

PSICOLOGIA BIBLICA • IL PERCORSO INTERIORE

I concetti basilari del pensiero psicosintetico

Non tanto fare cose più spirituali, ma farle più spiritualmente

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Nello studio precedente abbiamo visto che, *per ciò che riguarda il nostro percorso interiore finalizzato ad una piena spiritualità*, la psicosintesi è quella che più ci può essere utile, e ciò perché la psicosintesi accoglie tutte le integrazioni e le sintesi che possono completare la persona (cfr. *1Ts 5:2*), perché si cura dell'essere umano nella sua interezza e nella sua unicità. Essa ha come scopo la realizzazione della dimensione spirituale dell'individuo che, consapevole di se stesso, osserva e gestisce tramite la volontà ciò di cui è consapevole. Questo scopo è esattamente quello che si propone il percorso interiore di cui stiamo trattando.



Lo psichiatra ebreo italiano Roberto Assagioli (1888 – 1974, nella foto) definisce così la psicosintesi da lui concepita: *“La psicosintesi è un metodo di sviluppo psicologico e di autorealizzazione per chi rifiuta di rimanere schiavo dei suoi fantasmi interiori o di influenze esterne, per chi rifiuta di sottomettersi passivamente al continuo gioco interiore delle forze psicologiche ed è intenzionato ad acquistare il dominio sulla propria vita”*.

La psicosintesi si rivolge a tutti coloro che, vivendo situazioni personali di disagio e di difficoltà, provano un senso d'incompletezza e bramano trovare dentro di sé l'equilibrio e le risorse per migliorarsi. Chi prova inquietudine esistenziale, può intraprendere con la psicosintesi un percorso interiore, può ricercare, trovare e sviluppare un atteggiamento più consapevole ed autentico verso la vita.

Nei prossimi articoli vedremo quindi più in dettaglio come ci può essere utile la psicosintesi. In questo iniziamo a vedere quali sono i temi basilari del pensiero psicosintetico.



La struttura della psiche umana come concepita dallo psichiatra Roberto Assagioli è spesso raffigurata come un ovoidale. Sulla sommità dell'ovoide è rappresentato il **Sé**, al centro l'**Io**. Qual è la differenza tra i due? L'**Io** è la parte di noi consapevole, quella che identifichiamo con noi stessi: è l'**Io** che pensa, che sente, che vede, che prova, che sperimenta. Tuttavia, ci sono situazioni in cui l'**Io** pare assente: quando si dorme, ad esempio; anche quando siamo coscienti, del resto, possiamo essere confusi e renderci conto che siamo composti da tante voci interiori con esigenze differenti e contrastanti. Il che mostra che l'**Io** è solo una parte della nostra mente, per la verità una parte piccola. Ora, siccome sembra che l'**Io** sparisca durante il sonno e non per questo cessiamo di vivere, e dato che l'**Io** riappare quando ci si veglia, è chiaro che deve esserci un **Io** più grande e permanente, superiore. A questo centro permanente, che è il vero **Io**, viene dato il nome di **Sé**. Il **Sé** è un'essenza superiore che va al di là dell'**Io** cosciente e che trascende l'individualità della psiche. Il **Sé** rappresenta quella dimensione trascendente che ogni essere umano possiede interiormente. Il **Sé** è per sua

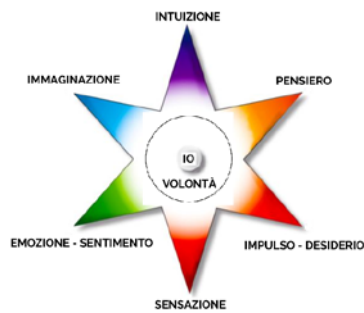
natura immutabile: la vita organica e i fenomeni psichici non possono influenzarlo, ma il **Sé** può influenzare e modificare, anche profondamente, le nostre condizioni psicofisiche.

La parte in basso (colorata in rosso) dell'ovoide rappresenta l'**inconscio inferiore**, profondo, che contiene i contenuti rimossi dalla mente conscia; vi risiedono anche le funzioni fisiche automatiche, gli elementi istintuali primordiali e le pulsioni.

La parte centrale (colorata in verde) rappresenta l'**inconscio medio**; come si nota nell'immagine, in questa fascia è compreso anche il campo di coscienza (parte colorata in bianco). È significativo che nella figura il campo bianco della coscienza sia attorniato da quello verde in cui c'è il **subconscio**. Infatti, tutti possiamo sperimentare di poter accedere ai nostri ricordi e a ciò che abbiamo imparato e immagazzinato nella mente. Il subconscio, come dice il nome stesso, sta sotto il conscio; è il nostro grande archivio della memoria. Come spiega l'Assagioli, è nel subconscio che avviene gran parte del lavoro intellettuale, immaginativo e creativo; è lì che avvengono le elaborazioni delle nostre esperienze. Come mostra l'immagine, l'inconscio è l'unica parte della psiche che è in diretto contatto con la parte cosciente della mente (conscio); tutto il resto è lontano dalla coscienza o consapevolezza. I contenuti rimossi sono infatti collocati nell'inconscio profondo.

La parte in alto (colorata in azzurro) rappresenta l'**inconscio superiore**. Completamente ignorato dalla psicologia accademica, il **superconscio** contiene le qualità più elevate della psiche; è lì che risiedono le più elevate qualità dell'animo umano, ed è da lì che provengono le intuizioni, le ispirazioni superiori, gli slanci altruistici, gli stati di illuminazione e di estasi; è lì che risiedono i nostri talenti. Se non ne siamo consapevoli è perché il superconscio non è direttamente comunicante con il conscio. Nell'inconscio superiore c'è anche l'**inconscio collettivo** (individuato da Jung), che è come un oceano mentale in cui è immersa la nostra psiche e che ci mette in comunicazione con tutti gli altri esseri dell'umanità, permettendo lo scambio di umori ed impressioni come in un'osmosi tra tutti gli esseri umani e l'ambiente esterno. Dice l'Assagioli: "Gli esseri umani non sono isolati ... la concezione esistenzialistica estrema della invalicabile solitudine dell'individuo non è vera né psicologicamente né spiritualmente".

Il funzionamento della psiche umana può essere raffigurato anche con un diagramma a forma di stella (pure concepita da Roberto Assagioli) raffigurante le funzioni dell'**Io**, che sono: sensazione, istinto, emozione, pensiero, immaginazione e intuizione. Se le funzioni dell'**Io** sono in equilibrio tra di loro, la psiche funziona in modo armonioso. Ogni persona ha delle funzioni di sua preferenza, che ha quindi maggiormente sviluppato. Scopo della psicosintesi è di equilibrare ciascuna funzione psichica impiegando la volontà che ciascuno ha, così da ottenere una "regia di sé stessi" che sia armoniosa.



I concetti basilari del pensiero psicosintetico sono quindi:

- Le sub-personalità ovvero le tante voci con esigenze differenti e contrastanti dell'lo cosciente;
- L'integrazione della personalità attorno al centro unificatore dell'lo personale;
- L'impiego di una volontà buona, forte e abile;
- Le funzioni psichiche;
- Il modello ideale;
- Lo sviluppo delle qualità superiori, l'espansione della coscienza, la meditazione;
- Il supercosciente.

La Psicosintesi opera per l'integrazione personale e la realizzazione delle proprie potenzialità. La sua caratteristica fondamentale è lo sviluppo spirituale della persona, integrando armoniosamente le diverse dimensioni della psiche. Per l'Assagioli, che ha saputo sviluppare il processo individuato da Jung e noto come individuazione, è essenziale entrare in contatto con il Sé attraverso un processo di sviluppo spirituale.

Con la psicosintesi è possibile fare un percorso *personale*, che riguarda l'integrazione e l'armonizzazione delle varie funzioni psichiche.

“Conosci te stesso,
possiedi te stesso,
trasforma te stesso”.
- Roberto Assagioli.

Con questo motto lo psichiatra ebreo italiano indica come arrivare all'integrazione della personalità: 1. *Conosci te stesso* significa comprendere i meccanismi (consci ed inconsci) che sottostanno al nostro vissuto psichico; 2. *Possiedi te stesso* significa risvegliare l'lo con la volontà personale come guida verso l'ultimo stadio; 3. *Trasforma te stesso* significa intraprendere il nostro personale ed autentico cammino entrando in contatto con gli elementi dell'inconscio superiore e usando la volontà attiva.

Per crescere interiormente non conta tanto fare cose più spirituali, ma farle più spiritualmente. Per dirla con l'apostolo Paolo: “Quando mangiate o bevete o quando fate qualsiasi altra cosa, fate tutto per la gloria di Dio”. - *1Cor 10:31, TILC*.

