presentato, questi archetipi possono trovare posto all'interno del triangolo superiore, con il vertice verso il basso.

Vedremo meglio le caratteristiche dei simboli archetipici utilizzati da Assagioli all'interno delle tecniche psicosintetiche nei capitoli seguenti. Questo capitolo è servito soprattutto a illustrare il modello psicomodinamico della psiche secondo Assagioli e per osservare le sue affinità e differenze con i modelli di Freud e Jung. In questo modo sarà più facile cogliere sia i molti modi in cui la Psicosintesi si integra con la Psicologia dinamica, sia gli aspetti che rivelano la sua unicità.

2.5. Conclusioni.

Vorrei concludere questa breve trattazione sugli aspetti più innovativi della parte psicomodinamica della Psicosintesi, parafrasando le parole dello stesso Assagioli (Assagioli, 1973)²³:

L'attuazione concreta della psicosintesi è la costruzione effettiva della personalità. Quest'opera si può distinguere a sua volta in tre parti principali:

1. L'utilizzazione delle energie, sia di quelle sprigionate con l'opera precedente di analisi e di dissolvimento dei complessi e delle immagini dominanti dell'inconscio, sia delle altre energie, tendenze, possibilità latenti ai vari livelli. Essa richiede spesso una trasformazione di quelle forze, ma questa è possibile data la loro fondamentale plasticità e mutabilità.
2. Lo sviluppo degli elementi che sono deficienti o che sono inadeguati allo scopo che ci siamo proposti.
3. La coordinazione e la subordinazione dei vari elementi, energie e funzioni della psiche a un centro di coscienza centrale; la creazione, da parte dello

²³ (Assagioli, Principi e metodi della psicosintesi terapeutica, Roma, Astrolabio, 1973, p. 34-35)

stesso paziente, in collaborazione con il terapeuta, di una giusta gerarchia interna, di una più salda organizzazione della personalità.

Per Assagioli si tratta di tre processi distinti, ma interconnessi, che non vanno attuati separatamente o in rigida successione temporale. Il loro svilupparsi dev'essere più armonioso possibile e le varie operazioni vanno sviluppate secondo le caratteristiche del paziente.

In questo modo, la Psicopsintesi, secondo Assagioli, “non è una particolare dottrina psicologica, né uno specifico procedimento tecnico. Essa è anzitutto una concezione dinamica, e si potrebbe dire, drammatica, della vita psichica, quale lotta fra una molteplicità di forze ribelli e contrastanti e un Centro unificatore che tende a dominarle, a comporle in armonia, a impiegarle nei modi più utili e creativi.

La psicopsintesi è poi un insieme di metodi di azione psicologica, volti a favorire e a promuovere quella integrazione e armonia della personalità umana. Così, a seconda dei suoi diversi campi d'azione, essa è, o può divenire:

1. Un metodo di auto-formazione e realizzazione psico-spirituale [...].
2. Un metodo di cura per le malattie e i disturbi neuro-psichici e psicosomatici [...].
3. Un metodo di educazione integrale [...]” (Assagioli, 1973)²⁴.

Vedremo nei prossimi capitoli in quali modi questi metodi afferiscono, oltre che alla psicologia dinamica, al cognitivismo, al costruttivismo, alla psicologia umanistica e a quella transpersonale.

²⁴ Ibidem, p. 36.

3. LA VOLONTÀ: PRINCIPALE FUNZIONE COGNITIVA E TRANSPERSONALE.

3.1. Introduzione.

Come è noto, Assagioli ha sempre considerato la volontà come la Cenerentola della psicologia. Le sue sorelle tra le funzioni cognitive sono state ampiamente studiate e valorizzate. Sull'intelligenza, la motivazione, la memoria, l'attenzione sono stati costruiti modelli, analizzati processi e relativi correlati neurali. Sulla funzione della volontà è stato scritto molto da Adler e da Frankl, ma solo su aspetti particolari di questa funzione: la volontà di potenza e la volontà di significato. Prima di Assagioli mancava un modello che studiasse tutti gli aspetti della volontà e la mettesse in relazione alle altre funzioni cognitive, mettendone in evidenza il ruolo centrale e coordinatore. Per Assagioli, solo grazie alla volontà, ogni comportamento da automatico e condizionato dagli impulsi dell'Es e dalle pressioni sociali introiettate tramite il Super-io, può divenire espressione di una scelta consapevole. Questa è la differenza per lui tra lasciarsi vivere e vivere consapevolmente.

Ogni cambiamento interiore per Assagioli nasce da un atto di volontà, che conduce l'essere umano ad attivarsi per conoscere e trasformare se stesso, anche grazie all'aiuto di un terapeuta.

Per Assagioli la volontà è una funzione psicologica centrale. Essa, come vedremo, afferisce, per alcuni aspetti, al gruppo delle funzioni cognitive. Sotto un altro aspetto, invece, essa travalica le funzioni cognitive per entrare nel campo transpersonale. Nei prossimi paragrafi vedremo meglio il suo ruolo e le sue funzioni secondo la Psicosintesi.

3.2. Le fasi della volontà.

Per Assagioli l'esperienza che l'essere umano fa della funzione volitiva si svolge in tre stadi:

- Riconoscere che la volontà esiste, quale funzione psicologica.
- Divenire consapevole di *avere una volontà*.
- Riconoscere di *essere una volontà* (identificarsi con essa). (Assagioli, 1977)²⁵

Assagioli illustra questo graduale risveglio alla scoperta della volontà in noi per analogia con altre esperienze che abbiamo probabilmente vissuto nelle nostre vite.

Il ridestarsi all'esperienza del Bello, sotto l'influsso di bellezze naturali (paesaggi, tramonti, albe, animali, vegetali) o grazie alla percezione di opere d'arte create dall'uomo (pitture, sculture, edifici, opere letterarie e musicali). Allo stesso modo del senso estetico, la volontà può ridestarsi in noi grazie a esperienze cruciali della nostra esistenza.

Può accadere attraversando una crisi personale: di fronte a una minaccia, esistenziale o estremamente concreta, possiamo sentire il risveglio della volontà interiore che ci fa dire: "No! Non accetterò passivamente questa situazione! Agirò per sostenere le mie convinzioni e il mio senso di giustizia! A qualunque costo!".

Oppure, al contrario, possiamo riconoscere questa voce interiore in modi più sottili, nel silenzio, nella meditazione, nell'osservazione distaccata delle nostre motivazioni più intime. In queste circostanze, suggerisce Assagioli, una voce, che spesso resta silenziosa negli stati ordinari di coscienza, "si farà sentire per spronarci ad agire in un certo modo, con un suggerimento diverso da quello dei nostri impulsi ordinari. Sentiamo che viene dal centro interno del nostro essere. Oppure un'illuminazione interiore ci rende consapevoli della realtà

²⁵ (Assagioli, L'atto di volontà, Roma, Astrolabio, 1977, p. 14)

della volontà con una certezza travolgente che si dichiara da sola, in maniera irresistibile” (Assagioli, 1977)²⁶.

Infine, il modo in cui, per Assagioli, capita più frequentemente che scopriamo la nostra volontà è attraverso la lotta e l’azione determinata: allora il potere specifico che si risveglia in noi ci offre l’esperienza della volontà.

Questa rivelazione non rimane costantemente in noi: può attenuarsi, spegnersi, ritornare in fasi alterne, a seconda delle situazioni di vita in cui ci troviamo. Per questo Assagioli sottolinea la necessità di coltivare, anche con tecniche specifiche, questo seme iniziale di consapevolezza, per poter utilizzare al meglio questa funzione psicologica nella nostra vita. In questo modo possiamo contrastare le influenze esterne che potrebbero condurci a vivere una vita condiscendente e passiva, e quelle interne, legate all’inerzia delle nostre abitudini.

La volontà ha quindi la funzione del timoniere di una nave che deve dirigere la rotta nonostante intemperie, venti e correnti, coordinando gli sforzi dei rematori e indirizzandoli.

Per far questo, l’essere umano ha bisogno di completare le due fasi del riconoscimento della volontà (la volontà esiste e io ho una volontà) che abbiamo visto finora, con la terza: io sono una volontà.

Ciò comporta identificarsi, almeno in parte, con questa funzione psicologica. Per Assagioli, noi tutti tendiamo infatti a identificarci con i mutevoli contenuti della nostra coscienza (sensazioni, emozioni, pensieri, impulsi di varia natura) e con i ruoli che interpretiamo all’interno dell’ambiente sociale.

Il primo passo per percepire il nostro io più autentico è quello di dis-identificarci da tutti questi contenuti psichici. Per esempio, attraverso specifiche tecniche di concentrazione, visualizzazione e meditazione/autoipnosi che vedremo in seguito.

Il secondo passo è quello di comprendere che l’autocoscienza o coscienza dell’io ha due aspetti: uno introspettivo/ricettivo, l’altro dinamico/volitivo. In essi si manifesta l’intima relazione tra essere e volere. Assagioli cita a questo proposito il prof. Calò quando sostiene che la volontà è in rapporto stretto con l’autocoscienza come centro attivo e unificatore delle altre funzioni cognitive: l’io esiste attraverso la sua capacità di azione che è la volontà e la volontà esiste come attività dell’io (Assagioli, 1977)²⁷.

Attraverso queste riflessioni e alcune specifiche meditazioni possiamo accogliere in noi l’idea trasformativa che noi siamo, in un certo senso, la volontà e che, attraverso di essa, agiamo sulle altre funzioni cognitive, regolandole, gestendole e indirizzandole.

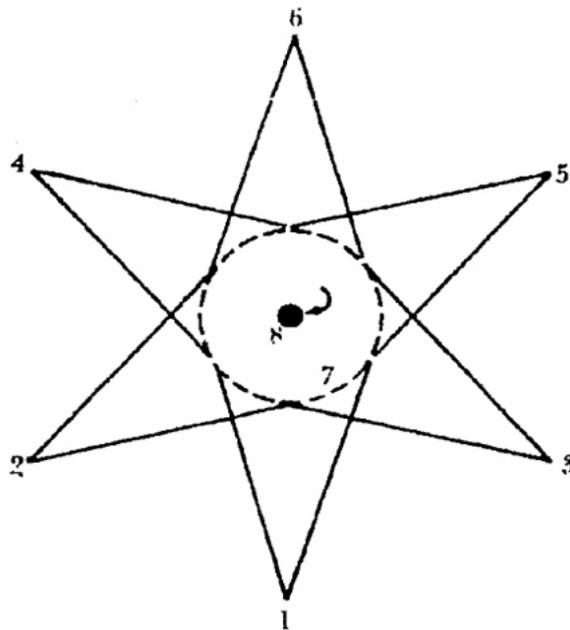
3.3 La volontà e le altre funzioni cognitive.

A questo punto, è opportuno osservare quali sono le funzioni psicologiche che, secondo Assagioli, vengono gestite dalla volontà, quale centro unificatore e *primus inter pares*. Per farlo, probabilmente il modo migliore è illustrare il secondo simbolo più importante della psicosintesi (dopo l’ovoide della psiche): la stella della volontà.

²⁶ (Ibidem, p. 15)

²⁷ (Ibidem, p. 17)

Figura 3



Le diverse parti di questo diagramma sono così elencate da Assagioli:

1. Sensazione.
2. Emozione - Sentimento.
3. Impulso – Desiderio (che potremmo ribattezzare anche Motivazione).
4. Immaginazione.
5. Pensiero.
6. Intuizione.
7. Volontà (il cerchio emanante dall'io centrale).
8. Punto centrale: io o sé personale.

Queste funzioni psichiche possono essere così descritte:

1. Sensazione: le impressioni del mondo esterno che ci arrivano attraverso i sensi, per mezzo del processo in più fasi composto da stimoli-sensazioni-percezione-appercezione-ricostruzione mentale dei dati sensibili. Queste percezioni spesso inducono reazioni emotive che possono condurre a interpretazioni erranee della realtà. La volontà può intervenire per regolare le funzioni sensoriali per trarne il maggiore vantaggio e ridurre le deformazioni percettive.
2. Emozione/Sentimento: danno energia, forza vitale all'essere umano. Comprendono passioni, emozioni, sentimenti personali, sentimenti estetici e morali, sentimenti universali.

3. Impulsi/Desideri: io preferisco ribattezzarli “Motivazioni”, per distinguerli meglio dalle funzioni emotive descritte al punto 2. Sono le spinte che tendono a muovere l’essere umano dal suo stato di equilibrio, le molle dietro ogni azione umana. Hanno origine, natura e valore diversi e spesso sono in contrasto tra loro. Vanno esaminati con il maggior distacco possibile dalla funzione pensiero e regolati attraverso la volontà (con la quale a volte entrano in conflitto).
4. Pensiero: capacità di ragionare, analizzare e mettere a fuoco l’attenzione della mente. Spesso viene deviato da emozioni, desideri, immaginazione. Quando viene diretto dalla volontà e vivificato dal corretto uso del sentimento/emozione diviene creativo.
5. Immaginazione: attraverso questa funzione possiamo portare vividamente nella mente oggetti, eventi, percezioni assenti. Evoca e crea percezioni visive, uditive, cinestesiche. Quando è indirizzata dalla volontà perde il carattere di fantasticheria fine a se stessa, diviene “immaginazione creativa”, e tende a tradursi in progetti e azioni concrete che possono influenzare potentemente la realtà.
6. Intuizione: una sorta di visione interna. Non opera attraverso l’analisi del pensiero razionale, ma percepisce direttamente una totalità nella sua essenza, in modo sintetico. Un processo conoscitivo completo implica l’utilizzo sia della funzione pensiero, sia della funzione intuizione, da parte della volontà, regolandole e integrandole tra loro correttamente.
7. Volontà: il cerchio che si espande dal punto dell’io centrale. Si tratta, per Assagioli, della funzione essenziale dell’io (nel senso di strettamente connaturata alla sua natura). La stretta connessione tra volontà e centro di autocoscienza è un punto fondamentale della psicosintesi. Essa è diretta emanazione del nostro io e ha il compito essenziale di gestire, controllare e regolare tutte le altre funzioni cognitive.
8. Io. Il centro consapevole che agisce da osservatore o testimone di ciò che accade nel nostro mondo interiore e in quello esteriore (la realtà in cui siamo immersi). Per divenire da spettatore ad attore (e in parte regista della propria realtà), passando da un atteggiamento ricettivo a uno partecipativo, l’io attiva la volontà prima di ogni altra cosa, per orchestrare le altre funzioni della personalità, guidandole nell’azione (più o meno efficace).²⁸

Come tutte le classificazioni, anche questa si espone alle critiche di incompletezza e di arbitrarietà. Ha comunque il pregio di essere piuttosto allineata con le attuali classificazioni delle funzioni cognitive, di basarsi su decenni di esperienze di Assagioli e sulle intuizioni di Jung sui tipi psicologici. Infatti, se osserviamo più da vicino le funzioni numero uno, due, cinque e sei, possiamo notare che corrispondono perfettamente alla suddivisione junghiana dei quattro tipi psicologici umani.²⁹ Essi sono rappresentati dai tipi di persone che utilizzano preferibilmente per esplorare la realtà rispettivamente la funzione sensazione, sentimento, pensiero, intuizione.

A queste quattro funzioni cognitive principali elencate da Jung, Assagioli aggiunge quelle motivazionali (che lui preferisce chiamare di impulso/desiderio) e quelle immaginative. A queste, per amore di completezza, si potrebbero aggiungere le funzioni

²⁸ Questa analisi delle funzioni psichiche è ripresa da Guggisberg Nocelli, *La Via della Psicosintesi*, Firenze, L’Uomo Edizioni, 2011, p. 202-204, con l’aggiunta di mie rielaborazioni personali.

²⁹ Per una trattazione completa di questo argomento si veda Jung, *Scritti scelti*, Milano, Edizioni RED, 2007, p. 164-256. (Jung, *Scritti scelti*, 2007)

attentive, che in parte sono automatiche e in parte si potrebbero anch'esse considerare come gestite dalla funzione centrale della volontà. Al di là di questa possibile aggiunta, mi sembra che la classificazione di Assagioli sia tutt'oggi attuale e sufficientemente esaustiva.

3.4. Le quattro dimensioni della volontà.

Assagioli suddivide poi la funzione volontà in quattro dimensioni o aspetti: la volontà forte, la volontà sapiente, la volontà buona e quella transpersonale.

Le prime tre dimensioni trattano della volontà personale, relativa al singolo individuo, quale funzione cognitiva. La quarta amplia notevolmente la visione della volontà, in una concezione che travalica il singolo, per entrare in un ambito esistenziale, collettivo più che individuale.

Si tratta di quattro volti della volontà che rivelano aspetti così diversi tra loro da apparire, a volte, come quattro qualità differenti. Individui diversi possono manifestare solo una (o alcune) di queste qualità, ignorandone del tutto altre. Il compito dello psicossintetista sarà allora quello di comprendere quali di queste qualità siano più sviluppate nel cliente e aiutarlo in almeno due modi:

- Sviluppare più compiutamente la dimensione della volontà già presente in lui e che costituisce un seme già piantato nella sua coscienza. Essa per lui rappresenta la linea di minor resistenza del suo sviluppo interiore, quella che può percorrere più facilmente e con minore difficoltà.
- Rafforzare e aiutarlo a sviluppare gli altri aspetti della volontà, in modo che il suo sviluppo interiore sia più armonioso e che non si creino in lui disequilibri troppo forti tra le diverse dimensioni della volontà. In questo modo il cliente sarà aiutato a realizzare pienamente i propri potenziali.

Ora vedremo brevemente i diversi aspetti della volontà secondo Assagioli. In un successivo capitolo potremo analizzare le tecniche per il suo sviluppo (all'interno della parte sulle tecniche psicossintetiche).

3.5. La volontà forte.

È l'aspetto della volontà che Assagioli tratta più brevemente, poiché è quella già ampiamente studiata da altri psicologi (e comunemente conosciuta anche dai non specialisti).

È quella che l'uomo della strada chiama la "forza di volontà" e Adler ha ribattezzato (seguendo Nietzsche) "volontà di potenza". È fondamentalmente l'impulso a realizzare noi stessi e i nostri obiettivi nella vita, qualunque essi siano (egoisti o altruisti, benevoli o dannosi per la collettività). Le sue qualità principali sono l'energia, il dinamismo, l'intensità. Presa da sola può avere effetti nocivi, sia sull'individuo, sia sui gruppi di cui egli fa parte. Può infatti essere usata in modo oppressivo, rigido, dittatoriale, sia verso se stesso, sia nei confronti degli altri. Rappresenta, in un certo senso, l'aspetto più grezzo della volontà, quello che gli esseri umani scoprono per primo durante la loro vita (dentro di sé o nei loro simili) e anche quello che ha portato a svalutare la funzione della volontà, come pericolosa. Forse, suggerisce Assagioli, se la volontà è stata così tralasciata da molti psicologi, è proprio per questo retaggio negativo che nasce dal considerare quasi esclusivamente l'aspetto della volontà forte. Per questo, egli analizza con grande cura gli altri tre aspetti.

3.6. La volontà sapiente e le leggi psicologiche.

La volontà forte, presa da sola, prenderebbe sempre la strada più diretta per raggiungere il proprio obiettivo, incurante delle conseguenze e dei "danni collaterali" per sé

e per gli altri. La volontà sapiente è “l’abilità di sviluppare la strategia più efficace e che richiede il minor sforzo, piuttosto che la strategia più ovvia e diretta” (Assagioli, 1977)³⁰.

Per la volontà forte la strada migliore per arrivare dal punto A al punto B è sempre la linea retta; per la volontà sapiente è quella che permette il miglior risultato con il minimo sforzo. La volontà sapiente sa, anche inconsciamente, che se si oppone direttamente alle altre forze psicologiche (emozioni, sensazioni, immaginazione) ne sarà presto sopraffatta. “La volontà svolge il suo ruolo in modo più efficace e più soddisfacente non come fonte di forza o di potere diretti, ma come funzione che, essendo al nostro comando, può stimolare, regolare e dirigere tutte le altre funzioni e le altre forze del nostro essere e far sì che ci conducano al traguardo stabilito” (Assagioli, 1977)³¹.

Assagioli spiega che, per far questo, dobbiamo comprendere quali sono le leggi del mondo psichico all’interno delle quali noi e la nostra volontà operiamo. Dobbiamo conoscere gli elementi fondamentali del mondo psichico, le forze e le leggi che regolano l’atto di volontà e i modi in cui interagiscono con il mondo fisico in cui viviamo.

Per prima cosa, Assagioli ricorda una distinzione da lui fatta in molti scritti tra “inconscio plastico” e “inconscio strutturato”³². Fa notare che nella psicoanalisi classica è stato studiato essenzialmente quest’ultimo per individuare repressioni, rimozioni, complessi e conflitti e cercare di armonizzarli o dissolverli. Poi aggiunge: “C’è una vasta parte dell’inconscio che non è condizionata in questo modo; è plastica, e il fatto di poter essere influenzata la rende simile ad una inesauribile provvista di materiale fotografico non esposto. L’inconscio condizionato, d’altra parte, può essere paragonato ad una massa di pellicola già esposta. In questo senso noi siamo come cineprese che funzionano ininterrottamente, cosicché in ogni momento una nuova parte della pellicola sensibile riceve le impressioni delle immagini che appaiono per caso davanti all’obiettivo. Ma le impressioni nuove così ricevute non rimangono statiche. Esse agiscono dentro di noi; sono forze viventi che stimolano ed evocano altre forze in accordo con le leggi psicologiche che saranno enumerate nella parte seguente” (Assagioli, 1977)³³.

Seguendo queste ultime parole di Assagioli (riportate letteralmente, perché mi sembra che esprimano nella miglior maniera possibile il suo pensiero) enumererò, qui di seguito, le leggi psicologiche da lui individuate. Egli, in scritti precedenti, le aveva chiamate “leggi psicodinamiche”; a me sembra che si potrebbero anche chiamare “leggi cognitive” e, ancor meglio, “costruttiviste”. Infatti esse, secondo i principi che oggi sono detti costruttivisti, illustrano i modi in cui interagiamo e costruiamo la realtà, anche fisica, che ci circonda. In questo, mi sembra che Assagioli abbia anticipato molti concetti tipici del costruttivismo, svolgendo in maniera anche più completa e analitica i modi in cui noi siamo costruttori attivi della realtà in cui viviamo. In altre parole, Assagioli non solo afferma il principio costruttivista che la realtà non è solo da noi scoperta, ma anche inventata mentre ne facciamo esperienza; egli altresì illustra compiutamente i meccanismi cognitivi attraverso i quali costruiamo attivamente la nostra realtà e i modi in cui possiamo, di conseguenza, modificarla. Vediamo quindi queste leggi psicologiche³⁴:

1. *Le immagini o figure mentali e le idee tendono a produrre le condizioni fisiche e gli atti esterni ad esse corrispondenti.* Ogni idea è quindi un’azione allo stato latente, in potenza. La volontà può dunque mobilitare le funzioni pensiero e immaginazione per evocare idee e immagini che aiuteranno

³⁰ (Assagioli, L’atto di volontà, Roma, Astrolabio, 1977, p. 41)

³¹ (Ibidem, p. 42)

³² Si veda il capitolo 2 di questo lavoro.

³³ (Ibidem, p. 44)

³⁴ Le dieci leggi sono elencate in Assagioli, L’atto di volontà, Roma, Astrolabio, 2007, p.

l'individuo a produrre azioni focalizzate ed efficaci. Vedremo come, nel capitolo dedicato alle tecniche ipnotiche e meditative.

2. *Gli atteggiamenti, i movimenti e le azioni tendono ad evocare le immagini e le idee corrispondenti; queste, a loro volta (secondo la legge seguente) evocano o rendono più intensi le emozioni e i sentimenti.* Questa legge sottolinea l'importanza del corpo nell'influenzare la mente (qui ricordo che Assagioli aveva chiamato in origine la sua disciplina bio-psicosintesi, proprio per indicare l'interdipendenza tra soma e psiche). È vero che possiamo usare la mente per influenzare atteggiamenti e azioni corporei, ma è altrettanto vero che possiamo fare anche l'opposto: attraverso la volontà possiamo muovere il corpo per evocare immagini e idee corrispondenti. Vedremo in che modo, nel capitolo sulle tecniche psicosintetiche.
3. *Le idee e le immagini tendono a suscitare le emozioni ed i sentimenti ad esse corrispondenti.* Quello che vale per le azioni fisiche (prima legge), vale anche per emozioni e sentimenti, che rappresentano l'energia psichica che porta le immagini mentali a concretizzarsi nell'azione, analogamente al carburante che dà energia al motore delle automobili. Sia la volontà del pilota, sia il carburante nel serbatoio sono indispensabili per creare un moto efficace del veicolo verso il traguardo prefissato. Lo vedremo meglio analizzando la tecnica delle parole evocatrici.
4. *Le emozioni e le impressioni tendono a suscitare e ad intensificare le idee e le immagini ad esse corrispondenti e collegate.* È la legge opposta e complementare alla precedente. Attraverso di essa creiamo sia i circoli viziosi in cui emozioni negative suscitano immagini mentali distruttive che influiscono sulle nostre condizioni fisiche (a partire dal sistema nervoso ed endocrino), sia i circoli virtuosi in cui attraverso emozioni positive rompiamo questi vecchi schemi e ne instauriamo di nuovi e più funzionali. Lo vedremo per mezzo della tecnica della disidentificazione.
5. *I bisogni, gli istinti, gli impulsi e i desideri tendono a produrre le immagini, le idee e le emozioni corrispondenti; immagini ed idee, a loro volta (secondo la prima legge) suggeriscono le azioni corrispondenti.* Osserviamo questa legge in azione nella nostra vita quando un impulso impellente, un desiderio bruciante o un pressante bisogno spingono la nostra mente a trovare ragioni, spesso di comodo, per realizzarlo. La volontà sapiente aiuta, non a reprimere bisogni e impulsi, ma a regolarli e realizzarli nei tempi e nei modi più funzionali.
6. *L'attenzione, l'interesse, l'affermazione e la ripetizione rafforzano le idee, le immagini e le formulazioni psicologiche su cui si accentrano.* L'attenzione è la lente d'ingrandimento psichica che rende più nitide le idee e permette di scoprirne di nuove. L'interesse dona importanza a determinate idee e consente loro di occupare uno spazio psichico più ampio e più a lungo di altre. L'affermazione conferisce forza ed efficacia a queste idee e immagini mentali. La ripetizione è come i numerosi colpi di martello che piantano il chiodo: fa penetrare l'idea nella mente fino a renderla dominante o, in casi patologici, ossessiva. All'opposto, possiamo utilizzare questa legge per ritirare, secondo la nostra volontà sapiente, interesse e attenzione da un'idea disfunzionale, riducendone l'influenza nella nostra vita. Lo vedremo con l'analisi della tecnica della sostituzione.
7. *La ripetizione degli atti intensifica la tendenza a compierli e rende più facile e migliore la loro esecuzione, fino a che si arriva a poterli compiere*

inconsciamente. Questa legge illustra il funzionamento del ciclo delle abitudini. Una strada più volte percorsa diviene la via di minor resistenza, quella che ci è più semplice transitare. Le abitudini virtuose diventano nostre alleate, quelle disfunzionali le nostre peggiori nemiche. In entrambi i casi, siamo noi i principali responsabili delle nostre abitudini, poiché le abbiamo create attraverso la ripetizione costante di pensieri, atteggiamenti, azioni. Come le abbiamo costruite, possiamo anche disfarle, per mezzo della volontà sapiente, introducendo nella nostra vita nuovi rituali, routine e ripetizioni che instaurino gradualmente abitudini costruttive. Secondo alcuni allenatori, i metodi empirici portano a ritenere che un ciclo di una settimana moltiplicato per tre volte (21 giorni totali) sia necessario e sufficiente per l'instaurarsi di nuove abitudini nella nostra vita psichica e fisica.

8. *Tutte le varie funzioni, e le loro molteplici combinazioni in complessi e sub-personalità* (vedremo cosa sono nel prossimo capitolo, nda), *mettono in moto la realizzazione dei loro scopi al di fuori della nostra coscienza, e indipendentemente da, e perfino contro, la nostra volontà*. Forse sarebbe più preciso dire “al di fuori della nostra consapevolezza” anziché “al di fuori della nostra coscienza”. Chiamerei quest'ultima, la “legge dei limiti della volontà sapiente”. Quest'ultima deve diventare consapevole che una gran parte della vita psichica che contribuisce a creare la nostra realtà si svolge al di fuori del suo controllo. Questo può produrre effetti positivi, attraverso intuizioni e creatività che nascono spontaneamente, o negativi, per mezzo di complessi psicologici e ruoli sociali automatici (le subpersonalità sopra citate) che ci condizionano negativamente.
9. *Gli istinti, gli impulsi, i desideri e le emozioni tendono ad esprimersi ed esigono espressione*. Per questo motivo dobbiamo decidere, attraverso un atto della volontà sapiente, di osservarli con il maggior distacco possibile, per valutare come esprimerli nella nostra vita nella maniera più produttiva e funzionale per noi. Esprimerli è necessario, poiché la loro repressione provocherebbe stress, disagi psichici e, in molti casi, disturbi psicosomatici. La volontà sapiente può mobilitare le nostre funzioni cognitive allo scopo di conoscerli a fondo, in modo da scegliere i modi di utilizzarli e dirigerli al meglio.
10. *Le energie psichiche si possono esprimere: direttamente (sfogo-catarsi); indirettamente, attraverso un'azione simbolica; con un processo di trasmutazione*. Lo sfogo diretto è temporaneamente efficace, ma può produrre effetti collaterali molto negativi nelle nostre relazioni umane, per esempio causati da scoppi d'ira incontrollabile. L'azione simbolica può essere una valida alternativa, per esempio attraverso un rituale in cui esprimiamo le nostre energie psichiche negative senza danni (colpendo un oggetto come un cuscino invece della persona con cui siamo in conflitto; scrivendo una lettera in cui esprimiamo tutta la nostra negatività, per poi bruciarla, senza spedirla alla persona in questione). Il metodo più evoluto ed efficace, per Assagioli, è il terzo, quello della trasformazione e/o sublimazione delle energie psichiche. Attraverso la volontà sapiente e le funzioni cognitive da essa mobilitate, possiamo usare quell'energia distruttiva, manipolandola, per produrre effetti positivi e/o creativi. Lo vedremo meglio attraverso le tecniche di trasmutazione.

Queste dieci leggi si possono, a mio parere, sintetizzare in tre principi che descrivono il modello costruttivista di Assagioli.

1. Noi esseri umani costruiamo, consapevolmente e inconsapevolmente, la nostra realtà per mezzo di idee/immagini mentali, emozioni/sentimenti e atteggiamenti/azioni. Essi sono interdipendenti e si influenzano vicendevolmente, in una circolarità a feedback.
2. Possiamo dunque modificare la nostra realtà condivisa attraverso un atto di volontà, che mobiliti le nostre funzioni cognitive per cambiare questo circolo a feedback partendo da qualunque suo punto (mentale, emozionale o fisico).
3. Le energie psicofisiche che utilizziamo per creare la nostra realtà di relazioni umane non devono essere represses, ma utilizzate in modi funzionali, produttivi e creativi, attraverso la loro espressione diretta oppure per mezzo di processi trasformativi che le rendano costruttive, anziché dannose.

Assagioli non si può considerare un costruttivista radicale e, anzi, si può dire che egli non aderì mai a un sistema filosofico in toto. Molti dei suoi modi di concepire il rapporto tra psiche e mondo fisico e il rapporto tra terapeuta e cliente nella terapia ricalcano però modalità costruttiviste *ante litteram*. Sin dagli anni '20 del secolo scorso, sosteneva che, all'interno della terapia, prima di qualunque metodo o tecnica, era importante il rapporto, la relazione che s'instaurava tra terapeuta e paziente. Questa andava costruita pazientemente da entrambi, in modo che la terapia diventasse una co-creazione. All'interno delle leggi che abbiamo visto, inoltre, possiamo osservare come la realtà relazionale sperimentata dal paziente sia, prima di tutto, una costruzione emotiva e cognitiva della persona stessa; prima di tutto un'invenzione e, solo in secondo luogo, qualcosa che scopriamo, esplorando il mondo che ci circonda. Per modificare la nostra realtà quindi dobbiamo cambiare i nostri pensieri, idee, immagini mentali, emozioni, percezioni secondo leggi, metodi e tecniche sperimentabili. Il compito essenziale della volontà sapiente è quindi coordinare e spingere le altre funzioni psichiche ad applicare nella propria vita, con determinazione e perseveranza, i principi che abbiamo visto e le tecniche che vedremo in un prossimo capitolo.

3.7. La volontà buona.

Finora, analizzando la volontà forte e quella sapiente, abbiamo preso in considerazione quei tipi di volontà che si attivano per giungere a qualche forma di realizzazione individuale, in modo diretto e impulsivo oppure maggiormente meditato. Ora ci addentriamo nel territorio della volontà buona o volontà di bene, indirizzata verso obiettivi che riguardano anche il bene collettivo, non solo quello individuale. Assagioli sottolinea come questa, per manifestarsi, richieda di lasciar andare in parte l'egoismo (che spinge a considerare solo il nostro bene individuale) e l'egocentrismo (che indirizza a fare il bene a modo proprio, secondo le proprie idee, senza tener conto di punti di vista e sensibilità altrui). Egoismo ed egocentrismo non consentono una sufficiente comprensione degli altri. Per lui la volontà di bene inizia invece con la *volontà di capire*, di comprendere gli altri, di entrare in empatia con loro. Essa si sviluppa attraverso i metodi della psicologia umanistica di autori come Maslow e Rollo May (e dello stesso Assagioli)³⁵.

Infine, il processo dello sviluppo in noi della volontà di bene si completa, a mio parere, con la nascita di una coscienza che non sia soltanto individuale, ma sia anche una *coscienza di gruppo* e una *coscienza ecologica*.

³⁵ Si veda Assagioli, *L'atto di volontà*, Roma, Astrolabio, 1977, p. 68-71.

Che cosa intendo dire? Come è noto, in Psicobiologia si studiano le caratteristiche che si manifestano a diversi livelli di complessità all'interno del nostro organismo. Il comportamento manifestato da una singola cellula diverge da quello che si manifesta al livello superiore di organo, che differisce da quello di apparato/sistema e, infine, è molto differente da quello di un organismo complesso, quale un essere umano. Secondo il principio della Gestalt, che afferma che il tutto è maggiore della somma delle parti che lo compongono, a ogni livello superiore di un sistema vengono manifestate qualità, capacità, comportamenti che non si presentano al livello immediatamente inferiore. Questo potrebbe valere sia per il comportamento fisico, sia per il funzionamento psicologico di un sistema biologico. A ogni livello di complessità strutturale potrebbe corrispondere un determinato livello di coscienza. Generalmente consideriamo come il livello più elevato della sequenza che ho presentato quello dell'organismo che chiamiamo "essere umano": la coscienza di organismo dell'uomo è a volte considerata una sorta di traguardo quasi definitivo. Per la psicologia transpersonale e per Assagioli non è così: l'essere umano viene considerato un organismo in evoluzione verso stati di coscienza e consapevolezza più elevati. Tra questi, mi permetto di ipotizzare quelli della coscienza di gruppo e della coscienza ecologica, che ho introdotto nel paragrafo precedente.

Definirei la coscienza di gruppo come la capacità di trascendere la focalizzazione sulla propria realizzazione, per mirare, spontaneamente e non per un senso del dovere imposto dal Super-io, al massimo bene possibile per il maggior numero di persone, al bene collettivo dei gruppi umani, sempre più vasti, di cui ci sentiamo parte, a mano a mano che la nostra evoluzione psicologica prosegue. Dapprima la nostra coscienza di gruppo potrebbe essere in grado di considerarci parte solo del gruppo formato da familiari e amici, in seguito, del gruppo degli appartenenti alla nostra classe lavorativa, alla nostra nazione, alla nostra religione, per giungere, infine, a considerarci parte del gruppo costituito dall'intera umanità.

Definirei invece la coscienza ecologica come la capacità di sentirci parte dell'ambiente in cui viviamo, non come entità separate che utilizzano semplicemente delle risorse ambientali. Parallelamente a quanto visto per la coscienza di gruppo, la nostra coscienza ecologica si espanderà, col proseguo della nostra evoluzione psichica, per abbracciare prima il piccolo territorio in cui viviamo (casa, vicini, quartiere); poi comune, provincia, regione, nazione; infine, l'intero pianeta, quale ecosistema di cui sentiamo di far parte. Sviluppando questa coscienza e la volontà buona, valuteremo sempre di più i nostri pensieri, atteggiamenti, azioni in base all'effetto che hanno sull'ecosistema, anziché in funzione del nostro vantaggio personale.

Ritengo che questa sia una fase della storia dell'umanità in cui è di cruciale importanza porre l'accento sulla volontà buona di cui parla Assagioli e su questi concetti, di coscienza di gruppo e collettiva, poiché, a mio avviso, dallo sviluppo di queste qualità psicologiche dipenderà in larga parte il destino della razza umana.

Molte persone, all'interno della razza umana hanno già sviluppato questo tipo di volontà. Altre vanno aiutate a farlo. Per questo Assagioli illustra delle tecniche per lo sviluppo della volontà buona, che vedremo in successivi capitoli.

3.8. La volontà transpersonale.

Entrando nel campo della volontà transpersonale, ci rendiamo conto meglio che i quattro aspetti di questa funzione psicologica non sono separati da paratie stagne, ma si posizionano su un continuum all'interno del quale è difficile stabilire in quale punto termini un aspetto e inizi a manifestarsi l'altro. All'interno della volontà buona, infatti, sono già presenti alcuni semi che si manifestano, pienamente sbocciati, in quella transpersonale.

Puntare a obiettivi che sono indirizzati al bene collettivo anziché alla felicità e realizzazione individuale, come fa la volontà buona, significa in un certo senso essere già

nel campo transpersonale, in quanto questi obiettivi travalicano il campo della singola personalità, per aprirsi alla collettività. Si tratta però di un campo transpersonale che potrei definire *orizzontale*, che si apre per comprendere in esso la coscienza di individui posti allo stesso livello di coscienza della nostra personalità.

Assagioli, trattando la volontà transpersonale, si concentra invece maggiormente su un'espansione della nostra coscienza di tipo *verticale*, verso stati di vetta, grazie a quello che lui chiama "alpinismo psichico".

Per introdurre la volontà transpersonale, egli si appoggia a Maslow e alle esperienze transpersonali, nel senso di trascendenti, che lo psicologo americano descrive frequentemente nei suoi libri. Cito da Assagioli: "In *Motivation and Personality* Maslow ha descritto chiaramente la 'gerarchia delle esigenze'. Parla prima delle esigenze psicologiche fondamentali; poi di quelle personali come l'amore e il bisogno di integrazione, la stima e l'autorealizzazione; ed anche di un terzo gruppo: le esigenze transpersonali e trascendenti. Gratificare i primi due gruppi di esigenze spesso genera, paradossalmente, un senso di noia, di tedio, di vuoto e di mancanza di significato. Porta a cercare più o meno alla cieca 'qualcos'altro', qualcosa di più. [...] Viktor Frankl ha trattato diffusamente questo stato, che ha appropriatamente chiamato 'vuoto esistenziale'" (Assagioli, 1977)³⁶.

Per Assagioli, alla percezione di questo vuoto esistenziale concorrono diversi fattori:

- Il bisogno di comprendere il significato della vita (sottolineato da Frankl quasi in ogni sua opera).
- Il senso di futilità personale che proviene dalla sensazione che la propria vita non porti da nessuna parte.
- La frustrazione della normalità o addirittura del successo. Può viverla sia la persona che ha raggiunto normali traguardi di vita (impiego, matrimonio, figli), sia l'atleta eccezionale che conquista il podio dei suoi sogni, sia lo scienziato che vince il Nobel. Si manifesta spesso con una domanda interiore: "E adesso?".

Assagioli descrive due modi opposti per affrontare questo disagio interiore: il tentativo di sfuggire a quest'ansia ritornando a uno stato primitivo, perdendosi nella vita collettiva, cercando di anestetizzare la propria coscienza (è la via della *regressione* e, aggiungo io, della repressione e rimozione); l'altra è la via *trascendente*, che cerca di comprendere questo bisogno e la volontà trascendente ad esso collegato e di percorrere questo sentiero.

Per comprendere meglio questo punto cruciale, mi permetto di aggiungere un quarto stadio alle tre fasi dell'esperienza della volontà elencate da Assagioli (la volontà esiste; io ho una volontà; io sono una volontà). Chiamerei il quarto stadio, "*io faccio parte di una Volontà più grande*". Questa Volontà maggiore, dal mio punto di vista, inizia a manifestarsi negli impulsi interiori a realizzare azioni per il bene collettivo, anziché per la nostra realizzazione individuale (e che a volte la contrastano). Sono impulsi che gradualmente diventano forti quanto quelli relativi ai bisogni fisici, di autostima o di aggregazione indicati da Maslow. Iniziano a manifestarsi quando sentiamo la volontà buona e aumentano in noi a mano a mano che percepiamo la volontà transpersonale e forse anche attraverso esperienze di picco come quelle descritte da Maslow e Assagioli.

Assagioli sottolinea che questi processi non avvengono in modo sereno, come se improvvisamente percepissimo la luce della grazia divina ed entrassimo in uno stato di beatitudine. Egli non collega direttamente questi stati a esperienze mistiche o di stampo religioso. Preferisce osservarli e analizzarli con l'atteggiamento dello psicologo e dello scienziato, come dei fenomeni che non vanno né ignorati, né sopravvalutati. Da quest'ottica

³⁶ (Assagioli, L'atto di volontà, Roma, Astrolabio, 1977, p. 83)

osserva come questa volontà transpersonale si manifesti spesso attraverso forti contrasti con la volontà del sé personale, frequentemente ribelle a questi nuovi impulsi. Quando questi punti di crisi iniziano a placarsi, di solito l'individuo scopre delle vie per soddisfare la spinta della volontà transpersonale.

Alcuni di questi sentieri, nell'esperienza clinica di Assagioli, sono:

1. Trascendenza attraverso l'amore transpersonale.
2. Trascendenza attraverso l'azione transpersonale.
3. Trascendenza attraverso la bellezza.
4. Trascendenza attraverso la realizzazione del Sé.

Per Assagioli, "queste vie di trascendenza possono essere espresse anche in termini di volontà, la volontà fondamentale di trascendere le limitazioni della personalità attraverso l'unione con qualcuno o qualcosa di più grande e più alto" (Assagioli, 1977)³⁷.

La prima strada si percorre attraverso l'espansione dell'amore, dell'empatia, della compassione: prima verso un'altra persona, poi ampliando il raggio di un ipotetico cerchio, a gruppi di membri della famiglia umana, all'umanità tutta e a tutte le creature viventi. Per Assagioli, esempi di questa amorevole inclusività si trovano nei principi espressi dal Buddha e nel "Cantico delle creature" di San Francesco.

La seconda strada è quella dell'azione concreta, umanitaria e sociale, quando è motivata da una volontà transpersonale, indipendente e spesso contrastante quella personale mirante all'auto-conservazione e auto-affermazione.

La terza strada si svolge attraverso lo sviluppo della sensibilità estetica e giunge alla contemplazione della bellezza (naturale o creata dall'uomo) e alla creazione in proprio di cose belle. Dal mio punto di vista, la creazione della bellezza può avvenire pariteticamente in ogni ambito della creatività umana. Vi può essere altrettanta bellezza in una formula matematica, in una teoria fisica, in un edificio, in un computer, in un quadro e in una poesia. Percorrere la via della bellezza dipende più da un atteggiamento e una sensibilità interiore che dall'operare in uno specifico campo di attività, che venga definito "artistico" dalle convenzioni culturali.

La quarta strada non è connessa alla realizzazione dei potenziali "normali" dell'individuo, ma al progressivo manifestarsi di potenzialità trascendenti, che culminano, per Assagioli, nella percezione diretta del Sé transpersonale (Assagioli, 1977)³⁸.

Per Assagioli (in accordo con Maslow) questo tipo di esperienze vanno distinte dalle esperienze soprannaturali e religiose (in qualunque modo si voglia valutarle) e vanno studiate in termini di esperienze psicologiche.

Per Assagioli si possono distinguere in tre fasi:

1. L'attivazione e realizzazione di potenzialità supercoscienti (in ambito artistico, scientifico, eccetera)
2. La percezione diretta del Sé che culmina nell'unificazione del sé personale con quella del Sé transpersonale, nella realizzazione di una Volontà che trascenda gli interessi individuali. Può avvenire nell'ambito della filantropia, nel lavoro umanitario, e così via.
3. Una comunione ancor più profonda con il Sé universale, sperimentata dai più grandi mistici di tutti i tempi e di tutti i paesi (Assagioli, 1977)³⁹.

³⁷ (Ibidem, p. 89)

³⁸ (Ibidem, p. 92)

³⁹ (Ibidem, p. 93)

Questi concetti saranno ampliati e spiegati in modo più compiuto da Assagioli nel testo *I tipi umani* (Assagioli, 2010)⁴⁰. Nel capitolo relativo ai sette tipi umani secondo Assagioli vedremo come questa classificazione sarà applicabile sia a sette tipi di personalità, sia a sette percorsi di auto-realizzazione individuale e transpersonale.

3.8. Gli stadi della volontà.

Dopo aver parlato dei quattro tipi di volontà, Assagioli approfondisce i modi in cui realizziamo (o non realizziamo) la volontà nella nostra vita. Per farlo, suddivide l'atto di volontà in sei fasi sequenziali, come gli anelli di una catena. Egli ricorda che una catena è forte quanto il suo anello più debole e quindi è fondamentale che ogni stadio sia accuratamente realizzato affinché l'atto della nostra volontà risulti efficace e produca risultati concreti.

Assagioli così li elenca (Assagioli, 1977)⁴¹:

1. Lo Scopo, la Meta o il Fine, basati su Valutazione, Motivazione e Intenzione.
2. Deliberazione.
3. Scelta e Decisione.
4. Affermazione: il Comando o "Fiat" della Volontà.
5. Pianificazione e Programmazione.
6. Direzione dell'Esecuzione.

Analizziamoli ora uno per uno:

1. Per Assagioli uno scopo è la volontà di raggiungere un fine, un obiettivo; un movente non è un movente se non ci spinge verso un fine. La direzione del movente ci viene data dall'intenzione. Allo stesso modo i moventi e le intenzioni si basano su valutazioni e queste si fondano sul significato che noi attribuiamo alla vita, sulla scala di valori che si fonda sulla nostra concezione del mondo. La prima fase dell'atto di volontà è dunque di tipo ricettivo, introspettivo. La volontà deve usare appropriatamente le funzioni cognitive di pensiero e intuizione per analizzare le proprie motivazioni e discernere la loro appropriatezza. Fare in modo che le motivazioni di ordine inferiore (sopravvivenza, obiettivi individuali) siano allineate con quelle di ordine superiore (bene comune, evoluzione di gruppo), affinché gli scopi finali dell'atto di volontà siano costruttivi (Assagioli, 1977)⁴².

2. La fase della deliberazione prosegue e completa questo processo di introspezione. In essa prendiamo in considerazione i vari obiettivi, le possibilità concrete di raggiungerli, le diverse strade per realizzarli, la loro importanza nella nostra situazione di vita e le conseguenze che avranno per noi e per chi ci circonda. In questo modo la volontà utilizza al meglio le funzioni immaginazione, pensiero e intuizione per creare scenari alternativi tra cui procedere in seguito alla scelta (Assagioli, 1977)⁴³.

3. Con la decisione entriamo nella fase assertiva della scelta. Scegliere, per noi esseri umani ha una duplice valenza: rinunciare a ciò che scartiamo e preferire/dirigerci verso ciò che ci attrae maggiormente. Assagioli ci chiede di concepire la scelta in positivo, come l'atto di preferire un obiettivo importante, in modo da abbandonare quei rimpianti che potrebbero indebolire l'atto di volontà. La scelta è così insieme un atto di libertà e di responsabilità (Assagioli, 1977)⁴⁴.

4. L'affermazione può essere considerata come un ordine impartito a noi stessi. Esso deve essere impartito con autorevolezza e convinzione perché sia efficace e spazzi via le

⁴⁰ (Assagioli, *I tipi umani*, Firenze, Istituto di Psicosintesi, 2010)

⁴¹ (Assagioli, *L'atto di volontà*, Roma, Astrolabio, 1977, p. 103)

⁴² (Ibidem, p. 107-113)

⁴³ (Ibidem, p. 114-11124)

⁴⁴ (Ibidem, p. 124-126)

resistenze interne che tenderebbero a indebolire la nostra azione nel mondo (pigrizia, paura, motivazioni che contrastano quelle che abbiamo scelto consapevolmente). L'affermazione comporta un atto di fede, non in una divinità esterna a noi, ma in noi stessi e nelle nostre capacità (Assagioli, 1977)⁴⁵.

5. La pianificazione è sinonimo di programmazione, della formulazione, chiara e precisa, del fine da raggiungere. In questa fase la volontà si serve delle funzioni pensiero, immaginazione e agisce direttamente per mantenere irremovibilmente lo scopo nella mente attraverso tutte le fasi dell'esecuzione, spesso lunghe e complesse. La nostra volontà deve mantenere la visione contemporaneamente sull'obiettivo scelto, sul percorso per raggiungerlo e sui passi immediati da compiere nel qui e ora (Assagioli, 1977)⁴⁶.

6. La direzione dell'esecuzione illustra la differenza tra il lavoro da direttore d'orchestra che la volontà deve compiere rispetto alle altre funzioni cognitive e quello erroneo che consiste nel tentare di imporre il proprio potere sulle altre funzioni psichiche. In questo secondo caso, un'azione diretta, impositiva e repressiva, risveglierà le resistenze delle altre funzioni psicologiche, rendendo molto probabile il fallimento del progetto. Piuttosto la volontà sapiente cercherà di istituire un ritmo di lavoro in cui le funzioni pensiero, immaginazione, intuizione, percezione, emozione, insieme agli organi fisici, possano collaborare, senza eccessivi carichi di lavoro, al raggiungimento del massimo risultato con il minimo sforzo. In questo modo, i vari aspetti di noi, in quanto esseri umani, saranno allineati verso lo scopo (Assagioli, 1977)⁴⁷.

3.9. Il progetto volontà.

Per Assagioli, il suo lavoro su questa funzione psichica era un inizio, non una fine. Pur avendo scritto molto dal punto di vista teorico sull'argomento e avendo creato numerose tecniche per lo sviluppo e l'educazione della volontà (che vedremo nel capitolo 6 di questa tesi), si rendeva conto che questo lavoro andava sviluppato in molte direzioni.

Per questo, egli vergò, al termine del libro *L'atto di volontà*, un programma di ricerche sulla volontà e le sue applicazioni, in modo che altri studiosi, dopo di lui, potessero continuare la sua opera.

Queste sono le linee di sviluppo del progetto delineate da Assagioli:

1. Storia delle teorie, credenze e dottrine sulla volontà.
2. La volontà nella psicologia moderna.
3. Natura e aspetti della volontà.
4. Qualità della volontà.
5. Stadi dell'atto volitivo.
6. Rapporti della volontà con le altre funzioni psicologiche.
7. Metodi per lo sviluppo e l'allenamento della volontà.
8. Campi di applicazione della volontà.
9. Sperimentazione.
10. Raccolta di esempi dell'uso della volontà e dei suoi risultati.
11. Bibliografia sulla volontà.
12. Progetti specifici.

Questo piano di sviluppo è stato in larga parte disatteso. Non molti studiosi si sono finora impegnati per sviluppare il tema della volontà a partire dal lavoro di Assagioli. Eppure ritengo che ora, più che negli anni '70 dello scorso secolo, i tempi siano maturi. Dopo Maslow, Assagioli, Frankl, molti altri studiosi hanno posto l'accento sul mondo

⁴⁵ (Ibidem, p. 127-132)

⁴⁶ (Ibidem, p. 133-140)

⁴⁷ (Ibidem, p. 141-145)

transpersonale e sulle funzioni superiori dell'io (tra questi ricordo Grof e Wilber). La psicologia umanistica, cognitiva e transpersonale continua a cercare un centro unificante della nostra coscienza.

Infatti, come è noto, studiosi afferenti all'ambito del cognitivismo, quali Norman e Shallice, hanno introdotto, nell'ambito delle funzioni esecutive, il concetto di Sistema Attentivo Supervisore, che rappresenta un sistema di controllo superiore volontario che governerebbe gli schemi semi-automatici del comportamento umano. Questo, come pure l'Esecutivo Centrale, introdotto da Baddeley nell'ambito della memoria di lavoro, può rappresentare alcuni aspetti della funzione volontà di cui parla Assagioli (in particolare, la volontà forte e la volontà sapiente).

Le neuroscienze, dal canto loro, a partire dagli anni '80, hanno individuato specifici correlati neurali delle funzioni volitive ed esecutive, all'interno della corteccia frontale. In particolare, hanno sottolineato l'importanza della corteccia dorsolaterale, di quella orbitofrontale e della corteccia cingolata anteriore all'interno dei processi attentivi volontari, volitivi e decisionali.

Il costruttivismo, nelle sue diverse accezioni, manifesta a sua volta grande interesse allo studio dei modi in cui noi esseri umani costruiamo la realtà in cui viviamo, sia individualmente sia collettivamente. Gli studi di Assagioli in questo campo sono quindi più che mai attuali e gravidi di possibili sviluppi.

Tra i pochi che hanno approfondito questo tema segnalò comunque due nomi significativi:

- Piero Ferrucci, che ha scritto il libro *La nuova volontà*⁴⁸.
- Petra Guggisberg Nocelli, che nel suo manuale *Conosci, possiedi, trasformate te stesso*⁴⁹ ha catalogato le tecniche psicosintetiche storiche per lo sviluppo della volontà e ne ha create di nuove, estremamente utili nella pratica terapeutica.

In questo ambito, ritengo che un contributo molto utile allo sviluppo degli studi sulla volontà sarebbe la creazione di un questionario, validato e standardizzato. Questo potrebbe essere intitolato "Scala multidimensionale della volontà" e assumere la forma di quattro scale Lickert a cinque livelli. Io proporrei, per iniziare il lavoro, quattro scale che analizzino ciascuna uno dei quattro aspetti della volontà secondo Assagioli: la volontà forte, la volontà sapiente, la volontà buona, la volontà transpersonale.

Ognuna di queste scale potrebbe essere costituita da una decina di affermazioni riguardanti il tipo di volontà preso in esame, con cui l'esaminando potrà dirsi per nulla d'accordo (livello 1), d'accordo in modo gradualmente crescente (livelli da 2 a 4), completamente d'accordo (livello 5). In questo modo si otterrebbe una prima auto-valutazione, da parte del cliente/paziente, riguardo al maggiore o minore sviluppo dei diversi aspetti della volontà nella sua vita psichica. La scelta del percorso terapeutico/formativo potrebbe essere così molto facilitata.

Per la precisione, esiste già un questionario sulla volontà, elaborato da Petra Guggisberg Nocelli, sulla base di spunti di Assagioli (Guggisberg Nocelli, 2016)⁵⁰, ma questo, oltre a essere ancora poco sviluppato e piuttosto generico, richiede, per essere compilato dal cliente, un approfondimento personale del libro *L'atto di volontà*.

Credo che una scala multidimensionale del tipo che ho descritto potrebbe essere di più facile e immediata compilazione da parte di ogni paziente/cliente che possieda una certa capacità di auto-osservazione e di auto-analisi (o che desideri svilupparla).

⁴⁸ (Ferrucci, *La nuova volontà*, Roma, Astrolabio, 2014)

⁴⁹ (Guggisberg Nocelli, *Conosci, possiedi, trasformate te stesso*, Pavia, Xenia, 2016, p. 271-305)

⁵⁰ (Ibidem, p. 305-306)

Qui sotto desidero dare un contributo personale a questo futuro questionario sulla volontà elencando undici affermazioni per ogni aspetto della volontà, che potrebbero costituire una base per il lavoro futuro di altri studiosi e terapeuti.

Questionario sulla volontà

Scala 1: la volontà forte.

1. Al mattino, al risveglio, sento un impulso al raggiungimento di obiettivi specifici.
2. Ho degli obiettivi concreti durante la giornata.
3. Da bambino e da adolescente, sentivo di voler ottenere qualcosa di importante nella mia vita.
4. Percepisco una direzione nella mia vita e cerco di dirigermi lungo di essa.
5. Sento energia e dinamismo mentre faccio qualcosa.
6. Le mie azioni generalmente sono finalizzate a uno scopo.
7. Domino i miei impulsi e li canalizzo verso uno scopo.
8. Sono difficilmente condizionabile da chi mi circonda.
9. Quando ho un obiettivo sono completamente focalizzato su di esso.
10. Riesco a mantenermi focalizzato su un obiettivo importante per tutto il tempo necessario.
11. Quando affermo delle intenzioni le metto poi in pratica senza eccezioni.

Scala 2: la volontà sapiente.

1. Sono flessibile e adattabile nei modi che uso per raggiungere i miei scopi.
2. Prima di attivarmi e agire, pianifico una strategia.
3. Mi consulto spesso con altri per pianificare le strategie.
4. Sono paziente nel raggiungimento dei miei obiettivi nel tempo.
5. Distinguo facilmente tra attività necessarie e superflue nel raggiungere un obiettivo.
6. Scelgo facilmente la linea di minor resistenza nel raggiungere lo scopo prefissato.
7. Scelgo la via che mi consente il massimo rendimento col minimo sforzo.
8. Riesco a formulare i miei obiettivi con chiarezza in pensieri e parole.
9. Prendo in considerazione le idee altrui quando facilitano il raggiungimento dei miei obiettivi.
10. So scartare i suggerimenti altrui quando mi allontanano dai miei obiettivi.
11. Organizzo le mie attività in modo ordinato in funzione del raggiungimento dei miei obiettivi.

Scala 3: la volontà buona.

1. Considero le conseguenze per chi mi circonda quando formulo un obiettivo.
2. Considero le conseguenze per l'ambiente in cui vivo quando formulo un obiettivo.
3. Seleziono obiettivi che siano buoni/evolutivi sia per me sia per chi mi circonda.
4. Sono capace di astenermi da un'azione che mi favorisce per le conseguenze negative che avrebbe sulle persone che mi circondano.
5. Sono capace di astenermi da un'azione che mi favorisce se danneggia il gruppo a cui appartengo.
6. Sono capace di astenermi da un'azione che mi avvantaggia se danneggia l'ambiente in cui vivo.

7. Sono capace di agire per un obiettivo che mi danneggia personalmente ma è a favore del gruppo a cui appartengo.
8. Sono capace di agire per un obiettivo che mi danneggia personalmente ma è a favore dell'ambiente in cui vivo.
9. Ritengo che il bene di molti sia da anteporre al bene del singolo, anche se il singolo sono io.
10. Cerco di riparare eventuali danni causati dalle mie azioni.
11. Mi sforzo di usare mezzi "innocui" nel raggiungimento dei miei obiettivi.

Scala 4: la volontà transpersonale.

1. Sento nella mia vita la presenza di una volontà che trascende la mia.
2. Vivo dei conflitti tra ciò che desidero personalmente e una volontà più elevata (o che percepisco come tale).
3. Mi capita di vivere esperienze di unione profonda con altre persone.
4. Mi accade di vivere esperienze di unione profonda con interi gruppi di persone.
5. Ho vissuto episodi in cui ho sperimentato un senso di comunione con il Tutto.
6. Ho vissuto esperienze che hanno cambiato la mia scala di valori.
7. Sperimento dei conflitti interiori tra ciò che sento giusto e ciò che faccio.
8. Cerco spontaneamente un significato per la mia esistenza, al di là della routine quotidiana.
9. Sento che la vita ha un significato che trascende i miei scopi individuali.
10. Mi capita di rimanere incantato davanti alla bellezza della natura o da quella creata dagli esseri umani (opere d'arte, musicali, letterarie o di altro genere).
11. Sento di far parte di un organismo maggiore di me che comprende l'umanità e il pianeta che abitiamo.

Le scale Lickert potrebbero comprendere questi cinque step: per nulla d'accordo, scarsamente d'accordo, abbastanza d'accordo, molto in accordo, totalmente in accordo. Naturalmente si potrebbe pensare di organizzare anche una quinta scala, del genere *Lie*, per mettere in evidenza eventuali incoerenze e contraddizioni dei soggetti esaminati. Il questionario, per ora in forma di bozza sperimentale, potrebbe essere perfezionato da altri studiosi interessati a sviluppare il costrutto della volontà in tutti i suoi quattro aspetti. In questo modo si potrebbe giungere a un questionario validato e standardizzato, potenzialmente molto utile in sede diagnostica e conoscitiva dei soggetti che richiedono un aiuto.

4. LE SUBPERSONALITÀ

4.1. Introduzione.

In questo breve capitolo analizzerò uno dei concetti introdotti da Assagioli sin dagli anni '20 del secolo scorso: quello delle subpersonalità. Egli elaborò questo concetto per dar conto dell'enorme complessità, mutevolezza e soprattutto molteplicità dell'animo umano. Per Assagioli l'animo umano è un microcosmo in cui convivono una molteplicità di elementi in contrasto; il risultato è che spesso gli individui si illudono di possedere una personalità ben definita, nonostante manifestino in continuazione aspetti contrastanti tra loro, spesso incoerenti e contraddittori.

Le osservazioni di Assagioli su questi aspetti del nostro mondo interiore si trovano sparsi in molte sue opere. Petra Guggisberg Nocelli ha svolto un ottimo lavoro di organizzazione e sintesi di questi spunti⁵¹ e quindi la seguirò piuttosto da vicino nell'analisi di questo tema centrale della psicosintesi.

Per Assagioli, il primo passo per dare un ordine a questo caos di elementi psicologici contraddittori è quello di conoscerlo e accettarlo in noi.

In esso troviamo, per esempio:

1. La nostra storia evolutiva biologica, fatta di istinti animali e bisogni di base (sopravvivenza, accoppiamento, eccetera) che premono per essere soddisfatti.
2. L'eredità dell'inconscio collettivo e familiare.
3. Gli influssi esterni biologici, psicologici, culturali, quali: condizionamenti ambientali, influssi prenatali, perinatali e della prima infanzia, lo spirito della civiltà in cui viviamo, influssi razziali, nazionali, sociali, generazionali, di personalità carismatiche che prendiamo a modello.

Questi elementi, per Assagioli, tendono a consociarsi, a organizzarsi, dando vita a delle subpersonalità, ovvero a dei diversi "io" dentro ogni essere umano (Assagioli, 1971)⁵².

Il concetto di subpersonalità espresso da Assagioli ha ovviamente molti antecedenti letterari (i romanzi di Dostoevskij, le opere di Pirandello), filosofici (David Hume) e in ambito più propriamente psicologico (William James). Lo psicologo italiano ha però il merito di aver aggregato tutti questi variegati spunti in una teoria coerente sul riconoscimento e il trattamento psicologico delle subpersonalità. Questa teoria è stata poi ripresa da studiosi contemporanei quali Alberto Alberti, Daniele De Paolis, Bruno Caldironi, Mauro Scardovelli, Petra Guggisberg Nocelli, che l'hanno approfondita, sviluppata e offerta all'attenzione della psicologia cognitiva contemporanea. Come vedremo, la teoria delle subpersonalità è specifica della Psicosintesi quale scuola psicologica, ma offre delle prospettive innovative, sia dal punto di vista teorico, sia da quello specificamente terapeutico, che potrebbero arricchire moltissimo tutto l'ambito della psicologia cognitivista.

4.2. Le subpersonalità nella Psicosintesi.

Nella Psicosintesi non si può parlare a priori di un senso di identità unico, coerente e stabile; eventualmente esso può essere costruito nel tempo dall'individuo grazie a un lavoro di paziente integrazione dei vari aspetti del proprio io. Più in generale, la Psicosintesi parte dall'ipotesi di lavoro che gli individui percepiscano un senso di identità multiplo, variabile e tendenzialmente contraddittorio nei suoi differenti aspetti. Questa percezione della propria identità nasce da molteplici identificazioni parziali con i ruoli, le maschere, gli atteggiamenti differenti che gli individui manifestano nelle diverse relazioni umane.

⁵¹ Si veda Guggisberg Nocelli, *La Via della Psicosintesi*, Roma, Astrolabio, 2011, p. 245-269.

⁵² (Assagioli, *Psicosintesi, armonia della vita*, Roma, Mediterranee, 1971, p. 19)

Le subpersonalità ipotizzate da Assagioli sono rappresentate dai ruoli che gli individui impersonano e dalle maschere che indossano e alternano, a seconda dei rapporti che sperimentano con i loro simili nelle relazioni interpersonali. Un ruolo sociale o una maschera divengono delle vere e proprie subpersonalità attraverso il processo dell'identificazione.

L'identificazione, secondo la definizione di Petra Guggisberg Nocelli è "il processo attraverso il quale l'io fa coincidere se stesso con i contenuti psichici che si presentano via via nel campo di coscienza. L'identificazione – configurandosi come un sistema tendenzialmente chiuso che persegue l'obiettivo della coerenza interna – spinge l'individuo a validare unicamente le esperienze che confermano il senso d'identità di un dato momento e a rifiutare, rimuovendole, tutte le altre" (Guggisberg Nocelli, 2011)⁵³.

Questo genere di identificazione, con una singola o con più subpersonalità che si alternano tra di loro, produce una scissione nella psiche e il rifiuto di altre parti della psiche, con cui l'individuo non si identifica. Dal punto di vista della Psicopsintesi, questo processo rappresenta un tentativo immaturo e rudimentale di creare una sintesi parziale, che considera alcuni aspetti della psiche, rifiutandone altri. Non è quindi funzionale a promuovere un'integrazione della totalità della personalità, ma solo a identificarsi con alcuni aspetti di essa.

4.3. Nascita e sviluppo delle subpersonalità.

Le subpersonalità dunque nascono da una tendenza naturale all'integrazione e alla sintesi delle diverse parti della personalità che però si manifesta a un livello ancora immaturo, scarsamente funzionale.

Dopo Assagioli, altri psicopsintetisti hanno studiato approfonditamente i modi in cui le subpersonalità si formano nella psiche individuale.

Per Daniele De Paolis⁵⁴, tre delle leggi psicologiche di Assagioli che abbiamo visto nel capitolo sulla volontà, spiegano la formazione e i meccanismi delle subpersonalità.

Esse sono:

1. *La ripetizione degli atti intensifica la tendenza a compierli e rende più facile la loro esecuzione, delegandola all'inconscio.*
2. *Le idee, le immagini, le emozioni e i sentimenti, le tendenze e gli impulsi si associano e si raggruppano variabilmente in idee-forze, complessi psichici e subpersonalità.*
3. *Le idee-forze, i complessi psichici e le subpersonalità tendono ad affermarsi e mettono in opera da sé, al di fuori della nostra coscienza e anche contro la nostra volontà, i mezzi per la loro attività e la loro affermazione.*

La prima legge spiega la formazione di abitudini e schemi di comportamento automatici che caratterizzano le singole subpersonalità.

La seconda legge illustra come i singoli elementi psichici si organizzano: prima si raggruppano, per affinità reciproca, in idee-forze; poi queste in complessi psichici maggiormente strutturati; infine questi si organizzano in vere e proprie subpersonalità, con cui l'individuo si identifica.

La terza legge mostra come le subpersonalità tendano ad affermarsi e ad agire indipendentemente dalla consapevolezza e dalla volontà dell'individuo, a volte contrastandola.

⁵³ (Guggisberg Nocelli, *La Via della Psicopsintesi*, Firenze, L'Uomo Edizioni, 2011, p. 250-251)

⁵⁴ Citato da Guggisberg Nocelli, in *La Via della Psicopsintesi*, Firenze, L'Uomo Edizioni, 2011, p. 251-

Ipotizzerei anche che, più una subpersonalità è forte e strutturata, più l'identificazione dell'individuo con essa è costante e tende a essere riconosciuta dall'individuo come la sua "autentica personalità".

4.4. Le subpersonalità più comuni.

Come abbiamo visto, le subpersonalità sono costituite dai ruoli e dalle maschere che indossiamo nei differenti rapporti umani che costituiscono la nostra vita di relazione. Vi sono, per certi versi, tante subpersonalità in un individuo quante sono le persone con cui si relaziona nella sua esistenza. Naturalmente queste subpersonalità possono anche differire per pochi tratti e quindi può tornare utile una classificazione che possa raggrupparle per categorie.

Alberto Alberti propone il seguente raggruppamento⁵⁵:

1. Subpersonalità familiari: il figlio, la madre, il padre, la nonna, lo zio, la matrigna...
2. Subpersonalità professionali: il pittore, il medico, l'operaio, lo psicologo, la bancaria, il manager, la casalinga, il disoccupato...
3. Subpersonalità sociali: il parrocchiano, lo scout, l'intellettuale, lo sportivo, il tifoso, il cinefilo, il buddhista...
4. Subpersonalità psicologiche: l'esteta, il timoroso, la seduttrice, il buongustaio, la salvatrice, l'ossessivo, il depresso, l'ottimista...
5. Subpersonalità che si susseguono nel tempo: il bambino, l'adolescente, il giovane, l'adulto, l'anziano...
6. Subpersonalità di origine esterna: immagini di sé di varia natura, evocate, indotte e create da altri...

Si tratta, come si nota, di subpersonalità non necessariamente patologiche, ma più spesso fisiologiche nell'essere umano. È del tutto normale che noi esseri umani manifestiamo degli aspetti e degli atteggiamenti differenti a seconda delle situazioni, dei nostri ruoli familiari o sociali, delle funzioni che esercitiamo all'interno di un gruppo e dei diversi individui con cui ci relazioniamo. Il problema può nascere dall'identificazione con uno o più di questi ruoli, maschere o subpersonalità. Per esempio, quando diciamo io *sono* un avvocato, anziché io *faccio l'avvocato*. Allora, se per qualche motivo, a un certo punto della mia vita, non faccio più l'avvocato, perdo la mia identità e posso cadere in una crisi anche molto profonda. Lo stesso vale per l'identificazione in subpersonalità familiari (figlio, genitore), sociali (sportivo, seguace di qualche ideale politico o religioso), o psicologiche (il seduttore, il salvatore del prossimo).

4.5. Le subpersonalità primarie (o di base).

Oltre a queste categorie di subpersonalità fisiologiche, un altro studioso, lo psichiatra Bruno Caldironi, allievo diretto di Assagioli, ha identificato quattro subpersonalità primarie: la schizoide, l'ossessiva, la depressa e l'isterica⁵⁶.

Qui di seguito elenco le caratteristiche individuate da Caldironi per le singole subpersonalità primarie così come sono state sintetizzate da Petra Guggisberg Nocelli (Guggisberg Nocelli, 2011)⁵⁷:

⁵⁵ Citato da Petra Guggisberg Nocelli in *La Via della psicossintesi*, Firenze, L'Uomo Edizioni, 2011, p. 253.

⁵⁶ Citato da Petra Guggisberg Nocelli, *La Via della psicossintesi*, Firenze, L'Uomo Edizioni, 2011, p. 254-261.

⁵⁷ (Guggisberg Nocelli, *La Via della Psicossintesi*, 2011, p. 254-255)

- Subpersonalità depressa: Impegnato, disponibile, attivo, responsabile, coscienzioso e spesso sfruttato per queste caratteristiche; gioviale, espansivo, affettuoso, abile nel mettere gli altri a proprio agio; comprensivo, allegro, capace di grande empatia; si occupa degli altri, soprattutto se soffrono; altruista per garantirsi stima e accettazione; è disposto a molti sacrifici per ottenere affetto; non ascolta o reprime i propri desideri; non sa dire di no, si accontenta di poco, non fa valere le proprie opinioni; è pessimista, cede al momento decisivo; sostanzialmente incapace di dare e ricevere normalmente, non sa stare da solo.
- Subpersonalità ossessiva: Ordinato, preciso, metodico, puntuale, stabile, perseverante, dallo spiccato senso del dovere, responsabile, coscienzioso, sobrio, diligente, ambizioso, metodico, sistematico, determinato e tenace; gode troppo poco del presente; educato, curato nel vestire, misurato nei gesti; rigido e controllato nel corpo, manca di spontaneità, impacciato; ha bisogno di controllare, vigilare, possedere; nemico degli aspetti dionisiaci dell'esistenza, ama le regole, gli schemi, i rituali, le routine; controlla continuamente il tempo; è perfezionista, dubita di tutto ma tende ad attaccarsi a sistemi di pensiero assoluti o dogmatici; evita i cambiamenti e ha un atteggiamento oppositivo tipico della fase infantile del "no".
- Subpersonalità isterica: Gioviale, affabile, brillante, seducente, adattabile, poco rigido; esprime inventiva, creatività, buone maniere; intrattenitore, ospitale, ama dare spettacolo; cerca di far colpo nel vestire, negli atteggiamenti e negli interessi; gli piace atteggiarsi e interpretare uno o più personaggi; incostante, poco responsabile; cerca nuovi stimoli e cambiamenti all'esterno di sé; preferisce cambiare il proprio pubblico, piuttosto che se stesso; può cadere in eccentricità, finzioni, bugie; gli atteggiamenti seduttivi possono nascondere profonda insicurezza e li usa per imporre desideri e aspirazioni.
- Subpersonalità schizoide: Autonomo, indipendente, ha il coraggio di essere se stesso; razionale, lucido, libero da dogmi, analizza la realtà senza coltivare illusioni; ironico, originale, outsider; a volte solitario, catalizza cambiamenti intorno a sé, tende a essere un pioniere e un iniziatore, più che un seguace; sempre all'erta, percepisce le debolezze altrui, ma è poco propenso a tollerarle; diffidente, per via di un accentuato istinto di conservazione, di autodifesa e di indipendenza; distaccato, da individui e gruppi, non ama l'appartenenza a qualcuno o a qualcosa; riservato e a volte scontroso, ha paura degli altri e per questo coltiva relazioni superficiali, formali e corrette; evita gli attaccamenti per non soffrire; ragiona spesso con la legge del tutto o niente; coltiva l'intelletto e la razionalità, trascurando i sentimenti.

Queste caratteristiche di base sono state poi declinate da Caldironi nei vari ambiti dell'esistenza umana: all'interno del clima familiare, dei rapporti col mondo, nel campo dell'affettività e della sessualità, a livello corporeo e psicosomatico, nell'ambito dei ruoli professionali e sociali, nelle possibili evoluzioni patologiche e attraverso esempi di celebri personaggi storici e letterari molto caratterizzati (Churchill, Hitler, Mussolini, Stalin, Madame Bovary, Don Giovanni, Edipo Re, Lo straniero di Camus).

Queste subpersonalità di base, come annota Petra Guggisberg Nocelli⁵⁸, sembrano originare da una frustrazione precoce, eccessiva e reiterata dei bisogni fondamentali

⁵⁸ (Guggisberg Nocelli, *La Via della Psicosintesi*, Firenze, L'Uomo Edizioni, 2011, p. 261).

dell'essere umano (soprattutto di quelli ipotizzati da Maslow all'interno della nota piramide). Semplificando e schematizzando si può ipotizzare che:

- La mancata soddisfazione dei bisogni fisiologici (cibo, sonno, igiene) possa generare una subpersonalità schizoide.
- L'insoddisfatto bisogno di sicurezza, di stabilità, ordine e limiti, possa condurre a una subpersonalità ossessiva.
- La frustrazione del bisogno di appartenenza, di amore, di accettazione, possa far nascere una subpersonalità depressa.
- Il bisogno insoddisfatto di apprezzamento, successo, riconoscimento, considerazione altrui, possa condurre a una subpersonalità isterica.

Dal mio punto di vista, sarebbe opportuno considerare alcuni aspetti importanti:

In primo luogo, si percepisce che queste subpersonalità di base sono state descritte da uno psichiatra e psicoterapeuta; infatti, fanno riferimento, sin dalla loro denominazione (depressa, schizoide, ossessiva, isterica) a categorie patologiche, non fisiologiche. In altre parole, queste quattro subpersonalità primarie fanno riferimento non a quattro tipi psicologici, ma a quattro tipi psicopatologici. Si tratta, a mio parere, di una deformazione professionale tipica di chi si occupa per lavoro di disturbi di una certa gravità: tende a vedere ovunque una patologia. Questa medesima sensazione si ha, per esempio, studiando i tipi psicologici classificati da Alexander Lowen nel suo libro, *Il linguaggio del corpo*⁵⁹.

Forse sarebbe meglio associare a ognuna di queste subpersonalità di base anche denominazioni più neutre, per evidenziare che queste non sempre si manifestano in maniera patologica. Possono anche mostrarsi in forma più fisiologica, come delle tendenze della personalità a essere fuori equilibrio (quindi comuni a ogni essere umano), anziché manifestarsi sempre e comunque quali disturbi veri e propri.

Per esempio, la subpersonalità depressa potrebbe essere chiamata "coscienziosa"; quella ossessiva, potrebbe essere ribattezzata "controllata"; quella isterica potrebbe essere anche detta "creativa" o "seduttiva"; infine, quella schizoide potrebbe anche chiamarsi "indipendente" o "pionieristica". Le due denominazioni, quella fisiologica e quella patologica, potrebbero essere anche accoppiate insieme, in modo da delineare sia gli aspetti positivi, sia quelli negativi delle rispettive subpersonalità primarie, nel seguente modo:

Subpersonalità coscienziosa/depressa; controllata/ossessiva; creativa/isterica; indipendente/schizoide.

In questo modo si evidenzerebbe maggiormente che ogni subpersonalità rappresenta certamente una modalità parziale e incompleta di percepire se stessi e la realtà in cui siamo immersi, ma non necessariamente una modalità psicopatologica.

4.6. I diversi livelli di subpersonalità.

Secondo lo psicologo e psicoterapeuta Mauro Scardovelli⁶⁰, una subpersonalità è formata da quattro livelli psicologici: un'essenza, una ferita, un sé inferiore, una maschera.

L'essenza, il nucleo psicologico centrale del bambino, possiede un'energia positiva, espansiva, che ricerca naturalmente protezione, sicurezza, amore, accettazione, riconoscimento. Tutti i bambini vivono alternativamente un soddisfacimento di questi bisogni e una loro frustrazione almeno parziale. Questa frustrazione può essere fisiologica, ma quando supera un determinato limite, essa origina una ferita psicologica nel bambino. Come cita Guggisberg Nocelli: "Questa ferita trasforma l'originale energia espansiva dell'essenza in distruttività. Una parte di questa distruttività si ripiega su se stessa; un'altra

⁵⁹ Si veda l'analisi dei caratteri in Lowen, *Il linguaggio del corpo*, Milano, BUR, 2014, p. 141-332.

⁶⁰ Citato da Petra Guggisberg Nocelli in *La Via della Psicosintesi*, ibidem, p. 262-263.

parte va ad alimentare una nuova struttura psichica, il sé inferiore, che indirizza la distruttività verso il mondo esterno contro la persona e la situazione che hanno provocato la ferita” (Guggisberg Nocelli, 2011)⁶¹.

Nel tempo, il bambino si rende conto che esprimere senza freni l’energia distruttiva del sé inferiore rende ancora più difficile soddisfare i suoi bisogni emotivi e gli aliena la compagnia dei suoi simili. Per questo crea un’altra struttura psicologica, la maschera. Questa maschera prende quattro forme diverse, a seconda di quale subpersonalità primaria sta sviluppando il bambino.

Sarà una maschera compiacente nel caso di una subpersonalità depressa, una maschera seduttiva in quello di una subpersonalità isterica, una maschera di rinuncia per quella schizoide, una maschera da controllore nel caso di una subpersonalità ossessiva.

Come si sarà notato, anche questa applicazione della teoria delle subpersonalità si applica a quelle di tipo patologico, senza prendere in considerazione le subpersonalità fisiologiche che tutti gli individui utilizzano nello svolgimento dei ruoli e delle funzioni della propria esistenza.

Si tratta comunque di un modello che può essere estremamente utile agli psicoterapeuti per inquadrare meglio le motivazioni che si trovano dietro gli atteggiamenti e i comportamenti disfunzionali di bambini e adulti. Attraverso questo modello interpretativo sarà possibile avere delle chiavi interpretative in più e impostare una terapia in modo ancora più consapevole di alcuni aspetti delicati e fragili della psicologia umana.

4.6. Come lavorare con le subpersonalità.

Sia che abbiamo a che fare con subpersonalità fisiologiche/adattive o disfunzionali, è importante tener conto che esse rappresentano solo delle parti della psiche individuale, non la personalità integrale. Nel migliore dei casi, una subpersonalità rappresenta una sintesi parziale e immatura che l’individuo ha compiuto, integrando alcuni aspetti della personalità, che riconosce come propri, escludendone altri.

I ruoli che interpretiamo grazie alle subpersonalità sono simili a una recita sul palcoscenico della vita. Finché questi ruoli hanno una funzione adattiva e utile non si tratta di un fenomeno patologico, ma fisiologico. Diviene patologico se utilizziamo un determinato ruolo quando la sua funzione è ormai esaurita o in ambiti inappropriati. Per esempio, nel caso di un professore che fa l’insegnante anche in famiglia; oppure in quello di un professionista che, una volta pensionato, non si adatta ai nuovi ruoli sociali.

Allora diventiamo simili a quegli attori che si identificano eccessivamente nei ruoli che interpretano, non riuscendo più a uscire dal personaggio anche quando lo spettacolo o il film è terminato. Assagioli ci ricorda che non dobbiamo essere solo attori sul palcoscenico della vita, ma anche registi della nostra esistenza. Come? Evitando di identificarci con i nostri ruoli, con le subpersonalità. Il regista rappresenta una identificazione più alta con il nostro io più profondo, che esiste al di là di ogni ruolo che interpretiamo, e con la nostra volontà, la funzione coordinatrice centrale espressa dall’io.

Il compito dello psicosintetista diviene, in questo caso, quello di accompagnare il cliente in un processo di integrazione delle diverse subpersonalità, non sotto il controllo di una di esse, quella dominante, ma sotto l’egida dell’autentico io centrale e della volontà che liberamente esprime.

Questo processo viene suddiviso da Assagioli in tre fasi:

1. **Conosco.** La prima fase conduce il cliente da una relativa inconsapevolezza a una conoscenza il più possibile completa di come le subpersonalità condizionano la sua vita e dei modi in cui tende a identificarsi con esse.

⁶¹ (Ibidem, p. 262)

Questo può essere favorito dal terapeuta aiutando il cliente a sviluppare le capacità di auto-osservazione e attraverso un'analisi strutturata. In questa fase il terapeuta aiuta l'interlocutore anche a prendere in considerazione quelle subpersonalità che egli ha rimosso o relegato in disparte all'interno della sua vita psichica. In questo modo lo incoraggia ad accettare che facciano parte di lui e a instaurare un dialogo interno fruttuoso tra le sue diverse subpersonalità.

2. **Possiedo.** In questa fase il terapeuta aiuta il paziente a dis-identificarsi dalle sue subpersonalità, a riconoscere che non sono *lui*, ma solo degli aspetti di lui stesso. In questo modo, si apre la strada alla possibilità di identificare un centro psichico superiore, l'io, che gestisca ed eserciti un certo grado di padronanza su tutte le subpersonalità, senza identificarsi con una o più di esse.
3. **Trasformo.** Dal centro unificatore e dalla sua funzione primaria, la volontà, può ora iniziare un processo trasformativo in cui è possibile dissolvere vecchie subpersonalità che ormai hanno esaurito da tempo la loro funzione adattiva, trasformare quelle che manifestano aspetti disadattivi e inadeguati, dis-identificarsi da quelle adattive, pur continuando a utilizzarle nella vita quotidiana, e infine dar vita a nuove subpersonalità, più creative, adattive e funzionali ai ruoli che il soggetto ricopre nella sua vita.

Naturalmente questo processo può essere supportato da specifici metodi e tecniche che potremo vedere nel capitolo dedicato alle tecniche psicosintetiche. Queste tecniche riguarderanno soprattutto i processi di dis-identificazione dai contenuti psichici (*in primis* le subpersonalità) e di autoidentificazione nel proprio autentico centro di coscienza, l'io, svincolato da ruoli e funzioni familiari, interpersonali e sociali.

4.7. I quattro passi del cambiamento evolutivo.

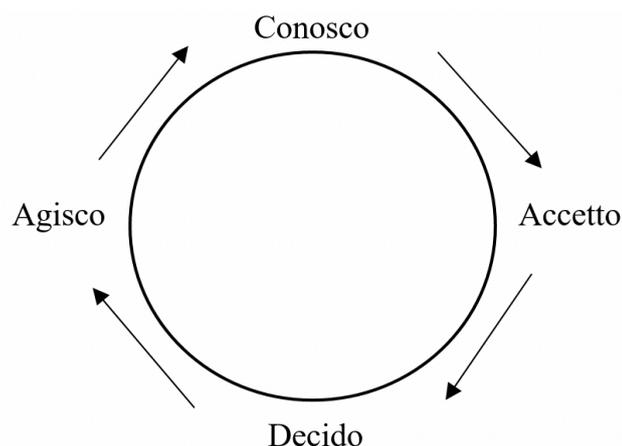
Oltre al processo di cambiamento descritto da Assagioli, qui desidero descrivere un modello del cambiamento interiore elaborato da me che si può applicare altrettanto bene sia alla trasformazione delle subpersonalità, sia a ogni trasformazione che sperimentiamo nella nostra vita. Si tratta di un modello circolare a feedback in quattro fasi:

1. **Conosco.** Questo primo passo sottolinea l'importanza di una chiara visione della situazione presente. Generalmente il cliente, all'inizio del percorso, è troppo coinvolto emotivamente nella sua situazione di vita per osservare con un minimo di distacco se stesso e le proprie relazioni. Il terapeuta, in questa fase, può svolgere il compito della levatrice con la partoriente, per aiutare a portare alla luce le cause del disagio del soggetto. Lo può fare ascoltando con il distacco che deriva non dalla mancanza di empatia, ma dall'assenza di coinvolgimento nel dramma emotivo del cliente. La richiesta muta, non formulata apertamente dal cliente, in questi casi è spesso: "Aiutami a vedere oltre, a riconoscere ciò che sta sotto la superficie delle cose, appena sotto il velo che separa conscio e subconscio. Aiutami a scorgere ciò che di me stesso non vedo ancora, nascosto da un angolo cieco della mia visione psicologica".
2. **Accetto.** In questa fase, il terapeuta ha il compito di aiutare il paziente a comprendere, sia mentalmente, sia emotivamente, che la situazione in cui si trova, a un certo livello, l'ha creata lui o, per lo meno, ha contribuito a costruirla. Lo può fare anche spiegandogli gli aspetti più comprensibili della visione costruttivista dell'esistenza oppure, più semplicemente, accompagnandolo nell'osservazione dei suoi atteggiamenti e comportamenti non adattivi e disfunzionali, che contribuiscono a mantenere cristallizzata una situazione di disagio, anziché trasformarla e risolverla. In altre parole, gli

mostra come alcuni suoi modelli di pensiero e comportamento sono parte del problema e non della soluzione. Lo può incoraggiare, aiutandolo a capire che questo non significa prendersi le colpe degli aspetti negativi della sua esistenza, quanto piuttosto assumersi la responsabilità della propria vita, accettando di essere, nel bene come nel male, il timoniere e il capitano della propria nave e non un passeggero trasportato senza una meta. Questa fase è molto importante per diminuire il possibile vittimismo iniziale del cliente e la tendenza a proiettare la responsabilità della propria vita su altri (genitori, persone del sesso opposto, datori di lavoro). L'aspetto positivo, che il terapeuta sottolineerà, è che, nello stesso modo in cui il cliente ha creato delle relazioni poco funzionali, egli può anche trasformarle in relazioni adattive, armoniose e più serene.

3. **Decido.** La fase della decisione di cambiare se stesso per modificare la propria vita di relazione è quella che richiede maggiormente l'apporto della funzione cognitiva della volontà da parte del cliente. Una decisione matura può giungere solo dopo aver completato, a un livello necessario e sufficiente, le prime due fasi. Adesso il cliente conosce maggiormente il problema da affrontare, come egli ha contribuito a dargli forma e ha accettato la propria parte di responsabilità nella sua presenza. La sua volontà di cambiare e la sua motivazione sono probabilmente il fattore critico principale per il buon esito di questa fase del processo di cambiamento. Il terapeuta può aiutarlo a sviluppare la sua volontà con diverse tecniche (come vedremo), può agevolarlo nello scoprire dentro di sé quelle spinte motivazionali che possono promuovere il suo processo trasformativo, ma non può motivarlo direttamente dall'esterno: non sarebbe etico, ma neppure fattibile dal punto di vista pratico.
4. **Agisco.** Anche nell'ultima fase la funzione volontà del paziente ha un ruolo centrale. È importante che la sua volontà lo porti a disciplinarsi per applicare le tecniche, spesso di tipo cognitivo-comportamentale, quotidianamente nella propria vita. Come vedremo nel capitolo specifico, queste tecniche lo porteranno a cambiare i propri modi di pensare, a percepire gli aspetti della propria vita che richiedono un cambiamento (tecniche cognitive) e a radicare i nuovi modi di pensare nella pratica quotidiana di comportamenti adattivi e funzionali (tecniche comportamentali).

La fase dell'azione conduce a un nuovo inizio del processo, in un tracciato circolare, che illustro qui di seguito:



A questo punto, dopo un periodo di pratica, la cui lunghezza sarà condivisa tra paziente e terapeuta, ci potrà essere una fase di analisi dei risultati e di feedback su come gli aspetti della vita del cliente su cui ci si era focalizzati sono cambiati (o non sono cambiati). Questo può costituire un nuovo inizio del processo terapeutico oppure la fase conclusiva della terapia, a seconda di ciò che emerge dal feedback.

In entrambi i casi, l'esito di questo processo di trasformazione non coinciderà mai veramente con il punto di partenza. Sarà quindi meglio sostituire il classico modello circolare a feedback che ho illustrato con una spirale ascendente, del genere di quella che possiamo osservare in una vite senza fine. La fine della quarta fase sarà sovrapposta al punto di inizio della prima fase, ma su una voluta superiore della spirale. Il processo di cambiamento evolutivo potrà allora iniziare nuovamente, ma da un punto di consapevolezza comunque più elevato, affrontando gli stessi problemi o nuovi temi a partire da un livello più elevato. Questo permetterà una crescita comune sia del paziente, sia del terapeuta, che potranno utilizzare metodi, esercizi e tecniche più evolute per affrontare in modo più completo e approfondito le situazioni critiche che andranno a elaborare.

Questo modello in quattro stadi, per concludere, riflette i due aspetti dell'io secondo Assagioli: quello ricettivo e quello volitivo. Infatti, le prime due fasi del cambiamento evolutivo sono espressione dell'io come osservatore riflessivo, come consapevolezza ricettiva. La terza e la quarta fase esprimono invece la funzione centrale con cui l'io interagisce con la realtà in cui è immerso: la volontà. Essa si attiva al meglio quando l'io conosce e accetta la realtà nel modo più completo possibile. Allora la volontà esprimerà oltre alla qualità della forza anche quella della sapienza, indirizzando l'individuo verso il cambiamento più efficace e adattivo, che comporti il minimo sforzo e il massimo risultato.

5. IL PENSIERO BASATO SUI TRIANGOLI.

5.1. Introduzione.

Dal mio punto di vista, una delle intuizioni di Assagioli maggiormente gravide di sviluppi futuri è quella del pensiero basato sulla figura geometrica del triangolo. Essa non è stata da lui pienamente sviluppata ma, a mio parere, contiene *in nuce* un nuovo modello di pensiero, forse anche più importante di quello del pensiero laterale di De Bono e del pensiero divergente di Guilford, nel duplice campo dello sviluppo della creatività e della risoluzione dei conflitti.

Nella figura geometrica del triangolo, Assagioli vede la possibilità di uscire dagli schemi di pensiero dualistici, trascendendo gli opposti grazie a una sintesi superiore, non per una banale soluzione di compromesso.

Rintraccerei l'antecedente principale di questo modello di pensiero nelle opere del filosofo Fichte. Egli per primo istituì apertamente una dialettica basata su tre principi, attraverso i quali gli esseri umani fanno esperienza e comprendono la realtà in cui sono immersi. In questa dialettica Fichte pone come primo principio l'Io, come secondo principio il non-Io, come terzo principio una sintesi superiore tra questi opposti⁶². Questo processo di pensiero, in cui la contrapposizione tra una tesi e un'antitesi permette di giungere, nel tempo, a una sintesi che le comprenda e le trascenda entrambe, è osservabile quasi universalmente nell'evoluzione della scienza, della filosofia, dell'arte e delle società in generale.

5.2. La risoluzione dei conflitti secondo Assagioli.

Assagioli in due scritti seminali ha applicato questi principi astratti alla nostra vita concreta grazie alla figura geometrica del triangolo. Il primo è *Il principio e la tecnica della sintesi* (Assagioli, 1977)⁶³ e il secondo è *L'equilibramento e la sintesi degli opposti* (Assagioli, 2003)⁶⁴.

Assagioli in questi testi inizia le sue considerazioni enunciando il principio che "ogni polarità è un rapporto fra due elementi e che, come tale, non è mai assoluta, bensì relativa a quella data coppia di termini" (Assagioli, 2003)⁶⁵. La diretta conseguenza di questo principio è che "uno stesso elemento può essere positivo rispetto a un dato 'polo' e negativo rispetto a un altro" (Assagioli, 2003)⁶⁶.

Poi Assagioli compie numerosi esempi per illustrare questi principi a livello fisico (i poli elettrici positivi e negativi, il sistema nervoso simpatico e parasimpatico, le polarità sessuali), filosofico (la polarità tra Spirito e Materia cui fanno spesso riferimento Keyserling e Jung), emotivo (le dualità piacere-dolore, eccitazione-depressione, attrazione-repulsione, simpatia-antipatia, amore-odio), cognitivo (attività mentale analitica e sintetica, procedimenti induttivi e deduttivi) (Assagioli, 2003)⁶⁷.

Assagioli suddivide le polarità che troviamo nel campo della psicologia in intra-individuali e inter-individuali.

Le prime sono le polarità che ritroviamo all'interno del singolo individuo, tra le quali elenca: corpo-mente, inconscio-conscio, inconscio inferiore-supercoscio, passività-attività, estroversione-introversione, sentimento-ragione.

⁶² Si vedano le voci "Fichte" e "Dialettica" dell'Enciclopedia Treccani on line.

⁶³ (Assagioli, L'atto di volontà, Roma, Astrolabio, 1977, p. 78-82)

⁶⁴ (Assagioli, L'equilibramento e la sintesi degli opposti, Firenze, Istituto di Psicopsintesi, 2003)

⁶⁵ (Assagioli, L'equilibramento e la sintesi degli opposti, Firenze, Istituto di Psicopsintesi, 2003, p. 3)

⁶⁶ (Ibidem, p.3)

⁶⁷ (Ibidem, p. 4-5)

Le seconde sono quelle che si manifestano nei rapporti interpersonali: uomo-donna, adulti-bambini, genitori-figli (anche adulti), individui-gruppi, tra gruppi diversi nei rapporti collettivi (tra famiglie e famiglie, tra classi sociali, tra gruppi religiosi, tra nazioni, tra occidentali e orientali, e via elencando) (Assagioli, 2003)⁶⁸.

Assagioli propone per tutte queste polarità dei principi e dei metodi generali che conducano a un equilibrio tra opposti:

1. La fusione dei due poli con la neutralizzazione reciproca delle loro cariche energetiche.
2. Il riassorbimento di uno dei due poli nell'altro mediante l'azione di un centro intermedio tra essi o grazie a un principio superiore a entrambi.
3. La creazione di un nuovo essere, di una nuova realtà.
4. La regolazione dei poli opposti mediante l'azione di un centro intermedio.
5. La sintesi per opera di un elemento o principio superiore che trasforma, sublima e riassorbe i due poli in una realtà più alta e più vasta⁶⁹.

Assagioli annota che spesso queste strade che conducono a nuovi equilibri si intrecciano tra di loro, associandosi in vari modi. Inoltre, l'uomo può avere una relativa libertà, e di conseguenza la responsabilità, di scegliere fra un metodo e l'altro di riequilibrio.

I metodi più efficaci per regolare ed equilibrare gli opposti in campo emotivo-sentimentale sono, per Assagioli, quelli che richiedono "l'intervento di un superiore principio regolatore di natura mentale o spirituale. Il primo compito in questo caso è quello di impedire che le passioni travolgano l'intera personalità, la ragione e il volere. Si tratta di non identificarsi con esse, di mantenere l'io, il centro della coscienza, al di sopra del loro livello, per poterle osservare, valutare, e poi dominare opportunamente" (Assagioli, 2003)⁷⁰.

All'interno delle polarità del campo emotivo, Assagioli individua poi due tipi di risoluzione del conflitto: la prima allo stesso livello, che può essere definita "soluzione media" o di compromesso e che consiste nella neutralizzazione dei due poli (un po' come quando due cariche elettriche opposte si collegano); la seconda avviene a un livello superiore, il che comporta una regolazione o una sintesi, a seconda dei casi, ad opera di un principio più elevato.

Non c'è quasi bisogno di dire che Assagioli ritiene che il secondo tipo di risoluzione sia di ordine più elevato, dato che comporta il passaggio a un livello di consapevolezza più elevato. Qui ricordo anche un'importante frase, spesso attribuita ad Einstein⁷¹, che, allo stesso riguardo, recita: "Non si può risolvere un conflitto restando allo stesso livello di pensiero che lo ha creato".

Io preferisco parafrasare questo pensiero, voltandolo al positivo, in questo modo: Possiamo risolvere un conflitto solo trascendendolo, passando a un livello di consapevolezza superiore. In un certo senso, Assagioli rappresenta graficamente questa frase quando raffigura il contrasto tra due principi e la sua risoluzione, attraverso la figura del triangolo.

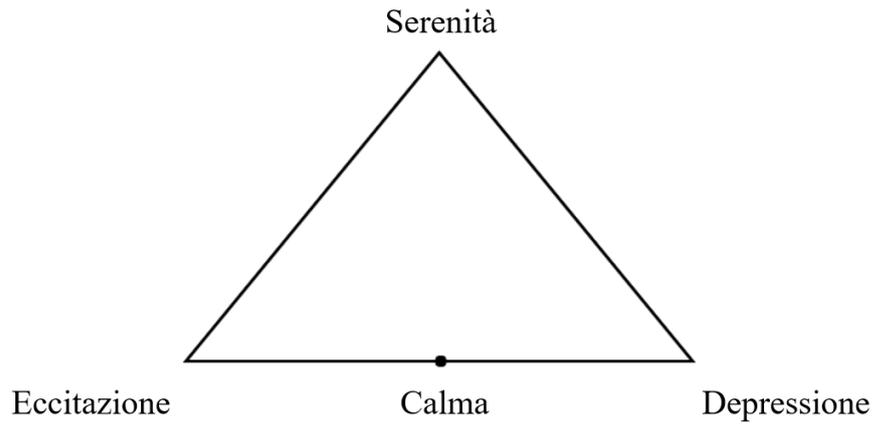
Elenco di seguito alcuni esempi significativi:

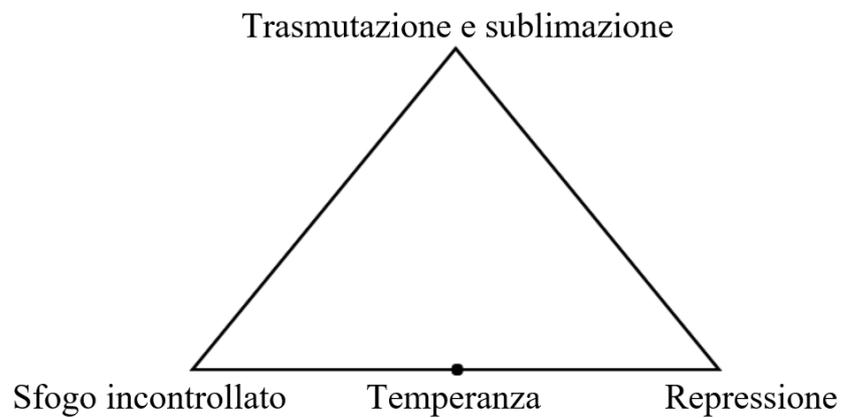
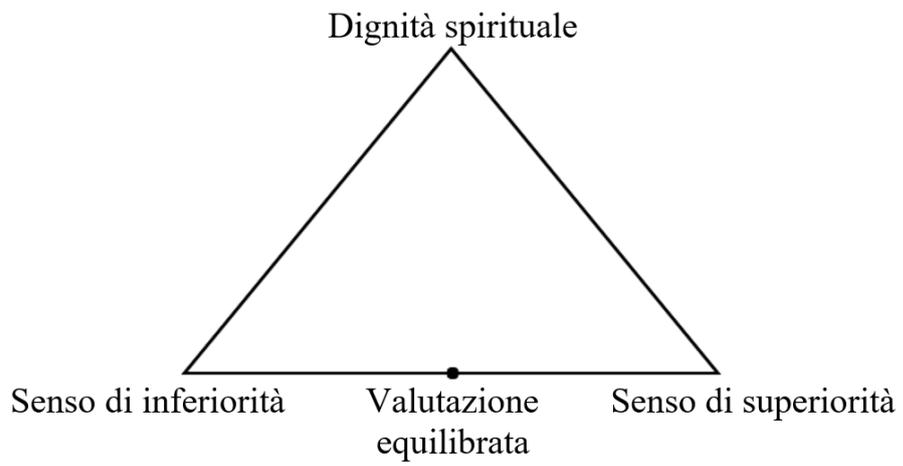
⁶⁸ (Ibidem, p. 5-6)

⁶⁹ (Ibidem, p. 6-7)

⁷⁰ (Ibidem, p. 9-10)

⁷¹ Einstein è ormai diventato un collettore di frasi che egli non ha mai pronunciato. In particolare, questa frase si trova generalmente citata dal libro di Einstein *Come io vedo il mondo*. Leggendolo però non ve ne ho trovato traccia. È quindi verosimile che si tratti, come in altri casi, di una erronea attribuzione al grande fisico. Essa esprime comunque un concetto a mio parere molto importante e quindi la riporto ugualmente.





5.3. L'approfondimento di Petra Guggisberg Nocelli.

Nel riprendere e approfondire questi spunti di Assagioli, per prima cosa, la studiosa ci ricorda che “la sintesi è un processo che implica la realizzazione di una relazione tra due o più elementi attraverso una terza entità, in modo da generare una nuova realtà” (Guggisberg Nocelli, 2011)⁷². Sottolinea che, per Assagioli, la sintesi è l'espressione di un principio universale, che guida l'evoluzione di tutto ciò che esiste, dall'atomo all'uomo e oltre. Oggi questa tendenza verso la sintesi e l'organizzazione di sistemi sempre più complessi viene chiamata sintropia, in contrapposizione all'opposto principio dell'entropia, la tendenza al disordine e alla disorganizzazione. Assagioli riconosce l'esistenza dell'entropia, ma ritiene che come ogni altro principio, non esista da solo in natura, ma insieme al suo principio opposto e complementare, che oggi chiamiamo sintropia.

Questo, sottolinea Petra Guggisberg Nocelli, viene confermato anche dalle recenti ricerche di Ludwig von Bertalanffy, sulla teoria generale dei sistemi, e da quelle di Ilya Prigogine, sulla scienza della complessità (tra molti altri).

In accordo con la Gestalt, la sintesi è più della somma algebrica delle diverse parti di un organismo o di un sistema: essa crea un'integrazione tra le parti che genera una nuova realtà. Questa trasforma gli elementi che la compongono da entità separate in un'unità superiore, che presenta caratteristiche, qualità, funzioni, inedite e originali. La trasformazione riguarda non tanto gli elementi presi singolarmente, quanto le reciproche relazioni (Guggisberg Nocelli, 2011)⁷³.

La studiosa ricorda, inoltre, che l'evoluzione della nostra personalità (sintesi individuale) e dei nostri rapporti umani (sintesi interpersonale) dipendono dalla tensione di molteplici polarità, su piani di consapevolezza differenti, per le quali è necessario trovare, di volta in volta, punti superiori di sintesi, differenziati e via via più elevati, a mano a mano che la nostra evoluzione psicologica prosegue (Guggisberg Nocelli, 2011)⁷⁴.

Petra Guggisberg Nocelli termina la sua trattazione della sintesi attraverso i triangoli approfondendo uno degli esempi illustrati da Assagioli: quello del triangolo della sintesi tra eccitazione e depressione in una superiore serenità consapevole (che ho riportato nel paragrafo precedente).

Basandosi anche sui contributi di altri studiosi (quali Ferrucci, Macchia e Liguori), osserva che, quando una persona vive questa dualità, l'io dell'individuo può vivere due situazioni: il ristagno e l'oscillazione.

Nel primo caso, l'io è generalmente identificato in uno dei due poli, mentre l'altro rimane inconscio. È come se ripetesse dentro di sé: “Io sono sempre eccitato” o, al contrario, “Io sono perennemente depresso”.

Nel secondo caso, l'io tende a identificarsi alternativamente in un polo e nell'altro, perdendo in modo corrispondente il contatto con il suo opposto: “Io sono eccitato” che si alterna a “Io sono depresso”. Queste oscillazioni possono essere rapide o avere dei cicli anche molto lunghi.

Entrambe queste modalità hanno in comune una concezione di tipo “o questo, o quello”: oppositiva, tra poli autoescludentisi. Se io sono questo, non posso essere anche quello.

In entrambi i casi, si può raggiungere un primo punto di equilibrio, riconoscendo e accettando i due aspetti come parti di noi, rinunciando a identificarsi con una sola condizione psicologica. Si giunge allora a una disidentificazione da un singolo aspetto di noi, che permette un dialogo interno, in modo da entrare in relazione con entrambi gli aspetti. Questo

⁷² (Guggisberg Nocelli, *La Via della Psicosintesi*, Firenze, Edizioni L'Uomo, 2011, p. 361)

⁷³ (Ibidem, p. 361-362)

⁷⁴ (Ibidem, p. 368)

dialogo può manifestarsi così: “Io ho una parte eccitata, ma non sono solo eccitato. Io ho una parte depressa, ma non sono solo depresso. Io sono in equilibrio dinamico”.

Nel tempo, è anche possibile giungere a un punto di equilibrio più elevato, che non si trova allo stesso livello di consapevolezza espresso dalla dualità eccitazione-depressione. Esso è rappresentato dal vertice superiore del triangolo, in una sintesi che non è solo una somma algebrica delle due parti, ma è un’unità che le comprende e le trascende entrambe. Non si tratta dunque di uno stato di calma o di apatia che si trova a metà tra l’eccitazione e la depressione, ma di uno stato di serenità consapevole, che esiste in noi al di là dei diversi stati d’animo transitori. È come se dicessimo: “Conosco e accetto gli aspetti di questa polarità e vado oltre. Malgrado momenti di eccitazione e depressione, a un altro livello di me stesso sono consapevolmente sereno”.

Il metodo principale per raggiungere questa meta interiore è quello del processo di disidentificazione dalle polarità inferiori, che conduce a una successiva identificazione in una parte più elevata e inclusiva dell’io. In questo processo si fondono diverse tecniche:

- Quelle per lo sviluppo della volontà e di un modello interiore più maturo.
- Quelle per la trasmutazione delle energie aggressive in altre più adattive.
- Metodi per il risveglio delle energie e dei contenuti del superconscio.
- Metodi per facilitare le sintesi interpersonali e di gruppo.

Le potremo vedere più compiutamente nel capitolo sui metodi e le tecniche della psicossintesi.

5.4. Prospettive di sviluppo del “pensiero triangolare”.

Da quanto visto sin qui, si noterà che questo metodo di equilibramento e sintesi degli opposti sottintende un’innovativa modalità cognitiva che ho chiamato “pensiero triangolare”.

Esso si basa su questa figura geometrica che, dopo gli scritti di Assagioli, è stata evocata più volte nell’ambito della psicologia cognitiva, in particolare nella psicologia sistemica familiare, prima da Murray Bowen, poi da Minuchin, da Haley, e infine da Fivaz-Depeursinge e Corboz-Warnery, nell’ambito del gruppo di ricerca di Losanna.

Murray Bowen, per primo, ha evidenziato come questa figura geometrica rappresenti meglio i rapporti interpersonali all’interno della famiglia, rispetto a un semplice segmento che indichi un rapporto diadico. Il triangolo familiare più tipico è quello che si istituisce tra i genitori e il figlio. Si tratta di un rapporto a tre assolutamente fisiologico, ma che può manifestare aspetti disfunzionali nel caso in cui il figlio venga “triangolato” dai genitori, ovvero condizionato, influenzato e utilizzato come strumento all’interno di un conflitto tra i due. La soluzione proposta da Bowen è la “detriangolazione del triangolo”, cioè un processo terapeutico alla fine del quale i tre rimangono nel triangolo, mantenendo dei rapporti interpersonali sani, senza reciproci condizionamenti disfunzionali, maturando una maggior coscienza della propria individualità (Bowen, 1979)⁷⁵.

Minuchin e Haley hanno studiato soprattutto gli aspetti disfunzionali e patologici dei rapporti triangolari all’interno della famiglia. Chi si è occupato di osservare anche gli aspetti più evolutivi è stato il gruppo di Losanna, che ha ipotizzato i modi in cui il “triangolo primario” padre-madre-bambino possa favorire lo sviluppo di interazioni familiari positive ed evolutive (Corboz-Warnery & Fivaz-Depeursinge, 2000)⁷⁶.

Queste intuizioni sparse riguardanti i rapporti intrapersonali (Assagioli) e familiari (Bowen, Gruppo di Losanna) basati non su concetti dualistici, ma triangolari, possono

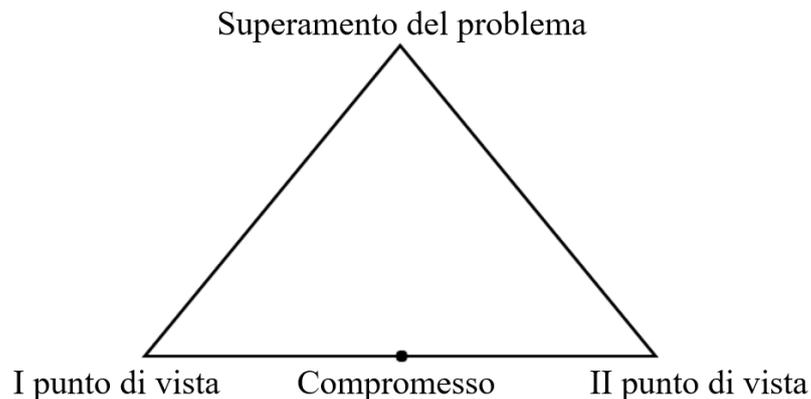
⁷⁵ Si veda Bowen, *Dalla famiglia all’individuo*, Roma, Astrolabio, 1979, p. 32, 54-55, 70-71.

⁷⁶ (Corboz-Warnery & Fivaz-Depeursinge, *Il triangolo primario*, Roma, Raffaello Cortina Editore, 2000)

introdurre un più vasto sistema di pensiero, basato sulla geometria del triangolo, che ritengo utile soprattutto in due ambiti: la risoluzione dei conflitti e lo sviluppo della creatività.

Assagioli e gli psicosintetisti da me citati si sono concentrati finora soprattutto sulla risoluzione dei conflitti intrapersonali, ma lo stesso tipo di pensiero triangolare può essere validamente applicato anche a quelli interpersonali e collettivi.

In generale, io rappresenterei il processo del trascendere un problema interpersonale per mezzo di un triangolo di questo tipo:



Qui raffiguro in forma geometrica il modo in cui sperimentiamo una crisi interpersonale e la sua risoluzione. Inizialmente la nostra comprensione tende a essere concentrata e limitata al nostro punto di vista (I). Questo ci porta a considerare il punto di vista della controparte (II) come erroneo o, nel migliore dei casi, meno giusto del nostro. Facendo un esercizio, più o meno consapevole, per distaccarci dal nostro punto di vista e osservarlo dall'esterno, possiamo darci la possibilità di vedere i due punti di vista da una posizione neutrale. In questo caso, siamo riusciti ad assumere un atteggiamento neutrale che ci consente anche un altro passaggio: per mezzo dell'empatia che, come è stato dimostrato dalla scoperta dei neuroni-specchio, fa parte del nostro potenziale naturale di esseri umani, possiamo identificarci, almeno parzialmente, con il punto di vista della controparte. Questo ci pone nella condizione più favorevole per proporre delle soluzioni di compromesso, che possano soddisfare in parte entrambi, e che si trovano, figurativamente, a metà del segmento di base. Cosa ancor più importante, questo atteggiamento apre la strada a trovare, possibilmente insieme alla controparte, una soluzione di livello più elevato, situata nel vertice superiore.

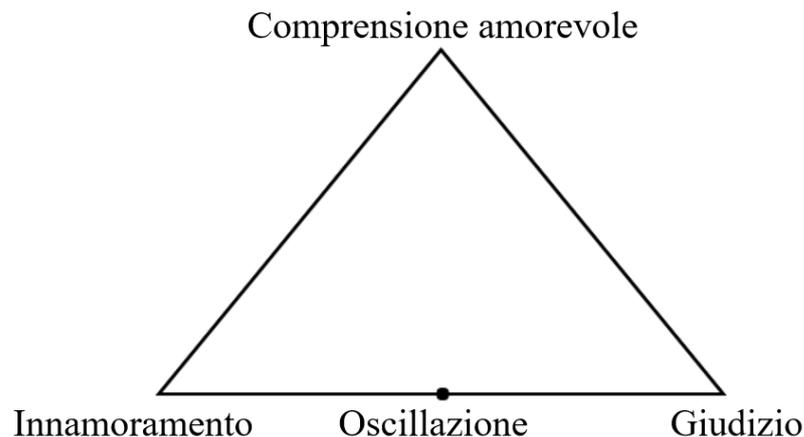
Faccio ora qualche esempio concreto che possa esplicitare meglio le potenzialità del pensiero triangolare.

Pensiamo a una relazione fortemente emotiva, come quella che si instaura tra due innamorati. Generalmente relazioni di questo tipo iniziano con l'innamoramento, una fase che, anche per motivi ormonali, è caratterizzata dall'ammirazione acritica per l'altra persona. Spesso, sia l'uomo sia la donna tendono a idealizzare il partner, illudendosi di aver trovato la propria "anima gemella", la persona giusta che rimarrà con loro tutta la vita e che li completerà. Questo atteggiamento di tipo emotivo indicherebbe che la persona si trova nel vertice in basso a sinistra del triangolo: quello dell'ammirazione acritica e dell'innamoramento.

Capita frequentemente che, con il passar dei mesi, la persona sperimenti una sorta di caduta di un simbolico velo dagli occhi. Ora vede del partner soprattutto i difetti. Questi

possono spaziare dalla superficialità, all'immaturità, alla mancanza di considerazione/rispetto, e via elencando. Adesso, forse, l'ipotesi di restare tutta la vita con il partner non somiglia più al coronamento di un sogno, ma a una condanna all'ergastolo. Potrebbe iniziare a covare una rabbia verso l'altra persona che è in parte il riflesso di quella che prova verso se stessa, per aver investito tempo ed energie con una persona che non lo meritava. Queste percezioni rivelano che la persona si trova ora nel secondo vertice del triangolo, quello del giudizio e della critica.

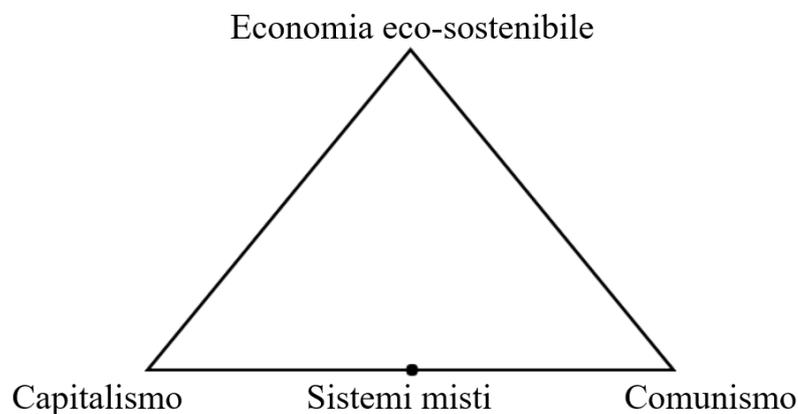
Per uscirne, è importante aiutarla a distaccarsi e osservare la relazione dall'esterno. Allora può rendersi conto di quante cose ha appreso da questa relazione, su di lei, sul sesso opposto e sul partner. Può osservare con maggiore equanimità i propri aspetti di ombra insieme a quelli del partner. Considerare quanti dei difetti che attribuisce al partner derivino dalla disillusione per le sue aspettative troppo elevate e poco realistiche, più che da dati oggettivi. Nel tempo, questo potrebbe condurre la persona al vertice superiore del triangolo: quello della comprensione. Con questo termine intendo la capacità di percepire sia i pregi sia i limiti della controparte, apprezzandola maggiormente quando fa qualcosa di positivo, perché lo fa sforzandosi di superare i suoi limiti, con un impegno che va lodato. Da questo punto di comprensione, anziché di critica unilaterale, potrà anche valutare se una relazione con il partner è ancora possibile e se si può costruirla insieme, oppure se è meglio prendere due strade differenti. In entrambi i casi, si potranno prendere decisioni più serene e consapevoli.



Il pensiero triangolare può dimostrarsi utile anche per superare contrapposizioni molto più vaste e complesse. Pensiamo a quanto è accaduto tra Stati Uniti e Unione Sovietica, durante il periodo della guerra fredda, nella seconda metà del XX secolo. La logica della contrapposizione tra due sistemi di pensiero aveva condotto a una reciproca corsa agli armamenti che sembrava non avere fine. Questo genere di pensiero, fortemente dualistico, aveva portato entrambi i contendenti al potenziale bellico di distruggere la vita sulla Terra centinaia di volte. Quando questa situazione di stallo ha avuto termine? Quando uno dei due contendenti ha trasceso quel tipo di pensiero, uscendo da una logica di contrapposizione per inaugurarne una di collaborazione, facendo concretamente un primo passo in una direzione completamente diversa. L'allora leader sovietico Gorbaciov passò in senso figurato nel vertice superiore del triangolo, avviando un disarmo unilaterale. Questo comportò un atteggiamento di fiducia, più evolutivo rispetto a quello di sospetto esistente in precedenza. Inizialmente gli Stati Uniti tentennarono, temendo un inganno da parte di quello che in quel

periodo chiamavano “l’Impero del Male”, poi si adeguarono alla nuova situazione e in questo modo prese il via il periodo storico del “disgelo” che aprì la strada al termine della guerra fredda. La contrapposizione precedente, grazie a un pensiero di tipo triangolare, non dualistico, venne trascesa e si giunse a una relativa collaborazione. Questo punto di arrivo divenne così un nuovo punto di partenza per il periodo storico che stiamo vivendo ora.

Questo modello di pensiero potrebbe rappresentare una via d’uscita dalla contrapposizione tra i due modelli economici che hanno combattuto una strenua battaglia sia nel mondo fisico, sia nella mente umana: il capitalismo e il comunismo. Quando l’economia comunista è implosa, alla fine degli anni ’80 del secolo scorso, a molti (uomini della strada e numerosi economisti) è sembrato che questo significasse che il suo antagonista, il capitalismo, avesse vinto la partita; che rappresentasse la vittoria della prosperità e dell’iniziativa individuale sull’oppressione e il livellamento verso il basso, che erano concepite come collegate all’economia comunista. Queste persone erano rimaste ancorate, senza rendersene conto, al punto di vista collegato al vertice in basso a sinistra del seguente triangolo:



Il comunismo era un modello economico insoddisfacente, che conduceva a una ripartizione delle risorse comuni inefficiente, perché non riconosceva sufficienti meriti all’iniziativa individuale, premiava i burocrati e portava a un generale livellamento verso il basso dell’economia. Ma il capitalismo occidentale rappresentava una soluzione soddisfacente ai problemi evidenziati dal comunismo? Nel tempo ci si è resi conto che rappresentava invece un punto di vista speculare al primo, ma altrettanto parziale, a un analogo livello di consapevolezza. Rappresentava una concezione eccessivamente aggressiva e darwinistica della crescita economica, quantitativa e non qualitativa. I parametri per stabilire che l’economia di una nazione è buona sono rappresentati dal reddito pro-capite medio, dalla crescita del prodotto interno lordo, a volte connesso all’aumento degli abitanti e della popolazione occupata. Sono parametri che sottovalutano i problemi di una ricchezza che viene accumulata da pochi e ripartita poco equamente, di una crescita esponenziale in termini demografici e dei consumi, non sostenibile a lungo termine dal pianeta. Si tratta di uno sviluppo che nel tempo è diventato sempre meno simile a quello fisiologico del mondo vegetale e sempre più somigliante a quello patologico del cancro, che divora gradualmente l’organismo più grande che lo ospita, nel nostro caso il pianeta Terra. Ci si è resi conto che la nostra crescita indiscriminata sta esaurendo le risorse non rinnovabili del pianeta e che il liberismo capitalista non può rappresentare una soluzione sostenibile.

Studiosi, filosofi ed economisti stanno ora sviluppando sistemi di pensiero differenti, che si collocano figurativamente nel vertice superiore del triangolo, ipotizzando modelli economici basati su una decrescita felice, in termini demografici e dei consumi. Contemporaneamente, scienziati e ingegneri stanno studiando possibili modelli economici eco-compatibili, fondati su energie rinnovabili e più pulite rispetto a carbone e petrolio (solari, eoliche, geotermiche, legate alle maree, basate sulla fusione nucleare, eccetera). Un'economia di questo tipo potrebbe essere meno legata, anche psicologicamente, all'accumulo indiscriminato di risorse finite ed esauribili. Infatti, un sistema basato su risorse rinnovabili potrebbe diminuire la pressione psicologica verso l'accaparramento per paura che altri (individui o popolazioni "concorrenti") ci lascino a secco e potrebbe invece incoraggiare una ripartizione più equa dell'energia.

Vediamo dunque che questo metodo di pensiero triangolare potrebbe essere utile per superare i contrasti sia individuali che collettivi. Si tratta di un processo cognitivo che possiamo attivare ogni volta che ci troviamo di fronte a un contrasto tra due punti di vista, per aiutarci a trascendere i conflitti dualistici, attraverso un punto di vista maggiormente inclusivo.

Per attivarlo, direbbe probabilmente Assagioli, è necessario soprattutto un atto di volontà: quella di voler superare il conflitto, anziché di ottenere ragione e vincere un confronto. La funzione della volontà dovrà attivare allora soprattutto le funzioni ancillari dell'emozione/sentimento (in modo da entrare in empatia con il punto di vista alternativo al nostro), del pensiero (per elaborare una soluzione più inclusiva dal punto di vista razionale) e dell'immaginazione (per formulare delle soluzioni più fantasiose e creative, rispetto a quelle di tipo aut/aut del pensiero dualistico). Non è detto che questo processo cognitivo porti sempre e in tempi brevi a delle soluzioni di livello più elevato, ma ci pone nella condizione migliore per raggiungerle, attingendo ai nostri potenziali più completi e maggiormente costruttivi rispetto a modalità legate alla contrapposizione.

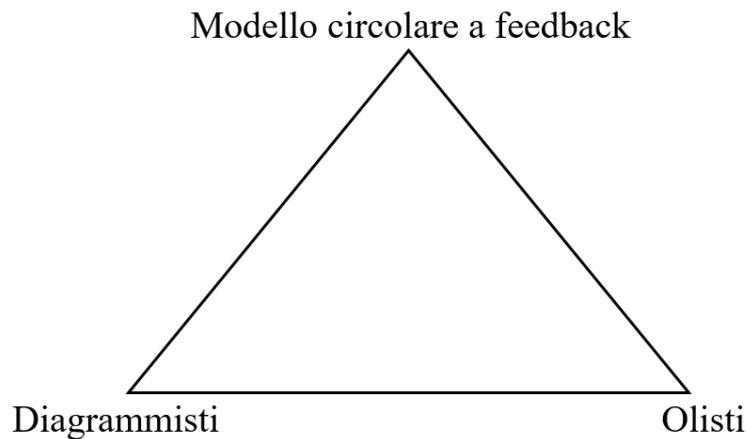
Come scrivevo sopra, il pensiero triangolare a mio avviso può dare un significativo contributo, oltre che alla risoluzione dei conflitti interpersonali e collettivi, anche allo sviluppo della creatività. Da un certo punto di vista, la risoluzione dei conflitti e la creatività sono due processi strettamente imparentati. Potrebbero rappresentare addirittura uno stesso processo evolutivo, che si sviluppa in due ambiti diversi. Esso potrebbe essere chiamato il processo di trascendere concezioni superate in una nuova costruzione della realtà.

Lo si può osservare in molti ambiti dell'attività creativa: artistico, scientifico, della civiltà e della cultura. Qui desidero fare qualche esempio che riguardi gli ambiti che ci sono più familiari: quello scientifico e quello psicologico.

Pensiamo a quanto è accaduto all'interno delle neuroscienze per quanto riguarda il dibattito tra i diagrammisti e gli olisti. I primi sostenevano l'esistenza di specifici centri del cervello deputati alle diverse funzioni: memoria, linguaggio, pensiero astratto. Una lesione di uno di quei centri avrebbe provocato danni altrettanto specifici. Gli olisti sostenevano invece l'idea di una rete distribuita cerebralmente che conduceva a funzioni cognitive equipotenziali e interdipendenti e ritenevano fuorviante studiare le suddette funzioni cognitive attraverso casi singoli, relativi a pazienti che avevano subito danni cerebrali.

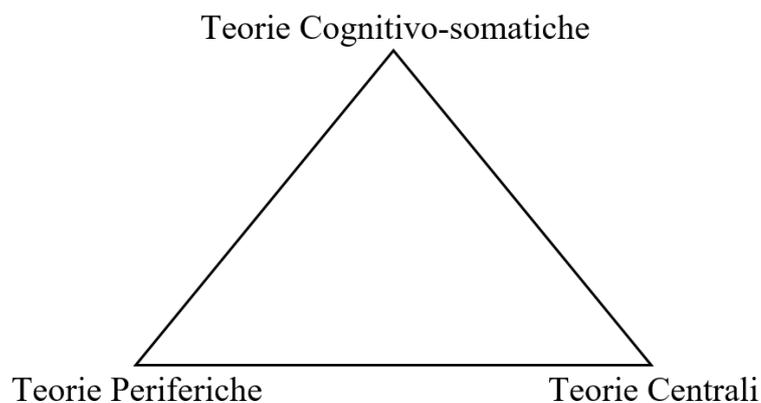
Grazie sia allo sviluppo del cognitivismo, sia a quello delle neuroscienze, si è giunti a delle teorie sintetiche, che tengono conto di entrambi i punti di vista: è stata riconosciuta una modularità delle funzioni cognitive e una relativa indipendenza tra esse; sono state individuate specifiche aree cerebrali maggiormente connesse a determinate funzioni cognitive; ma altresì si è riconosciuta l'importanza della rete di interconnessione esistente tra le diverse aree cerebrali; inoltre, all'interno di queste teorie sintetiche, è stato sostituito il concetto lineare di causa-effetto (tanto caro ai diagrammisti) con quello di correlazione tra

funzioni cognitive e strutture neurali, maggiormente attinente a un modello teorico di tipo circolare, a feedback.



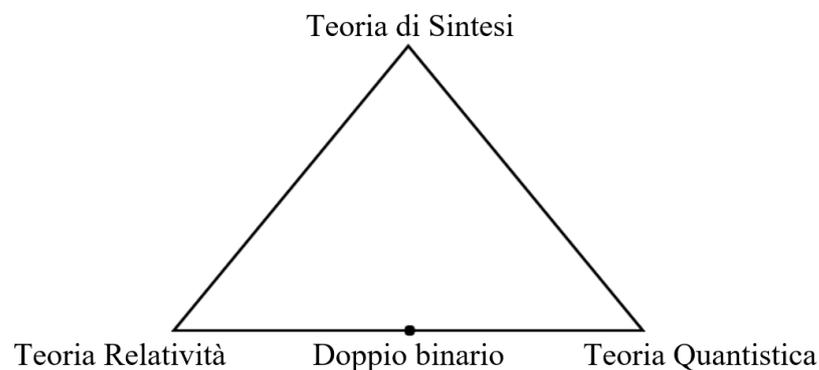
Qualcosa di analogo è accaduto all'interno delle teorie che descrivono le emozioni umane. Nella prima metà del '900 esisteva in campo scientifico una certa contrapposizione tra teorie periferiche (James-Lange) e centrali (Cannon-Bard). Le prime attribuivano la causa delle emozioni alle variazioni corporee dell'individuo: sarebbe la percezione delle variazioni autonome (battito cardiaco, reazioni viscerali, sudorazione) a determinare il vissuto emozionale. Le teorie centrali sostenevano l'opposto punto di vista: lo stimolo emotigeno provoca una determinata risposta cerebrale che a sua volta causa una specifica emozione.

Nel tempo sono emerse osservazioni e dati che sostenevano o svalutavano entrambi i punti di vista. In questo modo si sono gradualmente fatte strada alcune teorie sintetiche che rendessero conto di entrambi gli approcci e li integrassero in una visione più ampia. Damasio, Lazarus, Ekman, pur tra differenti concezioni delle emozioni, hanno elaborato dei modelli che correlano tra loro funzioni cognitive, emozioni e risposte somatiche periferiche, senza però stabilire rapporti troppo lineari e univoci di causa-effetto.



Per spostarci in un ambito differente, quello della fisica teorica, e su un processo ancora in corso, vorrei indirizzare la nostra attenzione alle teorie complementari della relatività e della quantistica. Le definisco complementari perché studiano rispettivamente la realtà fisica dal punto di vista macroscopico e da quello microscopico. La prima è una teoria di tipo deterministico che descrive le relazioni tra macrostrutture, in cui la gravità è una forza determinante. La seconda è una teoria di tipo probabilistico che descrive la realtà atomica e sub-atomica, in cui le forze nucleari (forte e debole) sono dominanti, la forza elettromagnetica ha una influenza rilevante e quella di gravità è del tutto trascurabile.

La fisica oggi è tuttora ancorata, contro voglia, alla modalità del doppio binario: si usano le equazioni di Einstein nel primo ambito e quelle della fisica quantistica nel secondo. I due modelli però non sono compatibili tra loro dal punto di vista teorico e questo crea un problema ai fisici moderni. Un secondo problema, più concreto, nasce dal fatto che esistono degli ambiti che non possono essere descritti né dalla prima, né dalla seconda teoria: per esempio, i buchi neri. Quando si cerca di descriverne le proprietà e le caratteristiche, le equazioni relativistiche e quantistiche danno entrambe dei risultati impossibili. Si rivelano impotenti. Molti fisici, ormai da decenni, stanno elaborando delle teorie più inclusive, che integrino e nello stesso tempo trascendano la teoria della relatività e quella quantistica in una visione più ampia (tra queste vi sono le differenti teorie delle stringhe). Vi riusciranno quando la nuova teoria di sintesi sarà in grado di spiegare e descrivere matematicamente tanto il mondo microscopico quanto quello macroscopico e potrà rendere ragione di fenomeni naturali ancora non descrivibili dai modelli precedenti (come i buchi neri).



In tutti questi casi, il processo creativo inizia dall'osservazione dei limiti degli attuali punti di vista contrapposti (rappresentati graficamente dai vertici alla base del triangolo). Il processo prosegue attraverso la volontà di trovare un punto di vista più elevato e inclusivo, che comprenda e trascenda entrambi i punti di vista più limitati. Questo atto di volontà attiva le altre funzioni cognitive, soprattutto quelle di pensiero e immaginazione, che si mettono al lavoro per costruire un terzo punto di vista (il vertice superiore del nostro triangolo cognitivo). Questo crea le migliori condizioni possibili affinché si attivi un'altra funzione cognitiva: l'intuizione. A differenza delle prime due, questa, a mio parere, non può essere attivata direttamente da un atto di volontà. È qualcosa che nasce spontaneamente in noi, non possiamo provocarla o programmarla coscientemente. Possiamo però favorire la sua attivazione creando un "ambiente cognitivo" favorevole al suo manifestarsi. Attivare la nostra parte razionale, attraverso la funzione pensiero, conduce a un'analisi dettagliata della situazione attuale, dei suoi raggiungimenti e dei suoi limiti: di ciò che ancora manca alla nostra comprensione della realtà e di noi stessi. Attivare la funzione dell'immaginazione

aiuta la costruzione di nuovi traguardi da raggiungere, a creare nuovi scenari, inizialmente interiori, che nel tempo potranno evolvere in qualcosa di più concreto (una nuova teoria, un modello teorico, un esperimento, una nuova modalità di comportamento). In questo humus cognitivo può allora nascere, spesso inaspettatamente, in un momento di relax intellettuale, un'intuizione che ci porti a compiere un balzo di consapevolezza. Questo balzo è ciò che conduce alla nuova idea, concetto, teoria, modello più inclusivo, che troviamo descritto graficamente nel vertice superiore del triangolo.

Per tutti i motivi che ho descritto, ritengo quindi che questo “pensiero triangolare” possa descrivere un processo cognitivo fondamentale per la risoluzione dei conflitti intrapersonali, interpersonali e collettivi e per lo sviluppo della creatività in molti ambiti dello sviluppo del potenziale umano. Ipotizzo che il suo studio possa aiutare a sviluppare nuove modalità di pensiero altrettanto importanti di quelle relative al pensiero divergente e al pensiero laterale. Auspico dunque che altri studiosi possano dare dei contributi al suo sviluppo, attraverso nuovi approfondimenti nei diversi campi della creatività umana, del problem solving e della risoluzione dei conflitti.

6. I SETTE TIPI UMANI E I PERCORSI DI AUTOREALIZZAZIONE.

6.1. Introduzione.

Probabilmente il primo a tentare una classificazione dei tipi psicologici umani fu Carl Gustav Jung, nel 1925, quando scrisse l'opera *Tipi psicologici* (Jung, 2007)⁷⁷. In essa delineò per prima cosa due grandi categorie di individui: introversi ed estroversi.

I primi hanno lo sguardo rivolto a se stessi e al proprio mondo interiore. La loro energia psichica viene tolta agli oggetti esterni e indirizzata piuttosto alle proprie reazioni interiori agli oggetti esterni (persone e cose). I secondi, al contrario, indirizzano il proprio sguardo al mondo esterno e tendono a ignorare i propri moti interiori. La loro energia psichica è volta alle circostanze oggettive che emergono dall'ambiente e dagli oggetti (persone e cose) che in esso sono contenuti. È quindi rivolto a ciò che accade all'esterno di sé, anziché prestare attenzione ai propri stati di coscienza.

All'interno di queste due grandi categorie di individui, Jung individua poi quattro tipi umani: *sensazione*, *emozione*, *pensiero*, *intuizione*. Come si può notare, essi corrispondono alle funzioni psichiche più adoperate dagli individui. I quattro tipi umani si differenziano a seconda di qual è la funzione psicologica che essi attivano preferenzialmente quando percepiscono la realtà.

Il tipo *sensazione* è maggiormente legato alle proprie sensazioni corporee e al mondo fisico che lo circonda.

Il tipo *emozione* percepisce la realtà soprattutto attraverso le emozioni e i sentimenti che emergono in se stesso e nelle persone con cui entra in contatto.

Il tipo *pensiero* analizza preferibilmente la realtà attraverso la razionalità e la logica; per mezzo del ragionamento deduttivo (dal generale al particolare) o induttivo (dal particolare al generale).

Infine, il tipo *intuizione* adopera più spesso un altro genere di pensiero, che prende la forma di una sorta di pop-up mentale, apparentemente in assenza di passaggi intermedi che possano essere ricostruiti attraverso il linguaggio verbale. Proceede per scoperte improvvise, che possono rivelarsi, in seguito, vere oppure erranee.

Jung naturalmente riconosce che in natura non esistono praticamente mai dei tipi puri. La persona che utilizza quale funzione primaria la sensazione, utilizzerà probabilmente come funzione secondaria l'emozione o l'intuizione (non il pensiero, che per lei è quella più distante). Il tipo *pensiero* utilizzerà anche la sensazione e/o l'intuizione (non l'emozione che è la funzione opposta a quella principale) e così via.

Al di là di alcune forzature e schematismi eccessivi, è molto interessante notare come la differenziazione tra i tipi corrisponda all'utilizzo maggiore o minore di altrettante funzioni psichiche indagate dalla psicologia cognitiva. In questo senso, le intuizioni junghiane sui tipi umani si rivelano ancora utili e attuali.

6.2. Assagioli e i sette tipi umani.

Assagioli, probabilmente, inizia lo studio e la classificazione degli individui dal punto di vista psicologico, proprio partendo da queste prime ricerche di Jung, che egli conosceva molto bene.

Nella sua esperienza decennale, le persone possono appartenere a sette tipi umani, più o meno puri o variamente mescolati tra loro. Questi sette tipi rappresenterebbero altrettante tendenze di sviluppo, di autorealizzazione di sé e dei propri potenziali. Generalmente una persona, in diverse fasi dell'esistenza, può manifestarne diverse, ma

⁷⁷ (Jung, Scritti scelti, Milano, RED, 2007, p. 164-256)

spesso una o due di esse risultano predominanti nella loro vita. Questo può essere paragonato in musica a una composizione, per esempio una sinfonia, in do minore. All'interno di questa saranno presenti tutte le note, innumerevoli accordi, ma uno di essi, appunto il do minore, sarà il più significativo e offrirà una specifica "colorazione", un particolare carattere a tutto il brano. Lo stesso accadrebbe, per analogia, con le nostre vite: in esse saranno presenti caratteristiche di diversi tipi umani, ma una o due di questi qualificheranno particolarmente la nostra esistenza.

Per Assagioli⁷⁸, i tipi sono:

1. Volontà.
2. Amore.
3. Attivo/pratico.
4. Creativo/artistico.
5. Scientifico.
6. Devozionale.
7. Organizzativo.

Per comprenderli meglio può essere importante analizzarli uno alla volta:

- **Volontà.** La persona appartenente a questo tipo è estremamente focalizzata sui propri obiettivi. Mostra vigore, energia, coraggio e capacità di modellare la realtà a propria immagine e somiglianza, senza preoccuparsi troppo delle conseguenze (per sé e per gli altri). Possiede l'attitudine del leader, del pioniere, di chi traccia una pista. Porta questa caratteristica con sé indipendentemente dal suo campo d'azione: guerriero, cuoco, atleta o insegnante che sia. **Aspetti positivi:** Dinamismo, energia, capacità di sintesi, focalizzazione sugli obiettivi, coraggio, distacco, capacità direttive, indipendenza di pensiero e azione, chiarezza mentale. **Limiti da superare:** Egocentrismo, orgoglio, isolamento, caparbità, tendenza al predominio, durezza, repressione dei propri istinti, impazienza, ostinazione.
- **Amore.** È il genere di persona che cerca la comprensione, la conoscenza, la saggezza, la relazione amevole. È ben rappresentata dal tipo dello studioso e dell'insegnante, che trasmette ad altri la conoscenza acquisita. Anche in questo caso, ciò non significa che tutti gli inseganti appartengano a questo tipo (come non tutti i guerrieri appartengono al tipo Volontà). Significa piuttosto che porta l'atteggiamento e il comportamento dello studioso/insegnante in qualunque ambito di vita si trovi. Anche un generale può essere per i suoi sottoposti un maestro di vita, prima che un capo a cui ubbidire. **Aspetti positivi:** Comprensione empatica, ricerca di saggezza attraverso la conoscenza, sensibilità, compassione, ricettività, percezione ampia e inclusiva, pazienza, tolleranza, capacità di trasmettere conoscenza. **Limiti da superare:** Paura, vittimismo, ipersensibilità, contagio emotivo, bisogno eccessivo di essere amati e apprezzati, passività, freddezza verso gli altri per paura della sofferenza, accumulo di conoscenze superflue, disprezzo per i limiti mentali altrui.
- **Attivo-pratico.** Questo tipo umano possiede una notevole capacità di pianificare e di realizzare ciò che ha progettato attraverso l'azione. Può somigliare a un ragno che tesse la tela, agendo pazientemente, attraverso il minimo sforzo per il raggiungimento del suo obiettivo, attraverso la strada

⁷⁸ Per una trattazione completa dei tipi umani si veda: Assagioli, I tipi umani, Firenze, Edizioni Istituto di Psicosintesi, 2010.

più “economica”, piuttosto di quella più diretta (quella seguita dal tipo Volontà). Il suo punto di vista sulla realtà è quello di un pensatore astratto che sa modellare e utilizzare le risorse a sua disposizione (umane e materiali) per il raggiungimento di scopi ben pianificati. **Aspetti positivi:** Capacità di pensiero astratto, di teorizzare e speculare, capacità di pianificare, creatività mentale, dinamismo e agilità mentale, comunicativa, dialettica, adattabilità. **Limiti da superare:** Intellettualismo, espressioni vaghe e contorte, eccessi mentali, distrazione per troppi progetti, manipolazione, opportunismo, ambiguità, eccesso di pianificazione, preoccupazioni legate alla numerosità degli impegni.

- **Creativo-artistico.** Il suo atteggiamento verso la vita è quello dell’artista, di chi apprezza bellezza, armonia, anche e soprattutto crea attraverso contrasti drammatici, apparentemente inconciliabili. Trova soddisfazione nel godere delle bellezze naturali o create dall’uomo oppure nel crearle a sua volta. Questo atteggiamento può manifestarsi in un architetto, in uno scrittore o in un musicista; ma anche in un cuoco che crei sapori inediti mescolando ingredienti ritenuti inconciliabili fino a un attimo prima; a un matematico che crei un’equazione di straordinaria eleganza formale; a un insegnante che elabori un modo estremamente fantasioso di spiegare la teoria della relatività attraverso filmati tridimensionali; e così via. Il suo atteggiamento estetizzante può condurlo a vivere anche grandi sofferenze legate alla visione dei conflitti e delle bruttezze esistenti nel mondo e magari un carattere tendenzialmente bipolare, tra abbattimenti ed esaltazioni. **Aspetti positivi:** Creazione di armonia dai contrasti, capacità di riconciliare, unificare e mediare, amore per la bellezza naturale e/o artistica, sensibilità estetica, amore per colore, suono e forma, sensibilità drammatica. **Limiti da superare:** Conflittualità intrapersonale e/o interpersonale, attaccamento alla sofferenza e alla drammatizzazione, instabilità e tendenze bipolari, codardia morale, inerzia alternata a iperattività.
- **Scientifico.** La sua capacità principale è quella dell’analisi, puntuale e oggettiva di ciò che lo circonda. Crede in ciò che è concreto, misurabile e nelle osservazioni ripetibili che conducono ai medesimi risultati. Nei suoi ragionamenti va dal particolare al generale, mai in direzione opposta. Detesta chi adatta i fatti alle proprie teorie. La sua è la mentalità dell’ingegnere anziché quella del filosofo. Se fosse uno psicologo si atterrebbe il più possibile ai protocolli sperimentali e ai trattamenti supportati empiricamente, anziché su intuizioni improvvise. **Aspetti positivi:** Pensare e agire razionalmente, capacità di analisi e dell’utilizzo della logica, ragionamento induttivo dal particolare all’universale, accuratezza e precisione, padronanza dei dettagli, investigazione e ricerca, verifica attraverso la sperimentazione, chiarezza espositiva e lucidità mentale. **Limiti da superare:** Freddo razionalismo, mancanza di sensibilità intuitiva e di empatia, rigidità e chiusura mentale, sopravvalutazione degli aspetti mentali e razionali dell’esistenza a scapito di quelli emotivi, mancanza di sintesi per troppa analisi.
- **Devozionale.** Ha l’attitudine del gregario; di colui che segue un leader o un ideale. Può trattarsi di un ideale religioso (cristianesimo, buddhismo, islamismo), politico (democrazia, comunismo, liberismo), sociale (non violenza, ugualitarismo). Può seguire un leader che ammira: Martin Luther King, Barack Obama, Papa Francesco. Spesso ritiene di aver trovato un

modello da imitare nella sua vita, come fece Tommaso da Kempis con Gesù. Il suo comportamento spesso dipende da quale ideale segue, più che da una bussola interiore personale. Il suo focus è quindi esterno a sé. Manifesta comunque grande energia, dedizione, entusiasmo, capacità di fare altri proseliti per la causa. Corre spesso il rischio di diventare unilaterale e fanatico, vivendo un amore troppo esclusivo. **Aspetti positivi:** Capacità di idealizzare, devozione e spirito di sacrificio, fiducia e ottimismo, lealtà verso il suo ideale, sincerità, disponibilità a essere guidati, tenacia, capacità di entusiasmare, ispirare e persuadere, ricerca di ciò che è giusto. **Limiti da superare:** Rigido idealismo e lealtà mal riposta, troppo amore per l'ideale e poco per i suoi simili, unilateralità e fanatismo, innamoramento acritico per l'ideale, credulità, scarso realismo e pragmatismo, scarso senso pratico.

- **Organizzativo.** Sua è la capacità di creare un ritmo, una sequenza ordinata di azioni che conducono a organizzare la propria vita (e a volte anche quella altrui). Il rituale può essere una routine quotidiana di attività ordinate, un metodo di lavoro, il seguire istintivamente i propri bioritmi. **Aspetti positivi:** Capacità di creare ordine attraverso una sequenza ordinata di azioni, capacità organizzative mediate dalla ritualità e da un ritmo opportuno, comprensione e utilizzo dei bioritmi (infradiani, circadiani, ultradiani), capacità di coordinare le attività proprie e altrui, senso di gerarchia di progetti e attività, senso della forma, dell'etichetta e dell'opportunità. **Limiti da superare:** Pedanteria e formalismo, seguire la lettera delle leggi e non il loro spirito, comportamento inutilmente stereotipato e a volte ossessivo, perfezionismo formale, ritualismo fine a se stesso.

Sin qui abbiamo visto le caratteristiche di base dei sette tipi umani individuati da Assagioli. Dobbiamo sempre ricordare che, come in fisica per i gas perfetti, in psicologia non esistono tipi puri. È più probabile che nella vita quotidiana incontreremo invece persone che manifesteranno delle caratteristiche miste, appartenenti a due o più tipi umani. Il caso più frequente è quello di individui che manifestano qualità e limiti appartenenti a due di questi tipi. Nel mio caso, per esempio, osservando me stesso, ho notato caratteristiche provenienti dal tipo Amore e da quello Creativo-artistico, sia dal punto di vista caratteriale, sia per quanto riguarda capacità e potenziali da sviluppare.

Ho riscontrato due aspetti particolarmente interessanti nella classificazione di Assagioli:

- Si tratta di una classificazione di tipi psicologici, non necessariamente patologici. Essi rappresentano sette modi diversi di percepire la realtà secondo differenti attitudini, non necessariamente delle tendenze patologiche. Diventano tipi psicopatologici se e quando le loro tendenze sono fuori equilibrio, per eccesso o per difetto.
- È un modello dinamico, non statico. Questi sette tipi delineano altrettanti percorsi di realizzazione dei propri potenziali individuali. Non sono solo caratteri più o meno cristallizzati e immutabili. Indicano delle strade per lo sviluppo di qualità, capacità, competenze specifiche.

6.3. Le sette vie di autorealizzazione.

È interessante osservare che quest'ultimo aspetto del modello dei sette tipi umani può fornire una chiave per approfondire e sviluppare il concetto di autorealizzazione espresso da Maslow, a partire dal suo libro, *Motivazione e personalità*⁷⁹.

Maslow è stato a volte criticato perché, all'interno della sua teoria sui bisogni umani, non ha specificato a sufficienza le caratteristiche del bisogno più elevato, quello relativo all'autorealizzazione. Come avviene l'autorealizzazione di un individuo? Secondo quali percorsi?

La classificazione delle persone in sette tipi psicologici può colmare questa lacuna. Infatti, questi possono essere intesi non solo come una classificazione statica di sette caratteri, ma anche come una suddivisione dinamica in sette percorsi che conducono ad altrettante forme di autorealizzazione.

Questo secondo aspetto del modello di Assagioli è stato notato e sviluppato soprattutto da Piero Ferrucci. Nel suo libro *Esperienze delle vette* (Ferrucci, 1989)⁸⁰ ha delineato queste sette strade per la realizzazione del proprio potenziale umano e transpersonale. Ferrucci infatti osserva che questi percorsi dapprima conducono alla piena realizzazione della personalità; poi, se proseguiti oltre, possono approdare a traguardi transpersonali, nel senso di mete che travalicano gli obiettivi individuali. Questo può avvenire in senso verticale, prendendo contatto con realtà psicologiche superconscie. Può accadere altresì anche in senso orizzontale, approdando a obiettivi e attività che realizzino non la felicità e la gratificazione individuale, ma il maggior bene possibile per il maggior numero di persone e l'evoluzione di gruppi sempre più ampi.

Naturalmente, come i sette tipi umani non si trovano in forma pura, così anche queste sette vie realizzative non sono così delineate e separate le une dalle altre. Anzi, è molto probabile che le persone constatino che il loro percorso realizzativo presenti caratteristiche appartenenti ad almeno un paio di questi sentieri. Da queste combinazioni possono così nascere dei percorsi individuali modellati sulla persona, non rigidamente delimitati da una classificazione astratta.

Vediamo ora più da vicino le sette strade corrispondenti ai diversi tipi psicologici. La nostra guida principale in questo viaggio sarà Piero Ferrucci, che più di ogni altro ha approfondito questi temi.

- **La via della volontà.** Il suo archetipo è quello del leader. Può essere un guerriero, un politico, una guida religiosa, un militare o anche un insegnante, ma la sua vocazione è quella di condurre se stesso e altri verso una meta, realizzando la propria visione; nei casi più grandiosi, rimodellando una parte del mondo a propria immagine e somiglianza. Le sue qualità principali sono l'autodisciplina, l'energia, la capacità di rischiare, esplorando l'ignoto e fissando da sé le proprie regole di vita. Tra i personaggi storici che incarnano maggiormente questa via possiamo pensare ad Alessandro Magno, Napoleone o, in ambiti diversi, Mohammed Ali (che rifiutò di andare in Vietnam e divenne un leader naturale anche al di fuori dello sport).
- **La via dell'amore.** Il suo archetipo è quello dello studioso/insegnante. La sua vocazione è quella di aiutare gli altri a realizzare i propri potenziali, educandoli, prendendosi cura di loro, senza costringerli a seguire un percorso stabilito, ma aiutandoli a scoprire la loro strada. Tra le sue qualità c'è la capacità di illuminare se stesso e gli altri, la comprensione, l'empatia,

⁷⁹ (Maslow, *Motivazione e personalità*, Roma, Armando, 2010)

⁸⁰ (Ferrucci, *Esperienze delle vette*, Roma, Astrolabio, 1989)

l'introspezione, la ricettività. Tra i personaggi storici che hanno espresso questa via possiamo pensare a Socrate, a Maria Montessori, ai tanti insegnanti amorevoli che abbiamo forse incontrato, ai medici e agli psicologi che si sforzano di ascoltare ogni paziente come fosse un universo a sé, da comprendere, anziché classificare attraverso un manuale diagnostico. Ma anche un generale può manifestare queste qualità, se mira prima alla vita dei suoi uomini, anziché a vincere le battaglie, costi quel che costi in termini di vite umane.

- **La via dell'azione pianificata.** Il suo archetipo è quello del manager. La sua vocazione è quella di pianificare e agire per realizzare un progetto. Spesso tende a essere iperattivo, ma il suo traguardo è quello dell'azione senza agire, in modo da ottenere il massimo risultato con il minimo dello sforzo. Può essere un banchiere, un dirigente, un politico che tesse la sua tela di alleanze per realizzare un progetto, ma anche una persona che, semplicemente, ama pianificare la propria vita in modo da realizzare molto in poco tempo. Tra i personaggi storici che meglio rappresentano questa strada possiamo trovare Cavour che, creando alleanze e tessendo tele, riuscì a unificare l'Italia; oppure Steve Jobs, del quale si dice che parlando, creasse un campo di distorsione della realtà, che rendeva plausibili all'interlocutore tanti progetti apparentemente irrealizzabili.
- **La via della bellezza.** Il suo archetipo è quello dell'artista o dell'esteta. La sua vocazione è creare armonia a partire dai tanti contrasti presenti nella vita. Spesso di tendenze bipolari, a volte eccentrico, ha come traguardo quello di essere se stesso e di dare sfogo alla sua intuizione e alla sua immaginazione per creare mondi che prima non esistevano. Riesce a dare gioia a se stesso e al prossimo attraverso la creazione della bellezza, per mezzo della combinazione di suoni, di colori, di sapori, di forme, di armonie. Riesce a godere della bellezza della natura e a infonderla in ciò che realizza. Tra i musicisti si può pensare a Mozart, le cui composizioni trascolorano dall'allegria, alla malinconia, al dramma, nel giro di pochi secondi; nella letteratura a Shakespeare; nella cucina ai tanti cuochi che creano inedite alchimie di sapori, trasformano il piombo dei comuni gusti nell'oro di nuove creazioni; nella moda, quegli stilisti che inventano nuove forme e impensabili accostamenti di colori; e si potrebbe continuare.
- **La via della scienza.** Il suo archetipo è quello dell'inventore e dello scienziato. La sua vocazione è quella di analizzare la natura per rivelarne i più intimi segreti. Le sue qualità sono quelle dell'onestà intellettuale di fronte ai fatti (la teoria si deve adattare a questi ultimi e mai viceversa); quella della precisione, del pensiero induttivo che va dal particolare al generale, ma anche la capacità di meravigliarsi davanti al mistero e la spinta a investigarlo con costanza; infine, l'autodisciplina che lo spinge a lavorare ininterrottamente su minimi dettagli per arrivare alla sua scoperta. Tra i personaggi storici che incarnano meglio questo sentiero mi piace ricordare Nicola Tesla, che ha portato "l'illuminazione" all'umanità per mezzo della corrente alternata; Louis Pasteur, che ha scoperto il principio della vaccinazione; i tanti ingegneri che costruiscono macchine, edifici, strumenti elettronici, con la massima precisione, per il progresso dell'umanità; per ultimo, un personaggio letterario, Sherlock Holmes, il campione assoluto di osservazione dei dettagli e del pensiero logico.

- **La via dell'idealismo e della devozione.** Il suo archetipo è quello del credente. Le qualità che lo distinguono sono la capacità di seguire un leader o un ideale (politico, religioso, umanitario); lo spirito di sacrificio che lo conduce a mettere da parte ogni interesse personale per mettersi al servizio di una causa; il distacco da ciò che lo frena nel seguire il suo ideale e l'abbandonarsi totalmente a esso. Questo idealismo può produrre risultati molto diversi a seconda di quale ideale si segua. Tra i personaggi storici potrei ricordare Girolamo Savonarola, Robespierre, ma anche Gandhi (seguace dell'ideale della non violenza), il presidente degli Stati Uniti Wilson che contribuì a fondare la Società delle Nazioni (che poi divenne le Nazioni Unite). È una strada che può condurre a fare tanto bene al mondo o molto male, se ci si dimentica che i nostri ideali devono porsi al servizio degli esseri umani e non viceversa.
- **La via del ritmo e del rituale.** Il suo archetipo è quello dell'organizzatore attraverso i riti o anche del danzatore. Le sue qualità sono quelle di percepire i ritmi naturali e adattarsi ad essi; quelle di organizzare la propria vita e quella dei gruppi a cui appartiene attraverso dei rituali che offrano ordine e struttura; la capacità di distinguere ciò che è appropriato da ciò che è inopportuno (dando vita a quegli straordinari repertori di rituali laici che sono il Galateo e i manuali di etichetta e buone maniere); quella di realizzare un progetto di gruppo attraverso un rito costituito da sequenze di pensieri, comportamenti, azioni ben coordinate. Tra i personaggi che hanno interpretato al meglio questa via ho pensato a Marie Curie che, attraverso rituali scientifici precisissimi, separava il radio dal minerale grezzo; molti diplomatici, ambasciatori ed esperti di comunicazione che sanno bene quali sequenze di parole utilizzare, quali non utilizzare e in che ambiti, per ottenere il massimo risultato dalle loro transazioni; molti sportivi che costruiscono routine di allenamento e sequenze di gesti apparentemente scaramantici, che servono in realtà a focalizzare la propria attenzione sulla loro performance; e naturalmente loro, i ballerini, che creano sequenze di gesti perfettamente sincronizzate alla musica, per ottenere il risultato drammatico desiderato.

Tutte queste strade iniziano più o meno inconsapevolmente e per scopi principalmente egoistici. Nel tempo possono diventare dei modi in cui identifichiamo le nostre attitudini, le nostre qualità, i nostri potenziali. A mano a mano che le percorriamo, possiamo andare incontro alla nostra realizzazione, intesa come la fioritura più completa possibile delle nostre potenzialità, sia che siamo degli insegnanti, dei leader, degli sportivi, degli inventori, dei musicisti, delle casalinghe o delle ballerine.

A questo punto la nostra strada psicologica può terminare e noi possiamo essere sostanzialmente soddisfatti di ciò che abbiamo realizzato. Oppure, in altri casi, segnalati da Maslow, Frankl, Assagioli e altri studiosi, possiamo attraversare una crisi da mancanza di scopo, significato della vita o mancanza di ulteriori bisogni da realizzare.

Questa crisi segnala la possibilità di un cambiamento di indirizzo psicologico della nostra vita: un cambio di direzione da "io" a "noi"; una porta socchiusa che mostra l'ingresso a un'espansione della nostra coscienza a un livello transpersonale o trascendente. Come abbiamo visto, queste espansioni possono andare in due direzioni, complementari tra loro, in orizzontale e in verticale. In altre parole, verso un contatto con le dimensioni superiori della psiche o verso la percezione di una coscienza di gruppo, di essere parte di qualcosa di più grande dell'individuo, insieme a molte altre persone con cui siamo in contatto.

Questa strada transpersonale può assumere aspetti diversi, a seconda del tipo umano con cui abbiamo maggiore affinità. Vediamo insieme le specificità di questi sette percorsi interiori.

6.4. La via transpersonale della volontà.

Qualcuno ha detto che quando manca una visione il popolo muore. Fuor di metafora, questo può significare che noi tutti abbiamo bisogno di una meta collettiva da raggiungere se vogliamo mantenerci uniti e vitali come comunità. Le persone che hanno affinità con questo tipo umano sono leader naturali e possono offrire in dono al gruppo una visione. A volte si è trattata di un obiettivo imposto dall'alto. Oggi, con l'evoluzione della psicologia umana, può essere invece una visione condivisa, accettata consapevolmente per i benefici che può portare a tutto il gruppo. Nel nostro recente passato, questa può essere stata la visione di una comunità europea che coniasse un'unica moneta e che potesse gestire molte questioni e risolvere importanti criticità a un livello sovranazionale. Questa visione si è in parte realizzata con l'attuale ordinamento europeo. Nuovi leader con caratteristiche del tipo volontà possono adesso indicare all'attenzione collettiva le strade per completare quest'opera evitando pericolosi ritorni indietro o che il processo di trasformazione europea resti monco, con gravi danni per tutta la popolazione. Ho fatto questo esempio per indicare come un percorso di realizzazione individuale (diventare leader di un paese europeo) possa trasformarsi in una via transpersonale, che coinvolge obiettivi costruttivi (e possibilmente condivisi) per gruppi anche molto vasti (l'intera popolazione europea).

Lungo questo percorso, la persona che ha tendenze di tipo volontà, può vivere esperienze spirituali/transpersonali che rafforzino la sua visione e le infondano nuove ispirazioni.

Piero Ferrucci, nel suo libro *Esperienze delle vette*⁸¹, cita numerosi esempi di peak experiences, relative a ogni tipo umano. A proposito del tipo volontà, ricorda tra gli altri l'esempio dello scalatore Tichy, che descrive così la sua esperienza transpersonale, vissuta sulla vetta di un monte di ottomila metri appartenente alla catena himalayana: "Il mondo mi sembrava permeato da una benevolenza e una bontà che fino a quel momento non avevo conosciuto. La barriera tra me e il resto del creato era crollata. I pochi fenomeni - cielo, ghiaccio, roccia, vento e io stesso - che costituivano la vita, erano un insieme inseparabile e divino. Io mi sentii - la contraddizione è solo apparente - pieno di splendore al pari di Dio e al tempo stesso non più importante di un insignificante granello di sabbia. Mi ero aperto un varco attraverso una barriera metafisica ed ero entrato in un mondo dove vigevano altre leggi. Mi ricordai delle parole di Blake: se le porte della percezione fossero purificate ogni cosa apparirebbe agli uomini infinita. Qui le porte erano state abbattute e una beatitudine impersonale e indescrivibile mi riempiva. Non mi impediva di credere che avremmo potuto tutti morire quello stesso giorno" (Ferrucci, 1989)⁸².

6.5. La via transpersonale dell'amore e della saggezza.

Questa strada inizia, spesso, con l'accumulo di conoscenza. È infatti quella più tipica dello studioso che diviene insegnante. Paradossalmente, la via dell'amore inizia frequentemente con l'incapacità di relazionarsi con gli altri per timore e timidezza e il rifugiarsi nei libri e nelle proprie fantasie. Nel tempo, grazie a successive crisi, si sente l'inutilità dell'accumulare tante conoscenze teoriche e si percepisce il bisogno di metterle al servizio di obiettivi più ampi, di maggior utilità per la propria comunità. Lo studioso, spesso introverso, inizia a sperimentare l'estroversione tipica della trasmissione dell'insegnamento. Diviene, più o meno forzatamente, un comunicatore, in qualunque ambito si trovi. È

⁸¹ (Ferrucci, *Esperienze delle vette*, Roma, Astrolabio, 1989)

⁸² (Ibidem, p. 241)

nell'applicare le sue conoscenze teoriche all'interno delle esperienze di vita che nasce la saggezza, non nell'infinito accumulo di informazioni. Questa scoperta lo conduce ad aprirsi sempre di più ai suoi simili e anche alle esperienze di vetta, che lo portano a sentire sempre più frequentemente e profondamente la propria essenza amorevole. Tra i molti esempi ricordati da Ferrucci, mi piace citare quello di un celebre mistico indiano della prima metà del '900, Ramana Maharshi, che racconta così le sue prime peak experiences: "Il mio corpo era inerte, ma sentivo il mio 'io' indipendente dal corpo e dalla morte, come spirito immortale. Tutto ciò non era un semplice processo intellettuale, ma mi balenò davanti come una verità vivente, qualcosa che percepì immediatamente, quasi senza ragionarci sopra. 'Io' ero qualcosa di molto reale, l'unica cosa reale in quello stato [...] La paura della morte svanì una volta per tutte. L'assorbimento nel sé è continuato da quel momento fino a oggi. Altri pensieri possono andare e venire come le varie note di un musicista, ma l' 'io' continua come la nota fondamentale o di base che accompagna e si fonde con tutte le altre note. Che il corpo fosse impegnato a parlare, a leggere, o qualsiasi altra cosa, ero sempre centrato sull' 'io'" (Ferrucci, 1989)⁸³.

In questa e nelle altre vie, queste esperienze di vetta non rimangono fini a se stesse. Possiedono una valenza transpersonale, non solo in senso verticale, in forma di contatto con stati di consapevolezza più elevati, ma anche orizzontale, di trasformazione dei propri atteggiamenti e comportamenti verso i nostri simili.

Ecco che Ramana Maharshi non si fermò alla beatitudine individuale nell'immergersi in stati espansi di coscienza, ma iniziò un percorso di insegnante, per trasmettere conoscenze pratiche e tecniche applicabili a tante persone che desideravano realizzare i propri potenziali in questo ambito.

Questo è solo uno dei modi in cui la via introspettiva legata allo studio e alla conoscenza si trasforma in una strada più estroversa relativa alla trasmissione della saggezza, dell'amore e dell'illuminazione interiore. Ve ne sono molti altri, in quasi tutti gli ambiti dell'esistenza. Il tutoring nell'ambito lavorativo, l'insegnamento scolastico e universitario, l'ambito della cura medica e psicologica, e così via. L'atteggiamento dello studioso/insegnante empatico può rivelarsi utile in quasi ogni ambito dell'esistenza umana.

6.6. La via transpersonale dell'azione pianificata.

Questo percorso può iniziare con l'iperattività mentale e fisica. L'individuo che, consciamente o inconsciamente, percorre questo sentiero realizzativo, spesso è impegnato a progettare la propria e l'altrui vita. Pianifica e usa tutti gli strumenti a sua disposizione (a volte anche gli altri esseri umani) per raggiungere i propri scopi, più o meno altruistici. Nel tempo, vivrà probabilmente delle crisi legate alle conseguenze della manipolazione degli altri esseri umani. Questo, semplificando molto, può condurlo a riconsiderare i propri scopi e i propri metodi. Ogni crisi, come sappiamo, rappresenta anche l'opportunità di raggiungere un nuovo equilibrio, di ordine più elevato. Nel suo caso, questo può significare una minor frenesia e il raggiungimento dello stato di "azione senza azione": la capacità di agire solo quando serve e da un punto di quiete interiore, ottenendo così il massimo risultato con il minimo sforzo. Questa esperienza transpersonale, che nasce dal contatto con uno stato di coscienza più elevato di quelli che sperimenta abitualmente, può condurlo anche a riesaminare le sue relazioni. Potrebbe iniziare a porsi delle domande: Ho usato le persone come mezzi per raggiungere miei scopi personali? Può darsi che tante mie relazioni siano conflittuali perché gli altri si sentono usati da me? Considero le buone relazioni un valore di per se stesse o soprattutto come strumenti utili per la realizzazione dei miei piani?

⁸³ (Ibidem, p. 105)

Queste esperienze di vetta non sono quindi fini a se stesse, ma offrono la possibilità di riconsiderare se stessi, i rapporti con i propri simili e la collettività.

Nel caso di questa via, esse possono condurre a pianificare per scopi che non siano soltanto personali, ma collettivi. Ecco che la via della pianificazione e dell'azione si trasforma nella via del servizio al gruppo. Questo, ci ricorda ancora Ferrucci, è ciò che è successo storicamente a persone quali Florence Nightingale, fondatrice dell'assistenza infermieristica moderna, grazie all'applicazione del metodo scientifico attraverso l'utilizzo della statistica (Ferrucci, 1989)⁸⁴; ancora, è ciò che accadde a Albert Schweitzer: prima docente universitario a Strasburgo, poi, diventato medico, lavorando nella jungla africana, soccorrendo i poveri del mondo (Ferrucci, 1989)⁸⁵.

La stessa via viene seguita da quei politici che riformano un sistema sociale mirando a principi di equità sociale, anziché a garantirsi un vitalizio; oppure, da quei banchieri che oggi sono impegnati a creare finanziamenti di micro-credito per le famiglie; ancora, da quei manager che cercano di creare nuovi tipi di strutture aziendali, non più legate a una gerarchia verticale, in cui le direttive non si discutono, ma si eseguono, quanto a una struttura a rete, in cui ognuno può dire la propria opinione, se sostenuta da valide argomentazioni.

6.7. La via transpersonale dell'estetica o della bellezza.

Questa strada inizia spesso dalla sofferenza causata dall'ipersensibilità e dalla fatica di essere se stessi in un mondo che ci respinge. È la via dell'artista che crea armonia a partire dai conflitti e dai drammi dell'esistenza. Ogni volta che rifletto su di essa mi viene in mente (prima dei soliti e ovvi esempi di Mozart e Shakespeare) il caso esemplare di Oscar Wilde, che desiderava trasformare la sua stessa esistenza in un'opera d'arte. La cosa, come sappiamo, gli riuscì a metà. In una società bigotta, pagò duramente, con due anni di carcere, il suo desiderio di essere accettato per quello che era: un esteta, omosessuale, all'interno di una società conformista, dedita più alla crescita economica e imperialistica che al culto della bellezza e dell'arte. Durante la sua incarcerazione, come ci racconta Ferrucci, Wilde ebbe delle esperienze che lo condussero a scrivere: "Adesso mi sembra che un qualche tipo di Amore sia l'unica spiegazione possibile della straordinaria quantità di sofferenza che c'è al mondo [...] Colui che può guardare la bellezza del mondo, e dividerne il dolore, e comprendere qualcosa della meraviglia di entrambi, è nel contatto immediato con le cose divine, e si è avvicinato al segreto di Dio più di quanto è umanamente possibile avvicinarsi. [...] Era naturalmente la mia anima nella sua essenza che avevo raggiunto. In molti modi ero stato suo nemico, ma la trovai che mi aspettava come un amico" (Ferrucci, 1989)⁸⁶.

Porto questo esempio, per ricordare che queste strade di realizzazione transpersonale sono impegnative e comportano tutte una lotta interiore (ma spesso anche esteriore) per essere percorse.

All'interno di questa specifica via, le esperienze transpersonali si presentano di solito connesse al godimento della bellezza artistica o naturale e alla creazione di qualcosa di bello. Spesso questi atteggiamenti si mescolano tra loro in modo inestricabile, come possiamo notare nelle parole di Gauguin che descrivono la sua esperienza a Tahiti: "Tra me e il cielo niente altro che il gran tetto leggero e diafano delle foglie di pandano, dove vivono le lucertole. In sogno posso immaginare il libero spazio sulla mia testa, la grande via celeste, le stelle. Sono lontano, molto lontano, da quelle prigioni che sono le case europee... A poco a poco la civiltà mi abbandona [...] Sfuggo all'artificio, mi identifico con la natura sapendo che domani sarà simile a oggi, altrettanto libero e bello. La pace si sta impossessando di me"

⁸⁴ (Ibidem, p. 71)

⁸⁵ (Ibidem, p. 73-75)

⁸⁶ (Ibidem, p.52)

(Ferrucci, 1989)⁸⁷. Durante queste esperienze estetiche di vetta, spesso la persona può vivere contemporaneamente percezioni legate all'essere completamente se stessa, mescolate a stati di fusione panica, sensazioni legate insieme al ricordo del passato e all'immaginazione del futuro. Questa condizione paradossale porta l'individuo in uno stato di maggiore realtà, in cui tutto è più intenso dell'ordinario, come se le sue capacità di "sentire" fossero potenziate.

Questo stato, che chiamerei di "estasi estetica", non deve per forza restare appannaggio dei singoli esseri umani. Gli artisti, di ogni tipo, possiedono il dono di condividere, almeno in parte, la loro percezione della bellezza con tutti coloro che coltivano questa sensibilità. Questo è il secondo aspetto di ogni esperienza di vetta: essa non è necessariamente un dono esclusivo per chi la sperimenta direttamente. Una volta condivisa, può diventare uno strumento per l'evoluzione di gruppo.

Scrivendo Ferrucci riguardo al violoncellista Pablo Casals, che egli "incominciò a capire che la musica non può essere, di per sé, una risposta definitiva, ma che ha un senso solo se può diventare 'parte dell'umanità'. Questa convinzione, nata nel dolore, accompagnò Casals durante tutta la vita, e fu il sottofondo della sua arte" (Ferrucci, 1989)⁸⁸. Lo stesso Casals, infatti, scrisse: "Vedere le persone radunate in una sala da concerto ha acquisito per me un significato simbolico. Quando guardavo nei loro volti, e quando condividevamo la bellezza della musica, io sapevo che eravamo fratelli e sorelle, tutti membri della stessa famiglia. Malgrado i terribili conflitti di quegli anni e tutte le false barriere fra le nazioni, quella consapevolezza non mi ha mai abbandonato" (Ferrucci, 1989)⁸⁹.

6.8. La via transpersonale della scienza.

Questa strada inizia spesso dal desiderio di capire come funziona il nostro universo, la realtà in cui siamo immersi. È la via dell'orologiaio che trova piacere a comprendere i meccanismi della natura, sia che creda all'esistenza di un consapevole orologiaio creatore dell'universo (Dio), sia che ritenga, col biologo Richard Dawkins, che il grande orologiaio sia cieco e sia da identificare con il Caso.

Infatti, tengo a sottolineare che queste vie spirituali e transpersonali sono areligiose e aconfessionali: non dipendono dall'appartenenza a un credo religioso e costituiscono un retaggio comune di fedeli, agnostici e atei. Sono effetto di un'espansione di coscienza, non dell'adesione o della conversione a un credo religioso di qualche tipo.

Questo è particolarmente evidente nel percorso che stiamo osservando, caratterizzato dall'analisi, dalla logica, dal rigore metodologico, dalla concentrazione mentale che diviene meditazione sui fatti della natura. Questa strada è caratterizzata dall'onestà intellettuale di considerare i fatti al di sopra di ogni opinione comune, di ogni teoria affermata, di qualunque teologia imposta dall'alto di millenni di tradizione. È un percorso in cui si alleano la disciplina (che impone lunghi periodi di studio e sperimentazione) e il caso fortuito (che pone di fronte al ricercatore una soluzione imprevista). Insieme, disciplina, caso e intuizione del ricercatore, conducono all'esperienza di vetta dell'eureka. Si tratta di un'illuminazione improvvisa che fa compiere allo scienziato (e, a volte, a tutta l'umanità) un salto quantico di consapevolezza che spesso consente svolte rivoluzionarie anche nella vita quotidiana⁹⁰.

In questi istanti di vetta, il rigore analitico si combina con qualcosa di profondamente differente. Scrive, infatti, il premio Nobel François Jacob: "[L'ispirazione creativa] arriva all'improvviso, come una generazione spontanea. In qualsiasi luogo, in qualsiasi momento, come la folgore. Ciò che guida la mente, allora, non è la logica. È l'istinto, l'intuizione. È il bisogno di vederci chiaro. È l'accanimento a vivere. Nell'interminabile dialogo interno, fra

⁸⁷ (Ferrucci, Esperienze delle vette, Roma, Astrolabio, 1989, p. 27)

⁸⁸ (Ibidem, p. 53)

⁸⁹ (Ibidem, p. 53)

⁹⁰ Si veda, ancora una volta, Ferrucci, Esperienze delle vette, Roma, Astrolabio, 1989, p. 167-173.

le innumerevoli congetture, comparazioni, combinazioni, associazioni che senza tregua attraversano la mente, un tratto di fuoco talvolta lacera l'oscurità. Illumina d'improvviso il paesaggio con una luce accecante, terrificante, più forte di mille soli" (Ferrucci, 1989)⁹¹.

Tra le qualità che permettono di transitare con successo questa via transpersonale, vi sono (Ferrucci, 1989)⁹²:

- La capacità di pensiero analogico, che consente di trasferire modelli di pensiero da una disciplina all'altra; di scorgere similitudini tra fenomeni naturali differenti (elettrici e magnetici, visivi e sonori, e così via); di applicare invenzioni e scoperte in campi diversi da quelli per cui erano stati pensati in origine.
- La capacità di cogliere al volo ciò che il caso ci pone di fronte (gli effetti dei vapori di mercurio che hanno dato origine al procedimento fotografico; le colture di germi che hanno ispirato Pasteur a inventare le vaccinazioni; una muffa che aveva la capacità di uccidere gli stafilococchi e che condusse alla sintesi della penicillina).
- La capacità di incuriosirsi e meravigliarsi come un bambino davanti a un mistero che attende di essere esplorato.

Questa via, pur non includendo necessariamente la fede in una divinità, neppure la esclude. Infatti, proprio attraverso l'analisi dell'universo, alcuni scienziati sono giunti a un tipo di fede in un Dio profondamente differente dall'Entità presentata dalle religioni rivelate, ma altrettanto significativa. Per esempio, Einstein così spiegava la sua concezione di Mente divina a un suo biografo: "La profonda convinzione intuitiva dell'esistenza di un potere più alto di pensiero che si manifesta nell'universo imperscrutabile rappresenta il contenuto della mia definizione di Dio" (Ferrucci, 1989)⁹³.

Queste esperienze transpersonali manifestano tutto il loro potere quando vengono trasformate in invenzioni e scoperte che trasformano la vita di tutti noi. Quella che stiamo analizzando è forse la via in cui più facilmente scorgiamo la connessione profonda tra il percorso verticale in cui l'individuo accede a stati di coscienza superiori e quello orizzontale, in cui condivide la sua esperienza con gruppi più o meno vasti. Gli esempi sarebbero innumerevoli, dalla fisica, alla medicina, alla biologia, alla chimica. Mi piace ricordare un caso tra tutti, quello di un illuminatore del mondo nel senso più letterale del termine: Nicola Tesla, lo scopritore della corrente alternata. Egli contribuì a dissolvere le paure degli esseri umani collegate al buio, a portare luce a grandi distanze, a diffondere l'idea di una rete di collegamento che unisca grandi parti dell'umanità (cento anni prima dell'invenzione di Internet, altra grande rete di interconnessione globale), a trasmettere energia per i tanti usi a cui oggi la destiniamo.

Questa strada evolutiva ci permette di comprendere, meglio di ogni altra, gli effetti concreti che la psicologia transpersonale può avere nelle vite di ognuno di noi.

6.9. La via transpersonale dell'idealismo e della devozione.

Come le altre strade, anch'essa inizia da una sensazione di insoddisfazione, di carenza, di incompletezza. Ferrucci identifica, in questo caso, questa sensazione con la percezione della propria debolezza e dei propri limiti (Ferrucci, 1989)⁹⁴.

Essa può condurre l'individuo a vivere fortemente l'istinto gregario, quello del seguace che compensa le proprie debolezze (reali o presunte) appoggiandosi a un leader o a

⁹¹ (Ferrucci, Esperienze delle vette, Roma, Astrolabio, 1989, p. 173)

⁹² (Ibidem, p. 180-202)

⁹³ (Ibidem, p. 170)

⁹⁴ (Ibidem, p. 205)

un ideale che sente come più grande di se stesso. Questo ideale può essere di tipo religioso, come viene espresso, ad esempio, da Tommaso da Kempis, nel suo libro *L'imitazione di Cristo*. Può essere di tipo politico e identificarsi in un movimento (la Rivoluzione Francese, il comunismo, la democrazia) o in un leader umano (Robespierre, Napoleone, Mussolini, Martin Luther King). Può essere di tipo economico (il liberismo capitalista, le comuni autogestite). Può manifestarsi nella devozione a un santo (san Gennaro, la Madonna, Padre Pio) o a un guru (Osho, Ramana Maharshi). In ogni caso, si tratta di amore fortemente indirizzato, che tende a sopravvalutare il proprio ideale e a sottovalutare quelli altrui.

Esso può condurre evidentemente al fanatismo, alla mancanza di comprensione altrui, al proselitismo e a molti altri effetti collaterali pericolosi.

Non dobbiamo però gettare il bambino con l'acqua sporca. I grandi idealisti della storia hanno portato una straordinaria evoluzione all'umanità. Pensiamo a Woodrow Wilson, con il suo ideale di dialogo tra stati che ha condotto alla nascita prima della Società delle Nazioni e poi delle Nazioni Unite; riflettiamo a quanto dobbiamo al sogno di Martin Luther King di un mondo in cui persone di tutte le razze si riconoscono quali fratelli e sorelle; consideriamo quanto gli ideali di libertà, uguaglianza e fraternità abbiano permeato la nostra coscienza collettiva dal XVIII secolo a oggi.

Riflettiamo quanto la nostra epoca abbia bisogno di vivere ideali umanitari e spirituali, se vogliamo trascendere i grandi problemi con cui ci stiamo confrontando.

La via dell'idealismo può condurre a esperienze di vetta di grande trasformazione nella vita delle persone. Un ideale può infondere significato a un'esistenza precedentemente senza scopo. Può condurre a vivere un abbandono quasi estatico nella contemplazione del proprio ideale. Può spingere singoli individui a un'azione evolutiva per il gruppo, a volte giungendo a livelli di grande eroismo. Può condurre a superare le proprie paure e i limiti che crediamo di avere.

In questa via transpersonale, gli ideali personali possono cambiare: al termine della seconda guerra mondiale molti fascisti sono diventati comunisti per idealismo, non esclusivamente per opportunismo; cattolici si convertono a confessioni protestanti; il tifoso di un politico può vivere una profonda disillusione e mutare l'oggetto della sua ammirazione.

A volte il cambiamento è orizzontale: si cambia l'oggetto della propria devozione, ma il livello di consapevolezza della persona resta il medesimo. A volte il cambiamento del proprio ideale comporta un'espansione di coscienza. Il tifoso di una squadra di calcio potrebbe, non semplicemente cambiare casacca, ma iniziare ad ammirare il gioco del calcio quale sport, indipendentemente da chi vince. Chi segue un'ideologia politica potrebbe iniziare a sostenere non un partito, ma l'amministrazione più equa per il maggior numero di cittadini, indipendentemente dal colore politico. Chi segue una religione (cristiana, islamica o induista che sia) potrebbe non tanto cambiare religione, ma *modificare il modo in cui vive la propria religione*. Potrebbe cominciare a considerare prima le tante cose che i diversi culti hanno in comune e solo poi gli aspetti (relativamente pochi) che le separano. Potrebbe altresì considerare questi aspetti come modi differenti di studiare la natura divina dell'universo analogamente ai modi differenti in cui la scienza analizza gli aspetti diversi dell'universo materiale (attraverso i metodi *complementari* della fisica, della chimica, della matematica, della biologia).

Questo percorso può quindi condurre l'idealista da un'ideologia ristretta a un ideale più ampio, evolutivo e inclusivo. Nella sua evoluzione psicologica potrà altresì introiettare il suo ideale esterno dentro di sé. Potrebbe allora scoprire una forza e una luce interiore che prima non credeva di possedere, e che sinora attribuiva unicamente a un'entità, concreta o astratta, esterna a lui.

Potrebbe anche compiere il salto evolutivo da ricercatore di proseliti per la causa del momento, a guida spirituale che ricerca il massimo bene possibile per le persone che sono

di fronte a lui, lasciandole libere di scegliere la strada migliore per loro, anche e soprattutto quando è diversa dalla sua.

Il suo idealismo diventerà così, proprio grazie a questa via transpersonale, più maturo, inclusivo ed evolutivo per il gruppo.

6.10. La via transpersonale del ritmo e del rituale.

Forse questa via è la meno facilmente inquadrabile. In un certo senso, ha a che fare con la magia che si crea seguendo una sequenza di movimenti preordinati. Quindi ha molto a che vedere con l'uso consapevole che facciamo del nostro corpo attraverso il movimento, lo yoga, la danza, la recitazione, il suono e il tono della voce. Attraverso un rituale fisico possiamo emanare un campo di coscienza che trasforma il nostro stato mentale ed emotivo e quello di chi vi entra in relazione. Chi segue questa via adopera il rituale corporeo per entrare in un differente stato di coscienza. Questo rito può condurlo a esperienze di picco in cui sperimenta stati di flow, trance autoipnotica o meditativa, espansioni di consapevolezza di varia natura.

L'aspetto interessante è che questo risultato può giungere quando la persona è talmente immersa, talmente padrona della tecnica rituale che sta adoperando, che la trascende entrando in uno stato di grazia. Può accadere quando un pianista (o un altro strumentista) è talmente padrone della sua tecnica e del brano che sta eseguendo che le note fluiscono naturalmente dalle sue dita in una sorta di magia che si trasmette anche al pubblico. Può accadere quando un atleta è talmente concentrato e, nello stesso tempo, rilassato che compie la "gara perfetta", sublimando il gesto atletico in arte, esaltando nel contempo tutto il pubblico. Può accadere all'interno di un rituale millenario, quale quelli del thè, della massoneria, di una qualche chiesa: una cerimonia in cui chi conduce il rito e chi vi assiste sono trasportati in uno spazio senza tempo, in cui sensazioni, percezioni, azioni possiedono un valore e un significato prima sconosciuto. Può succedere durante una recita teatrale, in cui regia, scenografie, spazi condivisi da attori e pubblico si caricano di un'energia psichica in cui tutti sperimentano la sensazione di essere parte di un'unica espansione di coscienza collettiva. È accaduto, ahimè, durante gli spaventosi raduni nazisti di Norimberga, in cui la forza del rituale costituito da discorsi fiammeggianti, gestualità, immagini e suoni hanno evocato nelle masse presenti un'unica *coscienza di branco*, indirizzata agli scopi peggiori, da chi aveva creato la cerimonia.

Tra i molti esempi che si potrebbero fare, qui ricordo l'esperienza di Eleonora Duse, ella stessa spettatrice dell'arte di Sarah Bernhardt: "Come per magia il teatro fu improvvisamente riempito di movimento e di vita... Era lì, recitò, trionfò, prese possesso di tutti noi, se ne andò... ma come una grande nave lasciò dietro di sé una scia... e per un lungo tempo l'atmosfera che aveva portato con sé rimase nel vecchio teatro" (Ferrucci, 1989)⁹⁵.

Come le altre vie che abbiamo analizzato, anch'essa passa attraverso esperienze transpersonali individuali che possono condurre a effetti benefici a livello collettivo. Chi non ha fatto l'esperienza di un massaggio ayurvedico di almeno un'ora? Nei casi più riusciti, il massaggiatore entra in uno stato di lieve trance grazie al rituale che sta svolgendo e la persona che sperimenta il massaggio ne beneficia a sua volta, entrando gradualmente in uno stato di vigile rilassamento in cui perde la stessa cognizione del tempo. Al termine del massaggio rituale si rende conto di essere entrato in uno stato d'animo più ricettivo, rilassato, positivo di quello in cui era prima di questa esperienza.

Sia che il rituale sia vissuto in solitaria (per esempio durante una sessione di hata yoga o di meditazione), sia in coppia (come nell'esempio del massaggio), sia collettivamente (durante un evento teatrale, sportivo, religioso o di altra natura), esso ha il potere di farci

⁹⁵ (Ibidem, p. 164)

entrare in un campo di coscienza diverso da quello dell'ordinario stato di veglia. È quindi una strada particolarmente adatta per predisporre l'individuo a vivere esperienze di vetta.

6.11. Una sintesi delle sette vie.

All'interno di questi sette sentieri troviamo indubbiamente numerose differenze, ma la direzione di queste sette strade rimane la stessa: l'esperienza transpersonale del Sé e l'esplorazione del supercosciente. Questo significa che sono dissimili come i sette colori dell'arcobaleno, ma condividono una stessa natura luminosa e che la loro compresenza dà come risultato una luce bianca. Ciò che accomuna queste sette vie è più di quello che le differenzia.

Ma che cos'è questo percorso spirituale di cui tratta Assagioli in tanti suoi scritti e soprattutto in molti capitoli de *Lo sviluppo transpersonale* (Assagioli, 1988)⁹⁶?

Innanzitutto, mi sembra opportuno dare una definizione di ciò che intendiamo con il termine "spirituale". Dal mio punto di vista, il significato più ampio di "percorso spirituale", in senso laico e non confessionale, è: tutto ciò che comporta un'espansione di coscienza e l'ingresso dell'individuo in un campo di espressione di se stesso e di attività più ampio e inclusivo del precedente. Questa è una definizione dinamica, non statica, che comporta un processo di avanzamento verso una più evoluta percezione di noi stessi e della realtà in cui siamo immersi e in cui viviamo. È una definizione di percorso spirituale legata alla psicologia, non alla fede in un Dio, in una religione o in una teologia. Piuttosto che alla fede in una divinità, è un percorso associato alla fiducia nell'esistenza di campi di consapevolezza più vasti, elevati e inclusivi di quelli che siamo abituati a sperimentare nel comune stato di veglia. Sono gli stati di coscienza che possiamo vivere nelle esperienze di picco che abbiamo descritto all'interno delle vie di realizzazione transpersonale e che, una volta trascorse, ci lasciano comunque in una coscienza diversa e più ampia: un effetto trasformativo che conduce a cambiamenti reali nella nostra vita. Questa espansione può prendere la forma di un'invenzione o di una scoperta, di una realizzazione artistica, di una nuova comprensione di noi stessi che espande la nostra autostima e/o autoefficacia, di una decisione che ci conduce su un nuovo percorso di vita, di un ideale che pervade la nostra esistenza e le offre nuovi significati.

Si tratta in ogni caso di un'esperienza reale, non di un delirio, se produce degli effetti trasformativi misurabili, dei cambiamenti positivi osservabili.

Per esempio, manifestare dapprima atteggiamenti e comportamenti egoistici, poi altruistici nei confronti di singoli individui e, infine, agire in favore di gruppi più ampi, può essere considerata un'evoluzione spirituale. Comporta un'espansione di coscienza che si concretizza in un cambiamento qualitativamente e quantitativamente misurabile. Questo cambiamento è, nello stesso tempo, risultato dello sviluppo spirituale e una prova della sua esistenza: la testimonianza che un evento reale ha avuto luogo nel mondo interiore di una persona.

Un'esperienza spirituale è dunque un'esperienza che comporta un'espansione di coscienza che conduce a un cambiamento nello stato d'animo dell'individuo, a livello cognitivo, nell'atteggiamento e nel comportamento, che sia reale, osservabile e misurabile, qualitativamente e/o quantitativamente.

Questa accezione mi sembra appropriata in ambito scientifico, in quanto non coinvolge necessariamente aspetti fideistici, religiosi o confessionali. È sufficientemente specifica da escludere fenomeni di autosuggestione, allucinazioni, miraggi e deliri; ma è anche abbastanza ampia da includere esperienze laiche e mantenere la sua validità sia in presenza sia in assenza di fede in Dio o in una confessione religiosa.

⁹⁶ (Assagioli, *Lo sviluppo transpersonale*, Roma, Astrolabio, 1988)

È in accordo con la visione di Assagioli che, in questo ambito di confine, si prefiggeva di attenersi “alle esperienze e agli esperimenti psicologici e ai risultati accertati dell’applicazione delle tecniche psico-spirituali” (Assagioli, 1971)⁹⁷.

Come osserva Petra Guggisberg Nocelli, “il padre della psicosintesi riteneva infatti che non è l’oggetto a rendere scientifico uno studio, ma il modo in cui questo oggetto è studiato” e “che il primo passo da compiere nella direzione di uno studio scientifico dei fenomeni transpersonali, fosse quello di rimarcare che i contenuti del supercosciente sono ‘fatti psichici’, sono ‘realtà’ in senso pragmatistico, perché sono ‘efficaci’, cioè producono cambiamenti, sia nell’interno dell’uomo, sia influenzando le sue attività esterne” (Guggisberg Nocelli, 2011)⁹⁸.

6.12. Modi in cui i contenuti supercoscienti vengono percepiti dal soggetto.

Assagioli illustra due modi in cui possiamo entrare in contatto consapevolmente con contenuti psichici transpersonali: la modalità discendente e quella ascendente.

La modalità più comune, quella discendente, “consiste nell’afflusso, nell’irruzione nel campo di coscienza di elementi superiori. Questi afflussi si manifestano sotto forma di intuizioni, ispirazioni, creazione geniale, impulsi all’azione umanitaria ed eroica” (Assagioli, 1988)⁹⁹. Si tratta di un processo spontaneo e non provocato volontariamente dall’individuo. Si può realizzare per mezzo di:

- *Ispirazione*, attraverso la quale possono giungere contenuti vaghi, appena abbozzati o già molto strutturati.
- *Intuizione*, simile a un lampo di luce, improvviso e inaspettato.
- *Immaginazione creativa*, che spesso si manifesta in immagini mentali, concrete o simboliche.
- *Rivelazione*, una comprensione improvvisa sulla propria stessa natura, sui propri potenziali e qualità essenziali.

La seconda modalità, meno frequente, è quella ascendente, che Assagioli chiama anche “alpinismo psicologico”. “Esso consiste nell’elevazione dell’io cosciente, e con esso dell’area della coscienza, a livelli più alti, fino a penetrare nella zona che solitamente ignoriamo poiché è al di sopra del livello ordinario della nostra consapevolezza” (Assagioli, 1988)¹⁰⁰. A differenza, della modalità discendente, si svolge grazie a un atto di volontà consapevole e a un certo grado di autodisciplina. L’analogia tra l’alpinismo fisico e quello psicologico non è soltanto un’immagine poetica per Assagioli, ma si sviluppa su almeno quattro livelli: i moventi, la preparazione pratica, la conoscenza teorica, la guida appropriata.

I moventi, per entrambi i tipi di alpinismo, possono essere alquanto variegati: l’affermazione del proprio ego e della propria superiorità sui propri simili; l’evasione dalla vita comune e ordinaria; l’attrazione per l’avventura, le difficoltà, il rischio; il fascino per ciò che è ignoto, misterioso, straordinario; infine, l’attrazione per ciò che è veramente superiore, che ha un valore più alto, realmente spirituale (sia nell’alpinismo fisico, sia in quello psicologico)¹⁰¹.

La preparazione pratica, per Assagioli, comprende un’adeguata psicosintesi personale, che includa un sufficiente dominio delle energie e funzioni normali dell’uomo (fisiche, emotive, cognitive) prima di sviluppare quelle superiori, appartenenti al supercosciente.

⁹⁷ (Assagioli, Psicosintesi, armonia della vita, Roma, Edizioni mediterranee, 1971, p.317)

⁹⁸ (Guggisberg Nocelli, La Via della Psicosintesi, Firenze, L’Uomo Edizioni, 2011, p. 317-318)

⁹⁹ (Assagioli, Lo sviluppo transpersonale, Roma, Astrolabio, 1988, p.28)

¹⁰⁰ (Ibidem, p.28)

¹⁰¹ (Ibidem, p. 29-30)

La conoscenza teorica corrisponde invece alle conoscenze già acquisite riguardo al supercosciente grazie agli scritti di coloro che hanno avuto esperienze di quei livelli superiori. In pratica, questi scritti (tra cui includerei quelli dello stesso Assagioli) rappresentano altrettante mappe del territorio psichico superiore che, per quanto imperfette e incomplete, ci possono fornire indicazioni utili sul territorio montuoso che ci accingiamo a esplorare.

Infine, Assagioli consiglia di non partire senza la presenza fisica di una guida: uno psicologo, un istruttore o un insegnante che abbia già esplorato quelle altezze, almeno in parte, e possa indicare i metodi e le tecniche più efficaci e sperimentate¹⁰².

6.13. Ostacoli, crisi e risultati sul percorso spirituale.

Sia Assagioli, sia gli altri psicosintetisti, sottolineano che il percorso spirituale, analogamente con gli altri percorsi psicologici, comporta sforzi, difficoltà, crisi e ricompense. Va intrapreso con la consapevolezza che non si tratta di una ascesa verso la luce serena e senza intoppi, ma di una strada interiore in cui ci confrontiamo costantemente con i nostri complessi, resistenze, aspettative irrealistiche, delusioni e conflitti intra e interpersonali.

Per questo Assagioli ha voluto descrivere accuratamente almeno cinque stadi critici sul percorso di realizzazione spirituale:

1. Le crisi che precedono il risveglio spirituale.
2. Le crisi prodotte dal risveglio spirituale.
3. Le reazioni che seguono al risveglio spirituale.
4. Le fasi del processo di trasmutazione.
5. La ‘notte oscura dell’anima’¹⁰³

Prima di iniziare la nostra analisi, ricordo che il termine crisi non ha accezione negativa. Per Assagioli questo termine indica l’opportunità evolutiva di osservare un disequilibrio che si presenta nella nostra vita e che ci indica una possibilità concreta di espandere la nostra consapevolezza, raggiungendo un punto di equilibrio di livello superiore.

Le **crisi che precedono il risveglio** avvengono di solito nella coscienza dell’uomo che Assagioli definisce “ordinario” e che, più che vivere, si lascia vivere. Fino a un determinato momento della sua esistenza ha dato, forse, per scontato il suo percorso di vita che comprende probabilmente le mete che la società in cui vive gli ha posto davanti (lavoro, famiglia, eccetera). A volte per una serie di delusioni, in altri casi senza motivi apparenti, in lui insorge una vaga inquietudine, un disagio esistenziale, un senso di inutilità e di mancanza di scopo nella vita. A volte questa crisi si accompagna a sensi di colpa per il proprio comportamento, depressione, perdita di significato in ciò che si fa e, nei casi più intensi, a pensieri di suicidio.

Da questa crisi spesso si esce apparentemente per caso, grazie a un amico che propone qualche percorso evolutivo, grazie a uno psicologo/psicoterapeuta che offre un ascolto consapevole e nuovi punti di vista sulla realtà, attraverso libri che fanno scattare un click nella persona. Generalmente, a questo click iniziale, segue un periodo di intensa attività mentale e, spesso, fisica, in cui la persona scopre un percorso terapeutico, meditativo, fisico (yoga, arti marziali o altro) che apre uno spiraglio verso il Sé.

¹⁰² (Ibidem, p. 31)

¹⁰³ Si veda Assagioli, Lo sviluppo transpersonale, Roma, Astrolabio, 1988, p.97- 111.

Il suddetto spiraglio conduce alle **crisi prodotte proprio da questo primo risveglio spirituale**. Inizialmente, l'aprirsi della comunicazione con i livelli superiori di coscienza, accompagnati da luce interiore, gioia, energia, producono un notevole benessere nell'individuo. I conflitti interni tendono a scomparire (almeno temporaneamente), ma appaiono spesso nuove complicazioni, frequentemente collegate a una certa esaltazione, una sorta di gonfiatura o di inflazione dell'io personale. La persona può confondere il suo io personale con il Sé spirituale e attribuirgli qualità e poteri assolutamente illusori e irrealistici. In altri casi, invece, può sorgere un senso di inadeguatezza, causato dall'aspirazione a raggiungere una sorta di perfezione in tempi rapidi; ma tale risultato (ammesso che sia realizzabile) può essere raggiunto solo al termine di una lenta e graduale opera di trasformazione e rigenerazione personale. Queste aspettative irrealistiche e le relative disillusioni possono condurre a una nuova fase depressiva. Il terapeuta accompagnerà quindi il suo cliente a una comprensione più realistica di ciò che sta vivendo e lo aiuterà a raggiungere un senso delle proporzioni maggiormente aderente alla realtà, in modo che egli possa comprendere meglio ciò che può aspettarsi e ciò che non può aspettarsi dal percorso evolutivo.

Si giunge così alle **reazioni che seguono il percorso spirituale**, che si producono gradualmente e dopo un certo tempo. Queste reazioni, fa notare Assagioli, assomigliano al flusso e riflusso di una marea. La persona inizia a sperimentare delle esperienze di vetta, accompagnate da stati di grazia, gioia e condivisione, ma queste sono destinate a cessare. La personalità ordinaria, con i suoi elementi istintivi e le sue pulsioni, era stata solo temporaneamente addormentata o anestetizzata, non trasformata. Inoltre, come ogni cosa, l'afflusso di queste energie superiori è ciclico e quindi, prima o poi, diminuisce e cessa. All'esperienza delle vette fa quindi seguito l'esperienza delle valli. Quest'ultima è caratterizzata dalla mancanza di una chiara visione, dal riemergere delle tendenze inferiori che la persona si illudeva di aver trasceso. Come annota Assagioli, "la persona, la cui coscienza morale si è fatta, in seguito al risveglio, più raffinata ed esigente, la cui sete di perfezione è divenuta più intensa, si giudica con maggior severità e può credere, erroneamente, di essere caduta più in basso di prima" (Assagioli, 1988)¹⁰⁴. Il terapeuta allora aiuterà il suo cliente a comprendere che lo "stato di grazia" è ciclico e che rimarrà soggetto a flussi e reflussi, come qualunque altra esperienza nella vita; gli offrirà una chiara comprensione della natura di pulsioni e istinti e gli illustrerà come gestirli; in questo modo, il riconoscimento che questa discesa a valle è un evento naturale e inevitabile per ognuno di noi, conforterà il cliente e lo incoraggerà a proseguire l'ascesa secondo ritmi sostenibili e modalità più fisiologiche.

Giungono poi le **fasi del processo di trasmutazione**, che si traducono nel periodo lungo e variegato in cui avviene una profonda trasformazione della personalità. È lo stadio che Assagioli chiama anche "degli incidenti dell'ascesa", un periodo ricolmo di cambiamenti e di alternanze fra gioia e sofferenza. In alcuni momenti, può sembrare a un osservatore superficiale che la persona sia peggiorata e sia meno in grado di gestire la vita pratica. In realtà, ciò accade perché egli sta vivendo un periodo di transizione, un lasciare il vecchio senza aver raggiunto il nuovo. Assagioli lo paragona allo stadio della crisalide, ma senza il privilegio di poter restare chiuso in un bozzolo sin quando il processo è completato. La persona deve comunque assolvere ai propri doveri familiari, professionali e sociali e far fronte a occasionali disturbi nervosi e psichici (insonnia, irrequietezza, abbattimento, irritabilità, insoddisfazione). In altri momenti, la persona, carica di un afflusso di energia

¹⁰⁴ (Assagioli, Lo sviluppo transpersonale, Roma, Astrolabio, 1988, p. 103)

spirituale, dovrà essere capace di mantenere l'equilibrio tra un'eccessiva effervescenza emotiva associata ad attività febbrili e una impropria repressione di queste energie. In tutti questi casi è bene che il cliente possa giovare di una guida che possieda una chiara comprensione e un giusto apprezzamento di questi fenomeni. Chi aiuta ha davanti a sé un'opera complessa, che comprende: chiarire al cliente i processi psicologici che si stanno svolgendo in lui; indicargli gli atteggiamenti e i comportamenti più efficaci per gestire le tendenze inferiori senza reprimerle; insegnargli a trasmutare le proprie energie psichiche; mostrargli nella pratica come far buon uso delle energie spirituali che affluiscono alla sua coscienza; aiutarlo nella psicosintesi spirituale tra io personale e Sé superiore.

Infine, Assagioli delinea **la fase della notte oscura dell'anima** (con una locuzione presa in prestito da San Giovanni della Croce). È uno stadio avanzato sul percorso che, paradossalmente, ha caratteristiche simili a quelle della prima crisi (depressione, senso di impotenza, sofferenza da indebolimento della volontà), ma intensificate. Il terapeuta deve qui stare attento a non confondere questa fase con una banale psicosi depressiva. Assagioli specifica che l'aiuto non può venire da comuni terapie, ma che "l'unico modo di dare forza e sostegno è il ripetere instancabilmente l'assicurazione che si tratta di un'esperienza transitoria e non di uno stato permanente, come tende a credere chi vi si trova – ed è ciò che più gli dà disperazione" (Assagioli, 1988)¹⁰⁵.

Assagioli, durante la trattazione, tiene a sottolineare che egli ha voluto esporre, a scopo didattico, gli aspetti più critici del percorso spirituale, ma che questo spesso si svolge in modo più graduale e armonioso, che gli eventuali disturbi che si presentano sono generalmente più facili da trattare di quelli dei comuni pazienti nevrotici e che questi sono ampiamente ricompensati dalle fasi gioiose di elevazione psicologica vissute nel percorso evolutivo.

Egli tiene anche a distinguere tra il carattere regressivo dei disturbi nevrotici e quello progressivo dei disagi vissuti durante lo sviluppo spirituale.

Nel caso dei disturbi neuro-psichici, annota che si tratta dell'esito dei conflitti tra la personalità cosciente e gli elementi inferiori che spesso operano nell'inconscio. Qui il compito terapeutico consiste nell'aiutare il malato a raggiungere il livello di 'normalità', eliminando repressioni, inibizioni, paure, attaccamenti. In altre parole, gli elementi non sviluppati, scoordinati e conflittuali (tra cui alcune subpersonalità viste in precedenti capitoli) devono venir armonizzati e integrati attraverso una psicosintesi personale. Si tratta quindi di utilizzare l'io personale quale centro di integrazione della personalità.

Nel caso dei disturbi progressivi sul percorso spirituale, il compito del terapeuta è quello di favorire l'assimilazione e l'integrazione armoniosa delle nuove energie spirituali con gli elementi normali preesistenti nella personalità individuale. Si tratta di compiere quindi una psicosintesi spirituale (o transpersonale) intorno a un centro interno più elevato dell'io, il Sé superiore.

6.14. Conclusioni

Da quanto si è visto in questo capitolo, Assagioli non si è limitato a ipotizzare l'esistenza di un Sé superiore e di un superconscio, specularlo all'inconscio collettivo. Egli e i suoi continuatori hanno iniziato concretamente a esplorare questi spazi psichici e i materiali in essi contenuti. Hanno costruito delle mappe, per quanto incomplete, relative a queste regioni superiori della psiche. Hanno esplorato i diversi stadi dello sviluppo supercosciente dell'essere umano e cercato di comprendere come questo sviluppo possa prendere diverse

¹⁰⁵ (Ibidem, p. 110)

strade (almeno sette) secondo i principali tipi psicologici. Questo lavoro costituisce, a mio parere, un fondamentale punto di partenza per ulteriori studi riguardanti gli stati di coscienza più elevati, importanti tanto quanto quelli istintivi e inconsci per giungere a una conoscenza completa del mondo interiore degli esseri umani. Vedremo, nel prossimo capitolo, che questo campo di ricerca, per quanto ancora embrionale, include, grazie alla psicosintesi, molti metodi e tecniche ormai ampiamente testate.

7. METODI, ESERCIZI, TECNICHE DELLA PSICOSINTESI

7.1. Considerazioni generali.

Prima di iniziare la trattazione di questo tema di grande importanza pratica, ritengo opportuno spiegare alcuni termini utilizzati da Assagioli e dai suoi continuatori. In particolare: *tecniche, esercizi, metodi*.

Una tecnica, per Assagioli, “è un procedimento psicologico specifico, usato per produrre un effetto determinato su qualche aspetto o qualche funzione della psiche” (Assagioli, 1973)¹⁰⁶.

Un esercizio “consiste nella combinazione o associazione di varie tecniche, allo scopo di produrre un effetto più generale” (Assagioli, 1973)¹⁰⁷.

Un metodo è “una combinazione o alternanza di tecniche e di esercizi secondo un programma definito, per raggiungere lo scopo terapeutico o educativo” (Assagioli, 1973)¹⁰⁸.

Vediamo quindi che esiste una classificazione gerarchica tra tecniche, esercizi e metodi. Tutti e tre poi vanno subordinati rispetto al piano o programma generale della terapia (o del progetto formativo). Quest’ultimo va modellato sul paziente, poiché ogni cliente rappresenta un caso unico, diverso da tutti gli altri e perché le varie fasi della terapia sono diverse e qualche volta opposte. L’uso di una tecnica o esercizio specifico può essere nel contempo utile per un paziente o durante uno stadio della terapia e inutile o dannoso per altri individui o per il medesimo in differenti stadi del percorso.

Infine, Assagioli tiene a mettere in guardia ogni terapeuta dall’innamorarsi di una tecnica e quindi affidarsi ad essa meccanicamente. Ogni tecnica è solo uno strumento e la sua utilità dipende dall’abilità e dal discernimento di chi la utilizza. Il primo mezzo terapeutico, al di là di qualunque metodo o tecnica rimane sempre, per Assagioli, il fattore umano, ossia la sintesi tra la motivazione del paziente, la personalità del terapeuta e la relazione terapeutica che si sviluppa tra i due¹⁰⁹.

Le tecniche della psicosintesi che si sono stratificate nei decenni sono ovviamente numerosissime. Non le elencherò tutte in questo capitolo per due motivi:

- Ciò andrebbe molto oltre gli scopi di questa tesi e richiederebbe un volume di molte centinaia di pagine solo per questo argomento.
- Questo lavoro è già stato portato a termine, a mio avviso con chiarezza e completezza ammirevoli, da Petra Guggisberg Nocelli, nel volume *Conosci, possiedi, trasforma te stesso*¹¹⁰. Suggesto la lettura di questo testo per qualunque approfondimento si desideri svolgere riguardante il lavoro pratico in ambito psicosintetico.

Qui approfondirò, in maniera antologica, solo quei metodi e quelle tecniche necessarie e sufficienti per illustrare le specificità dei percorsi terapeutici nell’ambito della Psicosintesi. In questo modo si potrà notare sia come questi metodi terapeutici siano differenti da quelli di altre scuole, sia i modi in cui integrino e completino altri percorsi terapeutici ugualmente validi. Anche in questo caso, infatti, la Psicosintesi non si pone in antagonismo con altre scuole psicoterapeutiche: le sue proposte non sono antitetiche, ma complementari a quelle di altri indirizzi.

¹⁰⁶ (Assagioli, *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*, Roma, Astrolabio, 1973, p.66)

¹⁰⁷ (Ibidem, p. 66-67)

¹⁰⁸ (Ibidem, p. 67)

¹⁰⁹ Per considerazioni più ampie si veda Assagioli, *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*, Roma, Astrolabio, 1973, p. 66-68

¹¹⁰ (Guggisberg Nocelli, *Conosci, possiedi, trasforma te stesso*, Como-Pavia, Xenia, 2016)

7.2. Metodi e tecniche di analisi.

Come abbiamo visto nei primi capitoli di questa tesi, il modello centrale della Psicosintesi è di stampo psicodinamico. Questo comporta che la prima fase del progetto terapeutico preveda generalmente una fase di analisi del paziente. La Psicosintesi si differenzia però dalla psicoanalisi freudiana perché l'analisi è, appunto, solo una fase preliminare, non costituisce il corpo principale della terapia. Per Assagioli all'analisi, utile per comprendere la situazione reale del paziente e modellare un percorso terapeutico sui suoi reali bisogni, deve seguire una fase attiva di sintesi.

Come annota infatti lo psichiatra e psicosintetista Alberto Alberti, durante la terapia “capita di perdere di vista il fine, lo scopo, rimanendo attaccati a quelli che erano soltanto i mezzi per raggiungere lo scopo originario. Ciò succede talvolta ad alcuni psicoanalisti, i quali usano come mezzo per raggiungere la guarigione il ricercare e prendere coscienza delle cause della malattia attuale: accade talvolta che essi perdano di vista il fine, ed il ricercare le cause della terapia diventa lo scopo principale della psicoterapia. Il risultato è che il paziente, anziché guarire, diventa soltanto un ottimo conoscitore [...] delle supposte cause di tutti i suoi disturbi” (Alberti, 2008)¹¹¹.

Alberti poi rafforza questo pensiero, concludendo che “la psicoterapia su base psicoanalitica deve tenere sempre saldo e fisso davanti a sé l'obiettivo della guarigione, senza perderlo mai di vista; altrimenti la psicoterapia rischierebbe di trasformarsi in una vera e propria ‘didattica della neurosi’” (Alberti, 2008)¹¹².

Proprio per evitare l'analisi senza fine di matrice freudiana, Assagioli accosta tecniche di scuola analitica ad altre che oggi si direbbero di tipo cognitivo-comportamentale. Come si noterà nel proseguo di questo capitolo, infatti, la psicosintesi integra un modello psicodinamico a tecniche di stampo cognitivo comportamentale, sintetizzando molti degli aspetti più produttivi di entrambe le scuole: dalla prima, un quadro completo della psiche e delle sue dinamiche interne, dalla seconda, dei risultati terapeutici concreti e più facilmente osservabili, ottenuti in tempi più rapidi.

Uno dei modi in cui Assagioli abbrevia i tempi dell'analisi è attraverso l'esercizio della scrittura da parte del paziente.

Suddividerei gli esercizi di questo genere in tre tecniche specifiche:

- L'inventario della personalità.
- Il diario evolutivo.
- Il disegno libero.¹¹³

La prima tecnica parte dal far esplicitare al paziente ciò che gli è noto della sua personalità, come punto di partenza per poi esplorare l'ignoto, i suoi aspetti subconsci e inconsci. Inizialmente l'attenzione del paziente va rivolta al passato. Gli si può chiedere di scrivere la sua biografia: questo, per Assagioli, porta a risparmiare tempo e sedute e, insieme, aiuta la persona a riconsiderare, in modo ordinato, la vita trascorsa fino al momento presente. Inoltre, tenendo presente che non esiste una frattura netta tra conscio e inconscio, questa tecnica può far affiorare contenuti psichici dall'inconscio, esprimendo così per iscritto aspetti della personalità diversi da quelli espressi oralmente (che a volte sorprendono il cliente stesso). Procedendo oltre, dopo un lavoro di istruzione del paziente sugli aspetti principali della psiche secondo la psicosintesi, gli si può chiedere di descrivere, in forma

¹¹¹ (Alberti, Psicosintesi, una cura per l'anima, Firenze, L'Uomo edizioni, 2008, p. 87)

¹¹² (Ibidem, p. 88)

¹¹³ Si veda Assagioli, Principi e metodi della psicosintesi terapeutica, Roma, Astrolabio, 1973, pp. 70-

scritta, quali sono i principali conflitti che sente nella sua vita, quali sono i ruoli che sente di interpretare nel palcoscenico dell'esistenza e con cui si identifica (le subpersonalità). Questo permette al paziente di prendere coscienza, in tempi più rapidi rispetto alla psicoanalisi di stampo freudiano, di molti aspetti della sua vita interiore di cui prima non era pienamente consapevole.

La seconda tecnica consiste nel far vergare al paziente un diario del periodo relativo alla terapia. Anche questa serve sia a ridurre i tempi dell'analisi per giungere il prima possibile a un risultato terapeutico, sia a far esprimere con maggiore libertà il paziente, mentre si trova lontano dallo sguardo del terapeuta. Assagioli paragona questo diario a un film psicologico dell'evoluzione del paziente e suggerisce di farlo inviare al terapeuta almeno un giorno prima della seduta successiva, in modo da renderla più produttiva e aderente a ciò che il paziente sta sperimentando (oggi risulta particolarmente semplice grazie alla comunicazione via internet). All'interno del diario possono così manifestarsi: la persistenza di caratteristiche tipiche di precedenti età psicologiche; l'esposizione diretta o indiretta di complessi e conflitti; la manifestazione di polarità, ambivalenze e subpersonalità contrastanti; potenziali e qualità positive che possono essere sviluppate; considerazioni e impressioni sul percorso terapeutico e la relazione terapeutica; e molto altro ancora.

L'ultima tecnica parte dal presupposto che il disegno, precedendo la scrittura, ha maggiori legami di quest'ultima con l'inconscio, che, per sua natura, usa di preferenza le immagini analogiche rispetto alla comunicazione digitale. Si invita semplicemente il soggetto a procurarsi matite colorate e grandi fogli di carta. Poi, dovrà tracciare linee e disegni liberamente, come se fosse un gioco, senza progettare in anticipo ciò che emergerà sulla carta. In questo modo potranno emergere diversi contenuti inconsci che egli lascia fuori dalla pagina scritta, come in un sogno ad occhi aperti. Rispetto all'analisi dei sogni c'è il vantaggio che non siamo costretti ad aspettare che questi si manifestino spontaneamente durante il sonno ed è meno presente il doppio filtro della memoria e dell'interpretazione del paziente, che spesso razionalizza il sogno stesso.

Tra le tecniche di analisi specifiche della psicosintesi troviamo anche un test proiettivo che, per Assagioli, costituisce un buon equilibrio tra gli stimoli fortemente strutturati del Test di appercezione Tematica (T.A.T. di Murray) e quelli piuttosto liberi e di interpretazione maggiormente soggettiva del test di Rorschach. Assagioli lo chiama Test di proiezione guidata di simboli e lo ritiene importante per la sua duplice natura, diagnostica e terapeutica. Egli annota che "la grande limitazione di molte psico-diagnosi è che le reazioni e i test debbono essere tradotti in terminologia scientifica, la quale deve essere allora ritradotta a scopo terapeutico. [...] Una diagnosi ideale dovrebbe indicare il trattamento senza gradini intermedi. La proiezione simbolica, dato che è una tecnica tanto diagnostica quanto terapeutica, offre una rara opportunità di offrire una diagnosi in termini simbolici immediatamente applicabile ad una terapia condotta al livello simbolico (non analitico)" (Assagioli, 1973)¹¹⁴. Per Assagioli, la fonte di molti disturbi si trova a un livello inconscio, in cui il pensiero si esprime soprattutto attraverso un linguaggio simbolico, anziché verbale. Di conseguenza, questi conflitti vengono risolti più facilmente in termini simbolici, come avviene all'interno del test di proiezione guidata di simboli¹¹⁵.

¹¹⁴ (Assagioli, *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*, Roma, Astrolabio, 1973, p. 240)

¹¹⁵ Per un'esposizione completa di questo importante test si rinvia ad Assagioli, *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*, Roma, Astrolabio, 1973, pp. 239-249.

Durante il test, si chiede al soggetto, seduto e a occhi chiusi, di visualizzare una serie di dodici temi simbolici, presentati verbalmente dallo psicologo, che lo guida per mezzo di una ipnosi molto leggera.

I dodici temi simbolici sono i seguenti:

1. **Un prato.** La visualizzazione inizia da uno scenario neutro o positivo: un prato dove i pazienti possono proiettare liberamente immagini più o meno significative dal punto di vista diagnostico. Quanto è lunga, folta e sana l'erba? Qual è la sua tonalità di verde? Com'è il clima? C'è il sole o piove? Sono tutti aspetti che il terapeuta può analizzare per comprendere meglio stati d'animo e meccanismi psichici del soggetto.
2. **Scalare una montagna.** Qui è presente un movimento psicologico verso l'alto. L'altezza immaginata della montagna e i vari aspetti della scalata (grado di difficoltà, fatica, dati meteorologici, eventuali ostacoli) indicano il livello di aspirazione del soggetto, il suo senso di autostima, di autoefficacia, la percezione del suo potenziale e delle sue capacità/difficoltà.
3. **Seguire il corso di un ruscello.** Qui l'acqua che fluisce nel ruscello può rappresentare le caratteristiche dell'energia psichica totale dell'individuo: sia la quantità dell'acqua, sia la sua maggiore o minore limpidezza possono fornire dei dati. La profondità e la larghezza del fiume possono essere in rapporto con la profondità/superficialità, le vedute ampie o ristrette della persona. Gli eventuali ostacoli che l'acqua incontra nel suo fluire possono indicare i conflitti, i complessi, le difficoltà relazionali del soggetto. La turbolenza dell'acqua, gli esseri viventi che vi si trovano, possono offrire altri significati al terapeuta.
4. **Visitare una casa.** La casa può indicare l'io del soggetto. I contenuti, la misura e il rapporto tra le stanze possono simboleggiare le componenti e le funzioni della struttura psichica del soggetto. L'energia elettrica e la conseguente luminosità possono dare indicazioni sullo stato mentale dell'individuo; l'acqua che circola al suo interno (tubature, umidità ambientale) possono suggerire aspetti legati al suo mondo emotivo.
5. **La personalità ideale.** Il soggetto viene invitato a "udire" attraverso l'immaginazione il nome di una persona del suo stesso sesso. Poi viene chiesto di visualizzare questa persona immaginaria e di descrivere la sua personalità, che spesso sarà simile a quella che il soggetto crede di dover o poter sviluppare. Frequentemente questa personalità è una sintesi delle caratteristiche desiderate dal soggetto e delle sue stesse qualità e questo ci offre delle indicazioni per il percorso terapeutico.
6. **Rapporti affettivi inconsci simboleggiati da animali.** In un prato, o in un altro luogo simbolico che ispiri serenità, si chiede al soggetto di immaginare i parenti più significativi (genitori, coniugi, fratelli) in forma di animali. Sono animali pacifici, aggressivi, amichevoli, sfuggenti, minacciosi? Vivono in armonia tra loro o ci sono litigi e conflitti? In questo modo il paziente si sente più libero di rappresentare i rapporti interni alla propria famiglia, offrendo numerose indicazioni terapeutiche.
7. **Atteggiamento inconscio verso la sessualità.** *Per uomini:* si chiede di visualizzare un cespuglio di rose. Le caratteristiche del suo sviluppo, i colori, il grado di apertura dei fiori, la capacità di cogliere le rose senza pungersi, sono tutti aspetti rivelatori dello sviluppo sessuale del soggetto. *Per donne:* si chiede di immaginare se stessa al crepuscolo lungo una strada e un'automobile che si avvicina. Il o la conducente domanda se desiderano un

passaggio. Il sesso, la figura, l'atteggiamento, il comportamento dell'autista, la forma e la grandezza della macchina, possono indicare aspetti dello sviluppo sessuale del soggetto, come pure resistenze e paure (e se non appare alcuna macchina? E se non si ferma?).

8. **Lo specchio d'acqua di uno stagno.** Al soggetto viene chiesto di immaginarsi mentre osserva uno stagno in un prato. Cosa immagina che esca dallo stagno? Potrebbe essere un animale, una figura umana (del loro stesso sesso o di quello opposto). Queste figure possono rappresentare aspetti più o meno disturbati della sfera sessuale o emotiva del soggetto; a volte atteggiamenti regressivi o repressi.
9. **Attesa di una figura che esce da una grotta.** Viene chiesto al soggetto di visualizzarsi in attesa, dietro un albero che fa da protezione, dell'emergere di qualcuno o qualcosa da una caverna. Spesso ciò che esce (figure reali o mitologiche, genitori, animali) è una proiezione simbolica di parti nascoste o soppresse della personalità del soggetto.
10. **Eruzione di un vulcano.** La forza dell'eruzione immaginata dal soggetto, la maggiore o minore facilità dell'espulsione del magma, il tipo di materiale eruttato possono essere altrettanti indici della tensione emotiva del soggetto e della sua capacità di allentarla e di affrontarla.
11. **Un leone.** L'atteggiamento e il comportamento del leone immaginato dal soggetto diventano indicatori della sua capacità di esprimere se stesso. Durante la visualizzazione viene chiesto di mettere il leone di fronte a qualche persona che si oppone al soggetto nella vita reale. Come si comporta il leone? La sbrana? Si accovaccia ai suoi piedi? La teme? Scappa? Queste e altre reazioni riflettono spesso la capacità del soggetto di affrontare opposizioni e difficoltà.
12. **Un antico libro illustrato.** Il soggetto visualizza se stesso nella cantina di una casa. Cerca un antico libro illustrato sepolto in una buca nel pavimento. Quando il libro viene recuperato (facilmente? Con difficoltà?) si chiede al soggetto di descriverne le illustrazioni. Questo offre la possibilità al soggetto di proiettare liberamente contenuti psichici nel contenuto del volume. Frequentemente le figure fanno riferimento a ciò che è stato visualizzato nei precedenti temi simbolici e possono compensare o completare quello che è stato lasciato inespresso o irrisolto durante le precedenti visualizzazioni.

Secondo Assagioli, sono stati compiuti studi sistematici sulla proiezione guidata dei simboli su trenta studenti di un'università tedesca. Gli studi secondo Assagioli comparavano questo metodo con il T.A.T., il Picture Frustration Test e il test di associazioni di Jung¹¹⁶. Purtroppo lo studioso non specifica dove e quando questi studi siano stati effettuati. Quindi la sua testimonianza rimane incompleta. Comunque, sia in questi studi parzialmente riportati, sia nella sua pratica clinica, si sono evidenziate le seguenti conclusioni:

- La presentazione di questi temi simbolici avvia in numerosi soggetti una proiezione significativa di immagini e dati.
- Le diagnosi operate tramite le reazioni dei soggetti possono essere verificate sperimentalmente con altri metodi.
- Questo metodo consente un buon grado di libertà ai soggetti di esplorare molte variabili e possibilità.

¹¹⁶ Si veda Assagioli, *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*, Roma, Astrolabio, 1973, p. 246.

- I temi simbolici consentono di esplorare livelli più profondi della personalità rispetto ad altri test proiettivi e quindi le implicazioni diagnostiche, sempre da verificare sperimentalmente, possono dimostrarsi più chiare, significative e direttamente applicabili alla terapia, con minor mediazioni di analisi e interpretazioni verbali.

Con questa tecnica siamo giunti al confine tra le tecniche analitiche e quelle più strettamente terapeutiche; tra quelle a carattere conoscitivo e quelle più profondamente trasformative.

Passiamo dunque al successivo gruppo di metodi e tecniche.

7.3. Metodi, esercizi e tecniche di disidentificazione e identificazione.

Come abbiamo visto soprattutto nel capitolo dedicato alle subpersonalità, per la Psicossintesi gli esseri umani hanno la tendenza a identificarsi in aspetti parziali della propria personalità (le subpersonalità, appunto), in ruoli e funzioni familiari, sociali, professionali, e in ciò che provano a livello fisico (bisogni, sensazioni), a livello emotivo (affetti, attaccamenti, sentimenti) e a livello mentale (idee, pensieri, credenze, convinzioni, valori).

Questo processo di identificazione da fisiologico può trasformarsi in patologico quando “la tendenza dell’io a identificarsi inconsapevolmente con ciò che l’io, in essenza, non è, lo rende confuso, asservito e dominato, impedendogli una chiara coscienza di sé. Nell’identificazione l’io diventa ciò che crede di essere, si identifica con il contenuto che entra nel campo di coscienza, dimenticandosi di essere la coscienza stessa” (Guggisberg Nocelli, 2016)¹¹⁷.

La disidentificazione in questo caso diviene un processo terapeutico fondamentale per liberare l’io del soggetto dagli elementi parziali di sé da cui è dominato, aiutandolo a comprendere che questi contenuti psichici sono solo parti che la persona ha all’interno del proprio campo di coscienza e non sono ciò che lei è. Allora le subpersonalità, i ruoli, le funzioni che la persona esplica nella vita diventano degli strumenti che lei può adoperare (o non adoperare, se scopre che sono disfunzionali) senza esserne dominata. Attraverso la disidentificazione il soggetto può creare un’appropriata distanza psichica tra l’io personale e i contenuti della propria coscienza in modo da non essere troppo condizionato da sensazioni, emozioni, pensieri o travolto dai conflitti tra subpersonalità.

Questo processo va completato, per Assagioli, da quello complementare di identificazione con il proprio io personale integrale, in una prima psicossintesi, quella appunto personale. In essa, si vive l’integrazione delle diverse subpersonalità sotto la gestione di un punto centrale, l’io inteso come autocoscienza, percezione di sé in qualità di individui distinti e autonomi. Come abbiamo visto nel capitolo sulla volontà, per Assagioli l’io ha due aspetti:

- La consapevolezza di essere, ricettiva, introspettiva.
- La volontà di agire, assertiva, dinamica.

Quindi l’io, nella psicossintesi, è “un centro di pura autoconsapevolezza e volontà, un centro di energia dinamica e creativa” (Assagioli, 1971)¹¹⁸.

Per svolgere questo processo di disidentificazione (dai contenuti psichici) e nuova identificazione (nell’io personale) sono indispensabili metodi terapeutici formati da esercizi composti da più tecniche, scelte e modellate sulle caratteristiche del paziente.

¹¹⁷ (Guggisberg Nocelli, Conosci, possiedi, trasforma te stesso, Como-Pavia, Xenia, 2016, p. 223)

¹¹⁸ (Assagioli, Psicossintesi, armonia della vita, Roma, Mediterranee, 1971, p. 19)

Ne citerò alcuni, rimandando per approfondimenti al testo di Petra Guggisberg Nocelli *Conosci, possiedi, trasforma te stesso*, alle pp. 219-271¹¹⁹.

Il metodo più immediato è quello della **catarsi**, modellato da Assagioli a partire dalle ricerche di Breuer e Freud. In esso, rivivere consapevolmente determinati eventi che hanno generato disturbi e disagi psichici conduce a una scarica liberatoria e, in determinati casi, a una produttiva rielaborazione del materiale psichico non risolto.

Le tecniche utilizzate sono:

1. Rievocare e rivivere gli avvenimenti, esprimendoli verbalmente, in modo che le emozioni e i ricordi traumatici abbiano la possibilità di esprimersi, “scaricandosi a terra”, un po’ come accade con un fulmine attraverso un parafulmine.
2. La scrittura, a ruota libera, sul tema in questione, conduce sia a uno sfogo liberatorio, sia a vedere le cose da angolazioni diverse, inedite. Il soggetto può scrivere una lettera alla/alle persone con cui ha vive le questioni irrisolte, senza poi consegnarla (magari poi bruciandola o facendola a pezzi), un lungo sfogo sulla questione che lo tormenta, un diario in cui annota come cambia nel tempo la sua visione del tema in questione.
3. La scarica muscolare del soggetto attraverso azioni come prendere a pugni un sacco, spaccare legna o strappare carte, correre su un percorso da lui scelto.
4. Visualizzazioni catartiche, guidate dal terapeuta, in cui blocchi/conflitti vengono individuati e lasciati andare (almeno in parte, per consentire poi un lavoro più produttivo).

Un metodo più elaborato è quello costituito dalle tecniche combinate di analisi critica, umorismo e tecnica del buonumore.

L’**analisi critica** è una sorta di addestramento cognitivo che serve a modulare le energie vitali, istintive ed emotive. Il soggetto apprende, attraverso una ginnastica mentale, un metodo di riflessione, di osservazione cognitiva su origine, natura e conseguenze degli impulsi istintivi. Attraverso una modalità di studio e valutazione distaccata delle proprie immagini mentali dominanti, atteggiamenti e comportamenti, più o meno automatici e istintivi, si giunge a creare una salutare distanza psichica tra l’io e questi contenuti psichici, in modo da gestirli, senza esserne controllati.

La **tecnica dell’umorismo** consiste nell’imparare a osservare consapevolmente dall’alto le proprie azioni e quelle dei propri simili, come se fosse uno spettacolo ricco di aspetti buffi, maturando così un maggiore distacco (anche una risata può essere catartica).

L’**esercizio del buonumore** serve al soggetto per imparare a creare consapevolmente in sé uno stato d’animo adattivo e funzionale (può essere applicata anche ad altri stati d’animo, quali gioia, coraggio, serenità, volitività).

Petra Guggisberg Nocelli lo descrive in cinque fasi¹²⁰:

1. Da seduti, anche a occhi chiusi: rilassa ogni tensione fisica; respira lentamente e ritmicamente; immagina di buon umore, sorridente.
2. Rifletti, medita sul buonumore: sul suo valore, utilità; apprezzalo, desideralo.
3. Evocalo direttamente in te; “sentilo” attraverso tutti i tuoi sensi e le tue capacità immaginative.
4. Immagina di vivere specifiche circostanze difficili mantenendo il buonumore.

271) ¹¹⁹ (Guggisberg Nocelli, *Conosci, possiedi, trasforma te stesso*, Como-Pavia, Xenia, 2016, pp. 219-

¹²⁰ (Guggisberg Nocelli, *Conosci, possiedi, trasforma te stesso*, Como-Pavia, Xenia, 2016, p. 255)

5. Proponiti di restare di buonumore durante tutto il giorno in ogni circostanza e di irradiarlo costantemente.

A questi esercizi, si può accoppiare la tecnica del “**Come se...**” che Assagioli utilizzava con i suoi pazienti almeno dagli anni '50, ben prima che fosse utilizzata dai molti terapeuti che la inseriscono ormai da decenni all'interno del loro bagaglio terapeutico. Infatti, è probabile che all'origine dell'uso di questa tecnica vi siano proprio le intuizioni del padre della psicosintesi.

Essa consiste nell'atteggiarsi e nel comportarsi, durante la giornata e in ogni relazione umana, *come se* le trasformazioni che il soggetto ha propiziato in sé durante gli esercizi cognitivi fossero già pienamente compiute (anche se in realtà sono state appena seminate in lui e devono ancora portare frutto). In questo modo si radicheranno nel soggetto più profondamente, diventando parte del suo modo di essere e agire in tempi molto più rapidi.

Come si noterà, questi metodi ed esercizi si basano su percorsi terapeutici che si possono considerare di tipo cognitivo-comportamentale. Infatti, come abbiamo visto studiando l'impianto teorico della Psicosintesi, essa applica un modello della psiche di stampo psicodinamico a dei metodi e tecniche di stampo cognitivo-comportamentale, umanistico e transpersonale. In questo modo a una solida base teorica unisce una rapidità di risultati terapeutici difficilmente osservabile in campo strettamente psicodinamico.

L'**esercizio di disidentificazione-autoidentificazione** è probabilmente quello più complesso, ma anche centrale e completo, di questa prima fase della psicosintesi, in cui l'io individuale ricopre il ruolo di centro di sintesi.

Nasce direttamente dal lavoro di Assagioli, ma è stato successivamente arricchito dai contributi di altri studiosi, quali Piero Ferrucci e Alberto Alberti. La sua esposizione più completa ed esaustiva è, a mio parere, quella vergata da Petra Guggisberg Nocelli¹²¹. Qui mi limiterò a riassumerne le varie fasi per trasmettere un'idea della profondità del lavoro che terapeuta e paziente possono svolgere insieme in modo da ottenere una trasformazione significativa della percezione dell'io personale.

Esso consiste, nella sua forma più concisa, in cinque stadi:

1. Preparatorio. Da seduto, in posizione comoda, il soggetto lascia andare, grazie alla modulazione della respirazione, ogni tensione nervosa e muscolare. I suoi occhi sono chiusi, la schiena diritta, ma rilassata.
2. Disidentificazione dal corpo fisico. Il soggetto ripete interiormente: “Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo”. Egli riflette con calma e profondamente sul concetto che il suo corpo è uno strumento prezioso per fare esperienza del mondo e delle relazioni umane, ma non è lui stesso. Fa scendere in profondità, quanto possibile, questa idea trasformativa, per prenderne coscienza come di un fatto sperimentato, non come una teoria astratta.
3. Disidentificazione dalle emozioni e dai sentimenti. Il soggetto ripete interiormente: “Ho delle emozioni ma non sono le mie emozioni”. Percepisce la mutevolezza delle sue emozioni, sentimenti, stati d'animo, ma sente che la sua essenza non cambia. Accetta la presenza delle emozioni, sentendo che può imparare a dirigerle e ad armonizzarle da un punto di calma più profondo.

¹²¹ Si veda l'ampia esposizione offerta dalla studiosa in Conosci, possiedi, trasforma te stesso, Como-Pavia, Xenia, 2016, pp. 256-271.

4. Disidentificazione da mente e pensieri. Il soggetto ripete interiormente: “Ho una mente, ma non sono la mia mente”. Percepisce che la sua mente è un prezioso strumento di indagine e comprensione della realtà in cui è immerso, ma non è l’essenza del suo essere. Osserva interiormente come egli abbraccia o abbandona continuamente idee, convinzioni, punti di vista e inizia a viverle con maggiore distacco.
5. Identificazione con il proprio io. Ora il soggetto ripete interiormente: “Riconosco e affermo di essere un centro di pura autocoscienza e volontà, capace di osservare e dirigere tutti i miei processi psicologici e il corpo fisico”. Il soggetto si immerge quanto più possibile in questo concetto trasformativo, poiché lo scopo dell’esercizio non è la ripetizione meccanica, ma l’accesso a uno specifico stato di consapevolezza e la sua progressiva stabilizzazione, sino a divenire un *habitus cognitivo* della persona.

Questo esercizio nel tempo ha generato, grazie all’opera di tanti psicosintetisti, una costellazione di tecniche, esercizi, visualizzazioni guidate e questionari che servono a proseguire il lavoro, approfondendolo e rendendolo più efficace all’interno del processo di cambiamento evolutivo del soggetto.

Tra questi posso citare il questionario sugli effetti della disidentificazione, il questionario sullo spettatore interiore, l’esercizio della benedizione dell’ostacolo, quello della sperimentazione del centro, la visualizzazione guidata del faro (che guida il soggetto al suo centro interiore), la visualizzazione del cielo (in cui il soggetto espande gradualmente la sua percezione di esistere)¹²².

7.4. Metodi, tecniche, esercizi per lo sviluppo della volontà.

Strettamente collegato al lavoro sull’identificazione con l’io, troviamo quello sullo sviluppo della volontà, poiché, per Assagioli, questa è la funzione essenziale dell’io. Per lui, coltivare la volontà nei suoi diversi aspetti complementari è il compito di una vita e richiede pazienza, costanza e riconoscimento sia dei propri potenziali che dei propri limiti.

Si noterà che, paradossalmente, ci vuole volontà per sviluppare la volontà. Per uscire da questa *impasse*, osserverei che non esiste individuo che non possieda almeno un briciolo di volontà. Il lavoro preliminare del soggetto sarà quindi indirizzato a osservare se stesso per comprendere il proprio punto di partenza, in modo da porsi obiettivi significativi, ma raggiungibili e stabilire un metodo e un ritmo di lavoro che siano sostenibili per lui.

Tra gli esercizi preliminari troviamo quindi delle riflessioni sulla volontà in generale e sulla volontà individuale del soggetto in forma di questionari. In questo modo, la consapevolezza dell’individuo su che cos’è la funzione della volontà aumenterà e con essa la comprensione delle caratteristiche della propria volontà all’inizio di questo specifico percorso psicologico.

Nella seconda fase, iniziano gli esercizi per rafforzare la volontà.

Tra questi troviamo:

- **Riconoscimento del valore della volontà.** Esercizio di tipo cognitivo in cui il soggetto visualizza prima le conseguenze nella propria vita della mancanza di volontà; poi i benefici che lo sviluppo della volontà gli porterà; infine, egli immagina se stesso, nel modo più concreto e dettagliato possibile, come un’entità psicologica dotata di forte volontà.

¹²² Per una trattazione completa di queste tecniche si veda Guggisberg Nocelli, *Conosci, possiedi, trasforma te stesso*, Como-Pavia, Xenia, 2016, pp. 265-271.

- **Evocazione di sensazioni nei confronti della volontà.** Il soggetto sceglie romanzi, saggi, biografie, articoli, film che evocano in lui a livello emotivo e cognitivo il desiderio di sviluppare la volontà attraverso una positiva identificazione con gli esempi che scopre.
- **Il primo atto di volontà: analisi delle varie fasi della volontà.** Il soggetto viene accompagnato dal terapeuta alla comprensione delle fasi dello sviluppo e dell'esecuzione dell'atto volitivo (Scopo, Deliberazione, Scelta, Affermazione, Pianificazione, Esecuzione, Feedback). Attraverso questo sforzo di comprensione si incrementa anche la sua volontà di proseguire il lavoro.

Nella terza e fondamentale fase, troviamo l'addestramento vero e proprio della volontà. Non è opportuno introdurre tutto questo vasto repertorio nella propria vita. Assagioli consiglia di operare una scelta, condivisa con il terapeuta, e iniziare per gradi, da ciò che risulta più confacente al soggetto.

Qui troviamo:

- i cosiddetti **esercizi inutili**, che consistono nel compiere con regolarità un'azione solo per allenare la volontà di portare a termine un compito. Così si allena il "muscolo" della volontà come si fa con i muscoli fisici in palestra. Può trattarsi di qualunque esercizio: ascoltare il tic tac di un orologio compiendo una determinata azione ogni 10 ticchettii; camminare avanti e indietro ogni giorno, per cinque minuti, in una stanza toccando una sequenza di oggetti; alzarsi e sedersi per trenta volte da una sedia; e così via.
- **Programmi di esercizi fisici.**
- **Esercizi volitivi nella vita quotidiana.** Alzarsi a un'ora stabilita; mantenere la serenità per tutta una giornata; trattenere determinati impulsi durante il giorno; resistere a fare determinate cose che tolgono energia psichica (per esempio, guardare determinati programmi televisivi o videogiochi); stabilire i compiti della giornata; impostare un ritmo di lavoro quotidiano appropriato e rispettarlo; eccetera.
- **Volontà in azione.** Fare qualcosa mai fatto prima; dire no quando è giusto, ma è più facile dire sì; concepire un progetto completo e poi eseguirlo (anche solo un nuovo piatto in cucina); comportarsi indipendentemente da ciò che altri possono dire o pensare; posporre desideri impellenti; intraprendere subito azioni che si desidera posporre; fare qualcosa che causa un po' di paura (per gradi); l'elenco può continuare, secondo l'immaginazione del terapeuta e del soggetto.

Vi sono poi esercizi specifici, all'interno della psicosintesi, per lo sviluppo delle diverse qualità della volontà (energia, autodisciplina, concentrazione, risolutezza, perseveranza, coraggio, capacità di sintesi) e dei suoi diversi aspetti (volontà forte, sapiente, buona, transpersonale). In essi si possono utilizzare diverse tecniche di tipo cognitivo-comportamentale. In particolare, la psicosintesi utilizza molti strumenti di tipo immaginativo. Come annota Petra Guggisberg Nocelli, "queste tecniche si basano sul potere del simbolismo e quindi prevedono che venga suggerito un simbolo della volontà da visualizzare vividamente e con costanza" (Guggisberg Nocelli, 2016)¹²³. Si possono costruire situazioni simboliche in cui il soggetto si immedesima in un cocchiere che gestisce

¹²³ (Guggisberg Nocelli, Conosci, possiedi, trasforma te stesso, Como-Pavia, Xenia, 2016, p. 300)

diversi cavalli (le funzioni psicologiche), in un direttore d'orchestra che coordina numerosi esecutori che rappresentano le differenti subpersonalità, un arciere che coordina tutte le sue capacità cognitive per ottenere il tiro più preciso possibile, e così via. Si possono impiegare stimoli uditivi, quali brani musicali di Beethoven, Wagner, Brahms, ma anche rock, pop, secondo le caratteristiche del soggetto, scelti per suscitare volitività, energia, determinazione. Si possono utilizzare parole (energia, forza, coraggio, volontà) associate a colori (quali rosso, arancione), insieme a musiche, per combinare più suggestioni, per mezzo di sensi differenti. Si possono utilizzare visualizzazioni guidate più complesse, che abbiano sia valore di auto-osservazione degli aspetti della volontà più o meno sviluppati, sia di potenziamento dei suddetti aspetti.

Tutti questi esercizi in cui si combinano differenti tecniche cognitive, possono essere completati da altrettanti esercizi di tipo comportamentale (già visti in parte nei paragrafi precedenti) che abbiano l'effetto di radicare le qualità evocate nella pratica quotidiana. In questo modo diverrà più probabile che il cambiamento del soggetto sia concreto e possa essere osservato negli atteggiamenti e nei comportamenti quotidiani.

7.5. Metodi, tecniche, esercizi della psicointesi transpersonale.

Con gli esercizi sulla volontà siamo giunti al confine, piuttosto sfumato, tra la psicointesi personale e quella transpersonale (ricordo, infatti, che la funzione della volontà condivide entrambi questi spazi psichici e costituisce, da un certo punto di vista, un'interfaccia tra essi). Quando si entra nel mondo transpersonale, il centro unificatore della coscienza non è più l'io individuale, ma il Sé superiore. Mentre la psicointesi personale è un percorso per (quasi) tutti, la psicointesi transpersonale è riservata a coloro che sentono il bisogno di cercare un significato superiore nell'esistenza, qualcosa che vada oltre la realizzazione dei potenziali individuali. Si tratta di costruire un ponte, all'interno della coscienza, attraverso nuove identificazioni, sempre più ampie, all'interno di stati di consapevolezza più inclusivi. Questo percorso presuppone un atteggiamento attivo da parte del soggetto, che decida consapevolmente di vivere questa strada.

La prima fase del lavoro con il terapeuta è quella della costruzione di un piano costruito su una *visione trifocale*, che visualizzi insieme gli scopi più lontani, gli obiettivi intermedi e il prossimo passo da compiere.

La prima fase del lavoro coinvolge di solito la psicointesi interpersonale, ovvero una prima parte della psicointesi transpersonale di tipo "orizzontale", in cui si va oltre la personalità individuale aprendosi alla comprensione delle personalità altrui (partner, parenti, amici, colleghi) e all'armonizzazione dei rapporti umani.

In questo ambito si sviluppano particolarmente la volontà sapiente e quella buona, in modo da avere la spinta motivante per trasformare le proprie relazioni. Questo viene svolto di solito attraverso visualizzazioni simboliche ed esercizi specifici, dello stesso genere di quelli esaminati nel precedente paragrafo.

All'interno di questo percorso, hanno poi un grande spazio le visualizzazioni simboliche, guidate dal terapeuta allo scopo di trasformare atteggiamenti aggressivi, percezioni di sé limitanti, comportamenti disfunzionali, che contribuiscono a rendere conflittuali le relazioni del soggetto con le persone significative della sua vita.

La tecnica del "**come se**" (Guggisberg Nocelli, 2016)¹²⁴, vista precedentemente, permette al soggetto di sperimentare nuove modalità comportamentali all'interno della quotidianità. In questo modo, egli si può rendere conto nella pratica quotidiana di come a un cambiamento del nostro comportamento corrisponda un analogo cambiamento della relazione con l'altra (o le altre persone). È un modo per vivere un'applicazione positiva del

¹²⁴ (Guggisberg Nocelli, Conosci, possiedi, trasforma te stesso, Como-Pavia, Xenia, 2016, pp. 379-381)

detto americano “follia è replicare gli stessi comportamenti attendendosi risultati differenti”, trasformandolo in: la salute relazionale sta nel modificare i propri comportamenti disadattivi in modo da ottenere risultati differenti nei rapporti umani. In questo modo il soggetto comprende praticamente quanta responsabilità propria esiste all’interno di relazioni disfunzionali e di come queste possono trasformarsi, dando origine a risultati differenti, al variare dei propri comportamenti.

Per propiziare un nuovo stato interiore si può applicare anche la tecnica auto-suggestiva delle **parole evocatrici** (Guggisberg Nocelli, 2016)¹²⁵, che consiste nell’usare dei cartoncini colorati che riportano al centro una parola che intende evocare nella persona una corrispondente qualità. Le parole utilizzate da Assagioli sono, ad esempio, *Energia, Coraggio, Amore, Gentilezza, Serenità, Pace*. Naturalmente se ne possono creare molte altre, appaiandole ai colori che il soggetto ritiene più assonanti alle qualità desiderate (in generale, colori caldi quali il rosso o l’arancione sono affini a qualità volitive/energetiche e quelli più freddi, quali il blu o l’indaco, risvegliano qualità ricettive come la calma, la pace, la serenità). Alle parole e ai colori il soggetto può associare anche l’ascolto di determinate musiche che evocano in lui stati d’animo corrispondenti alla parola in questione.

Per concludere, si possono ricordare anche le **tecniche collegate al superamento dei contrasti attraverso la costruzione di triangoli concettuali**, che abbiamo visto nel quinto capitolo di questa tesi. In esse, troviamo un’altra chiave importante per l’armonizzazione delle relazioni interpersonali.

Terminata, fino a un certo grado, questa parte preliminare, il piano della psicosintesi si sposta, nell’alpinismo psicologico, verso gli stati di coscienza più elevati, nell’esplorazione transpersonale di tipo verticale. L’esplorazione di questa realtà psicologica trascendente non si riferisce, per Assagioli, Guggisberg Nocelli e gli altri psicosintetisti, a qualcosa di astratto o teorico, ma a esperienze, che trasformino concretamente la percezione dell’esistenza di chi le vive, anche se solo per pochi istanti. Petra Guggisberg Nocelli riporta l’opinione di Assagioli, che considera questa concezione spirituale della vita rivoluzionaria, dinamica e creativa, e la commenta, sottolineando che questa concezione “è rivoluzionaria perché produce una serie di rivoluzioni copernicane, sostituendo alle concezioni antropocentriche e personalistiche un ‘eliocentrismo spirituale’ che mette al giusto posto i fatti e i problemi e, soprattutto, noi stessi (la nostra personalità o ego). È poi dinamica e creativa, poiché i cambiamenti di prospettiva, i capovolgimenti di valori, la trasfigurazione del mondo e della vita operata dalla nuova luce, producono profondi cambiamenti in noi, allargando il campo della nostra azione e la qualità di tale azione” (Guggisberg Nocelli, 2016)¹²⁶. La studiosa annota, secondo me molto opportunamente, in accordo con Assagioli, che la Psicosintesi, pur occupandosi delle esperienze superiori della psiche, incluse quelle religiose, si astiene dal prendere posizione in ambito religioso, mantenendo, riguardo a queste esperienze di picco, il medesimo sguardo scientifico che riserva agli altri aspetti della psiche, quali quelli istintivi o cognitivi. La Psicosintesi, infatti, studia le esperienze esistenziali (indagate anche da altre scuole psicologiche, come quelle umanistiche e transpersonali), le illuminazioni, le intuizioni creative, gli stati di serenità, gioia e beatitudine, ma non le dottrine, i credi, le teologie che gli esseri umani ne traggono.

Petra Guggisberg Nocelli ricorda che è importante ricordare sempre che “il suo fine [della Psicosintesi, nda] è aiutare chi ne sente l’aspirazione a conseguire l’esperienza diretta delle realtà supercoscienti e del Sé” (Guggisberg Nocelli, 2016)¹²⁷.

¹²⁵ (Ibidem, pp. 377-379)

¹²⁶ (Ibidem, p. 427)

¹²⁷ (Ibidem, p. 428)

In questo ambito, forse più che in altri, gli esercizi che si sono stratificati nei decenni, grazie al lavoro di Assagioli e dei suoi continuatori, sono numerosissimi. Perciò, in questa sede, ne presenterò solo alcuni a titolo esemplificativo, rimandando al manuale, più volte citato, *Conosci, possiedi, trasforma te stesso*, per approfondimenti¹²⁸.

Presento per prima **la tecnica del dialogo interiore** (Guggisberg Nocelli, 2016)¹²⁹, che, nella sua linearità, può essere propedeutica ad altri esercizi, più complessi. Si tratta di iniziare una conversazione con la parte più evoluta del soggetto, che può essere immaginata come un vecchio saggio o attraverso un altro simbolo (umano, animale o di altro genere) che il soggetto identifica con una sorgente di saggezza. Il dialogo, a seconda del tipo di immaginazione del soggetto, può svolgersi con differenti modalità: attraverso l'ingresso, guidato dal terapeuta, in uno stato meditativo, caratterizzato da una leggera trance, a cui fa seguito una conversazione mentale tra il soggetto e l'entità interiore, simbolo di saggezza; per mezzo della scrittura di una lettera al "vecchio saggio", in cui la persona espone la questione che le sta a cuore e chiede consiglio e consulenza a questa parte di sé più saggia; poi, più tardi o il giorno seguente, potrebbe sentire emergere dentro di sé delle risposte diverse da quelle che lei si sarebbe data nella normale coscienza di veglia; in altri casi, le risposte arrivano grazie a un sogno o per mezzo di coincidenze significative accompagnate da improvvise intuizioni.

Esercizi più complessi sono quelli che Assagioli ha strutturato a partire dalla leggenda del Graal, ispirandosi alla Divina Commedia di Dante e allo sbocciare della rosa in meditazione.

L'**esercizio della leggenda del Graal** (Guggisberg Nocelli, 2016)¹³⁰ si svolge in sette sessioni settimanali e si presta anche a percorsi transpersonali di gruppo. Durante ogni sessione, il conduttore presenta un simbolo legato al Parsifal di Wagner e alle leggende inglesi legate al Graal (personaggi come Titirel, oggetti quali la coppa o la lancia, situazioni come una veglia notturna sotto un cielo stellato, e così via). Il simbolo sarà accompagnato da una musica evocatrice di un determinato stato d'animo (può essere il preludio del Lohengrin, quello del Parsifal, la musica dell'Incantesimo del Venerdì Santo, il finale del Parsifal, eccetera). A ognuno dei partecipanti viene chiesto di interiorizzare il simbolo della settimana, di identificarsi con esso e di lasciar emergere liberamente tutto quello che appare alla loro coscienza durante la settimana. Ognuno scrive sul suo diario le idee, le intuizioni, i sogni significativi e in generale le esperienze interiori della settimana, per poi condividerle nella riunione successiva. In questo modo si combina l'effetto dell'esperienza di concentrazione/meditazione individuale con l'energia psichica di tutto il gruppo.

L'**esercizio sulla Divina Commedia** consiste nel leggere passi scelti ad hoc del poema considerandoli dal punto di vista della psicosintesi: la discesa all'inferno rappresenta il processo psicoanalitico dell'esplorazione dell'inconscio e degli aspetti di ombra che il soggetto non accetta di sé stesso; il purgatorio corrisponde alla psicosintesi personale, in cui il soggetto integra i vari aspetti della sua personalità individuale; il Paradiso simboleggia stati di coscienza gradualmente più elevati e la realizzazione del Sé nella psicosintesi transpersonale. Al soggetto viene chiesto di leggere i brani selezionati, considerandoli da questo punto di vista psicologico, identificandosi con il personaggio Dante (più che con Dante autore) e con gli altri personaggi che egli incontra lungo la lettura. In questo modo, possono emergere nel soggetto degli ulteriori e più profondi insight, connessi alla sua vita di relazione o a esperienze transpersonali.

Naturalmente, questo genere di percorsi possono essere favoriti o svantaggiati dal tipo di riferimenti culturali del soggetto. Molti potrebbero sentirsi totalmente estranei al

¹²⁸ (Ibidem, pp. 444-510)

¹²⁹ (Ibidem, pp. 448-457)

¹³⁰ (Ibidem, pp. 457-460)

mondo culturale di Wagner o di Dante. Ritengo quindi molto utile da parte degli psicosintetisti progettare analoghi percorsi transpersonali che siano fondati su “mitologie moderne”, più familiari alla maggior parte delle persone, come per esempio quelle collegate al mondo del cinema. Il cinema è oggi la forma d’arte e intrattenimento più diffusa a livello mondiale e può offrire storie e personaggi con cui alla maggior parte degli individui risulta più facile identificarsi e che, a volte, possiedono una valenza simbolica altrettanto forte di quella presente nella mitologia europea.

Un esempio è quello del film *Matrix* del 1999, in cui i fratelli Wachowski creano una mitologia fantascientifica densa di simboli riguardanti la nostra trasformazione interiore e lo sviluppo transpersonale. Il protagonista del film è un certo Mr. Anderson, che divide la sua esistenza tra un lavoro d’ufficio e un’attività, meno lecita, di hacker informatico (con il nickname di Neo). Nel film incontra due personaggi antitetici, Morpheus e Mr. Smith. Il primo vuole aprire la sua mente per fargli scoprire i suoi potenziali creativi e transpersonali. Mr. Smith tenta di mantenerlo nella sua vita mediocre, grigia ma sicura. Cerca di instillargli il timore di non essere accettato dalla società nel caso in cui abbandoni la routine quotidiana e inizi un percorso di ricerca interiore, di alpinismo psicologico (per dirla secondo la terminologia di Assagioli). Il nostro protagonista (con cui lo spettatore si identifica) però non si fa intimidire e sceglie di andare avanti con il suo addestramento per il contatto con il Sé. Si confronterà più volte con Mr. Smith e le proprie paure, diventando sempre più forte e più abile... fino a quando il suo percorso lo condurrà a un’espansione di coscienza che consentirà di dissolvere l’ombra di Mr. Smith all’interno della luce emanata dal suo Sé.

Questa interpretazione, in chiave di psicologia transpersonale, può essere trasmessa al soggetto in una sessione introduttiva a quello che chiamerei **l’esercizio della trasmutazione dell’ombra in luce di Matrix**. Il terapeuta può chiedere al soggetto di visionare il film tenendo costantemente presente, come la stella polare, questa interpretazione della storia. Dopo aver visto il film e aver scritto nel suo diario tutto quello che è emerso in lui dopo la visione (intuizioni, sensazioni, insight, emozioni inaspettate) il soggetto può partecipare a una serie di sessioni in cui vivere altrettanti confronti con il suo Mr. Smith personale. Il terapeuta può porre due sedie, una di fronte all’altra; il soggetto si siederà sulla prima e immaginerà, a occhi chiusi, che Mr. Smith si sieda sulla seconda. In questo modo potrà immaginare l’aspetto, i vestiti, lo sguardo, l’atteggiamento, le parole, il tono del suo antagonista. Naturalmente Mr. Smith rappresenterà le sue paure, i suoi dubbi, le sue resistenze ad aprirsi a esperienze transpersonali e a un profondo cambiamento. Durante le sessioni il soggetto potrebbe accettare più serenamente paure, conflitti e resistenze e giungere, infine, ad abbracciare Mr. Smith o, almeno, giungere a un dialogo costruttivo con questo simbolo dei suoi aspetti di ombra, ancora irrisolti. Questo percorso potrebbe rivelarsi potenzialmente utile per confrontarsi con le proprie zone d’ombra, accettarle e, nei casi più favorevoli, trasformarle in aspetti luminosi, in modo da favorire l’apertura a stati di coscienza più elevati.

Proseguo questa rassegna con **l’esercizio dello sbocciare di una rosa**, forse il più celebre tra tutti quelli creati da Assagioli. Come ricorda Guggisberg Nocelli, “questa visualizzazione guidata si fonda sui simbolismi dell’evoluzione e dello sviluppo che Assagioli ha definito fra i più aderenti all’esperienza umana e sui quali si basano la concezione e la pratica della psicosintesi” (Guggisberg Nocelli, 2016)¹³¹. In esso è molto importante la dimensione narrativa, grazie alla quale il soggetto può immaginare il passaggio lento e graduale dal bocciolo chiuso al fiore completamente aperto. Parallelamente a questo,

¹³¹ (Ibidem, p. 463)

la sua immaginazione creativa favorirà l'aprirsi della sua coscienza a influssi provenienti dal supercosciente.

Il conduttore guida il soggetto, seduto, rilassato, con gli occhi chiusi, a immaginare un bocciolo di rosa chiuso. La visualizzazione va condotta lentamente, accompagnando il soggetto a percepire lo stelo, le foglie, il bocciolo chiuso, le forme, i colori, l'eventuale profumo. Poi, viene chiesto al soggetto di immaginare che il bocciolo inizi lentamente a schiudersi. Mentre si apre, il conduttore invita dolcemente il soggetto a percepire la bellezza, la forma, il colore dei petali e, per ultimo, il loro profumo. Poi a visualizzare l'intera pianta e a sentire la forza vitale che sale dalle radici al fiore. Infine, il conduttore guida il soggetto a interiorizzare la rosa, in modo da identificarsi con essa: immaginando di essere questo fiore meraviglioso che cresce, si sviluppa, si apre alla vita, irradiando bellezza ed energia spirituale intorno a sé.

Questa visualizzazione, inizialmente guidata, può essere facilmente appresa e ripetuta periodicamente dal soggetto (per esempio, una volta al giorno), in modo da favorire stati d'animo positivi ed eventuali esperienze transpersonali, che potranno essere annotate nel diario.

Termino ora questa antologia con **la tecnica sullo sviluppo e l'uso dell'intuizione**. Assagioli qui considera l'intuizione principalmente nella sua funzione conoscitiva, quella di percepire l'insieme di una data situazione o realtà psicologica. Per lo studioso essa non opera dalla parte al tutto, come fa la mente analitica, ma percependo una totalità organica. Essa può essere attiva a diversi livelli psichici, sia personali, sia transpersonali e assumere quindi caratteristiche differenti. L'intuizione, quale esperienza psicologica diretta, è stata infatti sperimentata dagli esseri umani, con modalità differenti, in ambito personale, artistico, scientifico, matematico. Per esperienza narrata da molte persone intuitive, essa si manifesta più facilmente dopo una fase di silenzio mentale che segue a una di grande studio e attività cerebrale. Essa non può essere quindi provocata direttamente, quanto piuttosto propiziata, dal silenzio interiore. La funzione della volontà in questa fase è utile per produrre uno svuotamento dell'area della coscienza di buona parte del materiale psichico che intasa la nostra mente. Questo stato di rilassamento ricettivo va mantenuto per il tempo, necessario e sufficiente, affinché le intuizioni possano manifestarsi. Affinché questo avvenga si possono utilizzare numerosi esercizi meditativi, che sono stati raccolti e ordinati da Petra Guggisberg Nocelli¹³². L'ultimo stadio consiste in un'attesa, tranquilla e senza aspettative, dei risultati (magari svolgendo attività rilassanti). Poiché le intuizioni, per loro natura, sono sfuggenti, facilmente obliabili, Assagioli consiglia di fissarle subito in un diario quando si presentano. In questo modo si eviterà anche di deformarle nel tempo a causa di ricordi incompleti e alterati. Infine, così si potrà verificare più facilmente nel tempo se e in che percentuale si dimostrino veritiere.

7.6. Tecniche trasversali nella psicosintesi.

Come conclusione di questa trattazione vorrei segnalare la presenza di due tipi di tecniche che mi appaiono come trasversali all'intero percorso psicosintetico: quelle **simboliche** e quelle che chiamerei **ipnotico-meditative**.

Come scrivo nel secondo capitolo di questa tesi, se Jung è lo psicologo che ha scritto di più sui simboli, Assagioli è quello che li ha maggiormente utilizzati nella pratica terapeutica, educativa e formativa. La maggior parte delle tecniche sviluppate all'interno

¹³² Si veda Guggisberg Nocelli, *Conosci, possiedi, trasforma te stesso*, Como-Pavia, Xenia, 2016, pp. 472-477.

della Psicosintesi, da quelle analitiche, a quelle legate alla psicosintesi personale, a quelle utilizzate nella psicosintesi transpersonale, coinvolgono l'utilizzo di simboli.

Per Assagioli, quasi qualunque idea, parola, oggetto può diventare il simbolo di un'altra realtà, più astratta. Il simbolo per lui è il dito che indica la luna, la porta che si apre su aspetti della realtà interiore per noi non facilmente esplorabili direttamente. Il simbolo diviene così l'interfaccia tra concreto e astratto, tra ciò che è direttamente osservabile e ciò che può essere soltanto immaginato, ma che è altrettanto reale. Nella psicosintesi viene riconosciuto innanzitutto l'effetto dinamico, energetico delle parole e delle immagini simboliche. In secondo luogo, il loro effetto sull'inconscio e sul superconscio. La visualizzazione di simboli permette, all'interno dei tanti esercizi che abbiamo visto in questo capitolo, di mettere in moto processi creativi e trasformativi. Inconscio e superconscio comunicano, per Assagioli, come per Jung, attraverso simboli, più che per mezzo di processi razionali. Quindi, l'uso consapevole di simboli attraverso visualizzazioni guidate favorisce l'integrazione e la sintesi tra elementi coscienti, inconsci e superconsci della psiche o, in altri termini, tra la mente logica, le funzioni istintive e quelle supercoscienti.

Per questo motivo, Assagioli si occupò di selezionare simboli che fossero i più funzionali possibili per favorire lo sviluppo psicologico dei soggetti all'interno delle diverse situazioni terapeutiche e formative.

Assagioli compilò anche due diverse classificazioni dei simboli che si possono utilizzare in Psicosintesi: la prima, più generale (Assagioli, 1973)¹³³; la seconda, specifica per quanto riguarda i simboli utilizzabili all'interno della psicosintesi transpersonale (Assagioli, 1988)¹³⁴.

Più che classificazioni complete, le considererei dei repertori ordinati da cui il terapeuta può trarre spunto per scegliere il tipo e la qualità dei simboli più utili a un determinato soggetto, nella specifica situazione terapeutica o formativa in cui si trova.

All'interno della prima suddivisione troviamo: simboli della natura (aria, terra, fuoco, acqua, mare, fiumi, albero, fiore, alba, tramonto, diamante, eccetera); simboli animali; simboli umani generali (padre, madre, re, regina, mago, occhio, nascita) e moderni (esploratore, alpinista, scienziato, aviatore); artefatti (ponte, bandiera, faro, strada, castello, casa, scala); simboli religiosi e mitologici, orientali e occidentali; simboli astratti (numeri, nel loro significato psicologico pitagorico); simboli geometrici a due e a tre dimensioni.

All'interno della classificazione relativa all'universo transpersonale distinguiamo tra: i simboli dell'introversione, che ci accompagnano nel nostro mondo interiore; quelli della discesa (la scala discendente, l'oceano in cui si sprofonda); quelli dell'elevazione (la scalata della montagna, la mongolfiera); quelli dell'espansione della coscienza (il cielo azzurro); quelli del risveglio (immaginare di svegliarsi da un sonno profondo e osservare una nuova realtà); quelli dell'illuminazione (sole, alba, occhio); quelli della purificazione (fuoco, acqua, crogiolo); quelli dell'evoluzione/sviluppo (seme, fiore, albero); potenziamento/intensificazione (elettricità, bacchetta magica, il volo ascendente); quelli relativi all'amore (colori caldi, palloncino che si gonfia, unione tra più oggetti o esseri viventi); simboli di rigenerazione/liberazione (fusione di ghiaccio e nevi, catene che si spezzano, edifici che crollano); ritorno/resurrezione (rientro a casa o in un ambiente familiare, volgersi e andare verso una luce).

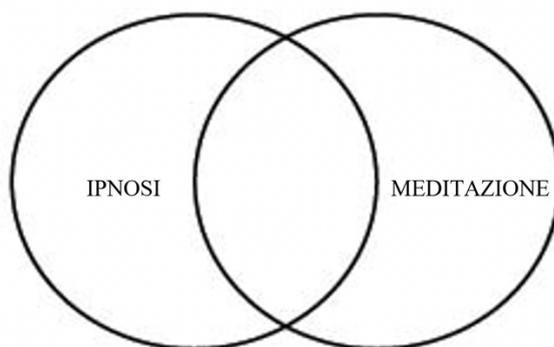
Le tecniche ipnotico-meditative utilizzano anch'esse simboli, che servono proprio a entrare più facilmente in uno stato meditativo. In un certo senso quindi, appartengono a un sottogruppo delle tecniche simboliche.

¹³³ (Assagioli, *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*, Roma, Astrolabio, 1973, pp. 153-156)

¹³⁴ (Assagioli, *Lo sviluppo transpersonale*, Roma, Astrolabio, 1988, pp. 72-84)

Ho chiamato queste tecniche “ipnotico-meditative” un po’ arbitrariamente, in quanto Assagioli le chiama semplicemente “meditative”. L’ho fatto per stimolare la curiosità degli studiosi ad analizzare più a fondo, dal punto di vista scientifico, questi due ambiti, che possiedono affinità e differenze.

Rappresenterai graficamente questi **due stati alternativi di coscienza** attraverso il simbolo geometrico della *vescica piscis*, in questo modo:



Qui raffiguro sia quella che Wittgenstein chiamerebbe somiglianza di famiglia tra i due stati di coscienza, sia ciò che li differenzia.

L’ipnosi moderna nasce nel XIX secolo come una tecnica direttiva, paterna, in cui il soggetto, per mezzo di un rilassamento guidato, viene condotto a eseguire determinate suggestioni. Si trasforma nel XX secolo, grazie anche a Erikson, in una tecnica materna, in cui le suggestioni comunicate al soggetto durante la trance servono a risvegliare i suoi potenziali creativi, a dissolvere limiti creati dal soggetto stesso, a migliorare le sue prestazioni (sportive o lavorative). Queste suggestioni vengono spesso trasmesse attraverso delle mono-idee, ovvero simboli che aiutano a concentrare l’attenzione del soggetto in un’unica direzione, astraendosi da altri input, esterni o interni. Le mono-idee sono spesso analoghe ai simboli utilizzati nelle tecniche meditative, all’interno della Psicodinamica o di altre scuole.

Vi sono molte definizioni di ipnosi, anche piuttosto contraddittorie, dato che questa disciplina è ancora in fase di studio in ambito psicologico e neurologico. Tra queste, segnalo quella di Giuseppe Vercelli che, nel Manuale di psicologia dello sport, la definisce come “uno stato alternativo di coscienza, prodotto da una forte focalizzazione dell’attenzione, definito da specifiche attivazioni corticali, in cui si manifesta la massima connessione tra mente e corpo, con un’amplificazione sensoriale e un’attivazione delle risorse latenti” (Vercelli, 2011)¹³⁵.

¹³⁵ (Vercelli, Manuale di psicologia dello sport, Torino, Centro stampa Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie, 2011, cap. 8.2)

Possiamo chiederci: stato alternativo rispetto a che cosa?

Alternativo rispetto sia allo stato di veglia, sia al sonno. Lo stato ipnotico condivide infatti molte caratteristiche attentive dello stato di veglia, insieme alle frequenze cerebrali rallentate, con compresenza di onde alpha e theta, tipiche del sonno.

La meditazione, di cui Assagioli è stato profondo conoscitore e assiduo praticante, nasce in India, come yoga (allenamento, ginnastica) della mente, dagli Yoga Sutra del filosofo e meditatore Patanjali (forse duemila anni fa)¹³⁶. In essa la mente viene allenata attraverso tre stati di coscienza che si differenziano progressivamente dal comune stato di veglia: la concentrazione, la meditazione, la contemplazione. Il primo stadio consiste nel concentrare la propria attenzione rilassata, ricettiva, su un concetto seme (quello che in ipnosi si chiama mono-idea e in Psicosintesi, simbolo). Quando la concentrazione si prolunga a sufficienza sfocia naturalmente nella meditazione. Essa è, dunque, una concentrazione più profonda e lunga, in cui il soggetto inizia a percepire intuizioni, rivelazioni, effetti provenienti da aree superiori della psiche. La contemplazione accade quando il concetto seme scompare dalla mente del soggetto, insieme ai suoi pensieri comuni, tipici dello stato di veglia. In un certo senso, viene a mancare sia l'oggetto della meditazione (il simbolo o seme prescelto), sia il soggetto della meditazione (l'io personale del meditante, accompagnato dalla sua attività mentale ordinaria). Cosa rimane? La pura consapevolezza, completamente ricettiva, senza attività.

La meditazione, dunque, procede da un allenamento iniziale, attraverso la guida di un istruttore, che accompagna il meditante (spesso attraverso parole e la trasmissione di un concetto seme), fino alla completa autonomia del soggetto. Il soggetto diviene gradualmente autonomo e, nel tempo, può continuare in solitudine la pratica meditativa.

L'essenza dell'ipnosi è quindi quella di una pratica guidata e direttiva. Quella della meditazione di un allenamento mentale autonomo che conduce, per gradi, allo stato contemplativo. Condividono però una zona comune, all'interno dell'ipnosi materna, meno direttiva e all'interno della fase guidata della meditazione, in cui serve ancora la presenza di un istruttore.

Queste discipline condividono anche alcuni correlati neurali. Durante la pratica di entrambe le tecniche, si verifica un rallentamento delle frequenze cerebrali, un'iperattivazione dell'emisfero destro rispetto allo stato di veglia, un'attivazione delle medesime aree corticali.

Dato che, a mio parere, una tesi dovrebbe servire, non solo a esporre delle conclusioni, ma anche ad aprire nuovi scenari, lascio questi spunti di riflessione a quei ricercatori (psicologi, neurologi) che studiano i vari stati di coscienza e i loro correlati neurali a livello cerebrale. Ritengo che molte nuove scoperte potrebbero emergere dallo studio comparato dell'ipnosi e degli stati meditativi.

Tornando ad Assagioli e alla Psicosintesi, le tecniche immaginative, di visualizzazione guidata, quelle evocative e/o suggestive, possono essere considerate inerenti a stadi più o meno avanzati della meditazione.

All'interno della Psicosintesi, lo scopo delle tecniche meditative è, nella prima fase della terapia, di tipo analitico; poi diviene quello di allenare ed educare la mente al pensiero volontario, consapevole, concentrato, ordinato; infine, diventa quello di accedere all'intuizione e a stati di consapevolezza più elevati, in cui è possibile essere ricettivi a contenuti psichici supercoscienti.

¹³⁶ Per approfondimenti, si veda il testo di B.K.S. Iyengar, Commento agli Yoga Sutra di Patanjali, Roma, Mediterranee, 2010.

Scendendo nel dettaglio, Assagioli distingue almeno tre tipi di meditazione: la meditazione riflessiva, ricettiva e creativa (Assagioli, 1977)¹³⁷.

La meditazione riflessiva è la corretta capacità di pensare. Spesso, infatti, la mente umana opera indipendentemente dalla volontà, attivandosi spontaneamente e in modo disordinato, sotto l'azione di stimoli e interessi occasionali. La meditazione riflessiva è quindi la concentrazione volontaria, consapevole e prolungata su un singolo argomento deciso dal soggetto. È la forma di concentrazione tipica dei grandi uomini d'affari, degli scienziati, degli artisti che riescono a focalizzare l'attenzione a lungo, senza distrarsi, su ciò che sanno essere importante. Questa può essere indirizzata su un oggetto esterno a noi, per acquisire conoscenza su un determinato problema, argomento o situazione. Può essere altresì indirizzata sul nostro mondo soggettivo, per acquisire conoscenza su noi stessi.

Nella meditazione ricettiva l'occhio della mente è proiettato non tanto fuori di noi (sugli oggetti), o dentro di noi (sul nostro io personale), quanto in alto, per esplorare livelli di coscienza superiori a quelli esperiti dalla mente ordinaria. La prima condizione perché ciò possa avvenire è il silenzio. Il silenzio delle sensazioni fisiche, delle emozioni, dei pensieri viene propiziato attraverso tecniche di rilassamento e concentrazione. In questo modo si raggiunge una condizione, non passiva, ma ricettiva, in cui ci troviamo nella condizione migliore per ricevere intuizioni, illuminazioni, ispirazioni, di livello superiore rispetto al materiale psichico che emerge nella nostra ordinaria coscienza di veglia.

La meditazione creativa è maggiormente attiva ed è considerata da Assagioli un'azione interiore. Per lui, il primo e più importante scopo di questa pratica è l'auto-creazione, ossia la modificazione, la trasformazione e la rigenerazione della nostra personalità. In un certo senso, infatti, noi siamo i primi ipnotizzatori di noi stessi, per mezzo di suggestioni immaginative o uditive (tramite il dialogo interiore). Tendiamo a creare una visione limitata e limitante di noi stessi e dei nostri potenziali con la costante ripetizione di immagini e parole interne che modellano, spesso negativamente, la nostra personalità. La meditazione creativa, attraverso mantra verbali, immagini mentali e simboli di varia natura, può ricreare, gradualmente, una personalità più funzionale, adattiva e rispondente ai nostri pieni potenziali.

Come abbiamo visto, questi tre tipi di meditazione si alternano, a volte combinandosi tra loro, in diversi esercizi psicosintetici, illustrando altrettanti percorsi di crescita, terapia, sviluppo.

Oggi, ricorda Petra Guggisberg Nocelli (Guggisberg Nocelli, 2016)¹³⁸, la psicoterapia cognitivo-comportamentale ha portato all'attenzione del pubblico la validità di strumenti, imparentati alla meditazione, che mirano a sviluppare, tra altre attitudini, una maggiore consapevolezza e capacità di disidentificazione (*mindfulness*). Potrebbe quindi essere il momento propizio affinché si concretizzi il sogno di Roberto Assagioli, di una sintesi tra psicologia clinica, ricerca scientifica e pratiche meditative sviluppate all'interno di sistemi filosofici e spirituali. L'integrazione di questi diversi mondi, grazie anche all'apporto delle moderne neuroscienze, potrebbe aiutare la psicologia a spingersi in ambiti ancora poco esplorati.

Il prossimo capitolo di questa tesi si proporrà quindi di fare il punto sullo stato attuale della ricerca in ambito psicosintetico.

¹³⁷ (Assagioli, L'atto di volontà, Roma, Astrolabio, 1977, p. 162-171)

¹³⁸ (Guggisberg Nocelli, Conosci, possiedi, trasforma te stesso, Como-Pavia, Xenia, 2016, p. 483)

8. LA RICERCA NELLA PSICOSINTESI.

8.1. Premessa.

Assagioli non ha mai spinto per creare, all'interno della Psicosintesi, dei gruppi di ricerca in termini moderni. È sempre stato uno studioso puro, da un lato, e un terapeuta pratico sul campo, dall'altro. Ha elaborato teorie, modelli terapeutici e tecniche partendo dai suoi studi teorici e dal lavoro diretto con i suoi pazienti. Non ha mai pubblicato articoli su casi clinici specifici, né tantomeno degli studi clinici completi. Nel suo libro più organico, *L'Atto di volontà*, ha semplicemente stilato un programma che indirizzasse una futura ricerca sulla funzione psicologica della volontà, senza specificare più di tanto modalità e tecniche da utilizzare. Anche quando ha citato un singolo studio clinico effettuato sul test della proiezione dei simboli, ha scritto semplicemente che è stato svolto in una non precisata università tedesca, senza specificare altro.

In definitiva, ha lasciato ad altri il compito di strutturare una vera e propria ricerca in ambito psicosintetico. Questi "altri" sono stati quei ricercatori e quegli studiosi che, negli ultimi 40 anni, hanno prodotto numerosi scritti a carattere sperimentale: molte esposizioni di casi clinici, alcuni studi clinici, almeno due importanti strumenti di progettazione e valutazione dell'intervento nell'ambito della Psicosintesi e i primi importanti dati sulle correlazioni tra la Psicosintesi e le neuroscienze.

In questo capitolo della tesi sintetizzerò quelli che mi sembrano i risultati più significativi emersi in questo campo di ricerca, sotto due punti di vista:

- Mostrano come la Psicosintesi sia una corrente integrata all'interno della psicologia moderna e coerente con i percorsi terapeutici più validamente impiegati nel presente (tra gli altri, metodi cognitivo-comportamentali, psicodinamici, umanistici, trans-personali).
- Illustrano le specificità e l'originalità del percorso psicosintetico e in questo modo delineano la sua identità e le tecniche terapeutiche proprie di questo metodo.

Dal mio punto di vista, infatti, una disciplina psicologica, per essere considerata valida e utile dalla comunità scientifica, deve essere, allo stesso tempo, integrata con altri percorsi che hanno già dimostrato la loro utilità terapeutica ed essere, nel contempo, portatrice di specifiche novità che altri non hanno ancora esplorato. In questo modo non si costituirà come una semplice copia di altri percorsi, magari illustrando gli stessi concetti utilizzando parole differenti, ma sposterà in avanti i confini di ciò che è conosciuto, esplorando nuovi territori.

8.2. I casi clinici.

In questo ambito i lavori sono molto numerosi. Essi possono essere reperiti all'interno dei diversi libri scritti da molti psicosintetisti, nei diversi numeri della *Rivista di Psicosintesi terapeutica* e on line. Qui ho selezionato alcuni di essi che mi sono sembrati tra i più rilevanti nell'evidenziare i due aspetti che ho sottolineato nella premessa.

8.2.1. Primo caso: Giovane di quasi 20 anni, tentato suicidio.

Questo caso è stato illustrato dallo psichiatra e psicoterapeuta Alberto Alberti, all'interno del suo libro *Psicosintesi, una cura per l'anima* (Alberti, 2008)¹³⁹.

In esso, si narra di un giovane, di quasi 20 anni, che ha tentato il suicidio, gettandosi in un fiume.

Il primo colloquio con Alberti avviene in un servizio di pronto soccorso, in cui il giovane è stato trasportato dopo il gesto auto-lesivo. I colloqui successivi si svolgono prima tramite visite domiciliari (con frequenza iniziale di tre alla settimana), poi nello studio dello psichiatra (due alla settimana). La terapia dura solo due mesi per la necessità di permettere al paziente di ottemperare all'obbligo del servizio militare.

Al primo colloquio il paziente manifesta umore depresso, ha lo sguardo assente, è chiuso in se stesso e parla pochissimo. Racconta comunque della sua paura di sbagliare, che gli crea ansia e facilita di per se stessa gli errori. A questa si accompagna una visione pessimistica della vita, guidata dal male e dall'ingiustizia e dominata da un destino avverso. Il suicidio gli appare come l'unico atto di libertà possibile per sfuggire a questo circolo vizioso.

Nella prima seduta a domicilio Alberti gli offre un'iniziale spiegazione della sua situazione, rappresentandola come la lotta tra un centro unificatore (Io) e una molteplicità di contenuti psichici in contrasto tra loro, sottolineandogli l'utilità di realizzare una maggiore distanza tra il suo io e i vari contenuti psichici. Per aiutare il paziente a comprendere questi concetti astratti, lo psichiatra utilizza degli oggetti concreti: un accendino che rappresenta l'io, le sigarette per le emozioni, un portacenere per le idee, e così via. A un certo punto delle spiegazioni, il giovane prende il grosso posacenere, lo mette al posto del piccolo accendino, e afferma: "*Allora bisogna rafforzare l'io*", mostrando di aver compreso e, soprattutto, manifestando un primo atto di volontà, una decisione che di per sé rafforzava il suo io.

Dalla seconda seduta, lo psichiatra individua una modalità di espressione, quella del disegno libero, particolarmente congeniale al paziente, e la incoraggia. I primi disegni manifestano un contenuto macabro: sono spesso delle rappresentazioni arcaiche e aggressive del male. Essi, per lo psichiatra, permettono al paziente di esprimere e scaricare la propria aggressività, ma anche di porre una distanza tra sé e i contenuti psichici, con l'atto stesso di esteriorizzarli nel disegno.

Lo psichiatra suggerisce al paziente che in ognuno di noi esiste una parte più saggia, simile a un vecchio saggio, che lo può guidare e consigliare. Alberti guida il paziente, attraverso l'immaginazione, a salire su un colle e iniziare un dialogo con questo personaggio simbolico. In questo modo, il giovane viene messo in contatto con il suo inconscio transpersonale.

In uno dei suoi disegni il paziente manifesta una svolta importante: rappresenta se stesso dentro una buca profonda ma, per la prima volta, disegna anche una figura benevola che gli allunga una corda per aiutarlo a uscire da quella situazione. Parallelamente lo psichiatra cerca di creare un clima relazionale positivo, combinato a una visione dell'esistenza più serena. Questo viene realizzato anche attraverso la condivisione di alcune fotografie delle galassie esistenti nel nostro universo, per evocare il senso delle giuste proporzioni in cui collocare la nostra vita.

Tra i numerosi esercizi di visualizzazione guidata per evocare nel paziente positività e volontà personale, Alberti ricorda in particolare quello della crisalide (da me già citato nel cap.7 di questa tesi). In esso, il paziente immagina se stesso chiuso in un bozzolo, mentre sperimenta la trasformazione da bruco a farfalla, passando attraverso lo stadio della crisalide.

¹³⁹ (Alberti, *Psicosintesi, una cura per l'anima*, Firenze, L'Uomo Edizioni, 2008, pp. 112)

In esso viene proposto un significato positivo per la sua attuale crisi evolutiva: uno sviluppo, una nuova nascita, una rigenerazione.

I disegni, lungo la terapia, subiscono una graduale trasformazione, guidata dal terapeuta: perdono la connotazione catartica e sviluppano la creatività del soggetto. In essi egli rappresenta se stesso alle prese con le diverse fasi del processo terapeutico. Durante una crisi, disegna il vecchio saggio che sta morendo perché egli non ha la forza di andare a trovarlo. Sentendo però dentro di sé una nuova volontà, compie lo sforzo di rappresentare se stesso che raggiunge il vecchio attraverso uno stretto sentiero. Infine, disegna il vecchio risanato in mezzo alla vegetazione, sotto un sole benevolo.

A partire da questo disegno, il sole diventa una presenza costante nelle sue opere.

Questi miglioramenti si manifestano non solo in aspetti simbolici, ma anche clinici e reali. L'umore migliora, la sua aggressività diminuisce, inizia a percepire un senso di valore e significatività nella vita. Il paziente riprende l'attività lavorativa e i suoi normali rapporti sociali e poi parte per il servizio militare.

A distanza di sei mesi, i miglioramenti clinici vengono confermati e non sono segnalate ricadute.

Al termine della cura, alla domanda di Alberti al paziente su quali aspetti della terapia gli sono stati più utili, egli risponde: "*È stato tutto nel suo insieme*". Questo fa pensare che più delle singole tecniche utilizzate, per il paziente siano stati fondamentali il clima e la relazione terapeutica.

In conclusione, mi sembra che questo caso clinico illustri bene la coerenza tra i metodi della Psicopsintesi con quelli delle altre correnti psicoterapeutiche, l'importanza della volontà del paziente all'interno del processo di guarigione e l'utile apporto delle tecniche meditative e simboliche (immaginazione guidata, disegno libero).

8.2.1. Secondo caso: trattamento domiciliare di uno scompenso psicotico.

Il caso in questione è esposto dallo psichiatra Alberto Alberti all'interno della *Rivista di Psicopsintesi Terapeutica* (Alberti, 2003)¹⁴⁰.

Il soggetto è una donna nubile di 24 anni, figlia unica di genitori protettivi e apprensivi, senza un lavoro stabile. La paziente manifesta tratti schizoidi, combinati ad altri ipotimici e depressivi, a cui si aggiunge un attaccamento "simbiotico" con le figure familiari. Manifesta, inoltre, atteggiamenti "autistici" di chiusura in un suo personale mondo di fantasia. Ella pare rendersi conto della necessità di intraprendere un percorso di "individuazione", che però rimane inibito anche a causa di una visione pessimistica di se stessa in campo sentimentale e lavorativo. Un evento scatena la rottura di questo equilibrio precario: uno zio materno, ammalato, viene ospitato dai suoi genitori nella camera della paziente, obbligandola ad adattarsi in un'altra stanza. Questo conduce alla perdita della sua posizione di centralità nella famiglia e del suo ruolo di membro più debole da proteggere (ora appannaggio dello zio malato, considerato più fragile di lei).

La ragazza sempre più chiusa in se stessa, vive in un'atmosfera predelirante, aggravata da un'infatuazione sentimentale per un giovane meccanico. Ella sente le "voci" allucinatorie del giovane, che dichiara di amarla, e anche quelle di un pubblico immaginario che osserva le varie situazioni in cui lei si muove e, alternativamente, la approva, la critica, l'applaudisce o la denigra.

Alberti ipotizza che la giovane stia vivendo una destrutturazione della propria realtà e il tentativo di una ristrutturazione delirante di una diversa realtà, del tutto immaginaria.

La ragazza, mescolando elementi immaginari con aspetti del mondo esterno, assume comportamenti "strani", aggressivi, rompendo oggetti e preoccupando i familiari.

¹⁴⁰ (Alberti, Trattamento domiciliare di uno scompenso psicotico, *Rivista di Psicopsintesi Terapeutica*, Firenze, 2003, pp. 41-54)

È a questo punto che i genitori si rivolgono al medico curante che interpella Alberti (in qualità di psichiatra dell'azienda sanitaria). Alberti suggerisce una terapia farmacologica di aloperidolo e benzodiazepine, in attesa di una visita domiciliare psichiatrica.

Durante la prima visita domiciliare Alberti cerca di essere percepito dalla paziente soprattutto come una figura innocua, nello stesso tempo per lei non minacciosa e potenzialmente positiva/amichevole. In questo modo lo psichiatra vuole garantire alla paziente una presenza che ascolta e condivide, senza giudicare; una presenza innocua (che non le farà del male), ma forte (che non si lascerà fare del male da lei).

Questo atteggiamento innocuo ma positivo conduce la paziente prima ad avvicinarsi con la sedia più vicino allo psichiatra e poi ad affidargli alcuni oggetti per lei rilevanti. Queste "consegne" riguardano, in tempi successivi, le sue carte da lettere di Candy Candy (personaggio dei cartoni animati), alcune poesie scritte da lei, il suo stesso diario.

Queste "consegne" sono interpretate dal terapeuta come:

- Un trasferimento di sentimenti della paziente al terapeuta.
- Un affidamento graduale al terapeuta della propria vita, dei propri problemi e comportamenti patologici.
- La necessità di far custodire al terapeuta i propri segreti, poiché in casa non si sente più al sicuro.

In queste "consegne" il terapeuta ravvisa la ricerca di comunicazione della paziente e il suo tentativo di portare la sua sofferenza all'interno di un dialogo e di una relazione vitale e rassicurante.

Le visite domiciliari si susseguono prima a un ritmo di tre alla settimana, poi a due e infine a una, fino ad arrivare allo scioglimento della relazione terapeutica. La terapia farmacologica per un mese è consistita in farmaci antipsicotici, antidepressivi e ansiolitici e per un altro mese dai soli antidepressivi. La psicoterapia complessiva è durata tre mesi. Alberti annota che, a distanza di cinque anni, la paziente non ha più fatto uso di farmaci psichiatrici e ha ottenuto un inserimento lavorativo normale.

Alberti conclude che, a suo avviso, tra i fattori terapeutici positivi evidenziabili troviamo che:

- La malattia è stata ascoltata e attentamente considerata.
- Si è cercato di discriminare, all'interno della malattia, ciò che era involutivo da ciò che si poteva considerare evolutivo (il bisogno della paziente di crescere e maturare, trovando un nuovo equilibrio di vita, più allineato alla sua età e ai suoi potenziali).
- Si è individuato il conflitto tra la spinta regressiva all'indifferenziazione e il suo bisogno evolutivo di individuazione e autonomia.
- Si è dato ascolto al bisogno della paziente di una figura esterna al suo problema, innocua, amorevole ma forte, che la accompagnasse a un atto di fiducia e di coraggio nei confronti di se stessa e della vita, che da sola non sarebbe stata in grado di compiere.

Il risultato del processo terapeutico è stato che la paziente, grazie al temporaneo aiuto esterno fornito dallo psichiatra, è riuscita a sostenere un comportamento sufficientemente autonomo e responsabile. I risultati, conclude Alberti, sembrano essere avvenuti spontaneamente, grazie al clima positivo che si è creato all'interno della diade paziente-terapeuta, più che per mezzo di una specifica tecnica.

Dal mio punto di vista, questo caso è significativo anche per come evidenzia l'importanza di manifestare un atteggiamento e un comportamento "innocuo" da parte del terapeuta. Un'innocuità attiva, non esclusivamente passiva, che comunichi insieme i

concetti: *io non ti farò del male/non ti giudicherò, io non mi farò fare del male da te, io ti aiuterò a superare il problema che stai vivendo.*

Approfondirò questo tema nelle conclusioni del presente capitolo.

8.1.3. Terzo caso: Disturbo con attacchi di panico in età giovanile.

Questo caso, quello di un giovane di 24 anni con una storia di attacchi di panico, è esposto da Carla Fani, medico neurologo e psicoterapeuta in ambito psicosintetico (Fani, 2002)¹⁴¹.

Il giovane giunge all'osservazione della dottoressa Fani per una storia di attacchi di panico durata alcuni mesi. Ha la maturità scientifica come livello d'istruzione, lavora come imprenditore nell'azienda familiare, è sportivo ed è celibe. È stato curato con psicofarmaci senza risultati e ha sviluppato una sindrome depressiva. Così ha lasciato il lavoro e vive chiuso in casa.

Il suo primo attacco di panico risale a sei mesi prima, dopo una gara sportiva, vinta da lui con un significativo sforzo. Nello spogliatoio ha manifestato sudorazione, senso di costrizione alla gola, vertigini e paura di morte imminente, per circa 10 minuti.

Da allora, gli attacchi di panico si susseguono con durata minore, ma frequenza quasi quotidiana. Per questo, sia alza tutte le mattine con angoscia, annulla tutte le gare e non riesce più ad affrontare gli impegni quotidiani.

All'inizio della terapia, il giovane nega ogni precedente problema psicologico, dipingendosi come un uomo realizzato grazie al lavoro, allo sport, agli amici, con cui condivide la passione per la caccia. Ora però non riesce più a provare interesse per la caccia, le armi e i suoi cani, e questo sembra scuoterlo. La terapeuta, già al primo incontro, gli chiede di svolgere un compito scritto: la descrizione della sua famiglia e dei rapporti con i genitori. Il compito viene svolto in modo chiaro e conciso: vede la madre come una donna ansiosa e il padre come un uomo forte, silenzioso, realizzato nel lavoro. Con lui ha iniziato un vero dialogo solo da quattro anni (quando hanno iniziato a lavorare insieme). Ha poi un fratello minore, verso cui si sente responsabile. Riconosce come proprie caratteristiche la volontà, la fisicità (ha un torace molto ampio), il problem solving, l'amore per la natura. Sente da circa un anno una difficoltà crescente a vivere la compagnia dei suoi soliti amici e una perdita d'interesse per attività che precedentemente lo appassionavano (gioco a carte, scacchi, caccia, uscite in pub e discoteche). Invece, impiega sempre più tempo a conoscere persone su Internet, che trova interessanti per lo scambio di idee che ne ricava. Trova affascinante poter conversare con individui che non conosce fisicamente. Non dice nulla della sua vita affettiva. Interrogato a tal proposito, riferisce di una sola storia importante, durata sei anni, terminata un mese prima del primo attacco di panico, quando la ragazza in crisi, lo aveva lasciato.

Dopo questa seduta iniziano dei sogni in cui litiga aggressivamente con la sua ex e questo lo convince della relazione tra conscio e inconscio e di una possibile relazione tra la rottura sentimentale e il suo attuale problema.

Durante il primo mese di psicoterapia gli attacchi di panico scompaiono, ma permane un forte disagio esistenziale. Durante una seduta il giovane dice che dietro la sua angoscia potrebbe nascondersi un desiderio di "vita spirituale", per lui totalmente inedito. Per la terapeuta l'insieme di questi aspetti potrebbe segnalare una crisi esistenziale in cui si innestano diversi temi (la rottura con la fidanzata, il disagio con gli amici, l'indifferenza per le sue precedenti passioni, una nuova aspirazione verso qualche tipo di trascendenza).

Si decide così di lavorare su più piani: il conflitto verso l'ex; l'uso aggressivo del suo potere personale e della sua volontà individuale, spesso bloccata; il rapporto triangolare tra

¹⁴¹ (Fani, Il disturbo con attacchi di panico in età giovanile, Firenze, Rivista di Psicosintesi Terapeutica, 2002, p. 46-52)

lui, suo padre e suo fratello, verso il quale manifesta un atteggiamento autoritario, tendenzialmente repressivo delle sue occasionali “bravate”.

Il giovane, colpito dalla scoperta di una parte di sé che aspira a esperienze spirituali, manifesta il desiderio di esplorare anche questi aspetti. Sente dentro di sé una zona di salute che intende esplorare e rafforzare. Si lavora così su almeno due piani: uno analitico che si incentra su riflessioni, associazioni, insight; l'altro, simbolico-immaginario, maggiormente indirizzato al superconscio. Il lavoro procede, secondo la terapeuta, anche “troppo bene”.

Il ragazzo torna serenamente a caccia, ma una notte ha un sogno che lo inquieta profondamente: sogna di essere a caccia in un bosco, ma di sentirsi smarrito, come vagante in un'oscurità senza meta. Da quel momento il giovane avverte di nuovo un senso di ansia e di preoccupazione che però non sfocia più in attacchi di panico.

La terapia procede così a un ritmo più lento, introducendo anche un simbolo: quello dell'errante. Questo personaggio rappresenta, anche nella coscienza del paziente, colui che esplora diversi piani di coscienza, mettendo in relazione tra loro diverse istanze interiori: la stanchezza del cliché maschio-caccia-natura, il desiderio di rinnovamento grazie a un atteggiamento ricettivo/femminile, l'aspirazione al contatto col Sé.

Il soggetto, dopo aver partecipato a una conferenza sui tipi umani nella psicosintesi, legge il libro dell'Istituto su questo argomento.

Nel lavoro immaginario, il soggetto ora emerge dal bosco del sogno come “il viaggiatore”, colui che cerca, ma sente anche di possedere una bussola interiore. Una notte sogna il bosco con la luce che filtra dagli alberi mentre lui gode il panorama seduto in una radura con il cielo aperto. Tornando di giorno in uno dei luoghi preferiti per la caccia, il soggetto osserva il tramonto avvertendo un senso di vastità e commozione. Nelle successive sedute viene elaborato il significato evolutivo di alcuni suoi sogni, cercando di integrare la sua parte estrovertita fisica e quella introvertita emotiva. La terapeuta avverte ora una nuova calma nel paziente e una capacità positiva di perseverare.

Le riflessioni della terapeuta su questo caso (al momento della pubblicazione ancora in trattamento) concernono l'attacco di panico quale reazione regressiva, sia di fronte a qualcosa di immenso rispetto al nostro piccolo io, sia alla percezione del nostro Sé vissuto come tremendo. Ella sottolinea l'importanza, in questo ambito, dello studio dei sogni dei soggetti, in quanto espressioni delle attività più elevate, ma anche di quelle più infime dell'animo umano. Questo può educare i soggetti a un lavoro introspettivo corretto e produttivo. Altri aspetti importanti riguardano l'analisi di eventuali eventi stressanti avvenuti prima dell'inizio degli attacchi di panico e l'osservazione delle posture dei soggetti e della loro corporeità (il torace ampio del giovane poteva indicare un atteggiamento di ispirazione forzata, tipico dei soggetti predisposti all'ansia).

Concludendo, osserverei che questo caso bene illustra l'utilità dei simboli, come quello dell'errante, per interpretare, con una valenza positiva, sia i sogni, sia le esperienze di veglia dei soggetti.

8.1.4. Quarto caso: Disturbo psicosomatico di una giovane donna.

Il caso in questione, relativo a una ragazza di venti anni (L.), è stato presentato da Massimiliana Molinari, psicologa e psicoterapeuta della Società Italiana di Psicosintesi Terapeutica (Molinari, 2002)¹⁴².

L. arriva all'ambulatorio psicosomatico della Clinica Medica II (di cui è responsabile il dott. Massimo Rosselli), presso l'ospedale di Careggi (FI), dopo aver fatto degli esami che non avevano rilevato alcuna causa organica per i suoi frequenti dolori addominali seguiti spesso da diarrea.

¹⁴² (Molinari, Psicoterapia psicosintetica in psicosomatica: un caso clinico, Firenze, Rivista di Psicosintesi Terapeutica, 2002, pp. 59-72)

L. ha una storia familiare da cui emerge: un senso di inferiorità per la sorella mediana (L. è la minore di tre sorelle), da lei considerata più bella e interessante; la sua sofferenza per i litigi familiari a cui reagisce chiudendosi in se stessa; la centralità della nonna, sempre a casa, che si occupava della famiglia mentre i genitori erano a lavorare.

Da qualche tempo ha un fidanzato: Paolo, un compagno delle scuole superiori. Tra luglio e agosto del 1998 vive tre eventi importanti: il trasloco nella casa nuova, la morte della nonna (mesi dopo un ictus che l'aveva costretta a letto, semiosciente) e l'esame di maturità (che supera).

Durante una vacanza al mare con Paolo e la sua famiglia, una sera lei e la madre di Paolo manifestano diarrea e dolori addominali. Alla madre di Paolo la sintomatologia scompare in due giorni, a L. permane tutt'oggi.

Un anno prima di essere vista dalla dottoressa Molinari, L. fa un viaggio in America, molto desiderato, con Paolo. Durante il viaggio L. non ha sintomi (lei ipotizza di star meglio grazie a una concomitante cura di cortisone) ma questi riprendono, con frequenza settimanale, dal suo ritorno a casa fino al momento dell'incontro con la psicologa.

La psicologa propone a L. un percorso per imparare a "dialogare" col suo "mal di pancia" (come viene chiamato dalla paziente), attraverso delle sedute settimanali, all'ora di pranzo, ipoteticamente per un periodo di sei mesi.

Il percorso, nelle intenzioni della terapeuta, può aiutarla a compiere il passaggio da bambina a ragazza, attraverso la conoscenza e il riconoscimento delle sue parti interiori e della sua struttura psicologica e per mezzo di un dialogo con il suo disturbo e con la sua parte malata.

Dato che L. è poco in contatto con la sua immaginazione, si è pensato non a visualizzazioni, ma a un esercizio di scrittura abbinato ad altri di consapevolezza corporea, a occhi chiusi, per sentire maggiormente il proprio corpo.

Grazie a questi esercizi, L. inizia a percepire le sensazioni fisiche, le emozioni (principalmente paura e rabbia) e a differenziarle tra loro.

A questo punto, nella coscienza di L. emerge l'immagine del suo "mal di pancia" come un "vermicello brutto e schifoso" che, per lei, è la causa di tutti i suoi problemi. In una visualizzazione successiva il vermicello si manifesta poi in una stanza chiusa e, cambiando forma, diventa successivamente la nonna, la mamma, la sorella Ada e il suo ragazzo. Quando riprende la sua forma originaria, ride.

Questo porta la terapeuta a pensare che il sintomo, rappresentato dal vermicello, sia diventato per L. la sintesi di tutti "gli irrisolti".

Durante la fase centrale della terapia si rende necessario gestire il transfert della paziente (che tende a sostituire la nonna con la psicologa quale figura significativa) e il controtransfert della terapeuta (che desidererebbe scuotere la paziente e percepisce spesso un senso di impotenza).

Affrontando direttamente questi aspetti, le sedute cambiano: la paziente è più rilassata, più disponibile a parlare apertamente delle sue relazioni difficili con i parenti e con il suo ragazzo.

Questo rende possibile affrontare anche un nuovo aspetto del lavoro: l'elaborazione del lutto per la morte della nonna e il tentativo di L. di sostituire la nonna con la terapeuta. Questo avviene tramite il riconoscimento delle qualità della nonna e il graduale processo di interiorizzare queste qualità da parte della paziente. In questo modo L. diviene più autonoma e sente, nello stesso tempo, che la presenza della nonna è ancora con lei, a un altro livello. Questo processo di elaborazione viene aiutato attraverso lo scrivere sulla nonna, in modo che L. sia accompagnata nel prendere contatto con i diversi livelli di sofferenza. L. arriva a esprimere l'immagine della sua pancia come una cipolla, i cui strati rappresentano i diversi livelli di sofferenza e rabbia che prova riguardo al suo ragazzo, alla madre, alla nonna.

La conclusione del lavoro con L. giunge dopo i sei mesi ipotizzati inizialmente. La terapeuta riconosce che ci sarebbe stato altro lavoro da compiere, ma che L. non avrebbe potuto affrontarlo in quel momento della sua vita.

Dopo l'estate arriva il momento di un follow up, da cui emerge:

- Una diminuzione dei sintomi somatici.
- L'emergere di alcuni sintomi depressivi e ansiosi.
- Il desiderio di L. di lavorare sulla sua identità di donna adulta.

A seguito di altri sei mesi di terapia, al ritmo di una seduta ogni due settimane, la terapeuta annota che il disturbo psicosomatico, seppur molto diminuito, non è ancora scomparso del tutto, ma che L. ora è più matura, maggiormente in grado di gestire la propria parte emotiva e la sua vita di adulta.

Concludendo, la terapeuta annota che, a suo avviso, lo scopo del lavoro con questo tipo di pazienti è innanzitutto quello di recuperare i significati espressi nel sintomo e restituire loro valore; in questo modo si ricolloca il sintomo nella sua giusta dimensione e gli si toglie il potere di condizionare tutte le sfere della vita del paziente.

Mi sembra che questo caso evidenzia anche l'importanza di comprendere bene chi si ha davanti prima di applicare nella terapia qualunque tecnica. In questo caso, è stato molto importante che la paziente iniziasse a sentire il proprio corpo e si aprisse almeno parzialmente con la psicologa prima di iniziare un qualunque lavoro basato sulla scrittura, sulla visualizzazione o su altre tecniche.

8.1.5. Quinto caso: Elaborazione del lutto in un anziano.

Questo caso mette in luce alcune potenzialità e specificità dell'approccio psicosintetico alla fase dell'esistenza in cui ci si confronta con un'importante perdita e, di conseguenza, con se stessi e le proprie emozioni più profonde. Ancora più che nel caso precedente, è importante che la tecnica terapeutica rappresenti per il paziente un canale ideale attraverso cui possa esprimersi con facilità e la linea di minor resistenza possibile, in modo che egli possa attivare facilmente un processo di autoguarigione.

Il caso, presentato dalla psicologa Maria Vittoria Salimbeni (Salimbeni, 2013)¹⁴³, è quello del signor G., un uomo di 79 anni, che aveva perso la moglie per un tumore ai polmoni, diagnosticato un anno prima. Lo stesso G. spiega alla psicologa che sono stati i suoi due figli a insistere affinché iniziasse un percorso psicologico, ma che non comprendeva come questo lo avrebbe aiutato: l'angoscia per la perdita della moglie, con cui ha vissuto per quasi cinquant'anni, gli sembra incontenibile. G. non riesce a condividere la sofferenza con i familiari (che lo considerano "depresso") e vive isolato dai suoi coetanei. Non trova un senso nella vita, non prova più piacere nelle attività che prima lo interessavano (e che condivideva con sua moglie) e soffre la solitudine.

Nello stesso tempo, G. accenna anche a valori e significati elevati, come se la morte della moglie avesse favorito una ricerca di senso e una maggiore consapevolezza esistenziale. Pur definendosi ateo, G. inizia a porsi domande sull'esistenza e su ciò che potrebbe accadere dopo la morte.

Per comprendere meglio il paziente, è interessante notare che la psicologa esegue una tecnica immaginativa su se stessa: Immagina il paziente in una vecchia casa ricolma di oggetti antichi e lo osserva seduto su un divano, sereno e sorridente. La psicologa sente che, per poter aiutare G., ha bisogno di comprendere maggiormente il suo mondo ed entrare in contatto con una parte serena dentro di lui, senza pretendere di stravolgere il suo mondo interiore.

¹⁴³ (Salimbeni, Uno sguardo oltre la sofferenza: elaborazione del lutto nell'anziano, Firenze, Rivista di Psicossintesi Terapeutica, 2013, pp. 57-66)

La terapeuta, percependo la creatività e l'immaginazione del suo paziente, sente di poter entrare in contatto col suo mondo interiore attraverso la sua passione per la fotografia. Gli propone così di raccontarsi attraverso le numerosissime foto che lui ha raccolto nei tanti anni vissuti con sua moglie. Questa diventa la strada di minima resistenza per aiutarlo a esprimere i vissuti emotivi legati alla perdita.

Inoltre, il suo passato lo aiuta a ritrovare la sua identità, migliora la sua immagine di sé e lo porta a contattare qualcosa della sua essenza vitale smarrita.

Il tema della solitudine torna spesso nelle sedute e G. lo esprime creativamente disegnandosi come un vecchio albero, barcollante sulla cima delle montagne. Si tratta di un abete, sempreverde, simbolo di lunga vita, che si protende verso il cielo (aspetto che evoca l'idea della ricerca esistenziale di G.).

G. attraverso una particolare foto, che lo ritrae con sua moglie prima della malattia, inizia una riconnessione con lei. Egli decide di tenerla in un luogo raccolto della sua casa. Questo segna l'inizio di un percorso di accettazione della perdita, che prosegue con il recarsi prima nella stanza dove lei è morta, poi nel cimitero dove è sepolta.

Lentamente G. sperimenta un parziale ritorno alla vita: attraverso il tempo passato con le nipotine, prendendosi cura del suo cane, cucinando per i suoi figli quando vanno a trovarlo, iniziando a scrivere alcuni suoi ricordi.

A questo punto diventa in grado di contenere il suo dolore senza l'aiuto di uno psicologo e riesce a trovare diversi momenti di serenità.

Questo caso termina qualche mese dopo, quando la psicologa riceve una telefonata dalla figlia del suo ex paziente: G. è morto di infarto, lasciando un'ultima traccia della sua creatività attraverso alcuni scritti autobiografici.

In conclusione, questo caso mi sembra molto interessante sotto diversi aspetti:

- Evidenzia l'importanza delle tecniche immaginative non soltanto per i pazienti, ma anche per i terapeuti. Infatti, è grazie a una visualizzazione che la psicologa ha percepito l'essenza del suo assistito e ha avuto l'intuizione terapeutica di avvicinare il paziente attraverso la tecnica delle fotografie.
- Sottolinea l'importanza della creatività nel percorso terapeutico: non solo nello scegliere, tra molte, la tecnica più adatta al paziente, ma anche nel crearne di nuove, seguendo la propria "intuizione terapeutica" e basandosi sul materiale che il paziente espone allo psicologo.
- Illustra come un percorso esistenziale o spirituale non debba necessariamente introdurre temi legati alla religione o alla fede nell'aldilà. Può anche seguire una linea legata a una spiritualità laica, svincolata da dogmi e collegata a valori universali quali l'amore, l'affetto, la solidarietà umana, la creatività adoperata per il bene comune.

8.3. Gli studi clinici.

Mentre i *single case* in Psicosintesi sono molto numerosi, gli studi clinici sono ancora piuttosto rari. Il fondatore della Psicosintesi, infatti, non si è mai interessato molto alla ricerca clinica strutturata secondo i canoni moderni e questo potrebbe aver limitato un po' lo slancio della ricerca psicosintetica in questa direzione. Nonostante ciò, ho comunque selezionato quattro studi clinici che illustrano altrettanti ambiti di ricerca e sviluppo della Psicosintesi.

Tra questi troviamo:

- Uno studio sull'immaginazione guidata nella terapia psicodinamica.

- Uno studio che analizza l'uso della visualizzazione nella transizione dal ruolo di infermiera in quello di ostetrica.
- Uno studio sulla prevenzione del burnout attraverso la crescita personale.
- Infine, uno studio real life sul ruolo del counseling psicosintetico nella crescita personale e spirituale di undici pazienti.

All'interno di queste ricerche potremo osservare l'utilità di utilizzare metodi e tecniche della Psicotesi sia in un ambito strettamente terapeutico, sia in quello professionale, sia in quello relativo alla crescita personale e spirituale dell'individuo.

8.3.1. Immaginazione guidata nella terapia psicotica breve: risultati e processo.

Questo studio è stato svolto da Beverly Besmer Feinberg-Moss, psicologa del North Shore Pain Center, di Salem (USA) e da Keith Oatley, psicologo del dipartimento di psicologia dell'università di Glasgow (UK) (Besmer Feinberg-Moss & Oatley, 1990)¹⁴⁴.

In esso, ventuno clienti sono stati assegnati a tre diverse condizioni in un processo di quattro mesi che comprendeva una terapia psicotica dalla frequenza di una volta alla settimana. Il primo gruppo di clienti ha lavorato con le subpersonalità elicitate attraverso l'immaginazione guidata dalla terapia. Il secondo gruppo ha lavorato in un modo simile, ma in assenza di visualizzazioni guidate. La terza condizione era rappresentata da un gruppo di controllo in cui i partecipanti assistevano agli incontri di assessment (al basale, a metà del percorso, al termine e a un follow-up) ma in assenza di terapia attiva.

All'interno del percorso terapeutico, il tema era quello dell'integrazione delle diverse parti della personalità.

I clienti erano volontari raccolti attraverso annunci fatti da due università che offrivano un percorso di "personality development". I volontari (prima 27, poi 23 e infine 21) sono stati divisi in tre gruppi per ottenere una certa omogeneità di genere, età, istruzione e occupazione.

I clienti dei gruppi imagery (N=8) e non imagery (N=6) hanno ricevuto 10-12 sessioni individuali settimanali di 1.25 ore per quattro mesi. Sono stati sottoposti a quattro assessment (alla seconda sessione o baseline, a due mesi dall'inizio della terapia, all'outcome e a un follow-up a 8-9 mesi dalla baseline). Il gruppo di controllo (N=7) ha svolto cinque sessioni: le prime due, introduttive, includevano spiegazioni teoriche sulle subpersonalità e la loro esplorazione attraverso i metodi della psicotesi. Le altre tre erano gli assessment comuni, in assenza di terapia attiva.

Gruppo con immaginazione guidata: Nelle prime due sessioni venivano discussi 3-5 sintomi con ogni cliente, in modo che questi fossero stimati in frequenza e intensità. I sintomi identificati venivano chiamati "stimoli target" e la loro risoluzione costituiva il focus della terapia. Nella seconda sessione i clienti venivano guidati in una visualizzazione guidata, a occhi chiusi, in cui si evocava uno scenario usato nella psicotesi per elicitare alcune subpersonalità. La visualizzazione iniziava in un prato soleggiato, in cui si trovava un cottage, all'interno del quale i clienti erano invitati a entrare e dove ricevevano, a turno, diverse persone immaginate da loro. Questi individui immaginari rappresentavano i diversi aspetti delle loro personalità. I clienti erano incoraggiati a esplorare queste fantasie guidate, a dialogare con loro, in particolare riguardo agli argomenti target che erano stati identificati. I clienti erano incoraggiati a porre delle vere e proprie domande ai personaggi evocati dalla

¹⁴⁴ (Besmer Feinberg-Moss & Oatley, Guided imagery in brief psychodynamic therapy: Outcome and process, British Journal of Medical Psychology, 1990, pp. 117-129)

loro immaginazione, come. “Da dove vieni?”, “Che cosa provi?”, “Che cosa puoi dirmi e cosa hai da offrirmi riguardo a questo [lo stimolo target]?”.

Gruppo senza immaginazione guidata: I soggetti erano sottoposti allo stesso percorso legato all’analisi delle subpersonalità secondo i principi della Psicointegrazione, ma in assenza di visualizzazioni guidate. Le subpersonalità venivano elicitate chiedendo ai soggetti di dare un nome e una voce agli aspetti delle loro personalità legati agli stimoli target. Le subpersonalità venivano poi esplorate verbalmente lungo le stesse linee del gruppo precedente, ma senza immaginazioni guidate.

Gruppo di minimo contatto: Come abbiamo visto, erano presenti a cinque sessioni: i diversi assessment e il follow up, ma in assenza di terapia attiva.

All’interno degli assessment venivano spiegati i diversi target, che corrispondevano a differenti sintomi che erano esplicitati dai soggetti. Ogni target era descritto in termini di stato attuale e in prospettiva, ovvero esponendo cosa sarebbe successo se il sintomo fosse molto migliorato o molto peggiorato. Queste descrizioni erano poi inserite in una scala che andava da 0 a -4 e a +4. I clienti marcavano la scala, segnando il livello dei target a loro assegnati, al termine della seconda sessione (baseline) e poi a ogni sessione successiva. In tutto sono stati identificati 87 target, di cui approssimativamente quattro erano assegnati a ogni soggetto. I più comuni tra essi riguardavano comportamenti specifici, autostima/insicurezza, autoefficacia sul lavoro, aumento dell’autoconsapevolezza, risoluzione di sintomi somatici, capacità decisionali, capacità relazionali.

Venivano poi create delle tabelle in cui erano inseriti progressivamente i dati dei clienti, sessione dopo sessione, con l’andamento percepito della loro condizione. In questo modo si potevano monitorare i miglioramenti e i peggioramenti percepiti dai singoli clienti durante il processo terapeutico.

Altri metodi di verifica dei risultati del processo terapeutico, erano:

- General Health Questionary: Un questionario di 60 item, validato e standardizzato in UK, sulla salute psicologica e psichiatrica.
- Diari e annotazioni dei singoli soggetti: I clienti tenevano un diario scritto della loro esperienza terapeutica, in cui annotavano ciò che emergeva durante le sessioni. Tutte le sessioni venivano poi registrate e il terapeuta teneva delle note riguardanti ognuno dei soggetti. Ciò consentiva un’integrazione tra i dati qualitativi esposti dai soggetti e dal terapeuta.
- Questionario di soddisfazione: I tre gruppi compilavano dopo il follow up un questionario, in forma di scala Lickert a sette punti, sul livello di soddisfazione della terapia.
- Questionario sulle caratteristiche del terapeuta: Una scala Lickert a sette punti compilata in assenza del terapeuta, riguardante le sue caratteristiche di empatia, punto di vista positivo, sincerità/genuinità.

Risultati:

È stata riscontrata una differenza statisticamente significativa tra i miglioramenti ottenuti da entrambe le terapie attive rispetto al gruppo di minimo contatto. Non vi erano invece differenze significative tra i risultati dei gruppi con e senza immaginazione guidata. Le terapie attive sono dunque risultate sovrapponibili nei risultati.

Il questionario sulle caratteristiche del terapeuta, come ci si poteva aspettare, ha dato risultati simili in tutti e tre i gruppi.

Considerazioni conclusive:

Questi risultati suggerirebbero, in accordo con quello che è stato chiamato “il giudizio del dodo”, che, all’interno del percorso terapeutico, siano più decisivi i fattori generali della terapia (la relazione terapeutica, la motivazione del paziente, la personalità del terapeuta) rispetto a quelli specifici (come la specifica tecnica utilizzata). Non sarebbe così determinante per il buon esito della terapia, anche all’interno di un percorso psicodinamico, la specifica tecnica utilizzata, quanto il rapporto che viene a crearsi tra terapeuta e cliente. Eventualmente, la scelta di una tecnica invece di un’altra dipenderebbe dalle caratteristiche del cliente (maggiore o minore propensione alla visualizzazione guidata, capacità di verbalizzare, capacità di auto-osservazione, percezione di emozioni e sentimenti, e così via) e dalle competenze specifiche del terapeuta, anziché da una maggiore o minore efficacia di una tecnica in termini assoluti.

8.3.2. Uso dell’imagery per la transizione di ruolo di studenti di ostetricia.

Questo studio è stato pubblicato nel *Journal of Midwifery & Women’s Health*, nel 2000, dalla psicologa Janice Keller Kvale e dal counselor Patricia Romick dell’University of Texas Medical Branch di Galveston, nel quadro di un programma educativo mirante a facilitare la transizione da infermieri a studenti di ostetricia a ostetrici praticanti (Keller Kvale & Romick, 2000)¹⁴⁵.

All’interno di questo programma educativo di cinque semestri si è impiegata la tecnica dell’immaginazione guidata di matrice psicodinamica. Questo processo era facilitato dall’intervento di un counselor per infermiere all’interno del gruppo, in modo da supportare i bisogni individuali degli studenti. I principi teorici dell’intervento erano quelli della psicodinamica e della teoria dei ruoli.

Quest’ultima considera il ruolo come l’insieme di comportamenti peculiari della persona, in specifiche circostanze e all’interno di un determinato contesto. Formare un’identità all’interno di un nuovo ruolo è considerato un processo complesso in cui l’attore (in questo caso lo studente di ostetricia) osserva il ruolo attraverso le azioni di altri (ostetrici esperti), imita i loro comportamenti e inizia gradualmente a percepire quel ruolo come parte di sé.

All’interno di questo processo l’università ha creato la figura del nurse-counselor che, in qualità di clinico esperto, può fare da consulente psicologico specializzato agli studenti. Inoltre, l’università ha predisposto un programma strutturato per allenare gli studenti nelle strategie di coping in modo da fronteggiare meglio lo stress insito nel cambio di ruolo. Questo programma includeva, tra gli altri strumenti, un centro fitness con esercizi ginnici e massaggi terapeutici, yoga, meditazione, qui gong, tai chi.

All’interno di questo substrato di attività curriculari ed extracurriculari è stato inserito un percorso basato sui principi della psicodinamica a partire dal primo semestre di studi. Questo intervento era strutturato con un minimo di una sessione con il nurse-counselor a semestre per gli studenti. Sessioni ulteriori potevano essere programmate a discrezione degli studenti e del counselor. I gruppi di studenti andavano da sei a dieci soggetti. Il setting era rappresentato da un’aula informale in cui erano presenti dei tavoli su cui gli studenti potevano disegnare le loro illustrazioni. Counselor e studenti erano i soli partecipanti alle sessioni.

Le sessioni, oltre alle tecniche di imagery, potevano comprendere metodi di gestione dello stress e strategie di problem solving. Le tecniche di imagery non erano necessariamente usate in ogni sessione. Nel percorso, l’imagery veniva definita in vari modi: come un’interfaccia tra corpo, mente e spirito; come un’ostetrica che assiste alla nascita della

¹⁴⁵ (Keller Kvale & Romick, Using Imagery for role transition of midwifery students, *Journal of Midwifery & Women’s Health*, vol. 45, n. 4, 2000, pp. 337-342)

coscienza dal deposito dell'esperienza interiore; un metodo per accedere ai propri potenziali completi usando tutti i sensi; una strategia per evocare il cambiamento desiderato nel corpo, negli atteggiamenti e nei comportamenti. L'imagery identifica e dà forma alle idee inconse portandole alla consapevolezza.

All'interno di questo percorso due esercizi di imagery sono stati particolarmente messi in evidenza per la loro importanza: *Le quattro domande*, svolto all'inizio del percorso di transizione del ruolo, e *La Rosa*, adoperato alla fine del percorso.

Il primo esercizio, *The four question*, durava tre o quattro ore, a seconda della numerosità del gruppo. Il gruppo veniva dapprima guidato in uno stato di rilassamento, in preparazione per una meditazione riflessiva. Questo avveniva a occhi chiusi, attraverso la percezione del proprio respiro, che diveniva sempre più rilassato a mano a mano che il conduttore della sessione guidava i partecipanti grazie a parole rilassanti. Queste parole accompagnavano il gruppo in un posto interiore quieto, di silenzio ricettivo e ricolmo di saggezza, un luogo in cui i partecipanti potevano ricevere delle risposte da loro stessi.

All'interno di questo luogo interiore, ai partecipanti veniva chiesto di riflettere su una prima domanda, ripetuta più volte dal conduttore, alternando la ripetizione a pause piuttosto lunghe: "Dove mi trovo ora nella mia transizione a studente di ostetricia?". Poi i partecipanti, sempre a occhi chiusi, erano incoraggiati a percepire immagini, suggestioni, pensieri, sensazioni, parole riguardanti questa domanda. Dopo alcuni minuti (da tre a cinque) veniva chiesto loro di aprire gli occhi e di disegnare tutto ciò che emergeva in loro su un foglio di carta.

Dopo questa prima fase, il processo di rilassamento veniva ripetuto e il conduttore poneva loro, attraverso le stesse modalità, una seconda domanda: "Che cosa sta emergendo in me nella transizione di ruolo che sto vivendo?". Si ripeteva il processo riflessivo e la fase attiva attraverso un secondo disegno.

Il processo veniva poi ripetuto con una terza domanda: "Che cosa mi intralcia la strada o mi frena in questa transizione?".

Infine, il processo veniva concluso con una quarta domanda: "Di cosa ho bisogno per procedere con successo in questa transizione?".

Una volta che i quattro disegni erano stati completati da tutti i partecipanti, agli studenti veniva chiesto di condividere e spiegare i propri disegni con il gruppo. Il counselor assisteva al processo e annotava le informazioni condivise dai vari studenti in vista di colloqui individuali in cui esplorare i bisogni di ogni studente. Questa fase di colloquio è fondamentale affinché l'imagery diventi una esperienza approfondita e trasformativa.

Il secondo esercizio, *The rose*, è un adattamento della meditazione di Assagioli sulla rosa che sboccia (vista nel capitolo 7 di questa tesi).

Dopo la fase di rilassamento a occhi chiusi, gli studenti sono invitati a immaginare un cespuglio di rose: radici, gambi, foglie e, in cima, una rosa. Questa è ancora chiusa e avviluppata da verdi sepal e gli studenti sono invitati a osservarla, con gli occhi della mente, in tutti i suoi dettagli, con calma. Poi viene chiesto loro di immaginare il lento e graduale sbocciare del fiore. Nel farlo possono usare tutti i sensi che riescono a evocare con la propria immaginazione: la vista, l'udito, l'olfatto, in modo che la loro percezione dello sbocciare della rosa sia la più completa possibile. Possono immaginare di osservare il centro della rosa sbocciata, dove sentono pulsare più intensamente la vita del fiore. Poi sono invitati a lasciar emergere un'immagine dal centro della rosa. Questa immagine rappresenta ciò che di bello, significativo, importante e creativo vogliono portare nella propria vita nella transizione da studenti a ostetrici praticanti. Viene chiesto loro di restare nella sensazione positiva di fiducia, bellezza, creatività emergente nella loro vita in questa transizione. Viene infine chiesto loro di rimanere ricettivi, in ascolto di qualsiasi messaggio, verbale o non

verbale, che emerga nella loro consapevolezza. Dopo una pausa di qualche minuto, viene chiesto loro di aprire gli occhi e scrivere o disegnare quello che è emerso in loro.

Durante la fase conclusiva dell'esperienza, ai partecipanti viene data la possibilità di condividere le proprie sensazioni. Il counselor prende appunti in vista di colloqui individuali che rendano questo esercizio più approfondito.

Per valutare l'utilità di questa modalità di intervento durante i cinque anni di questo modello educativo è stata adottata una scala Lickert a cinque punti che misurasse la soddisfazione degli studenti, associata a una serie di commenti di natura qualitativa.

La maggior parte degli studenti (individualmente e come gruppi) ha manifestato un notevole beneficio dal percorso svolto con il counselor, sessioni di imagery comprese.

Nondimeno alcuni studenti (tre in particolare) hanno manifestato un certo dissenso alla pratica dell'imagery legata al modello teorico della Psicosintesi. Le obiezioni sono state principalmente di natura religiosa, probabilmente legate a un contrasto con l'esplorazione del Sé superiore secondo le linee di Assagioli. È possibile che gli studenti percepissero un conflitto tra il loro credo religioso e le idee esposte dalla Psicosintesi sul Superconscio e il Sé superiore. Per questo, le lezioni dei semestri successivi sono state modificate, dando meno enfasi alla teoria della Psicosintesi e maggiore spazio alla pratica dell'imagery.

Questo studio ha ovviamente dei limiti, in quanto eseguito in real life e in assenza di un gruppo di controllo. Esso ha comunque evidenziato la soddisfazione della maggior parte degli studenti per un percorso teorico-pratico comprendente la trasmissione di conoscenze provenienti dalla teoria della Psicosintesi e la pratica della visualizzazione guidata secondo le tecniche psicosintetiche. Potrebbero essere opportuni degli altri studi che verifichino l'utilità di questo tipo di percorso in ambito di crescita professionale e dell'assunzione di nuovi ruoli professionali e lavorativi.

8.3.3. Prevenzione del burnout attraverso la crescita personale.

Questo studio è stato realizzato da Dirk van Dierendonck, Bert Garssen e Adriaan Visser (dell'Helen Dowling Institute, una clinica per la salute mentale dell'Olanda) nell'ambito delle ricerche per la cura e la prevenzione del burnout (van Dierendonck, Garssen, & Visser, 2005)¹⁴⁶.

In esso, si volevano valutare gli effetti di un programma sulla prevenzione del burnout basato sulla psicosintesi. In particolare, gli effetti che si volevano stimare riguardavano le tre dimensioni principali del burnout (sfinimento, cinismo, ridotta efficacia professionale), insieme a felicità, spiritualità e intelligenza emotiva.

Il gruppo sottoposto alla terapia attiva era composto da 34 persone, la maggior parte delle quali con un background da ingegneri, che partecipavano a un programma di 10 giorni spalmato su tre mesi. Esso veniva confrontato a un gruppo di controllo, senza terapia attiva, reclutato tra i loro colleghi, di età ed esperienze lavorative simili.

Il focus principale dello studio riguardava dunque la diminuzione del senso di burnout dei partecipanti, ma esso veniva esteso anche al polo positivo della percezione del benessere, della felicità e di una percezione spirituale dell'esistenza.

Per misurare la dimensione spirituale è stata usata la Spiritual Assessment Scale di Howden. Questo ricercatore definisce la spiritualità come il fattore composito con cui il Sé manifesta se stesso attraverso l'interconnessione unificata, il significato della vita, le risorse interne e la trascendenza. Per interconnessione unificata si intende il senso di relazione con gli altri e con l'esistenza. Le risorse interne fanno riferimento al senso di valore, speranza, e ragione di vita. La trascendenza fa riferimento alle esperienze di grandi emozioni e di valore

¹⁴⁶ (van Dierendonck, Garssen, & Visser, Burnout Prevention Through Personal Growth, International Journal of Stress Management, vol. 12, n. 1, 2005, pp. 62-77)

personale in cui la realtà è percepita in modo più ampio del normale, e la persona sente una maggiore comprensione (insight), una coerenza e un significato più pieno dell'esistenza.

I partecipanti dello studio erano dipendenti di tre delle maggiori multinazionali olandesi, tra i 35 e i 45 anni (27 maschi e 7 femmine), con una media di 14,2 anni di impiego. Vi era poi un gruppo di controllo di 40 uomini e 6 donne, con una media di 11,8 anni di impiego.

Lo studio rispondeva a un disegno quasi sperimentale, con valutazioni pre, post-intervento e follow-up (sei mesi dopo la valutazione post intervento).

Le dieci sessioni erano spalmate su tre mesi. I partecipanti erano divisi in quattro gruppi, da 8-10 partecipanti l'uno. Due gruppi hanno svolto il lavoro in primavera e gli altri due nella parte finale dell'anno (senza differenze significative). Due counselor psicossintetisti hanno guidato tutti e quattro i gruppi.

Il lavoro si svolgeva in un resort di campagna e i partecipanti erano incoraggiati a tenere un diario in cui scrivere una loro autobiografia emozionale (per loro uso personale). Ogni giorno era dedicato a un tema specifico. L'attività semistrutturata iniziava con una breve meditazione, seguita da una sessione in cui i partecipanti rielaboravano gli avvenimenti delle ultime due settimane precedenti. Seguivano delle sessioni di immaginazione guidata in cui ci si focalizzava sul tema del giorno. Durante il resto del giorno, il tema era sviscerato in diversi modi, tra cui disegni e discussioni in piccoli gruppi e nell'intero gruppo.

I temi dei primi due giorni riguardavano la coscienza corporea, le emozioni e la mente. Il terzo giorno si sviscerava l'argomento delle subpersonalità. Il quarto giorno l'attenzione era rivolta alle influenze positive e negative. Il quinto giorno si analizzavano le autorità esterne e interne che influenzano i soggetti. Il sesto e settimo giorno erano focalizzati sull'amore, la volontà, l'interconnessione e l'autonomia. Il giorno ottavo veniva esplorata l'autobiografia spirituale dei partecipanti e i momenti più toccanti delle loro vite. I conclusivi due giorni portavano il focus su loro stessi, i loro valori e la loro missione personale.

Durante i diversi assessment le misurazioni erano effettuate secondo i seguenti metodi:

- Burnout: misurato attraverso il Maslach Burnout Inventory (versione olandese) e le sue tre sottoscale (sfinimento, cinismo, efficacia professionale).
- Felicità: Misurata con il Positive and Negative Affect Schedule.
- Spiritualità: misurata dallo Spirituality Assessment Scale (come abbiamo visto nei precedenti paragrafi).
- Intelligenza Emotiva: valutata per mezzo del Trait Meta-Mood Scale, consistente in tre sotto-scale che misurano la capacità di riflettere sulle emozioni e di gestirle.
- Privazione relativa di carriera lavorativa: misurata da una scala di otto item riguardante i sentimenti e la percezione relativi a una carriera lavorativa con limitata crescita professionale.

I risultati possono così essere riassunti:

Le dimensioni del burnout riguardanti lo sfinimento e l'efficacia professionale hanno avuto significativi miglioramenti sia a breve sia a lungo termine (al follow up). Quella relativa al cinismo non ha avuto cambiamenti significativi.

Tre delle scale riguardanti la spiritualità hanno registrato cambiamenti significativi (significato dell'esistenza, risorse interne e trascendenza); la quarta, relativa all'interconnessione, no.

L'intelligenza emotiva dei partecipanti è incrementata significativamente in relazione alla comprensione delle emozioni e alla gestione delle emozioni negative. Anche la scala relativa alla felicità personale ha registrato miglioramenti significativi.

In conclusione, i benefici del programma sono stati ampiamente confermati rispetto al gruppo di controllo, in tutti i tempi considerati. Ciò suggerisce che un programma orientato alla Psicotesi possa ridurre il burnout e incrementare l'efficacia professionale, la felicità, l'intelligenza emotiva e il sentire spirituale. Potrebbe essere quindi opportuno implementarlo per supportare impiegati che manifestino i primi segni di burnout.

Tra le limitazioni di questo studio vi era l'utilizzo di un metodo di selezione dei gruppi non randomizzato. Un altro limite poteva riguardare la relativa predominanza maschile all'interno dei due gruppi. Inoltre, lo studio includeva solo strumenti di analisi self-report e non anche basati sulla performance.

Studi futuri, condotti su campioni più ampi e in differenti ambiti, potrebbero fornire maggiori conferme della validità dell'approccio psicotesico alla psicologia del lavoro.

8.3.4. Esempi di counseling psicotesico relativo alla crescita personale e spirituale.

Questo studio, riportato all'interno dell'articolo *Psychosynthesis: A Foundational Bridge Between Psychology and Spirituality* (Lombard, 2017)¹⁴⁷, è stato condotto da Catherine Ann Lombard, psicologa e counselor in ambito psicotesico.

In esso si è analizzato il metodo della psicotesi applicato alla crescita della persona e al contatto con il Superconscio.

I partecipanti sono in tutto undici, due uomini e nove donne, di età compresa tra i 25 e i 36 anni, che hanno incontrato il counselor tra le 10 e le 55 volte, due o quattro volte al mese, in sessioni di un'ora l'una. I clienti erano invitati, tra una sessione e l'altra, a scrivere delle annotazioni su se stessi e sul percorso e a inviare le loro osservazioni per email al counselor.

Nelle prime sessioni sono state utilizzate soprattutto le tecniche di dis-identificazione/identificazione e quelle riguardanti l'osservazione e la gestione delle subpersonalità (meditazioni, visualizzazioni, scrittura e disegno creativo, discussione e analisi). Le fasi finali del processo comprendevano integrazione e sintesi delle subpersonalità all'interno dell'io dei clienti. Questa fase avveniva offrendo l'opportunità alle subpersonalità di interagire tra loro attraverso esercizi comprendenti visualizzazioni guidate, role play, imaginary meeting, lettere scritte dall'osservatore alle subpersonalità (e viceversa).

Tutti i dati raccolti dai clienti e dal counselor venivano poi discussi durante sessioni appositamente costruite.

Oltre a questo, durante le prime sessioni, si esploravano le eventuali esperienze dei clienti con il loro superconscio, quali le peak experiences e le esperienze di risveglio interiore. Il counselor chiedeva inizialmente ai clienti: "Ha avuto qualche esperienza religiosa o spirituale? Ha fatto esperienza di sentirsi parte oppure connesso con qualcosa di più grande di se stesso?" Durante le successive sessioni, il counselor si asteneva da qualunque insegnamento religioso e piuttosto applicava quelle tecniche della psicotesi che portano il focus dei clienti nel loro spazio interiore, da cui può spontaneamente emergere una dimensione spirituale, non confessionale. Nel caso che ciò accadesse, il counselor annotava semplicemente l'evento con data, numero della sessione e la testimonianza verbale del soggetto. Qualunque cosa dicesse il cliente, il counselor ne discuteva per cercare di comprendere e contestualizzare l'esperienza del soggetto, non per valutarla.

¹⁴⁷ (Lombard, *Psychosynthesis: A Foundational Bridge Between Psychology and Spirituality*, Pasoral Psychology, 2017, pp. 461-485)

Per minimizzare ogni distorsione, alla fine del percorso, tutti i clienti avevano l'opzione di ritirare la loro testimonianza dopo aver letto i risultati dello studio. Inoltre, sei mesi dopo la fine dello studio, i clienti ricevevano una email in cui venivano loro rivolte delle domande per capire se si erano sentiti liberi di parlare delle loro esperienze spirituali senza condizionamenti da parte del counselor o se invece il counselor avesse cercato di portarli a seguire un determinato credo. Tutti i soggetti hanno risposto che il counselor non ha cercato di imporre loro idee religiose e che non aveva cercato di influenzarli.

Per quanto riguarda le esperienze spirituali precedenti al percorso di counseling, otto degli undici partecipanti hanno risposto nella prima sessione che non avevano affiliazioni religiose o fede in Dio e descrivevano se stessi quali atei. Tutti e undici, durante la medesima sessione, hanno però dichiarato che, in qualche momento delle loro vite, avevano sperimentato qualche esperienza di picco o transpersonale, più frequentemente quando si trovavano in un setting naturale.

Dopo un certo numero di sessioni (variabile secondo i casi), tre degli undici soggetti hanno mostrato delle evidenze di maggiore attività spirituale nella propria vita. Tutte e tre (erano donne) inizialmente si erano descritte come atee. Tutte hanno iniziato a esprimere come si sentissero più centrate in se stesse, in pace e più facilmente connesse in stati meditativi. Anche chi non ha vissuto questo genere di esperienze, ha spesso iniziato a sperimentare stati di calma, pace, passione, amore. Ha iniziato a sentire di essere una persona migliore nella relazione con se stesso e chi gli era più vicino (parenti stretti, amici, partner), grazie soprattutto a un cambiamento interiore. Ha iniziato a sentire una maggiore integrazione delle differenti parti di sé (le subpersonalità), spesso connessa alla percezione di un centro interiore più stabile.

I risultati di questo studio, pur con i suoi limiti legati al disegno in aperto, in una situazione di real life, suggerisce, secondo l'autrice, che la Psicosintesi possa aiutare a creare un ponte tra la concezione psicologica e quella spirituale della natura umana. Essa infatti si configura come un sistema aperto, non dogmatico, che descrive l'essere umano sia dal punto di vista psicologico, sia da quello spirituale. La psicosintesi può quindi creare dei percorsi adatti sia alla crescita psicologica dei soggetti, sia al loro sviluppo spirituale, totalmente svincolati da un sistema di credenze o da una qualche teologia. Questo può aprire la strada del contatto con il Superconscio e con le funzioni superiori della psiche sia ad atei, sia a credenti non dogmatici.

Questo studio ha naturalmente molti limiti, evidenziati dalla stessa autrice. Innanzi tutto, non offre una discussione completa sulla possibile integrazione tra psicologia e spiritualità. Esso si limita a suggerire una possibile convergenza tra le due prospettive. Inoltre, offre esclusivamente dati qualitativi, che andranno arricchiti e completati da dati quantitativi, offerti da più ampie casistiche, grazie a ulteriori studi. Il numero di sessioni per singolo cliente all'interno del percorso era estremamente variabile (da 10 a 55 sessioni), non permettendo un confronto diretto tra i diversi casi. Ancora, all'interno dello studio, il ricercatore, il counselor e l'autore dello studio erano la stessa persona (Catherine Ann Lombard) e ciò non permette il distacco necessario a differenziare le diverse funzioni professionali tra loro. Infine, ricordo ancora che questo studio si è svolto in assenza di randomizzazione e di un gruppo di controllo, in un setting di pura real life.

Concludo quindi, insieme all'autrice, che ulteriori studi sull'argomento, randomizzati, in cieco, con gruppo di controllo, sarebbero quanto mai opportuni per investigare ulteriormente i potenziali offerti dalla crescita spirituale dell'individuo attraverso i metodi della Psicosintesi.

Come annota Catherine Ann Lombard, questi futuri studi potrebbero esplorare le potenzialità dell'utilizzo della Psicosintesi nella crescita personale e spirituale degli individui attraverso dati quantitativi e test validati che misurino il risveglio spirituale e le

funzioni psichiche superiori. In questo modo, si potrebbe costruire gradualmente un data base di studi che vadano a colmare un'importante vuoto della ricerca, relativo non agli stati patologici, ma a quelli che potrebbero forse essere definiti "stati di coscienza super normali".

8.4. Gli strumenti di progettazione e valutazione dell'intervento psicosintetico.

In questa parte della tesi espongo due strumenti, a mio parere molto importanti, per la progettazione e la valutazione di un intervento terapeutico di tipo psicosintetico. Il primo è una griglia del piano terapeutico in Psicossintesi, che aiuta a progettare un intervento costruito sul paziente e le sue necessità e a valutarne gli esiti. Il secondo misura il profilo di realizzazione trascendente dei soggetti, ovvero il grado in cui i soggetti percepiscono un significato profondo nella loro esistenza, i propri potenziali transpersonali e un orientamento spirituale.

I due strumenti valutano, in un certo senso, i due processi evolutivi fondamentali della Psicossintesi: la psicossintesi individuale e quella transpersonale.

8.4.1. La griglia del piano terapeutico in Psicossintesi.

La griglia del piano terapeutico psicosintetico, secondo la volontà dei suoi autori, tutti psicologi e psicoterapeuti appartenenti alla SIPT, è uno strumento di analisi e verifica di processi e risultati della psicoterapia psicosintetica. L'esposizione più completa di questo strumento si trova nella *Rivista di Psicossintesi Terapeutica* n. 21-22 (Camarri, et al., 2010)¹⁴⁸.

Gli autori, partendo dai principi esposti da Assagioli, sottolineano che il piano in questione va elaborato dopo aver preso in esame gli aspetti principali (consci e inconsci) del paziente e durante lo svolgimento di alcune tecniche attive per la preparazione del soggetto. Il piano deve, infatti, adattarsi alle attitudini del soggetto, alla sua disponibilità alla terapia e dovrebbe essere flessibile, realizzabile, completo, ancorato alla vita quotidiana, condiviso almeno in parte col paziente stesso.

Il piano dovrebbe inoltre riflettere le cinque fasi del processo terapeutico secondo la descrizione del processo psicosintetico operata da Alberti (Alberti, 2016)¹⁴⁹:

1. *Analisi*. Per accertare integralmente la situazione del paziente e la sua personalità, sia negli aspetti malati, sia in quelli sani. L'analisi va "frazionata", cioè svolta a intervalli, in modo da esplorare gradualmente sia i principali aspetti consci, sia quelli inconsci.
2. *Disidentificazione e auto-identificazione*. La prima consente di creare una distanza psichica tra il soggetto e i contenuti della sua coscienza. La seconda permette una nuova coscienza di sé come soggetto cosciente e l'identificazione col Sé.
3. *Fase progettuale*. La fase in cui si progetta insieme al paziente un'immagine o modello di personalità adeguato ai potenziali e alla costituzione psichica del soggetto e quindi attuabile.
4. *Fase di ricostruzione*. Qui vengono adoperate le tecniche più consone al paziente per ricostruire e/o riabilitare le funzioni psichiche del paziente.
5. *Fase dinamica di orientamento spirituale*. Le tappe precedenti hanno favorito la realizzazione di un modello di personalità il più possibile sano e funzionale. In questa fase, se il cliente lo desidera, si orienta la personalità verso il Sé, cercando di capire insieme quali possono essere gli elementi

¹⁴⁸ (Camarri, et al., Dallo studio del processo psicoterapeutico alla costruzione e all'applicazione pratica della griglia del piano terapeutico in psicossintesi, Firenze, Rivista di Psicossintesi Terapeutica n. 21-22, 2010, pp. 153-180)

¹⁴⁹ (Alberti, L'uomo che soffre, l'uomo che cura, Firenze, L'Uomo Edizioni, 2016, pp. 127- 141)

spirituali/transpersonali importanti per il soggetto e che rivelino gradualmente la sua essenza più profonda.

Le fasi della terapia psicosintetica sono state ulteriormente analizzate e sintetizzate dalla dott.ssa Nives Favero all'interno dell'articolo, grazie anche a uno schema riassuntivo di estrema chiarezza (Camarri, et al., 2010)¹⁵⁰. In esso, le medesime fasi sono così descritte:

1. *Richiesta d'aiuto*. Iniziale valutazione diagnostica e prognosi. Formulazione di un primo piano terapeutico operativo comprendente la definizione della frequenza degli incontri, il setting, eccetera.
2. *Accoglienza e contenimento della sofferenza; Analisi della richiesta*. Ascolto, accettazione, raccolta della storia personale del paziente, analisi della motivazione autentica di aiuto, analisi della relazione terapeutica che si sta creando, formulazione di un piano terapeutico più completo.
3. *Comprensione delle strategie difensive*. Individuazione delle subpersonalità difensive. Inizio della condivisione del piano terapeutico con il paziente.
4. *Il paziente verso l'assunzione di responsabilità*. Individuazione di modalità che soddisfino in modo evolutivo i bisogni difensivi del cliente. Individuazione e sviluppo di potenzialità, anche legate a un modello di personalità più evoluto. Sviluppo della volontà di cambiare e guarire. Ancoraggio dei cambiamenti nel quotidiano.
5. *Il paziente verso l'apertura e/o allargamento al transpersonale*. Manifestazione di vissuti emotivi, pensieri, desideri, appartenenti alla sfera transpersonale del paziente. Questo porta ad ancorare i nuovi cambiamenti nel quotidiano.
6. *Soluzione*. Restituzione: si ricostruisce il percorso svolto e si chiariscono i punti rimasti in sospeso. Soluzione del rapporto: Confronto sulla relazione terapeutica e sui vissuti di fine rapporto. Progettazione di futuri obiettivi.

Al trascorrere di queste fasi, sottolinea sempre Nives Favero, si dovrebbe assistere anche alla trasformazione della relazione terapeutica. Da una relazione transferale si passa, almeno in parte, a una relazione specifica tra paziente e terapeuta, meno condizionata da proiezioni reciproche tipiche di transfert e controtransfert, e che conduce a un'alleanza terapeutica più matura e consapevole. Lungo il percorso, la relazione specifica dovrebbe gradualmente trasformarsi in una relazione alla pari, in cui il paziente raggiunge gradualmente una maggiore autonomia dal terapeuta. A questo punto possono emergere dei segnali che preannunciano la soluzione del rapporto.

La griglia nasce come strumento di verifica e aggiornamento da integrare alla cartella clinica in uso presso il Centro Clinico della SIPT. La seconda versione di questo strumento è stata testata dagli operatori del summenzionato Centro Clinico per tre mesi. Ciò ha condotto a un'ulteriore revisione che ha portato alla versione attuale.

Il gruppo di lavoro ha cercato innanzi tutto di individuare gli indicatori più significativi del processo terapeutico in Psicosintesi. Le macro-aree selezionate sono:

- Area Sintomatologica
- Area della Consapevolezza
- Area dell'Autonomia
- Area Relazionale

¹⁵⁰ (Camarri, et al., Dallo studio del processo psicoterapeutico alla costruzione e all'applicazione pratica della griglia del piano terapeutico in psicosintesi, Firenze, Rivista di Psicosintesi Terapeutica n. 21-22, 2010, pp. 164-165)

- Area Lavorativa e di Studio
- Area Creativa, Interessi e Valori
- Area della Relazione Terapeutica

In seguito, sono stati selezionati gli item, associati a scale Lickert a 5 punti, che quantificassero le variazioni di ogni singolo item. La griglia si compone di 31 item che, presi nel loro complesso, misurano i progressi della terapia, nei suoi diversi aspetti. Questo consente sia una visione dettagliata della terapia nelle sue diverse dimensioni, sia una visione globale del trattamento nel corso del tempo. A questo fine, all'interno della griglia, sono state affiancate le colonne di ogni mese in modo da ottenere, per ogni item, una sequenza numerica che permetta di percepire l'andamento nel tempo della terapia.

Vediamo ora più nel dettaglio le diverse aree della griglia del piano terapeutico:

1. *Area Sintomatologica.* Elemento caratterizzante della Psicopsintesi è che la sintomatologia va considerata come un'occasione, uno stimolo e un appello all'azione risanatrice. Per la Psicopsintesi, il fine della terapia non coincide solo con la remissione dei sintomi, ma anche con un'integrazione e armonizzazione della personalità nella sua interezza. In accordo con questa premessa, i quattro item di questa area considerano le variazioni della sintomatologia come estinzione del sintomo, modificazioni quantitative e qualitative dello stesso, trasformazione/evoluzione del sintomo originario in una forma differente.
2. *Area della Consapevolezza.* In Psicopsintesi, la consapevolezza è intimamente legata al processo di disidentificazione dai contenuti psichici ed è l'elemento cardine per lo sviluppo di un Io libero e capace di Volontà realizzativa. Lo sviluppo della consapevolezza è quindi sia un obiettivo terapeutico, sia uno strumento di crescita e maturazione. Negli otto item relativi a quest'area si fa riferimento ai suoi diversi aspetti, tra cui consapevolezza corporea, emotiva, del pensiero, dei bisogni, dei desideri, della sfera transpersonale, del percorso terapeutico stesso.
3. *Area dell'Autonomia.* Nei quattro item di quest'area viene osservata: la capacità del paziente di condurre una vita indipendente dal punto di vista economico e di affrancarsi dalla famiglia di origine; l'autonomia rispetto alle figure affettive più significative; la capacità di contattare e utilizzare le proprie subpersonalità più mature.
4. *Area Relazionale.* Nei tre item dell'area viene rilevata la soddisfazione e la realizzazione del soggetto in ambito sociale, affettivo e sessuale. La percezione soggettiva del paziente costituisce qui la materia prima di analisi per il terapeuta.
5. *Area Lavorativa e di Studio.* È l'ambito della vita del cliente, insieme a quello relazionale/affettivo, in cui è più direttamente osservabile il funzionamento e il grado di integrazione del soggetto. Il primo elemento da considerare, anche qui, è il livello di soddisfazione mostrato dal paziente in questo ambito della sua vita (primo item). Il secondo e il terzo item fanno riferimento alla capacità progettuale e autorealizzativa del soggetto. Essi aiutano a valutare lo svolgimento della terapia rispetto alla progettazione di se stessi, attraverso la concezione di un modello interiore, certamente ideale, ma anche concretamente realizzabile nella vita quotidiana. L'ultimo item riguarda i progressi relativi alle risposte del soggetto in situazioni

potenzialmente frustranti, come le interazioni con colleghi e figure autoritarie.

6. *Area Creativa, Interessi, Valori Esistenziali.* Quest'area raccoglie informazioni specifiche riguardanti la concezione psicosintetica del percorso evolutivo del soggetto. Si esplora la capacità del cliente di riconoscere i propri talenti, potenziali, inclinazioni profonde. Infatti, nella Psicosintesi la guarigione passa anche attraverso lo sviluppo dei propri potenziali creativi. L'importanza che interessi, valori, passioni, impulsi creativi hanno nella vita del soggetto rappresenta una misura del grado della sua apertura ai livelli Super-coscienti.
7. *Area della Relazione Terapeutica.* Quest'area riguarda lo sviluppo e la trasformazione della relazione terapeutica secondo i principi della Psicosintesi. Una prima fase è di solito caratterizzata da una relazione transferale, in cui il paziente ripropone modalità relazionali poco consapevoli, che rispecchiano meccanicamente quelle con figure significative della sua vita (primo item). Si passa poi a una fase improntata alla relazione specifica del setting terapeutico, in cui il soggetto riconosce i rispettivi ruoli all'interno di una relazione di cura. Si vive un riconoscimento reciproco tra paziente e terapeuta (misurato dal secondo item). Si assiste, in seguito, a un graduale superamento dell'asimmetria tra paziente e terapeuta, in virtù di un rapporto maggiormente paritetico, di collaborazione attiva tra il cliente e il terapeuta (misurata dal terzo item). L'ultima fase del processo è la sua graduale risoluzione, attraverso il riconoscimento, da parte del paziente, delle proprie capacità auto-curative, che lo rendono maggiormente autonomo nel proprio cammino verso l'auto-realizzazione (item 4 e 5).

In conclusione, questo strumento mi sembra particolarmente importante, poiché evidenzia sia le specificità della terapia psicosintetica (il lavoro con le sub-personalità, la disidentificazione e l'auto-identificazione, il modello ideale, l'apertura al Super-cosciente), sia gli aspetti che integrano questo percorso con quelli di altre scuole psicoterapeutiche (l'attenzione agli atteggiamenti difensivi, transfert e contro-transfert, la relazione terapeutica, gli aspetti intrapersonali e interpersonali della terapia, eccetera).

Ritengo che questo strumento possa essere un valido ausilio sia per coloro che operano direttamente nell'ambito della Psicosintesi, sia per chi lavora all'interno di scuole psicoterapeutiche differenti. Questi ultimi potranno utilizzare diverse idee e concetti qui esposti, adattandoli all'interno del proprio campo di studi e di attività terapeutica. Infatti, mi sembra che concetti quali le subpersonalità, il percorso di dis-identificazione e auto-identificazione, il Super-cosciente e i suoi contenuti psichici (per citarne solo alcuni) siano sufficientemente condivisi anche all'interno di altre scuole psicologiche (magari mutuati da altri termini e differenti linguaggi) da essere validamente utilizzati in sede di ricerca e di terapia anche al di fuori dell'ambito psicosintetico.

Qui di seguito, riporto integralmente la griglia del piano terapeutico della psicosintesi, grazie alla gentile concessione della dottoressa Catia Camarri, che ne è una degli autori.

ALLEGATO - GRIGLIA DEL PIANO TERAPEUTICO

Il terapeuta nell' area degli aggiornamenti mensili del Piano terapeutico dovrà verificare il raggiungimento dei seguenti obiettivi e rilevare se si sono verificati cambiamenti, trasformazioni, miglioramenti in una o più delle seguenti aree e/o sottolivelli. Tale valutazione è da effettuarsi considerando un punteggio da 1 a 5

1 = per niente 2 = poco 3 = mediamente 4 = molto 5 = moltissimo

A) AREA SINTOMATOLOGICA:

1) La sintomatologia è qualitativamente ridotta;

2) la sintomatologia è quantitativamente ridotta;

3) la sintomatologia ha subito un peggioramento;

4) si è presentata una sintomatologia nuova o diversa.

B) AREA DELLA CONSAPEVOLEZZA:

5) Il paziente è consapevole del proprio malessere;

6) il paziente è consapevole delle proprie sensazioni corporee;

7) il paziente è consapevole del proprio corpo in relazione al dolore e alla malattia;

8) il paziente è consapevole delle proprie emozioni e dei propri sentimenti;

9) il paziente è consapevole delle proprie modalità di pensiero;

10) il paziente è consapevole dei propri bisogni e delle proprie necessità;

11) il paziente è consapevole della propria sfera transpersonale;

	I t e m	G e n	F e b	M a r	A p r	M a g	G i u	L u g	A g o	S e t	O t t	N o v	D i c
1)	1												
2)	2												
3)	3												
4)	4												
5)	5												
6)	6												
7)	7												
8)	8												
9)	9												
10)	10												
11)	11												

12) il paziente è consapevole del lavoro che si svolge nel percorso terapeutico.

C) AREA DELL' AUTONOMIA

13) Il paziente è economicamente autonomo;

14) il paziente vive separatamente dalla famiglia d'origine;

15) il paziente ha un buon livello di indipendenza dalle figure affettive significative;

16) il paziente è capace di contattare e utilizzare le proprie subpersonalità più mature.

D) AREA RELAZIONALE:

17) Il paziente è soddisfatto delle sue relazioni più significative;

18) il paziente è soddisfatto della relazione di coppia;

19) il paziente è soddisfatto della propria vita sessuale.

E) AREA LAVORATIVA E DI STUDIO

20) Il paziente è soddisfatto dei propri studi e/o del proprio lavoro;

21) il paziente ha l'ambizione di migliorare le proprie competenze di studio e/o di lavoro;

22) il paziente è in grado di realizzare le proprie ambizioni;

I t e m	G e n	F e b	M a r	A p r	M a g	G i u	L u g	A g o	S e t	O t t	N o v	D i c
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												

Centro di Psicosintesi Clinica

23) il paziente ha un rapporto soddisfacente con compagni, colleghi e figure autorevoli.

F) AREA CREATIVA, INTERESSI, VALORI ESISTENZIALI

24) Il paziente coltiva con soddisfazione interessi e passioni;

25) il paziente coltiva con soddisfazione le proprie attività creative;

26) il paziente coltiva con soddisfazione e realizza i propri valori esistenziali.

G) AREA DELLA RELAZIONE TERAPEUTICA:

27) Il paziente sviluppa una relazione transferale;

28) il paziente sviluppa una relazione specifica;

29) il paziente sviluppa una relazione alla pari;

30) il paziente è vicino alla soluzione del rapporto;

31) il paziente è capace di utilizzare e contattare la propria subpersonalità terapeutica.

	I t e m	G e n	F e b	M a r	A p r	M a g	G i u	L u g	A g o	S e t	O t t	N o v	D i c
	23												
	24												
	25												
	26												
	27												
	28												
	29												
	30												
	31												

8.4.2. Il Profilo di realizzazione trascendente (PAT).

È un questionario che si può trovare descritto nell'articolo *Développement et validation d'un instrument mesurant le Profil d'actualisation transcendante (PAT)* (Hamel, Leclerc, Lefrançois, & Gaulin, 2003)¹⁵¹.

Gli autori dell'articolo osservano che esistevano già dei questionari che perseguivano obiettivi simili a quelli dello strumento qui descritto. Per esempio, essi citano strumenti self report che misurano le sorgenti del significato della vita dei soggetti, i loro potenziali umani, la loro percezione della trascendenza, il maggiore o minore orientamento spirituale oppure il grado di serenità percepito.

La specificità di questo nuovo strumento è che esso intende misurare la tendenza dell'individuo a realizzarsi nella trascendenza, attraverso un insieme di item che presentano differenti tipi di comportamenti. Alcuni item indicano lo sviluppo psico-spirituale del soggetto, altri ne misurano lo sviluppo personale, altri ancora i suoi bisogni di protezione. Il PAT si distingue anche per il modo in cui presenta i quesiti: propone una scelta fra tre atteggiamenti o comportamenti che illustrano altrettanti ambiti di realizzazione (pre-personale, personale e transpersonale). Esso si propone di superare la difficoltà di descrivere, in modo relativamente oggettivo e misurabile, le esperienze trascendenti, per loro natura alquanto ineffabili. Si sforza di stabilire un continuum di atteggiamenti e comportamenti entro i tre ambiti di auto-realizzazione: pre-personale, personale e transpersonale. Cerca di tradurre in termini semplici e chiari gli atteggiamenti transpersonali e, infine, di individuare le aree di forza e di debolezza del soggetto nell'ambito della realizzazione di sé.

Le basi teoriche di questa ricerca si fondano soprattutto sugli studi di Assagioli, di Maslow, di Frankl (che abbiamo già illustrato in altre parti della tesi), di Dürkeim e di Metzner. In particolare, ad Assagioli dobbiamo la distinzione fra i tre ambiti di realizzazione di sé: quello pre-personale (caratterizzato dalle pulsioni primitive, da manifestazioni difensive e bisogni fisiologici), quello personale (comprendente i desideri, le aspirazioni e le ambizioni coscienti dell'individuo) e quello transpersonale (all'origine degli slanci altruistici, del genio creativo, delle intuizioni superiori, dell'ispirazione proveniente da una saggezza più elevata). Dürkeim, in accordo con Assagioli, illustra come la realizzazione trascendente si manifesti nel quotidiano, nel distacco dai beni materiali, nel dissolvimento di blocchi interiori, nell'amore altruistico, in un sentimento di sicurezza inviolabile, nella creatività. Un contributo importante è poi quello di Metzner, che introduce la cognizione di pseudo-trascendenza, una forma di dissociazione dalla realtà o dalla sofferenza immediata. Infine, Pelletier e Walsh ricordano l'esistenza di guru dalla falsa saggezza, che esibiscono una forma di pseudo-trascendenza, ritenendosi detentori della verità, adottando un'attitudine paternalista, in una sorta di "inflazione dell'ego" mascherata da trascendenza. Il PAT aspira a misurare tutti questi diversi aspetti, positivi e patologici, della trascendenza.

Lo sviluppo e la validazione di questo strumento sono stati realizzati attraverso tre studi. Il primo ripercorre le tappe dell'operationalizzazione del concetto di trascendenza e conduce a una prima versione di questo strumento. Il secondo studio sviluppa un'ulteriore versione del PAT e testa la sua validità di costrutto. Il terzo studio è una verifica della coerenza interna dello strumento.

Il primo studio è stato svolto su un campione di 45 studenti universitari di psicologia, tra i 20 e i 49 anni. Le due dimensioni fondamentali della trascendenza osservate erano la metacognizione e la metamotivazione. Sono stati selezionati gli enunciati più chiari e specifici per formare gli item di un questionario che servisse a esplorare i bisogni di trascendenza dei soggetti. Per la metacognizione i componenti evidenziati sono stati la percezione della profondità attraverso il discernimento e la percezione globale attraverso la

¹⁵¹ (Hamel, Leclerc, Lefrançois, & Gaulin, *Développement et validation d'un instrument mesurant le Profil d'actualisation transcendante*, Psychologie canadienne, 2003, pp. 44-57)

qualità del distacco. Per la metamotivazione i componenti identificati sono stati la presenza di sé per mezzo della volontà creativa e il decentramento che si mostra attraverso la pratica dei valori profondi.

Il gruppo di lavoro che selezionava gli item era costituito da quattro professionisti della psicologia umanistica e transpersonale che, al termine del lavoro, ha selezionato 59 enunciati. La coerenza interna, valutata attraverso l'alpha di Cronbach è variata da 0.75 a 0.89 a seconda dei diversi componenti delle due dimensioni di base ed è quindi stata considerata soddisfacente.

Il secondo studio è stato pianificato per trasformare il primo questionario in uno strumento per valutare la realizzazione trascendente adatto a una popolazione più matura e meno scolarizzata. Il formato scelto è quello a scelta multipla, lungo un continuum di attitudini, dalle più trascendenti alle meno trascendenti. A ogni atteggiamento transpersonale si è legato un atteggiamento corrispondente pre-personale e uno personale.

Gli obiettivi dello studio erano: determinare un punteggio globale che misura la tendenza a realizzarsi mediante la trascendenza; ottenere dei punteggi che esprimono le frequenze relative a ognuna delle tre attitudini (pre-personale, personale, transpersonale).

Lo strumento ha preso così la forma di un questionario self report a scelta multipla fra i tre summenzionati tipi di atteggiamenti, espressi nella vita quotidiana. Al suo interno sono stati selezionati 52 item tratti dalla prima versione dello strumento (eliminando quelli troppo astratti o poco chiari a un pubblico non specialistico). È stata inoltre introdotta una scala di 9 item denominata "falso transpersonale", per evidenziare le tendenze falsamente spirituali (idee di grandezza, sentimenti di superiorità e di condiscendenza verso i propri simili).

Infine, il questionario è stato somministrato per prova a persone di più di 60 anni, prima individualmente, poi in forma di gruppo. Questo ha portato alla modifica di alcuni item e all'eliminazione di altri, a causa di scarsa chiarezza o di desiderabilità sociale.

Il terzo studio era uno studio pilota per stimare il grado di coerenza interna dello strumento e verificarne la validità di costruito, eliminando eventuali item non discriminanti. Per questo lo strumento, ora costituito da 43 item (9 misuranti il falso transpersonale e 34 misuranti le attitudini transpersonali), è stato somministrato a un campione di 478 adulti del Québec, tra i 18 e i 92 anni.

Dopo un'ultima selezione degli item, lo strumento definitivo era costituito da 25 item descrittivi dei tre atteggiamenti di base (pre-personale, personale, transpersonale) e da 5 item riguardanti la componente del falso transpersonale. La coerenza interna dei 25 item presentava un coefficiente alpha di Cronbach di 0,81 (quindi soddisfacente).

I 25 item si possono classificare in base a quattro componenti del transpersonale che descrivono: la percezione della profondità, la percezione globale, il contatto col Sé superiore, il decentramento dalla personalità.

All'interno di questi quattro domini, a ogni attitudine pre-personale veniva attribuito valore 1, a ogni attitudine personale valore 2, a ogni attitudine transpersonale valore 3. In questo modo, all'aumentare del punteggio complessivo corrispondevano maggiori atteggiamenti transpersonali. Inoltre, il PAT può offrire due valutazioni: il primo punteggio riporta la frequenza ottenuta da ognuna delle tre attitudini principali e il secondo rappresenta un punteggio globale che identifica la tendenza, più o meno presente nel soggetto, di realizzarsi attraverso la trascendenza.

Gli autori dell'articolo raccomandano di considerare il PAT come uno strumento indicativo, piuttosto che diagnostico. Segnalano anche di non considerare lo sviluppo transpersonale dell'individuo come un processo lineare, in cui il soggetto passa dallo stadio pre-personale a quello personale a quello transpersonale, progredendo continuamente senza regressioni. Al contrario, è normale che nell'individuo si manifesti una compresenza di

attitudini differenti. Gli autori ricordano anche che i risultati ottenuti dal PAT traducono la percezione di sé dei soggetti e questo, anche se corretto dagli item relativi al “falso transpersonale”, può condurre il test a risultati non completamente corretti. Lo strumento può fornire un ritratto globale della realizzazione trascendente del soggetto, ma non una ricognizione completa ed esaustiva di tutte le sue attitudini transpersonali. Il PAT presenta attualmente alcuni limiti riguardanti la validità esterna, soprattutto riguardanti l’alterazione delle risposte ad alcuni item, dovuti a motivi di desiderabilità sociale. Per questo, gli autori suggeriscono che esso sia somministrato insieme a un questionario (come quelli di Crowne e Marlowe) che identifichi i soggetti inclini alla desiderabilità sociale.

Il PAT si presenta comunque come un importante strumento psicometrico all’interno della ricerca nel campo psico-spirituale e può dimostrarsi un utile ausilio nel colloquio col cliente che desidera intraprendere un percorso di crescita personale e transpersonale.

8.5. La Psicosintesi e le neuroscienze.

In questa parte della tesi esporrò in sintesi ciò che emerge dalle prime ricerche sui riscontri che la Psicosintesi può ottenere dallo sviluppo delle neuroscienze.

La fonte principale del materiale è il numero 26 della Rivista di Psicosintesi Terapeutica, dal titolo *Psicosintesi e neuroscienze*¹⁵².

All’interno di questo volumetto monografico, il testo più significativo mi pare quello di Piero Ferrucci, dal titolo *La psicosintesi vista alla luce delle neuroscienze* (Ferrucci, 2012)¹⁵³.

Questo articolo, che non esiterei a definire “seminale”, ripercorre le conferme indirette che le intuizioni di Assagioli e i metodi della Psicosintesi hanno ricevuto dalle recenti acquisizioni delle neuroscienze. Qui riassumerò i punti principali messi in evidenza da Ferrucci.

Empatia. Esistono molte definizioni psicologiche di “empatia”. Quella di Assagioli, citata da Ferrucci, è: “l’immedesimazione, più o meno temporanea e di vario grado, con l’altro”. Ciò significa che “in ognuno di noi sono presenti potenzialmente tutti gli elementi e le qualità dell’essere umano”¹⁵⁴.

Nella prima metà del XX secolo, in ambito psicologico, Freud e Piaget tendevano a ridimensionare questa qualità umana. Per Freud, l’empatia era una manifestazione del Super-io, che emergeva, a partire dai sette anni di età, grazie a una sorta di compromesso sociale legato alla coesistenza con gli altri esseri umani. Per Piaget, era una qualità che aveva a che fare con la rappresentazione dello spazio e cioè la capacità di vedere il mondo dal punto di vista degli altri.

Solo a partire dagli anni ’80, gli psicologi hanno iniziato ad avvicinarsi alla posizione di Assagioli, grazie agli studi sull’altruismo spontaneo dei bambini, sul comportamento dei primati, sull’importanza del contatto sociale e dell’appartenenza, sul ruolo delle cure materne e dell’allattamento (grazie alla graduale accettazione delle teorie sull’attaccamento) e a molte altre ricerche.

Questo fronte di ricerca ha ricevuto conferme importanti dalle neuroscienze grazie al lavoro di Rizzolatti sui neuroni specchio. Come è noto, questi riproducono un’attività che i soggetti vedono all’interno del loro ambiente, ma solo se la percepiscono come un gesto intenzionale compiuto da un loro simile. Questa capacità empatica sarebbe alla base dell’apprendimento, delle relazioni interpersonali, della comunicazione interpersonale e costituirebbe la base neurologica dell’empatia umana. Questa attitudine, presente a partire

¹⁵² (AA.VV., Psicosintesi e Neuroscienze, Rivista di Psicosintesi Terapeutica n. 26, Firenze, 2012)

¹⁵³ (Ferrucci, La psicosintesi vista alla luce delle neuroscienze, Rivista di Psicosintesi Terapeutica n. 26, Firenze, 2012, pp. 9-31)

¹⁵⁴ (Op. cit. pp. 10-11)

dai tre anni di età, risulta quindi connaturata al nostro sistema nervoso e non può essere più considerata esclusivamente come derivata da un comportamento sociale appreso.

Secondo Ramachandran, citato da Ferrucci¹⁵⁵, questi neuroni tendono a cancellare il confine tra l'io e gli altri in senso letterale, poiché non colgono la differenza tra un gesto volontario compiuto dal soggetto o da un suo simile.

L'esistenza e i dettagli del ruolo dei neuroni specchio devono ancora essere valutati attentamente dalla comunità scientifica ma, indipendentemente da questo, i fenomeni, anche molto precoci, legati all'empatia e all'altruismo appaiono ormai come collegati alla neurologia dell'essere umano, almeno tanto quanto quelli egoistici, legati alla propria sopravvivenza.

Plasticità. Ferrucci osserva che, fin dal 1909, Assagioli operava una fondamentale differenza tra inconscio strutturato e inconscio plastico¹⁵⁶. Quest'ultimo sarebbe una regione del nostro inconscio non ancora modellata e che, come una lastra fotografica, può venire impressionata, in modo da modificare emozioni, atteggiamenti e comportamenti. Assagioli, come abbiamo visto, descrisse anche i modi in cui possiamo impressionare l'inconscio plastico, indirizzandolo secondo il nostro volere, contribuendo alla trasformazione di noi stessi e della nostra percezione della realtà.

Questo era in accordo con l'esperienza di ogni psicoterapeuta che avesse sperimentato trasformazioni anche molto profonde nei propri pazienti, in seguito alla terapia. Era in disaccordo però con il dogma scientifico, esistente fino agli anni '80, che riteneva che il cervello rimanesse uguale a se stesso dalla fine dell'adolescenza alla tarda maturità, fino alla graduale degenerazione senile.

Dagli anni '90, il punto di vista delle neuroscienze è cambiato profondamente, grazie soprattutto al lavoro di Erik Kandel sulla memoria e l'apprendimento. Senza scendere in dettagli ormai risaputi, gli studi di Kandel e di molti altri ricercatori, hanno portato a concludere che le nostre esperienze e l'apprendimento che ne segue rimodellano il sistema nervoso, rafforzando le connessioni sinaptiche tra neuroni, con conseguenze funzionali e strutturali sul nostro cervello.

In quest'ottica Kandel, citato da Ferrucci¹⁵⁷, spiega che la psicoterapia può produrre cambiamenti strutturali nel cervello che ora, grazie alle nuove tecniche di brain imaging, siamo in grado di valutare direttamente.

Questa mole di dati, sia sugli animali, sia sugli esseri umani, hanno portato a vedere il sistema nervoso umano non più come una struttura inalterabile, ma come una matrice di natura plastica, che comprende innumerevoli possibilità di trasformazioni e cambiamenti. Questo nuovo orientamento, sottolinea Ferrucci¹⁵⁸, conferma in larga parte il concetto di inconscio plastico formulato da Assagioli e i modi, codificati dalla psicosintesi, in cui è possibile modellarlo.

Disidentificazione. Come abbiamo visto, questo processo, per Assagioli, consiste nel porre una certa distanza tra l'io e i suoi contenuti psichici. Ciò aiuta a ridimensionare e a depotenziare questi elementi, potenzialmente disfunzionali. Consente altresì di identificarli, dando loro un nome, e trasformarli, in modo da gestirli più consapevolmente, senza esserne dominati. In questo modo, si giunge alla realizzazione dell'io quale centro di autocoscienza e si può percepire un maggiore senso di autocoscienza e di libertà interiore.

Le ricerche di alcuni neuroscienziati, tra cui Daniel Siegel, Jeffrey Schwartz e Mario Beauregard, hanno portato a conclusioni molto simili.

¹⁵⁵ (Op. cit. p. 12)

¹⁵⁶ (Op. cit. p. 13)

¹⁵⁷ (Op. cit. p. 14)

¹⁵⁸ (Op. cit. p.15)

Siegel ha utilizzato il termine *mindsight* per indicare la capacità di osservare le proprie emozioni e i propri pensieri e riflettere sulle esperienze fatte. Questa capacità conduce ad apertura (a vedere il mondo com'è e non secondo le nostre aspettative), osservazione (distacco dai processi psichici e dai comportamenti automatici) e oggettività (comprendere che i processi psichici non costituiscono la nostra identità). Nelle sperimentazioni di Siegel, sviluppare *mindsight* evidenzia un effetto sui correlati neurali, spostando l'attività cerebrale dall'area limbica alla corteccia prefrontale.

Schwartz utilizza il distacco psichico come strumento terapeutico, adoperando una sequenza in quattro fasi per guidare il soggetto a padroneggiare impulsi, emozioni e pensieri ritenuti disfunzionali e/o disadattivi. Le quattro fasi sono: *rinomina* (divieni consapevole di ciò che provi e dai un nome all'impulso, l'emozione o il pensiero che vuoi gestire meglio), *ridefinisci* (pensa al contenuto specifico che hai individuato e ripeti: "questo non sono io, è il mio cervello"), *riconcètrati* (sposta l'attenzione in un'altra direzione: esercizio fisico, una specifica attività mentale, la scrittura), *rivaluta* (una nuova valutazione del suo stato interiore anche attraverso il dialogo con un personaggio immaginario che rappresenta la parte più saggia del soggetto stesso, analogamente al vecchio saggio teorizzato da Assagioli).

Schwartz inoltre illustra ai soggetti gli stampati di brian imaging del loro cervello prima e dopo il trattamento, per mostrare loro come aree inizialmente eccitate del cervello (per esempio il nucleo caudato destro) non lo siano più in seguito al trattamento.

Ferrucci osserva che sia Siegel, sia Schwartz, sostengono di aver mutuato l'atteggiamento di osservazione distaccata da loro adottato a fini terapeutici dalla meditazione *vipassana* buddhista.

Mario Beauregard ha invece studiato la possibilità di controllare i nostri impulsi attraverso la volontà e l'attenzione consapevolmente focalizzata. Ha mostrato a gruppi di soggetti maschili filmati erotici e a gruppi di soggetti femminili filmati commoventi e tristi.

Il primo gruppo mostrava un'eccitazione registrata anche dal brian imaging. Poi il ricercatore chiedeva al gruppo maschile di osservare lo stesso genere di filmati con distacco. In questo caso l'eccitazione sessuale, anche verificata attraverso il brian imaging, era molto minore.

Lo stesso principio era applicato al gruppo femminile e ai filmati commoventi. Inizialmente la visualizzazione delle aree cerebrali registrava una forte reazione emotiva, che scemava poi, in modo molto significativo, quando si chiedeva al gruppo di osservare lo stesso genere di filmati con distacco e indifferenza.

Per entrambi i gruppi, nella prima fase dell'esperimento si evidenziava un'attivazione di polo temporale, amigdala, insula, corteccia ventrolaterale prefrontale destra; nella seconda fase erano più stimolate la corteccia prefrontale laterale e quella destra orbitofrontale. La conclusione dei ricercatori è stata che noi esseri umani possiamo controllare i nostri impulsi/emozioni attraverso la volontà e lo spostamento volontario della nostra attenzione¹⁵⁹.

La volontà. Come abbiamo visto, per Assagioli la volontà è la facoltà psichica centrale dell'essere umano, quella più connaturata al suo senso di identità. Nella psicosintesi il suo mancato sviluppo è considerato un'importante fonte di disagio e di disturbi psichici.

Ferrucci osserva che, fino agli anni '80, molti esponenti delle neuroscienze tendevano a svalutare il ruolo della volontà. Essi riducendo il campo d'azione della volontà libera, fino a considerarla a volte un epifenomeno, un evento mentale con scarsa influenza sulla realtà¹⁶⁰.

Ma, a partire dagli anni '90, anche studiosi prima scettici come Benjamin Libet, divennero sostenitori di una libertà, almeno parziale, del volere umano, sottolineando come

¹⁵⁹ (Op. cit. pp. 15-18)

¹⁶⁰ (Op. cit. p. 19)

l'io cosciente, di fronte a un impulso inizialmente involontario, aveva il potere di veto: poteva inibire o controllare l'impulso, con conseguente rimodulazione dell'attività cerebrale di alcune aree¹⁶¹.

Ferrucci, a questo proposito, cita anche la ricerca di Baumeister, che dimostra come l'atto volitivo consumi una certa quantità di glucosio nel sangue: questo dimostrerebbe, secondo il ricercatore, che la volontà individuale esiste e può essere allenata come se fosse un muscolo¹⁶².

Ambler e collaboratori hanno invece svolto uno studio su soggetti invitati a osservare diverse merci in un supermercato virtuale e a effettuare delle scelte di acquisto. Si è visto che l'atto dell'osservazione attivava la corteccia cerebrale associata all'attività visiva. Quando i soggetti effettuavano la successiva scelta, e solo se la effettuavano, si attivava invece la corteccia parietale destra. I ricercatori hanno concluso che quest'ultima può essere un'area cerebrale connessa al processo decisionale¹⁶³.

Infine, Ferrucci sottolinea l'accordo tra la psicosintesi e le conclusioni contenute nei saggi di Adriana Roskies sul libero arbitrio. La studiosa distingue cinque significati di "volontà": inizio endogeno dell'azione (in contrasto con la reazione esogena a uno stimolo), intenzione, decisione, controllo esecutivo ed esperienza vissuta. Queste diverse fasi della volontà sono analoghe agli stadi dell'atto di volontà come vengono elencati da Assagioli (si veda il cap. 3.8 di questa tesi). Secondo Roskies, tutte le scoperte delle neuroscienze sono compatibili con l'esistenza della volontà umana in ognuno dei significati sopra elencati¹⁶⁴.

Esperienze transpersonali e meditazione. Come analizzato più volte in questa tesi, per Assagioli il Sé superiore, che si manifesta attraverso le esperienze supercoscienti, è la sorgente di stati di illuminazione, di esperienze estetiche, creatività, atti altruistici, intuizioni, espansioni estatiche di stati gioiosi, e di molte altre esperienze di picco o transpersonali o di *flow* (a seconda di come i diversi studiosi preferiscono denominarle). Per la Psicosintesi l'esperienza transpersonale è un importante campo di indagine scientifica che può rivelare e descrivere, al di là di ogni credo religioso, la natura spirituale dell'essere umano. Questo campo di ricerca ha il compito di esplorare i potenziali più elevati degli esseri umani, le loro vie di autorealizzazione, gli scopi più profondi della loro esistenza. Si tratta, a mio avviso, di un ambito in cui la psicologia sta ancora muovendo i primi passi, ma di cui ha già trovato numerose prove della sua concreta esistenza.

In questo ambito, Ferrucci ricorda le indagini di Mario Beauregard sull'attività cerebrale durante gli stati contemplativi (che possono essere considerati analoghi agli stati meditativi, con l'aggiunta di una connotazione religiosa). Beauregard ha chiesto a un gruppo di quindici suore di clausura di cercare di ricreare le esperienze spirituali più intense e di entrare, per quanto possibile, in uno stato di contemplazione durante risonanza magnetica funzionale intracranica. Alcune di loro hanno riferito di aver avuto un'esperienza del sacro, o un'esperienza in cui sembrava di essere assorbite in qualcosa di più grande di loro oppure di aver vissuto uno stato di profonda gioia. Queste considerazioni soggettive trovavano puntuale riscontro nell'attivazione di specifiche aree del cervello che possono essere considerate quali correlati neurali delle esperienze contemplative¹⁶⁵.

Recentemente sono stati compiuti, da Stefan Engeser, studi analoghi su quello stato di attività coordinata senza sforzo consapevole che è stata spesso chiamata "stato di *flow*". Essa è imparentata con la meditazione, in quanto crea un momentaneo vuoto della mente, un silenzio interiore che permette di accedere a delle risorse al di là di quelle ordinarie.

¹⁶¹ (Op. cit. p. 20)

¹⁶² (Op. cit. p. 20)

¹⁶³ (Op. cit. pp. 20-21)

¹⁶⁴ (Op. cit. p. 21)

¹⁶⁵ (Op. cit. pp. 25-26)

Durante lo stato di *flow* si è notato un cambiamento dell'attività cerebrale, con una diminuita attività della corteccia media prefrontale¹⁶⁶.

Per quanto riguarda la meditazione più propriamente detta, Ferrucci cita una ricerca del 2011 tenuta nell'ambito del programma di ricerca in neuroimaging del General Hospital del Massachusetts. Un gruppo di soggetti che seguiva un programma di meditazione vipassana per otto settimane veniva confrontato con un gruppo di controllo che non praticava alcuna meditazione. Al termine, i soggetti meditanti (che praticavano in media 27 minuti al giorno) mostravano sia benefici psicologici e cognitivi, sia un'aumentata densità della materia grigia nell'ippocampo (nelle aree che i ricercatori ritenevano connesse alla consapevolezza e alla compassione), sia una minore densità di materia grigia nell'amigdala. Ferrucci osserva che “mentre già varie ricerche hanno mostrato che il cervello di chi medita è organizzato in maniera diversa, questo è considerato il primo studio che mostra in fieri un cambiamento della struttura cerebrale causato dalla meditazione”¹⁶⁷.

L'esperienza estetica. Per Assagioli, un'altra esperienza in cui si manifesta l'attività del Sé, è quella estetica, sia che si tratti dell'apprezzamento per la bellezza naturale, sia di quella creata dall'uomo in campo artistico e creativo. Ferrucci sottolinea che, nel campo delle neuroscienze, la presenza dell'esperienza estetica è ormai considerata un fatto cerebrale osservabile¹⁶⁸.

Semir Zeki, che ha coniato il termine “neuroestetica”, ha condotto uno studio su un gruppo di studenti universitari in cui ha invitato i soggetti a guardare immagini divise in tre categorie estetiche (belle, brutte e neutre) mentre erano sottoposti a fMRI. Ciò ha dimostrato l'attivazione di aree cerebrali diverse in corrispondenza alla visione di immagini considerate belle e di quelle considerate brutte dai soggetti.

Ramachandra, a sua volta, ritiene che si possa formulare una teoria neurologica dell'esperienza estetica, enunciando otto leggi che la regolerebbero¹⁶⁹.

Ferrucci riporta anche i risultati di un esperimento condotto da Di Dio, Macaluso e Rizzolatti in cui, a soggetti sottoposti a fMRI, sono state mostrate immagini di sculture di corpi maschili e femminili che rispettavano i canoni della proporzione aurea e altre che erano state modificate in modo da non rispettarli. Alla verifica del brain imaging si attivavano attività cerebrali differenti davanti ai due tipi di immagini. Gli autori concludono che esiste una risposta specifica del cervello alla bellezza delle proporzioni che è possibile localizzare nell'insula, nelle aree della corteccia prefrontale 45 e 46 (per la valutazione oggettiva della bellezza) e nell'amigdala (per la risposta soggettiva)¹⁷⁰.

A questo proposito Cinzia Di Dio, in un'intervista riportata alla fine del numero 26 della Rivista di Psicosintesi Terapeutica, sottolinea come all'interno dell'esperienza estetica vi siano diverse componenti: una valutazione più oggettiva dell'opera d'arte, una percezione soggettiva, che ci muove qualcosa dentro a livello intellettuale, e una vera e propria esperienza emozionale. Ognuna di queste componenti sembra attivare diverse aree cerebrali in modo da generare un'esperienza complessa, che coinvolge l'essere umano, sotto gli aspetti cognitivi ed emozionali, a più livelli. Cinzia Di Dio sottolinea che l'esperienza estetica non è puramente passiva, poiché al cervello piace costruire: attraverso la fruizione dell'opera d'arte entriamo, in un certo senso, nel processo artistico, ricostruendolo in noi nell'atto di osservarlo attraverso l'opera d'arte ormai compiuta. A tal proposito, Cinzia Di Dio sottolinea che, probabilmente, l'artista non utilizza necessariamente gli stessi processi che caratterizzano i fruitori dell'opera d'arte. Una persona creativa potrebbe quindi non

¹⁶⁶ (Op. cit. p. 26)

¹⁶⁷ (Op. cit. pp. 27-28)

¹⁶⁸ (Op. cit.)

¹⁶⁹ (Op. cit. p. 28)

¹⁷⁰ (Op. cit. p. 29)

essere un buon fruitore delle opere altrui e viceversa, la persona con un'accentuata sensibilità estetica potrebbe non essere affatto creativa. Sarebbero quindi auspicabili altri studi che confrontino i correlati neurali caratteristici del processo creativo dell'opera d'arte con quelli attivati dalla semplice fruizione dell'opera (Moretti, 2012)¹⁷¹.

In conclusione, abbiamo visto come dietro molti processi psicologici descritti dalla psicosintesi vi siano dei correlati neurali che si attivano, spesso in modi specifici, a seconda del processo che viene interessato. In questo modo, i processi relativi all'attivazione della volontà individuale, dell'empatia, del cambiamento evolutivo, della disidentificazione dai contenuti psichici e quelli relativi alla meditazione, alle esperienze transpersonali, all'esperienza estetica, non sono più solo fenomeni ipotizzabili, ma indimostrabili. Diventano processi individuabili anche al livello concreto dei correlati neurali. Come sottolinea Ferrucci: "C'è un evento psichico [...] e c'è una rappresentazione grafica precisa di quell'evento. È come se gli eventi soggettivi ricevessero un nuovo status ontologico: una conferma che non sono solo processi vaghi e indefinibili, ma eventi concreti e forme su una mappa" (Ferrucci, 2012)¹⁷².

Ci auguriamo quindi che questi studi sui correlati neurali delle esperienze soggettive, soprattutto di quelle transpersonali, possano proseguire, in modo da fornire maggiori dati sull'esistenza concreta, sulle caratteristiche e sulle cause di questi processi interiori, fino a ieri considerati impalpabili e, a volte, illusori.

8.6. Alcune conclusioni e una proposta.

Davanti a tutti questi dati, che ci giungono da casi clinici, studi su gruppi di soggetti e dalle neuroscienze, si può concludere che la Psicosintesi posseda già una sufficiente base scientifica per supportare le intuizioni, gli studi e i percorsi terapeutici di Assagioli e dei suoi proseguitori.

Inoltre, cominciamo a disporre di strumenti per la progettazione e la valutazione delle terapie psicosintetiche, come la griglia del piano terapeutico in Psicosintesi e il profilo di realizzazione trascendente, che consentono di verificare lo svolgimento e i risultati del processo di trasformazione evolutiva prodotti dal lavoro con i principi e i metodi della Psicosintesi.

Si tratta, a mio avviso, di un solido punto di partenza da cui proseguire con altre ricerche che possano documentare ulteriormente il campo di studi della Psicosintesi e i suoi risultati concreti nel lavoro terapeutico.

Dividerei queste future ricerche in due ambiti ben precisi:

- Studi clinici che verifichino i processi e i risultati dei metodi psicosintetici in ambito propriamente terapeutico (risoluzione e attenuazione dei disturbi e dei disagi psichici).
- Studi che approfondiscano il ruolo della Psicosintesi nel campo dello sviluppo del pieno potenziale umano e della psicologia transpersonale (il contatto e l'esplorazione del Sé superiore, lo sviluppo della creatività di ordine superiore, l'esplorazione degli stati di coscienza più elevati, il significato delle esperienze di vetta).

Come si è visto, la Psicosintesi possiede, in un certo senso, due anime:

¹⁷¹ (Moretti, La bellezza secondo le neuroscienze. Intervista a Cinzia Di Dio, Rivista di Psicosintesi Terapeutica n. 26, 2012, pp. 107- 112)

¹⁷² (Ferrucci, La psicosintesi alla luce delle neuroscienze, Rivista di Psicosintesi Terapeutica n. 26, 2012, p. 31)

- Quella della psicosintesi personale, che persegue scopi fondamentalmente terapeutici, legati alla risoluzione dei disturbi psichici. Lo scopo dichiarato è passare da uno stato di disagio psichico a uno che si possa considerare di “normalità”, con l’accezione di allineamento a uno stato comune alla media della popolazione di riferimento e/o di allineamento a uno stato pre-morboso del soggetto.
- Quella della psicosintesi transpersonale, che persegue lo sviluppo del pieno potenziale umano del soggetto, l’esplorazione di stati di benessere sempre crescenti, il contatto con stati di coscienza di ordine superiore e una conoscenza del centro di coscienza superiore della psiche, chiamato spesso Sé superiore. In altre parole, il passaggio da uno stato di salute psichica intesa come assenza di patologie a uno inteso come pienezza dell’essere, benessere bio-psico-sociale, sviluppo dei propri potenziali creativi. Favorire questo processo evolutivo, per la Psicosintesi, facilita anche l’apertura dei soggetti a stati di coscienza superiore, che di per sé non possono essere provocati, ma solo propiziati da uno sviluppo armonioso delle proprie facoltà interiori.

A mio avviso, gli studi riguardanti l’ambito più propriamente terapeutico della Psicosintesi serviranno soprattutto ad aumentare il suo credito in ambito scientifico, portando nuove conferme dell’utilità dei metodi e delle tecniche specifiche della Psicosintesi. Difficilmente però potranno smentire il cosiddetto “giudizio del dodo”, enunciato da Luborsky nel 1975. Esso, mutuato da *Alice nel paese delle meraviglie* di Lewis Carroll, proclama: “Tutti hanno vinto e ognuno ha diritto a un premio”. Come è ormai noto, ciò significa che le ricerche svolte sino al 1975 hanno dimostrato che la psicoterapia è utile ai pazienti, ma anche che tutte le scuole terapeutiche hanno prodotto risultati equivalenti. Questo “paradosso dell’equivalenza” è stato poi confermato dai successivi studi ed è stato spiegato, a posteriori, sia attraverso i fattori aspecifici, comuni a tutte le terapie, sia col fatto che i terapeuti generalmente non si attengono rigidamente ai metodi di una scuola specifica, ma utilizzano spesso tecniche appartenenti a indirizzi psicodinamici, cognitivo-comportamentali o di altra natura, secondo le esigenze che essi intravedono nel paziente.

Ritengo che, probabilmente, le future ricerche sul campo confermeranno questi risultati anche per la Psicosintesi. È possibile che differenze tra i risultati delle differenti terapie si possano riscontrare a livello di singoli pazienti per via della loro predisposizione nei confronti di alcune tecniche terapeutiche (la visualizzazione, le tecniche simboliche e meditative, eccetera) rispetto ad altre. A livello di gruppi numerosi queste differenze individuali potrebbero essere invece livellate dalla legge dei grandi numeri, che tenderà verosimilmente ad attenuare le differenze individuali e ad accomunare le varie tecniche dal punto di vista dell’efficacia terapeutica.

A mio avviso, la ricerca potrà invece condurre a dei risultati nuovi e potenzialmente gravidi di importanti scoperte sulla psiche umana soprattutto nel campo della seconda anima della Psicosintesi: quello dello sviluppo dei potenziali umani più elevati e dell’esplorazione di stati di coscienza transpersonali.

Gli studi qui menzionati suggeriscono l’importanza delle tecniche di visualizzazione, imagery, meditazione (spesso collegata a specifici simboli) e di altre tecniche specifiche della Psicosintesi, applicate alla comprensione dei propri scopi di vita, allo sviluppo dei propri potenziali umani e professionali, all’esplorazione di stati di progressivo benessere, alla comprensione delle esperienze di vetta, al contatto con i contenuti psichici superiori.

In questi ambiti, la Psicosintesi può offrire strumenti più numerosi, specifici e sperimentati di quelli di altri indirizzi terapeutici. Auspico quindi che questa importante potenzialità della Psicosintesi nel campo dello sviluppo del potenziale umano possa essere

esplorata compiutamente dalle future ricerche, in modo che molti di questi metodi evolutivi possano diventare patrimonio comune degli studi e della pratica della psicologia in generale. In questo modo, il campo di studi e di applicazione di questa disciplina potrebbe vivere un notevole ampliamento e un rinnovato sviluppo in direzioni ancora poco esplorate.

Concludo questa parte della tesi, con un possibile contributo in questa direzione. Propongo qui un nuovo costrutto psicologico, che nasce dai miei studi nel campo della Psicosintesi.

All'interno degli scritti di Assagioli e del suo diretto allievo Alberto Alberti si sottolinea frequentemente l'importanza che il terapeuta sia innocuo nei confronti del paziente, in modo da non causargli danno nel tentativo, volenteroso ma maldestro, di aiutarlo. All'interno di questo capitolo della tesi, questo aspetto è particolarmente evidenziato da Alberti nel secondo caso clinico, quello relativo a una ragazza con episodi psicotici.

Per questo motivo, e per l'utilità che potrebbe dimostrare nel campo della psicologia applicata, propongo di introdurre, all'interno della pratica clinica, il costrutto dell'*innocuità attiva*, da differenziare rispetto a quello di *innocuità passiva*.

Con innocuità passiva intendo riferirmi alla capacità di non recare danni, fisici o psicologici, ad altri individui che si trovano nel nostro ambiente di vita e/o campo di attività (famiglia, amici, conoscenti, persone appartenenti all'ambiente di scuola e di lavoro).

Con innocuità attiva intendo invece riferirmi alla capacità di fare del bene, producendo un effetto evolutivo, all'interno dell'ambiente in cui agisco e/o che influenzo, in assenza di effetti collaterali negativi su persone e cose che ivi si trovano.

All'interno dell'ampio costrutto di innocuità attiva, definirei anche quello più ristretto di *innocuità terapeutica*, come la capacità del terapeuta di produrre un effetto positivo sul problema manifestato dal paziente/cliente (disturbo, disagio, blocco evolutivo), senza causare effetti collaterali negativi (iatrogeni).

Per operationalizzare il costrutto di innocuità terapeutica potrebbe essere utile un questionario self report, formato per esempio da item a cui dare risposta attraverso una scala Lickert a cinque livelli. Il questionario potrebbe essere suddiviso in due forme: una per il cliente e una per il terapeuta. In entrambe saranno presenti item che fanno riferimento all'efficacia della terapia, alternati ad altri che indagano la presenza di effetti collaterali negativi correlati al processo terapeutico.

In questo modo, si otterranno due medie di punteggi di efficacia terapeutica, una relativa alla percezione del cliente e l'altra a quella del terapeuta.

Il valore medio di queste due medie misurerà il valore di efficacia della terapia percepito da entrambi (terapeuta e cliente).

Lo stesso procedimento può essere eseguito riguardo ai punteggi relativi agli item riguardanti la percezione degli effetti collaterali dovuti al processo terapeutico. Si otterranno anche in questo caso due medie, relative alle due versioni del questionario, e poi un valore medio conclusivo. Quest'ultima media rappresenterà il livello di iatrogenicità percepito da paziente e terapeuta all'interno del processo terapeutico.

Si potrà, a questo punto, calcolare un *quoziente di innocuità terapeutica*, creando un rapporto tra le misurazioni di efficacia e di iatrogenicità, in cui al numeratore si ponga il valore di efficacia e al denominatore quello relativo agli effetti collaterali.

Il quoziente di innocuità terapeutica risulterà dunque compreso tra 5 (innocuità terapeutica massima) e 1/5 (innocuità terapeutica minima). Esso potrà costituire un utile indice, combinato e sintetico, dell'efficacia e della mancanza di effetti iatrogeni relativi a una determinata psicoterapia.

In conclusione, ritengo che sviluppare ulteriormente i due costrutti di innocuità attiva e innocuità terapeutica potrebbe condurre a interessanti sviluppi in ambito di ricerca psicologica (non esclusivamente psicosintetica). Mi offro quindi di collaborare con altri ricercatori per sviluppare insieme degli strumenti operativi relativi a questi due costrutti.

9. PRESENTE E FUTURO DELLA PSICOSINTESI: UNA CONVERSAZIONE CON PETRA GUGGISBERG NOCELLI.

Petra Guggisberg Nocelli, tra gli studiosi della nuova generazione, è quella che probabilmente più di tutti ha contribuito a creare una sintesi organizzata dell'opera di Assagioli. Con i suoi libri ha, infatti, ordinato il modello, la teoria e la pratica della Psicossintesi in modo da creare delle opere che compendino ciò che è stato fatto sinora in questo campo di studi e di ricerca. Ha colmato un vuoto che aveva reso difficile alla Psicossintesi di affermarsi come indirizzo psicologico strutturato. Ora chi desidera comprendere in profondità e in modo organico *cos'è* la Psicossintesi, *cosa fa* e *come lo fa* può rivolgersi a *La Via della Psicossintesi*, dal punto di vista teorico, e a *Conosci, possiedi, trasforma te stesso*, per quanto riguarda la pratica terapeutica e le tecniche operative.

Questi due opere di Petra Guggisberg Nocelli costituiscono, a mio parere, sia il punto di arrivo di ciò che è stato fatto sinora, sia il punto di partenza dell'evoluzione futura della Psicossintesi. Per questo motivo, ho ritenuto importante parlare proprio con lei del presente e del futuro della Psicossintesi.

La seguente conversazione si è svolta la mattina dell'11 aprile 2019, via Skype.

FdF: *Buon giorno Petra, per prima cosa vorrei chiederle: che cosa l'ha portata sulla via della Psicossintesi?*

PGN: Non è stata una scelta condotta a tavolino. La vita mi ha fatto incontrare la Psicossintesi nel mezzo dei miei studi universitari, in un momento in cui mi sono ritrovata, per dirla con Dante, "smarrita per una selva oscura". A quel tempo mia mamma stava seguendo una formazione in Svizzera con Renzo Rossin e, su consiglio di quest'ultimo, ho iniziato a frequentare i corsi dell'Istituto presso il Centro di Milano con Enzo Liguori e poi con Sergio Bartoli e i suoi collaboratori a Città della Pieve. In seguito mi sono specializzata in psicoterapia alla SIPT (Società Italiana di Psicossintesi Terapeutica) di Firenze. L'incontro con la Psicossintesi è stato per me l'inizio di una grande storia d'amore che va avanti ancora adesso.

FdF: *Quali sono le caratteristiche della Psicossintesi che ritiene più importanti e maggiormente differenzianti rispetto alle altre scuole?*

PGN: Quello che a mio avviso più caratterizza la Psicossintesi è la sua visione sistematica, sistemica e sintetica dell'essere umano e del suo percorso esistenziale. Una visione, nello stesso tempo, bio-psico-socio-spirituale che si ispira al principio guida di tutta la Psicossintesi: il principio di integrazione-organizzazione-sintesi. Si tratta di una visione integrale dell'essere umano, considerato in tutti i suoi aspetti e, soprattutto, nelle relazioni tra questi diversi aspetti. In questo Assagioli è stato un vero pioniere. Ha anticipando di parecchi decenni le riflessioni attualmente in corso in ambito psicologico e mutate dal cambiamento di paradigma che sta avvenendo nelle altre discipline scientifiche. Mi riferisco in particolare ai cambiamenti che il paradigma quantistico sta apportando al nostro modo di guardare la realtà, alla nascente scienza della complessità, ai modelli sistemici che studiano soprattutto le interconnessioni tra le parti, all'interdisciplinarietà sempre più necessaria per comprendere un fenomeno tanto complesso e meraviglioso come quello umano.

Questa visione sistemica e sistematica è principalmente rappresentata nei due diagrammi fondamentali della Psicossintesi, l'ovoide e la stella delle funzioni psicologiche, e nelle sette esperienze fondamentali del percorso: la disidentificazione, l'io, la volontà, il modello ideale, la sintesi, il supercosciente e il Sé. Queste sette esperienze sono considerate il nucleo centrale che formano l'essenza della Psicossintesi dallo stesso Assagioli in un documento da lui dettato nel 1974, pochi mesi prima di morire, e che rappresenta un po' il suo testamento spirituale.

FdF: *Volevo anche chiederle come, secondo lei, la Psicodinamica si integra con gli altri indirizzi psicologici. Questa è una domanda complementare alla precedente. Infatti, dal mio punto di vista, ogni scuola psicologica, per fare la sua strada, deve caratterizzarsi attraverso peculiarità che la distinguono dalle altre e, nello stesso tempo, saper dialogare e integrarsi con le altre scuole, in modo interdisciplinare.*

PGN: Questa è un'ottima domanda! Ritorniamo al principio guida della Psicodinamica che ho menzionato precedentemente, il principio di integrazione-organizzazione-sintesi. Esso si applica anche ai rapporti che la Psicodinamica intrattiene con le altre scuole. Proprio per questa visione sistemica e complessa dell'essere umano, ultimamente mi piace pensare alle potenzialità che la Psicodinamica ha come modello psicologico generale, come meta-modello.

Assagioli stesso, nel 1964, in occasione del VI Congresso Internazionale di Psicoterapia, scrisse un passaggio particolarmente illuminante riguardo a questo tema: "La prima cosa sarebbe stabilire rapporti di opportuna collaborazione [tra le varie scuole, nda]. Questo significa innanzi tutto l'ammettere che ogni punto di vista o sistema parziale è giusto in quanto offre di positivo, ed è errato in quanto esclude e nega. Bisogna ammettere che ogni scuola, movimento, punto di vista o tecnica ha i suoi meriti e le sue limitazioni; perciò è opportuno conoscere, apprezzare ed utilizzare il maggior numero di essi" (Guggisberg Nocelli, 2011)¹⁷³.

Ma come procedere concretamente a quest'opera di integrazione? Credo che siano due i punti che possono aiutarci ad orientarci:

1. anzitutto, dobbiamo riferire le differenti forze della psicologia (il comportamentismo e le scuole da esso derivate, la psicoanalisi e gli orientamenti psicodinamici, la psicologia umanistico-esistenziale e quella transpersonale) ai differenti aspetti psichici rappresentati nel diagramma dell'ovoide e tenendo presente anche il loro collegarsi a fasi/aspetti distinti del processo psicodinamico;

2. secondariamente, è molto importante essere in grado di distinguere, all'interno di ciascuna di queste forze, tre differenti livelli operativi: quello tecnologico, quello metodologico e quello teorico.

Cominciamo dal primo punto.

La prima forza della psicologia, o "psicologia della superficie" (quando Assagioli scriveva era il comportamentismo e ora possiamo considerare tutti quegli indirizzi che hanno assunto e sviluppato quelle stesse impostazioni teoriche e procedure metodologiche) richiama la prima fase/aspetto del percorso psicodinamico, riguardante l'indagine degli aspetti coscienti della personalità. Nell'ovoide possiamo riferire questo primo punto al campo di coscienza, a ciò che è direttamente osservabile nel qui ed ora.

La seconda forza della psicologia o "psicologia del profondo" (l'approccio psicoanalitico e di derivazione psicodinamica) corrisponde alla seconda fase/aspetto del processo psicodinamico, cioè all'esplorazione e integrazione nella personalità cosciente dei contenuti inconsci, specialmente di quelli che nel diagramma dell'ovoide sono rappresentati dall'inconscio medio e inferiore.

La terza forza della psicologia o "psicologia dell'uomo" (la psicologia umanistico-esistenziale) pone principalmente l'accento sullo svelamento del soggetto umano, sull'esperienza dell'identità con i suoi corollari di libertà, intenzionalità, capacità di assumere responsabilità e di dare un senso (inteso sia come significato, sia come direzione) alla propria esistenza. Questo riguarda il terzo aspetto del metodo psicodinamico, il lungo processo di disidentificazione–autoidentificazione che conduce al graduale

¹⁷³ (Guggisberg Nocelli, *La Via della Psicodinamica*, Firenze, L'Uomo Edizioni, 2011, p. 169)

approfondimento di due esperienze centrali, che sono centrali anche nell'ovoide: l'io, o auto-coscienza, e la volontà, sua funzione privilegiata.

La quarta ed ultima fase del percorso psicosintetico è rappresentato dal lavoro di psicosintesi vera e propria, che può svolgersi sia a livello personale, sia a livello transpersonale. A questo secondo livello ci si occupa di integrare e organizzare nella personalità cosciente i contenuti che nell'ovoide sono rappresentati dall'inconscio superiore e di rendere sempre più saldo il rapporto tra l'io personale e il Sé transpersonale. Di questo aspetto si occupa in particolare la quarta forza della psicologia, o "psicologia delle vette" (la psicologia transpersonale o spirituale).

[Allego al termine dell'intervista, come suggeritomi da Petra Guggisberg Nocelli, le tavole conclusive del suo libro *Conosci, Possiedi, Trasforma te stesso* per rendere queste parole più chiare, nda]

2. Vede come la Psicosintesi ha veramente le potenzialità di essere un modello generale in grado di integrare in modo armonico gli apporti dei vari indirizzi psicologici? Però come lo fa? E qui arrivo al secondo punto. Il processo di integrazione deve essere svolto in modo scientifico, rigoroso. Non stiamo facendo un minestrone! Infatti, una delle critiche che viene occasionalmente rivolta alla Psicosintesi è proprio quella di essere una sorta di eclettismo eterogeneo. Ciò non è affatto vero e per comprendere bene questo punto fondamentale dobbiamo coltivare una visione trifocale, distinguendo con molta chiarezza differenti livelli operativi:

- quello della tecnologia (tecniche ed esercizi)
- quello della metodologia (approcci e metodi generali)
- quello della teoria (dottrine e credenze)

Per quanto riguarda il primo dei tre livelli, quello delle tecniche, possiamo dire che, di principio, ogni tecnica ed esercizio utile ad alleviare la sofferenza umana e a promuovere una maggiore armonia e sviluppo negli individui e nei gruppi può essere impiegata nel processo psicosintetico. Ricordando sempre che la tecnica per eccellenza, il crogiolo di tutte le tecniche, è la relazione tra il terapeuta e il paziente/cliente. Naturalmente ogni professionista sceglie gli strumenti da utilizzare in base alle proprie personali inclinazioni e, soprattutto, in base alle caratteristiche attuali della persona o del gruppo con cui sta lavorando.

Al livello della metodologia generale è importante essere in grado di utilizzare l'approccio più adatto. E qui torna utile la distinzione tra le differenti forze della psicologia di cui abbiamo parlato prima. Dobbiamo costantemente chiederci: *dove si trova questo individuo, o questo gruppo, nel momento presente? Di cosa ha veramente bisogno? Di un approccio cognitivo-comportamentale? Di un intervento psicodinamico? Di lavorare a livello esistenziale? Transpersonale?* Naturalmente il metodo scelto sarà differente se "in figura" ci sono contenuti e dinamiche del livello subpersonale (disturbi o disagi psicodinamici), del livello personale (disagi esistenziali, nevrosi noogene) o del livello transpersonale (disturbi legati al processo di auto-trascendenza). Assagioli avvertiva che se, ad esempio, utilizziamo una metodologia psicoanalitica per trattare un disagio legato all'autotrascendenza facciamo un pasticcio; ma facciamo un pasticcio anche se utilizziamo una metodologia adatta all'autotrascendenza per trattare una psiconevrosi, legata a una sofferenza pre-personale. Il problema qual è? Sta nel fatto che il nostro sviluppo non procede in modo lineare - dal un livello subpersonale a quello personale e poi transpersonale - e che questi differenti livelli sono sempre tutti presenti a livello potenziale. Il praticante di Psicosintesi deve quindi essere in grado di calibrare, di individuare di momento in momento quale approccio sia il più indicato. Non è facile e presuppone una buona preparazione ed esperienza, ma è davvero molto utile, ha grandi potenzialità!

Infine, questi primi due livelli (quello tecnico e quello metodologico) devono essere integrati con il terzo, quello teorico, che è principalmente illustrato nei due diagrammi fondamentali dell'ovoide e della stella delle funzioni psicologiche e nelle sette esperienze fondamentali che costituiscono il nucleo dell'insegnamento psicosintetico.

La chiara distinzione di questi tre livelli operativi ci consente di aggiornare costantemente il nostro modello rendendolo programmaticamente aperto all'integrazione delle migliori innovazioni nel campo delle tecniche e dei metodi (penso, per fare un paio di esempi, ai molti e interessanti stimoli che provengono dal campo delle neuroscienze, dall'ambito del trattamento dei traumi, dalla *Mindfulness*), senza però perdere la nostra identità teorica e quindi senza cadere in un eclettismo eterogeneo.

FdF: *Alcune cose che mi ha detto si ricollegano a una delle frasi dette da Assagioli in una delle sue ultime interviste. A una domanda su quali potessero essere i limiti della Psicosintesi, Assagioli rispose che questa era forse anche troppo inclusiva e ciò rendeva difficile stabilire quali sono i suoi confini: fissare cioè cosa è e cosa non è Psicosintesi. Proprio per questo nella mia tesi ho cercato di delineare, non tanto i limiti, quanto le caratteristiche fondanti della psicosintesi, a livello di teoria, metodi e tecniche. Questo serve a distinguere ciò che è psicosintesi, da ciò che fa parte invece di altre scuole. Ho cercato di illustrare che alla base della Psicosintesi si trova sia una solida teoria di stampo psicodinamico, con la mappa della psiche costituita dall'ovoide di Assagioli, sia metodi e tecniche specifiche. Infine, mi sono sforzato di mostrare sia i punti di contatto con altre scuole (psicodinamica, cognitivo-comportamentale, umanistica, trans-personale), sia le specificità della pratica psicosintetica.*

PGN: Che cos'ha identificato come specificità?

FdF: *Innanzitutto, il modello della psiche basato sulle mappe dell'ovoide e della stella delle funzioni psichiche. Poi, la centralità della volontà quale funzione centrale con cui l'io si identifica.*

PGN: Infatti, nella Psicosintesi la volontà è una delle due componenti dell'identità dell'individuo. L'io è centro di pura autocoscienza e volontà. Sarebbe quindi più corretto dire che l'io "è volontà", e non che "usa la volontà". Noi siamo esseri vivi, vitali e quindi dinamici. Mi piace definire la volontà come il libero e naturale movimento dell'essere che vuole esprimersi nel mondo. L'io, in Psicosintesi, è quella quantità variabile di auto-consapevolezza e volontà che noi riusciamo a sperimentare nel qui e ora. L'io non è un oggetto da afferrare, è un processo, grazie al quale facciamo esperienza dell'auto-consapevolezza, della volontà e anche dell'autotrascendenza, quel movimento che ci mette in relazione con il Sé. È interessante notare che in alcuni articoli scientifici relativamente recenti sulla comprensione dei meccanismi biologici della *mindfulness* si parla di tre dimensioni fondamentali (*self-awareness, self-regulation, self-transcendence*) che corrispondono proprio alle caratteristiche che si ascrivono all'io in Psicosintesi.

FdF: *Ho poi sottolineato i processi tipici della Psicosintesi della dis-identificazione dai propri contenuti psichici, di auto-identificazione a livello di io, di modello ideale e di Sé. Nell'ambito della pratica psicosintetica ho evidenziato l'importanza delle tecniche simboliche e meditative. Dal mio punto di vista, Jung è stato lo psicologo che ha più parlato e scritto dei simboli, ma chi li ha adoperati maggiormente nella pratica terapeutica è stato proprio Assagioli. Egli ha fatto dei simboli una porta, un'interfaccia tra i mondi del linguaggio concreto della mente conscia da una parte, dell'inconscio e del Superconscio dall'altra.*

Ho voluto in questo modo delineare l'identità della Psicosintesi, mostrando che non tutto è Psicosintesi; che la Psicosintesi non è una macedonia, ma possiede una forte identità, che comprende una struttura teorica, un metodo e una serie di tecniche. E qui devo dire che, per me, la bibbia dei metodi pratici della Psicosintesi è il suo libro, "Conosci, possiedi,

trasforma te stesso”, opera imprescindibile per chi vuole approcciare le tecniche della Psicosintesi in modo analitico e approfondito.

Nella parte finale di questa intervista io vorrei dare uno sguardo al potenziale futuro della Psicosintesi. Quali sono per lei i suoi sviluppi possibili e auspicabili, in modo che possa andare anche oltre a ciò che è stato fatto sinora? Glielo chiedo perché, dal mio punto di vista, uno dei grandi rischi di tutte le scuole è la cristallizzazione all’interno di quello che è stato scritto dal fondatore. I suoi libri, invece, oltre che essere una sintesi di ciò che è stato fatto sino ad oggi nel campo della Psicosintesi, possono diventare anche un punto di partenza per il futuro. Prima dei suoi libri, nella Psicosintesi c’era tutto, ma questo tutto era caotico; adesso il materiale è ordinato in modo organico.

PGN: Mi auguro che questi due libri possano costituire, insieme ad altri testi di altri colleghi, una base comune da cui partire, per riflettere e creare nuovi sviluppi. Da un lato è importante un’attualizzazione del linguaggio utilizzato da Assagioli. Infatti, il contenuto del suo messaggio non è mai stato così valido e significativo, prova ne è che molte delle idee della Psicosintesi fanno oggi parte anche della pratica abituale di altre scuole e orientamenti. Forse il sogno di Assagioli era quello di creare una psicologia, per così dire, di respiro planetario in grado di distillare e sintetizzare il meglio della psicologia europea, di quella americana, e di quella orientale. Il linguaggio che aveva a disposizione e che utilizzava era però quello dell’Ottocento, che quindi va guardato in trasparenza e rinnovato nella forma e nella terminologia.

Poi è importante impegnarsi nella pubblicazione e nella ricerca clinica in modo da promuovere attivamente un riconoscimento scientifico del lavoro svolto. Guardo ad esempio con grande interesse a quello che vien fatto in alcuni ambiti, ad esempio nella già citata *Mindfulness*, ma non solo. Dobbiamo imparare ad osservare con attenzione e curiosità le avanguardie, sia nella psicologia, sia negli altri ambiti, ispirandoci non tanto ai contenuti (quelli ci sono già), quanto al modo di procedere, ai metodi di ricerca e di divulgazione che vengono adottati per farsi conoscere e valorizzarsi nella maniera più appropriata.

FdF: *Da un punto di vista più teorico e speculativo, nell’ambito della Psicosintesi molto è stato fatto nella psicologia personale, molto resta ancora da fare nella psicologia transpersonale. Per esempio, si possono sviluppare i sette percorsi di autorealizzazione umana. Sono percorsi che, in una prima fase, delineano altrettante vie di realizzazione individuale, ma andando avanti nell’evoluzione umana, assumono caratteristiche transpersonali, di realizzazione di gruppo a favore del bene comune. Fino a pochi anni fa, probabilmente la stessa razza umana non era pronta per vivere questi sviluppi. Molti andavano dagli psicologi soprattutto in cerca di sollievo da disturbi e patologie. Oggi, sempre di più, le persone consultano lo psicologo anche per disagi esistenziali, per cercare un senso alla propria esistenza. La Psicosintesi potrebbe essere allora più attrezzata di altre scuole per offrire risposte a queste richieste.*

PGN: Sì, dice bene, in effetti credo anch’io che la Psicosintesi sia meglio attrezzata di altre scuole per rispondere alle molteplici richieste degli individui. Ha una visione ampia, davvero completa. Ma farei attenzione a non distinguere in modo troppo rigido queste due categorie di persone. La Psicosintesi parte dall’idea che ogni individuo è una molteplicità. Questo significa che ciascuno di noi porta dentro di sé questi diversi aspetti o livelli psichici. Nella mia pratica clinica osservo persone che vivono disagi psicologici, magari anche importanti, a livello subpersonale e/o personale e poi sono spinti da questo disagio ad aprirsi ad altre dimensioni di ricerca, definiamole più transpersonali. Osservo anche persone molto dedite ad una ricerca transpersonale, spirituale che la utilizzano per proteggersi da profonde ferite che avrebbero invece bisogno di essere riconosciute e accolte. Questo punto è molto importante. Noi siamo un *unicum*, un sistema integrato, e quello che è più significativo è la qualità delle relazioni tra i vari aspetti o livelli che ci compongono. Certo, didatticamente la

distinzione tra psicosintesi personale e transpersonale è utilissima, perché rende evidenti processi qualitativamente diversi, però dobbiamo anche sempre tenere presente la compresenza di questi processi, e le loro costanti interazioni.

FdF: *In un certo senso, col crescere di questi bisogni delle persone si creano delle opportunità di sviluppo nella ricerca psicologica. Spesso gli studi psicologici vanno di pari passo con i bisogni espressi dalle persone. Oggi forse negli individui c'è una maggiore compresenza di bisogni tesi a risolvere il disturbo immediato, a espandere i propri potenziali e a entrare nel mondo transpersonale. Sono esigenze che a volte vengono esplicitate dal cliente, in altri casi devono essere intuite dallo psicologo.*

PGN: Certamente. Se mi permette, per concludere quest'interessante conversazione, allargo un poco il contesto di questa sua ultima importante affermazione. Viviamo in un'epoca di transizione, caratterizzata dai profondi cambiamenti che l'inarrestabile processo di globalizzazione porta con sé. Ci troviamo ad affrontare non solo parecchi temi "caldi", molti dei quali non nuovi - guerre, terrorismo, migrazioni di massa, crisi climatiche, gravi disuguaglianze socio-economiche e di genere, sfruttamento dell'infanzia, alienazione e solitudine eccetera - ma soprattutto ci troviamo ad affrontare la nuova portata planetaria di tali temi. È questo impatto globale, credo, la sostanziale differenza rispetto al passato. Ovviamente questo stato di cose incide profondamente anche sugli individui. Rimodella i nostri antichi bisogni e ne costella di nuovi.

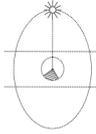
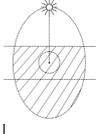
La psicologia (e con essa le altre discipline scientifiche) ha il compito etico di confrontarsi, di interrogarsi profondamente su questo stato di cose, per offrire visioni e risposte articolate, meditate ed efficaci. Non si tratta più solo del bene e della salute delle singole persone, ma del bene e della salute dell'intero gruppo umano, di più, di tutti gli esseri viventi che abitano questo pianeta.

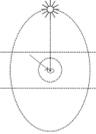
Ed è qui che la Psicosintesi rivela oggi, forse ancor più che in passato, la sua estrema attualità, la sua solida fondatezza, il suo essere un dono prezioso. Nei miei libri ho sempre cercato di sottolineare l'importanza dell'esperienza esistenziale rispetto alla pura conoscenza intellettuale, che è certo molto utile ma non sufficiente. Questo è importante per me: le idee e le parole non dovrebbero allontanarsi troppo dai fatti, dalle azioni. La Psicosintesi lo sottolinea con forza. Essa dà grande rilevanza alla pratica psicologica tant'è che Assagioli stesso la definiva anche come una "prassi di vita". Il suo scopo è veramente la trasformazione della nostra vita quotidiana, delle nostre coscienze.

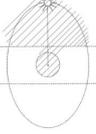
Torniamo di nuovo alla centralità dell'io e della volontà di cui parlavamo prima. Al cuore della Psicosintesi ci sono due domande maieutiche davvero fondamentali: "*Chi siamo noi veramente? Cosa vogliamo veramente?*" (che non mi sembra molto diverso dal chiederci "*Cosa amiamo davvero? Cosa ci muove? Cosa ci rende vivi, vitali e gioiosi?*"). Concretamente il viaggio che ciascuno di noi intraprende per cercare le sue risposte a queste domande catalizzatrici ha la finalità ultima di condurci alla realizzazione sempre più piena e profonda della nostra vera identità, del Sé, cioè ad allargare via via la nostra comprensione dell'interconnessione, dell'interrelazione sostanziale di tutte le cose (dentro di noi e fuori di noi). Dentro di noi: tra il corpo, la psiche e la dimensione spirituale (ricordiamo che il nome completo di "psicosintesi" è "bio-psicosintesi"); tra i vari livelli dell'inconscio e tra questi e la coscienza; tra le funzioni psicologiche (sensazione, impulso-desiderio, emozione-sentimento, pensiero, immaginazione, intuizione) e tra queste e l'io e la volontà a livello personale, e infine con il Sé e la volontà transpersonali. Fuori di noi: in cerchi sempre più ampi, tra l'individuo e la sua famiglia, gli amici, i colleghi; con i gruppi a cui esso appartiene (professionalmente, politicamente, culturalmente, socialmente, spiritualmente), e gradualmente con l'intera umanità, con tutti gli altri esseri viventi, la natura, il pianeta che è la nostra casa e ancora di più.

Favorire quest'esperienza non è mai stato tanto urgente e significativo come in questo particolare periodo storico. Lo spostamento dell'attenzione dalle "parti" alle "relazioni tra le parti", chiarisce ed espande la nostra visione del Bene Comune e la nostra capacità di agire di conseguenza. La Psicossintesi ci conduce all'azione, a un'azione che è espressione sempre più chiara della consapevolezza della profonda interconnessione di tutte le cose, un'azione che ha radici nel nostro vero essere, quindi guidata dall'amore.

P. Guggisberg Nocelli, "Conosci, possiedi, trasforma te stesso – Una raccolta di strumenti pratici per l'armonia interiore, lo sviluppo del potenziale e la psicossintesi personale e transpersonale", pp. 511-514, Ed. Xenia, Pavia, 2016

Le chiavi del processo	Le fasi	Strumenti	Elenco delle tecniche*	Scopo delle tecniche	Le esperienze fondamentali della psicossintesi	I tipi di sintesi e loro effetto	Le forze della psicologia
CONOSCITESTESSO Conoscenza (e accettazione) integrale della propria personalità	Fase dell'inventario	Tecniche per l'inventario	A. esercizi preliminari B. autobiografia; C. diario; D. inventario delle origini delle caratteristiche psicologiche; E. inventario dei complessi consci; F. inventario delle polarità, delle ambivalenze e delle conflittualità; G. inventario delle subpersonalità; H. inventario delle caratteristiche appartenenti ad età psicologiche precedenti; I. questionari; J. la costituzione dell'uomo: il sé e la volontà K. inventario degli aspetti superiori (concezione del mondo, filosofia di vita) L. inventario delle funzioni psicologiche M. i tipi umani N. visualizzazioni guidate ad azione distensiva/rasseranante e per il rinforzo del senso d'identità	favorire la definizione del senso d'identità della persona con il conseguente rafforzamento della personalità cosciente, (premessa per un'adeguata assimilazione degli aspetti inconsci)	La molteplicità dell'animo umano e le subpersonalità	Sintesi parziali e automatiche: ristagno, oscillazione	La psicologia della superficie – il comportamentismo 
	Esplorazione e dell'inconscio	Tecniche analitiche	A. tecnica dell'accettazione; B. i metodi associativi: a) associazione libere (metodo Freud); b) associazioni a parole-stimolo (metodo Jung); c) associazioni "a catena"; C. analisi dei sogni; D. tecniche protettive ed espressive: a) test di Rorschach, b) test di appercezione tematica (T. A. T.), c) disegno libero; d) modellaggio; e) ascolto e improvvisazioni musicali; f) movimento libero; g) scrittura; E. ipnosi; F. tecniche immaginative: a) rêve éveillé dirigé, b) proiezione guidata di simboli, c) immaginazione spontanea, d) immaginazione estemporanea (focusing), e) visualizzazioni guidate ad azione analitica, f) tecnica	valutare i blocchi e le potenzialità della personalità; permettono l'esplorazione integrale dell'inconscio e arrivano alla radice dei complessi psicologici		La psicologia del profondo - la psicanalisi 	

			dell'identificazione simbolica, g) tecnica del "Chi sono io?"; h) tecnica delle domande all'inconscio G. tecniche corporee e tecniche per aumentare la consapevolezza				
POSSIEDI TE STESSO Scoperta o creazione di un centro unificatore e dominio degli elementi che compongono la propria personalità	Psicosintesi personale (ed interpersonale)	<i>Tecniche di padronanza</i>	A. <i>catarsi: a) rievocare e "rivivere" gli avvenimenti, b) espressione verbale, c) scrivere (sfogo e soddisfazione simbolica), d) diario, e) scarica muscolare, f) visualizzazioni catartiche;</i> B. <i>analisi critica, umorismo e tecnica del buonumore</i> C. <i>esercizio di disidentificazione - auto identificazione;</i> altre tecniche per sperimentare il centro e favorire il processo di disidentificazione- autoidentificazione D. <i>tecniche per lo sviluppo della volontà: a) esercizi preliminari, b) esercizi per rafforzare la volontà (mobilitazione delle energie), c) la ginnastica della volontà (esercizi inutili, esercizi fisici per rafforzare la volontà, esercizi di volontà nella vita quotidiana, d) esercizi per gli stadi dell'atto di volontà, e) esercizi per l'evocazione delle qualità della volontà f) altri strumenti per lo sviluppo della volontà</i>	la scoperta dell'io personale e l'importanza di coltivare la volontà come agente abile e capace di regolare e coordinare armoniosamente i vari aspetti della personalità	La disidentificazione L'io personale La volontà	Sintesi volontarie e mirate a livello personale: equilibrio, ritmo	La psicologia dell'uomo – la psicologia umanistica 
TRASFORMATE STESSO Formazione o ricostruzione e della personalità attorno ad un nuovo e più ampio centro di sintesi (io personale o Sé transpersonale)		<i>Tecniche di trasformazione</i>	A. <i>allenamento ed uso dell'immaginazione</i> B. <i>tecnica della visualizzazione</i> C. <i>tecnica dell'evocazione uditiva</i> D. <i>tecniche dell'evocazione immaginativa di altre sensazioni</i> E. <i>il piano della psicosintesi</i> F. <i>tecnica del modello ideale</i> G. <i>tecnica dell'utilizzazione dei simboli</i> H. <i>applicazioni della volontà sapiente: a) riconoscere il valore della volontà; b) tecnica della sostituzione, c) respirazione e alimentazione psicologica, d) parole evocatrici, e) tecnica del "come se"</i> I. <i>strumenti per sviluppare le facoltà deficienti ed immature: a) metodi per lo sviluppo delle facoltà deficienti, b) metodi per lo sviluppo delle facoltà immature: il lavoro trasformativo con le subpersonalità</i> J. <i>tecnica per l'equilibramento e la sintesi degli opposti</i> K. <i>tecniche per la psicosintesi interpersonale: a) tecnica dell'evocazione immaginativa dei rapporti interpersonali; b) esercizi di disidentificazione relazionale; c) altri esercizi per la psicosintesi</i>	la visualizzazione è particolarmente importante, dato che ha il potere di far scattare cambiamenti psicologici e comportamentali significativi	Il modello ideale La sintesi		

			interpersonale: c.1.) esercizi per un' esplorazione iniziale del tema, c.2.) esercizi per sviluppare retti rapporti con se stessi, c.3.) esercizi per la psicosintesi di coppia, c.4.) esercizi per la psicosintesi tra individui, c.5.) esercizi per la psicosintesi di gruppo, c.6.) esercizio per la psicosintesi mondiale, <i>altre tecniche sviluppate in diversi ambiti psicologici: l'analisi di gruppo, lo psicodramma, le attività coordinate di gruppo, i giochi di ruolo</i>				
	Psicosintesi transpersonale	Le tecniche suggerite sono in parte utilizzate per la psicosintesi personale, ma impiegate con finalità differenti	A. <i>esercizi preliminari</i> B. <i>simboli per la psicosintesi transpersonale: a) la tecnica del dialogo interno</i> C. <i>esercizi per la psicosintesi transpersonale: a) esercizio sulla leggenda del Graal e esercizio di ascesa; b) esercizio basato sulla divina commedia di Dante; c) esercizio dello sbocciare di una rosa; d) altri esercizi immaginativi per la psicosintesi transpersonale</i> D. <i>tecnica per lo sviluppo e l'uso dell'intuizione</i> E. <i>esercizi per l'evocazione della serenità (e di altri sentimenti e qualità superiori)</i> F. <i>tecniche meditative: a) meditazione riflessiva; b) meditazione ricettiva; c) meditazione creativa</i> G. <i>tecnica dell'evocazione immaginativa dei rapporti interpersonali</i> H. <i>tecnica dell'irradiazione (e del servizio)</i>	Questa fase prevede l'esplorazione e l'integrazione dell'inconscio superiore e, ove questo sia possibile, la realizzazione del Sé.	Il superconsciente Il Sé transpersonale	Sintesi volontarie e mirate a livello transpersonale: crescita, evoluzione	La psicologia dell'alto – la psicologia transpersonale 

10. CONCLUSIONI.

Arrivati alla fine di questo viaggio all'interno della Psicosintesi, è giunto il momento di tirare le fila degli argomenti esplorati e di trarre alcune conclusioni.

Da quello che abbiamo visto, la Psicosintesi costituisce, all'interno della psicologia generale, sia un percorso teorico, sia una scuola, sia un metodo terapeutico e di sviluppo interiore, sia un insieme organico di esercizi e tecniche, applicabili alla trasformazione evolutiva degli esseri umani.

Proprio a causa di questa complessa ricchezza di contenuti, ho ritenuto opportuno riassumere qui ciò che è stato fatto sinora nell'ambito della Psicosintesi e alcune proposte su ciò che potrebbe essere utilmente compiuto in futuro.

10.1. Ciò che è stato compiuto sino a oggi.

La base teorica della Psicosintesi nasce nell'alveo della psicodinamica e offre una mappa della psiche che, per quanto imperfetta e incompleta come tutte le mappe, ci dona una panoramica sia dell'inconscio, sia del conscio, sia del superconscio degli esseri umani, a livello individuale e collettivo. L'ovoide di Assagioli, come è spesso chiamato questo schema, si sforza di includere tutti gli elementi psichici introdotti da Freud e Jung e di integrarli con quelli più propriamente collegati al Superconscio (individuale e collettivo). Si tratta di una prima sintesi organica, operata a livello teorico, comprensiva di elementi appartenenti a scuole diverse (psicoanalisi, psicologia analitica) e di altri, sostanzialmente inediti.

Un secondo diagramma, quello a forma di stella, relativo alla Volontà e alle altre funzioni psichiche, può rappresentare il *trait d'union* fra psicologia dinamica e cognitivismo. Esso, infatti, pur nascendo da una matrice psicodinamica, raggruppa e coordina, per mezzo della funzione centrale della volontà, molte delle funzioni cognitive e affettive studiate all'interno del cognitivismo (sensazione-percezione, emozione-sentimento, motivazione, immaginazione, pensiero, intuizione). In questa concezione, l'io individuale proietta una volontà che, a sua volta, coordina, come un direttore d'orchestra, le altre funzioni cognitivo-affettive. Naturalmente ciò accade in una situazione ideale. Spesso invece l'essere umano vive stati disordinati, in cui le varie funzioni della sua psiche sono scoordinate e lavorano l'una contro l'altra. Il compito del buon psicosintetista è allora quello di aiutare il cliente a educare le sue funzioni psichiche, coltivando il nucleo iniziale di volontà che possiede e insegnandogli a coordinare le sue funzioni psichiche per uno scopo.

Un'altra sintesi importante viene esposta all'interno delle leggi psicologiche della volontà. Qui Assagioli precorre molti dei temi trattati dal costruttivismo sui modi in cui noi contribuiamo a creare la realtà che percepiamo e viviamo. Come è noto, il costruttivismo ribalta il vecchio concetto secondo il quale la mente osserva e analizza la realtà, in quello che sostiene che la mente è un'emulatrice di realtà e che la realtà sia una costruzione collettiva in cui ricopriamo un ruolo attivo. La realtà non sarebbe quindi una scoperta, quanto piuttosto una nostra invenzione, a livello individuale e collettivo.

Assagioli non si accontenta di anticipare questo tema, ma propone una serie di leggi attraverso le quali noi esseri umani creiamo la nostra realtà attraverso pensieri, emozioni, atteggiamenti e comportamenti. Queste leggi, esposte al cap. 3 di questa tesi, sono, a mio parere, ancora oggi molto attuali. Per questo le propongo all'attenzione degli psicologi, in modo che possano essere valutate, aggiornate e riviste alla luce delle scoperte del cognitivismo e del costruttivismo.

Un importante lavoro svolto sia da Assagioli, sia dai suoi continuatori (Caldirola, Alberti, Scardovelli, Guggisberg Nocelli, tra gli altri) è quello sulle subpersonalità.

Queste sono rappresentate dai ruoli (familiari, sociali, interpersonali) che gli esseri umani interpretano nel corso della vita. Questi ruoli diventano subpersonalità, più o meno costanti o intercambiabili, a seconda del grado di identificazione con esse. Questa identificazione è il processo con cui l'io dell'individuo si identifica non con il proprio nucleo di autoconsapevolezza e volontà, ma con i contenuti psichici che si presentano nel suo campo di coscienza e con i ruoli che interpreta sul palcoscenico della vita (figlio, sorella, genitore, impiegato, pensionato, giovane, anziano, e così via).

Il lavoro evolutivo diviene quindi, per Assagioli, un processo in tre fasi: Conosco, Possiedo e Trasformo. In esso, il soggetto viene accompagnato dallo psicossintetista a comprendere come le subpersonalità agiscono nella sua vita psichica e interpersonale; a gestire questi ruoli che vive quotidianamente, senza più identificarsi; a dissolvere le subpersonalità disadattive e utilizzarne di nuove, più funzionali ai ruoli che ricopre nella vita; a trovare una nuova identificazione nel suo io, quale nucleo di autoconsapevolezza e volontà.

Assagioli, in un campo di ricerca che integra, a mio parere, psicologia e filosofia, ha elaborato anche un metodo per equilibrare e risolvere i conflitti intrapsichici e interpersonali attraverso la figura geometrica del triangolo (cap. 5). In esso due principi opposti vengono messi in relazione tra loro, in modo che possano dialogare entro di noi e riconoscersi quali esigenze complementari. Una prima sintesi tra essi può essere vista come una soluzione di compromesso che si trovi graficamente a metà di un segmento orizzontale che li colleghi entrambi. Una seconda sintesi, più elevata, consiste nel trovare un punto che rappresenti il vertice superiore di un triangolo che ha per base il segmento precedentemente descritto. Questa terza entità rappresenta una soluzione che comprende i due principi in conflitto e li trascende. Numerosi esempi pratici si possono trovare nel cap. 5 di questa tesi.

Molto importante è poi il lavoro, compiuto nella Psicossintesi, sulla classificazione degli esseri umani in sette tipi psicologici (si veda il cap. 6). Questi rappresentano altrettante modalità che gli individui utilizzano per rappresentarsi la realtà e relazionarsi con essa; si tratta di un modello dinamico, nel senso che questi tipi rappresentano anche sette percorsi di realizzazione dei propri potenziali individuali. Indicano quindi altrettante strade per lo sviluppo di specifiche qualità, capacità, competenze. In questo modo, Assagioli e i suoi continuatori (tra gli altri mi piace menzionare soprattutto Piero Ferrucci) hanno dato un significato più concreto e dettagliato al bisogno di autorealizzazione indicato da Maslow. Hanno infatti illustrato concretamente, anche attraverso molti esempi storici, in quali modi gli individui possono concretamente realizzare il proprio potenziale umano, prima per espandere i propri talenti e poi per contribuire all'evoluzione collettiva, giungendo così a un traguardo trans-personale (nel senso che queste mete vanno al di là della realizzazione individuale, legata alla singola personalità).

Nell'ambito dei metodi, degli esercizi e delle tecniche ho evidenziato soprattutto la specificità, nell'ambito della Psicossintesi, dei percorsi pratici legati ai simboli e alla meditazione (si veda il cap. 7). Assagioli è stato probabilmente lo psicologo del XX secolo che ha maggiormente utilizzato i simboli, nella pratica terapeutica, all'interno di visualizzazioni guidate, meditazioni creative e percorsi attraverso stati alternativi di coscienza, al fine di conoscere e trasformare gli aspetti psicologici su cui si desiderava lavorare.

La ricerca, nell'ambito psicosintetico, è stata lasciata da Assagioli interamente nelle mani dei suoi allievi, in quanto egli non se ne è mai direttamente occupato. Essa ha finora prodotto numerosissimi casi clinici, alcuni studi significativi e qualche importante strumento per la valutazione del processo e degli esiti del trattamento. Inoltre, sono già stati evidenziati numerosi punti d'incontro tra i risultati portati dalle neuroscienze e le intuizioni di Assagioli sul funzionamento psichico dell'essere umano. Questi sono stati sottolineati, tra gli altri, da Piero Ferrucci (per un approfondimento di questo argomento si veda il cap. 8 di questa tesi).

Naturalmente, questa importante ricerca potrà essere continuata, approfondita e arricchita dagli studiosi che operano in questo campo.

10.2. Ciò che potrebbe essere sviluppato in futuro.

Dal mio punto di vista, il più grande rischio che una scuola di pensiero (psicologica e non) corre nel corso del suo sviluppo, è quello della cristallizzazione sulle posizioni e i raggiungimenti del suo fondatore; nel rimanere un orto chiuso all'interno dei confini di ciò che il suo iniziatore ha fatto, rinunciando a espandere se stessa oltre questi limiti e a dialogare con altre differenti scuole.

Ciò finora non è accaduto alla Psicosintesi. I proseguitori del lavoro di Assagioli hanno continuato a espandere conoscenze ed esperienze pratiche, partendo dal suo nucleo iniziale e andando oltre. Ho illustrato questo processo di sviluppo sia nella parte più teorica e speculativa di questo lavoro, sia in quella riguardante la pratica terapeutica e la ricerca nell'ambito psicosintetico.

Nonostante questo, molto può essere ancora compiuto in diverse direzioni. Mi sono permesso, in questo lavoro, di indicarne alcune.

Nel secondo capitolo, ho illustrato un possibile modello della psiche umana, a forma di clessidra, che mette in evidenza aspetti di inconscio, conscio, superconscio complementari a quelli illustrati dal modello a ovoide di Assagioli. Ho evidenziato come altri schemi siano possibili e non necessariamente contrastanti con quest'ultimo, analogamente a quanto accade con le mappe di un territorio fisico, quale quello italiano. Cartine geografiche, politiche, stradali illustrano differenti aspetti di un medesimo territorio: lo stesso può accadere con le mappe del nostro territorio interiore. Può essere quindi utile non fermarsi alla mappa di Assagioli, ma proporre altre che considerino modalità differenti di esplorazione dei vari aspetti della psiche.

Nel terzo capitolo, ai tre stadi del riconoscimento della volontà nella nostra vita elencati da Assagioli (la volontà esiste, io ho una volontà, io sono una volontà) ho accennato alla possibilità di esplorare un quarto stadio: *io faccio parte di una Volontà più grande*. Questo quarto stadio potrebbe manifestarsi in noi quando iniziamo ad avere consapevolezza di scopi evolutivi di gruppo, collettivi ed ecologici, che travalicano la nostra auto-realizzazione, ma a cui possiamo contribuire attivamente.

Ho inoltre proposto la costruzione di un questionario, obiettivo e standardizzato, sulla volontà. Ho suggerito come il questionario potrebbe essere impostato, attraverso quattro scale, una per ogni aspetto della volontà, costituita ognuna da 11 item. Il nostro grado di accordo con ognuno degli item può essere misurato da una scala Lickert a 5 step. Una volta validato, il test potrebbe diventare il punto di partenza per un lavoro sulla volontà del cliente.

All'interno del cap. 4, sulle subpersonalità, ho illustrato un ulteriore modello del cambiamento evoluto, basato su quattro passi: Conosco, Accetto, Decido, Agisco. Si tratta di un modello circolare, a feedback, che può essere applicato sia al lavoro con le subpersonalità, sia a qualunque altro processo di cambiamento che si desideri avviare insieme al cliente.

Nel cap. 5 sono partito dal modello del superamento dei conflitti basato sulla geometria del triangolo, tipico della Psicosintesi, per proporre un modello di pensiero, ancora *in nuce*, non dualistico e non conflittuale, basato sui triangoli. All'interno del suo sviluppo potremmo trovare la chiave che consenta, allo stesso tempo:

- Il superamento di molti conflitti, intrapsichici e interpersonali, tra individui e tra collettività, fra teorie scientifiche e tra sistemi di pensiero differenti.
- Lo sviluppo della creatività, basata sul superare concezioni ormai desuete e nel trascenderle in una concezione che unisca ciò che di buono esisteva in esse con qualcosa di innovativo.

Si possono trovare numerosi esempi di questi processi di pensiero nel cap. 5 della tesi.

Nel cap. 6, dopo aver delineato il lavoro compiuto, all'interno della Psicosintesi, sui sette tipi umani e le corrispondenti vie di auto-realizzazione, ho ritenuto opportuno definire cosa si può intendere con "percorso spirituale" in senso aconfessionale, in un'ottica laica e scientifica (Tesi 6.1). Definire i termini adoperati è, secondo la mia opinione, il punto di partenza per qualunque indagine che conduca a dei risultati comunicabili e condivisibili in ambito professionale e scientifico. Questo mi ha aiutato a spiegare il lavoro compiuto dagli psicosintetisti sulle varie tappe del percorso spirituale, in termini di ostacoli, crisi, risultati. Mi ha altresì aiutato a illustrare come questo lavoro esplorativo si inserisca in un campo di studi e di ricerca scientifico e non in ambiti religiosi e confessionali.

La suddetta ricerca si esplica anche attraverso esercizi e tecniche pratiche, che ho riassunto nel cap. 7. All'interno di questo mare magnum, ho evidenziato, in particolare, il gruppo delle tecniche simboliche e meditative. Queste sono trasversali a tutta la Psicosintesi, in quanto caratteristiche di tutte o quasi le tecniche psicosintetiche. All'interno di questo campo ho ritenuto importante sottolineare la "somiglianza di famiglia" tra due stati di coscienza, alternativi al normale stato di veglia, che possono essere utilizzati in ambito terapeutico: la meditazione e l'ipnosi. Ho illustrato analogie e differenze tra esse e ho indicato alcuni possibili ambiti di ricerca, allo scopo di approfondire la nostra conoscenza di questi due stati di coscienza e delle loro potenzialità, in sede terapeutica e nell'ambito dello sviluppo del potenziale umano.

Infine, all'interno del cap.8, dopo aver illustrato gli studi clinici sin qui realizzati e gli strumenti creati per valutare il processo terapeutico nella Psicosintesi, ho cercato di mostrare due direzioni in cui la ricerca potrebbe indirizzarsi:

- Studi sulla psicosintesi personale, che condurranno probabilmente a più ampie conferme della validità dei metodi e delle tecniche utilizzate da questa scuola, ma difficilmente a scoperte innovative.
- Studi sulla psicosintesi transpersonale, secondo me più promettenti, poiché potenzialmente gravidi di nuove scoperte riguardanti gli "aspetti superiori" della psiche umana.

Per ultimo, ho proposto un nuovo costrutto psicologico, che può collocarsi all'interno del campo della Psicosintesi: quello dell'*innocuità attiva* (la capacità di produrre un effetto evolutivo nel proprio ambiente, in assenza di effetti collaterali negativi su persone e cose che vi si trovano). Da questo può derivare il costrutto di *innocuità terapeutica*, definibile come la capacità del terapeuta di produrre effetti positivi sul paziente senza causare effetti collaterali negativi. Ho concluso illustrando il modo in cui questo costrutto può essere operazionalizzato e mi sono offerto di collaborare con altri ricercatori nel farlo.

10.3. Considerazioni finali.

La psicologia, quale disciplina autonoma, nasce storicamente nel XIX secolo, dall'incontro e dalla fusione tra il mondo della filosofia e della letteratura con quello, apparentemente opposto, della medicina. Oggi, dopo molti anni e altrettanti sforzi, la psicologia è stata accettata quale disciplina scientifica. Si tratta certamente del coronamento di un'aspirazione più che legittima.

Ritengo però importante che essa, quale anello di congiunzione tra le scienze umane e le cosiddette scienze esatte, continui a impegnarsi nell'esplorazione di ambiti speculativi, non ancora considerati scientifici, ma che potrebbero diventarlo nel prossimo futuro.

Molto è stato compiuto, durante il XX secolo, per ampliare l'ambito di ciò che è considerato scientifico proprio grazie a quella che è considerata la regina delle scienze esatte: la Fisica. In particolare, il paradigma scientifico introdotto dalla fisica quantistica ha dissolto l'illusione di oggettività tipica della fisica newtoniana. Questo nuovo paradigma afferma che non esiste una realtà oggettiva, assoluta, al di fuori di noi, ma che noi stessi, in qualità di osservatori, modifichiamo la realtà con l'atto stesso di osservarla.

Questo principio epistemologico ha rivoluzionato non solo il proprio ambito di studi, ma anche quello della ricerca medica e psicologica. Ormai da decenni la psicologia sta applicando questo principio al rapporto terapeuta-paziente e a tutto il processo terapeutico. Quest'ultimo viene oggi considerato un sistema dinamico, in cui cliente e terapeuta interagiscono insieme, per costruire un percorso evolutivo condiviso.

Adesso, sia la Psicosintesi, sia altre scuole, soprattutto transpersonali, chiedono di compiere un ulteriore passo. Esso consiste nell'esplorare maggiormente alcuni ambiti psicologici solo in parte validati scientificamente: il Sé superiore, le esperienze transpersonali, il Superconscio. Questi studi di confine potrebbero, nel tempo, ampliare il campo di ciò che viene considerato scientifico.

Nel XX secolo, la Fisica ha assunto il ruolo di disciplina pioniera, introducendo le sue sorelle a un nuovo paradigma epistemologico condiviso. Lo stesso ruolo potrebbe essere appannaggio della Psicologia durante il XXI secolo, da poco inaugurato. Quest'ultima, grazie sia allo sviluppo delle neuroscienze, sia alla sua anima umanistica e intuitiva, potrebbe introdurci a una conoscenza sintetica della natura umana; una conoscenza che integri la psicologia del profondo, della superficie e delle vette, con i loro contenuti psichici ancora in larga parte inesplorati.

La Psicosintesi, insieme a numerose altre scuole, può offrire metodi, strumenti e tecniche particolarmente funzionali a questi ambiti di ricerca. Auspico quindi che sempre nuovi studiosi si appassionino a questi ambiti di frontiera, sviluppando ulteriormente questi campi, ancora in parte embrionali.

Parte di quello che oggi è ancora considerato speculazione, potrebbe diventare, una volta sottoposto alle opportune verifiche, un aspetto della scienza di domani.

BIBLIOGRAFIA

- AA.VV. (2012). Psicosintesi e Neuroscienze. *Rivista di Psicosintesi Terapeutica* n. 26, 9-114.
- AA.VV. (2012). *Una psicoterapia dalla parte dell'Uomo*. Firenze: L'Uomo Edizioni.
- Alberti, A. (2003). Trattamento domiciliare di uno scompenso psicotico. *Rivista di Psicosintesi Terapeutica* 8, 41-54.
- Alberti, A. (2008). *Psicosintesi, una cura per l'anima*. Firenze: L'Uomo Edizioni.
- Alberti, A. (2016). *L'uomo che soffre, l'uomo che cura*. Firenze: L'Uomo Edizioni.
- Assagioli, R. (1906). Gli effetti del riso e le loro applicazioni pedagogiche. *Rivista di psicologia applicata alla Pedagogia e alla Psicopatologia*.
- Assagioli, R. (1910). Le idee di Sigmund Freud sulla sessualità. *La Voce*.
- Assagioli, R. (1971). *Psicosintesi, armonia della vita*. Roma: Mediterranee.
- Assagioli, R. (1973). *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*. Roma: Astrolabio.
- Assagioli, R. (1977). *L'atto di volontà*. Roma: Astrolabio.
- Assagioli, R. (1988). *Lo sviluppo transpersonale*. Roma: Astrolabio.
- Assagioli, R. (1991). *Comprendere la psicosintesi*. Roma: Astrolabio.
- Assagioli, R. (2003). *L'equilibramento e la sintesi degli opposti*. Firenze: Istituto di Psicosintesi.
- Assagioli, R. (2010). *I tipi umani*. Firenze: Istituto di Psicosintesi.
- Besmer Feinberg-Moss, B., & Oatley, K. (1990). Guided imagery in brief psychodynamic therapy: Outcome and process. *British Journal of Medical Psychology*, 117-129.
- Bowen, M. (1979). *Dalla famiglia all'individuo*. Roma: Astrolabio.
- Camari, C., Casini, C., Ciappi, A., Cozzi, L., Favero, N., & Trovato, F. (2010). Dallo studio del processo psicoterapeutico alla costruzione e all'applicazione pratica della griglia del piano terapeutico in psicosintesi. *Rivista di Psicosintesi Terapeutica*, n. 21-22, 153-180.
- Corboz-Warnery, A., & Fivaz-Depeursinge, E. (2000). *Il triangolo primario*. Roma: Raffaello Cortina.
- Fani, C. (2002). Il disturbo con attacchi di panico in età giovanile: un caso clinico. *Rivista di Psicosintesi Terapeutica* n. 5, 46-52.
- Ferrucci, P. (1989). *Esperienze delle vette*. Roma: Astrolabio.
- Ferrucci, P. (2012). La psicosintesi alla luce delle neuroscienze. *Rivista di Psicosintesi Terapeutica*, 9-31.
- Ferrucci, P. (2014). *La nuova volontà*. Roma: Astrolabio.
- Frankl, V. (2014). *Dio nell'inconscio. Psicoterapia e religione*. Brescia: Morcelliana.
- Giovetto, P. (1995). *Roberto Assagioli*. Roma: Edizioni Mediterranee.
- Guggisberg Nocelli, P. (2011). *La Via della Psicosintesi*. Firenze: L'Uomo Edizioni.
- Guggisberg Nocelli, P. (2016). *Conosci, possiedi, trasforma te stesso*. Como-Pavia: Xenia.
- Hamel, S., Leclerc, G., Lefrançois, R., & Gaulin, P. (2003). Développement et validation d'un instrument mesurant le Profil d'actualisation transcendante. *Psychologie canadienne*, 44-57.
- Iyengar, B. (2010). *Commento agli Yoga Sutra di Patanjali*. Roma: Mediterranee.
- Jung, C. G. (2007). *Scritti scelti*. Milano: Edizioni RED.
- Jung, C. G. (2009). *L'uomo e i suoi simboli*. Milano: Raffaello Cortina.
- Kant, I. (2013). *Critica della ragion pratica*. Torino: UTET.
- Keller Kvale, J., & Romick, P. (2000). Using Imagery for role transition of midwifery students. *Journal of Midwifery & Women's Health* vol.45, n. 4, 337-342.
- Lachman, G. (2012). *Jung il mistico*. Roma: Edizioni Mediterranee.

- Lombard, C. A. (2017). Psychosynthesis: A Foundational Bridge Between Psychology and Spirituality. *Pastoral Psychology*, 461-485.
- Maslow, A. (1971). *Verso una psicologia dell'essere*. Roma: Astrolabio-Ubaldini.
- Maslow, A. (2010). *Motivazione e personalità*. Roma: Armando.
- McGregor, I. (2015, settembre 15). Motivation for aggressive religious radicalization. *Frontiers in Psychology*, doi 10.3389.
- Molinari, M. (2002). Psicoterapia psicosintetica in psicosomatica: un caso clinico. *Rivista di Psicosintesi Terapeutica*, n.6, 59-72.
- Moretti, M. (2012). La bellezza secondo le neuroscienze. Intervista a Cinzia Di Dio. *Rivista di Psicosintesi Terapeutica* n. 26, 95-114.
- Paul, W. (2011). *Guardarsi dentro rende ciechi*. Milano: TEA.
- Salimbeni, M. V. (2013). Uno sguardo oltre la sofferenza:elaborazione del lutto nell'anziano. *Rivista di Psicosintesi Terapeutica* n. 27, 57-66.
- van Dierendonck, D., Garssen, B., & Visser, A. (2005). Burnout Prevention Through Personal Growth. *International Journal of Stress Management* vol. 12, n. 1, 62-77.
- Vercelli, G. (2011). *Manuale di psicologia dello sport*. Torino: Centro stampa della Scuola Universitaria Interfacoltà di Scienze Motorie.

RINGRAZIAMENTI

Al prof. Campedelli, per aver creduto in questo progetto e per la sua supervisione.

A Giuliana, per la sua pazienza.

A Paolo Ester, per la sua rilettura precisa e puntuale.

A mia mamma, Ester Ester, per il suo sostegno.

A Emanuele Zeffiro, per le sue puntigliose correzioni.

A Petra Guggisberg Nocelli, per la sua disponibilità e il suo prezioso contributo.

A Nives Favero, Alessandro Toccafondi, Catia Camarri, Maria Rosaria Vartolo e a tutti gli altri studiosi e ricercatori che mi hanno aiutato a raccogliere i preziosi materiali che hanno permesso la scrittura di questa tesi.