

## INTRODUZIONE ALLA PSICOSINTESI.

A cura di  
Gruppo Lavoro Attività Formazione e della Cultura

### Cosa è la Psicosintesi?

*"Un metodo di auto-formazione e realizzazione psico-spirituale per tutti coloro che non vogliono accettare di restare schiavi dei loro fantasmi interiori e degli influssi esterni, di subire passivamente il gioco delle forze psicologiche che si svolge in loro, ma vogliono diventare padroni del proprio regno interiore."*  
(Roberto Assagioli)

La Psicosintesi è una **corrente psicologica**, che si ispira ai principi della psicologia umanistica, tesa allo sviluppo armonico della personalità, come totalità bio-psico-spirituale, ed a favorire un contatto con i livelli superiori della psiche. È un **metodo di lavoro concreto** per la conoscenza, la crescita, la trasformazione personale, in cui ciascuno, partendo da ciò che è, ha il potere di attuare le sue potenzialità individuali, attraverso un lavoro guidato, ma essenzialmente autoformativo.

### A chi si rivolge e cosa aiuta a realizzare?

*"L'unità (della personalità) è possibile. Ma rendiamoci ben conto che essa non è un punto di partenza, non è un dono gratuito: è una conquista, è l'alto premio di una lunga opera: opera faticosa ma magnifica, varia, affascinante, feconda per noi e per gli altri, ancor prima di essere ultimata."*  
(Roberto Assagioli)

La **Psicosintesi** si rivolge a chi, in situazioni personali di disagio e di difficoltà, vuole comprenderne le cause e **ritrovare in se stesso l'equilibrio** e le risorse per giungere al miglioramento e alla soluzione. A chi sente un senso di incompletezza o inquietudine esistenziale e desidera intraprendere un **percorso di ricerca interiore** per sviluppare un atteggiamento più consapevole, autentico e creativo verso la vita. A chi, coinvolto per ruolo o per lavoro in **attività formative ed educative** (genitori, insegnanti, animatori ...), in **problematiche sociali** o in **relazioni di aiuto** (medici, infermieri, assistenti sociali, psicologi, psicoterapeuti, counselors...),

vuole acquisire metodi e strumenti per ampliare le sue capacità di relazionarsi con gli altri e facilitarne i processi di crescita.

### Il percorso psicosintetico

La psicosintesi considera l'essere umano dotato di un centro di coscienza e di volontà, capace di comporre la molteplicità che lo sostituisce in una sintesi più armonica (**psicosintesi personale**) che a sua volta, applicata sul piano relazionale, favorisce l'integrazione fra gli individui, e fra questi e l'ambiente (**psicosintesi interpersonale**). L'evoluzione umana è vista come una continua crescita verso sintesi sempre più ampie, tali da espandersi oltre la coscienza personale ordinaria, fino all'identificazione con il Sé (**psicosintesi transpersonale**).

Il processo psicosintetico si articola in tre fasi, che rappresentano le tappe di un processo circolare, infinito: "**Conosci te stesso, possiedi te stesso, trasforma te stesso.**"

### Conoscere se stessi

*"Una delle maggiori cecità, delle illusioni più nocive e pericolose che ci impediscono di essere quali potremmo essere, di raggiungere l'alta meta cui siamo destinati, è di pretendere di essere, per così dire "tutti d'un pezzo", di possedere cioè una personalità ben definita. Infatti generalmente tutta la nostra attenzione, il nostro interesse, la nostra attività sono presi da problemi esterni, pratici, da compiti e mete che sono fuori di noi.... Presi da questi miraggi, trascuriamo di renderci conto di noi stessi, di sapere chi e che cosa siamo, di possedere noi stessi".*  
(Roberto Assagioli)

Essere consapevoli della "**molteplicità interiore**", rappresentata da sensazioni, impulsi e desideri, emozioni e sentimenti, pensieri, immagini, intuizioni, dei conflitti che insorgono nel nostro animo quando ci identifichiamo completamente nei diversi ruoli o aspetti della personalità, può anche essere sgradevole, ma è il primo, indispensabile passo per trasformare la sensazione di frammentazione interna in una

ricchezza dalla quale può nascere una vera unità.

### Possedere se stessi

“Siamo soggetti viventi dotati di potere di scegliere, di costruire rapporti, di operare cambiamenti nella nostra personalità, negli altri, nelle circostanze”  
(Roberto Assagioli)

Vi è in noi un luogo interiore, un centro, equidistante e non coinvolto rispetto alle molteplici componenti periferiche della personalità, dal quale è possibile osservarci, disidentificandoci da tutti i contenuti transitori e mutevoli della nostra coscienza. Da questo **centro di auto-consapevolezza** possiamo coordinare tutte le nostre funzioni psichiche e renderci padroni delle nostre azioni. Facciamo esperienza della nostra **volontà** - la funzione in rapporto più diretto con l'Io - non in un'accezione coercitiva, ma come un'energia forte, sapiente e buona, che scaturisce dal nostro intimo e ci fa capaci di scegliere ed agire.

### Trasformare se stessi

“Ognuno può e deve fare del materiale vivente della sua personalità, non importa se marmo, argilla o oro, un oggetto di bellezza, in cui possa manifestarsi adeguatamente il suo Sé transpersonale”  
(Roberto Assagioli)

Conoscerci e prendere possesso della nostra molteplicità interiore ci rivela potenzialità che erano rimaste nell'ombra, ci mette in grado di trasformarci ed esprimere pienamente i nostri talenti. Sperimentiamo un senso nuovo di interezza e gioia, percepiamo illimitate potenzialità di espansione interiore e di azione esterna. Il contatto con i livelli più elevati della psiche ci permette di avere esperienza, anche se solo per brevi istanti, di quel legame col **Sé transpersonale** o Superiore di cui l'Io è un riflesso nella nostra personalità.

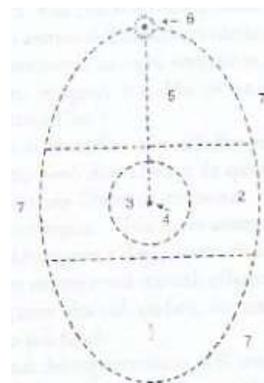
## I DIAGRAMMI: L'OVOIDE E LA STELLA

La peculiarità del modello concettuale e operativo, della Psicosintesi, è espressa

graficamente in due diagrammi: *un ovoide ed una stella*.

### L'ovoide

L'**ovoide**, che Assagioli considera immagine dell'anatomia della psiche, descrive **i livelli e le parti della psiche umana**.



1. **Inconscio inferiore**
2. **Inconscio medio**
3. **Campo della conoscenza**
4. **Io o sé cosciente**
5. **Inconscio superiore**
6. **Io o sé superiore, spirituale**
7. **Inconscio collettivo**

**1. Inconscio inferiore:** nella parte più bassa del diagramma, in esso hanno origine e sono contenute:

- le attività psichiche elementari che presiedono alla vita organica;
- la coordinazione intelligente delle funzioni fisiologiche;
- le tendenze e gli impulsi meno differenziati;
- i complessi psichici a forte tonalità emotiva;
- sogni e attività immaginative di tipo elementare e inferiore.

L'inconscio inferiore è la parte di noi che è più primitiva e bambina. Il nostro compito consiste nell'acquisire un certo grado di conoscenza e padronanza di questa parte di noi stessi: entrare in contatto con questo mondo, sviluppare familiarità con le sue energie, diventare capaci di dirigerle e convogliarle.

**2. Inconscio medio:** nella parte centrale. L'inconscio medio: rappresenta tutto ciò di cui non siamo coscienti in un determinato momento, ma con cui possiamo entrare in contatto a volontà, come se fosse in

un archivio. E' formato infatti da elementi psichici simili a quelli della coscienza di veglia e a questa facilmente accessibili.

In esso vi avvengono anche l'elaborazione:

- delle esperienze fatte,
- la preparazione delle future attività,
- gran parte del lavoro mentale e immaginativo.

L'attività che vi presiede si potrebbe definire come una specie di "gestazione psichica" che precede l'affioramento nel campo della coscienza.

### 3. Campo della coscienza:

Posto al centro dell'inconscio medio, c'è l'area della coscienza che comprende tutto ciò di cui siamo consapevoli in ogni momento, del flusso continuo di percezioni, stati d'animo, pensieri, immagini, progetti, ecc. Ma **chi** ha tutte queste idee, queste emozioni, stati d'animo e sensazioni?... l'IO Cosciente.

**4. Io o sé cosciente:** quando l'io si identifica con ciò che proviene dal campo della coscienza esso è sbalottato qua e là, possiamo però **disidentificarci** da questo flusso di contenuti e ritrovare il nostro "io", ciò che noi *siamo*, il nostro **Centro di Coscienza**.

Questa è un'esperienza fondamentale nel processo di maturazione **psicologica**. : "*Noi siamo dominati - dice Assaggioli - da tutto ciò con cui ci identifichiamo, ma possiamo padroneggiare e dirigere tutto ciò da cui ci disidentifichiamo*".

**5. Superconscio:** si trova nella parte alta del grafico, in quanto è il livello più elevato dell'inconscio, l'origine di tutti i nostri stati più felici.

Il sopraggiungere di elementi del superconscio nell'area della coscienza ci fa entrare in uno stato di grazia.

Il superconscio è il potenziale dell'umanità, la sorgente della creatività artistica, dell'illuminazione, dell'estasi, degli slanci altrui stici, e di tutto ciò che ha ispirato i grandi geni, i grandi artisti e i grandi mistici.

Il superconscio è fondamentalmente *diverso* dal nostro modo solito di sentire e di pensare, ha un altro linguaggio e quindi non può essere

direttamente assimilato nell'area della coscienza. I suoi contenuti sono più vasti, intensi e luminosi e se affiorassero in maniera troppo veloce e abbondante potrebbero sconvolgere la personalità, per cui entrano in azione dei meccanismi di difesa che filtrano e censurano questi contenuti.

**6. Sé transpersonale:** situato in cima come una stella, che rappresenta la fisiologia dell'anima, la parte centrale del super conscio, l'essenza più vera del nostro essere dove non ci sono più blocchi o ansie, non c'è più dualismo e senso di separazione. E' il centro unificatore di tutti gli elementi psichici.

Non c'è una distinzione tra il sé personale e il Sé Transpersonale; sono entrambi aspetti di una stessa realtà, la pura coscienza di *essere* senza contenuti, l' "io" è una emanazione o proiezione del Sé nella personalità cosciente, è il culmine dell'individualità conquistata in milioni di anni.

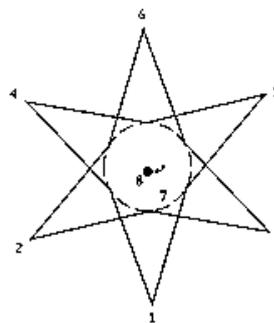
Il Sé, pur mantenendo questo senso di individualità ne trascende i limiti e possiede la percezione dell' universalità.

**7. L'inconscio collettivo:** gira tutt'intorno all'ovoide, rappresenta la **psiche** umana, argomento assai diffuso da Jung e che lo ha ispirato nella sua ricerca sugli archetipi.

Tutti noi siamo immersi in un oceano di pensieri e di emozioni, abbiamo un retaggio comune di esperienze che non appartengono soltanto a noi, ma a tutta l'umanità.

### La stella

La seconda immagine, la **stella**, rappresenta quella che Assaggioli definisce **la fisiologia della psiche**.



- 1 Sensazione
- 2 Emozione, Sentimento
- 3 Impulso, Desiderio
- 4 Immaginazione
- 5 Pensiero
- 6 Intuizione
- 7 Volontà

La **Stella** descrive l'operatività dell'io personale, centro unificatore di elementi psichici vari ed eterogenei. L'azione dell'io personale avviene attraverso l'uso di sensazioni, impulsi, emozioni, pensieri, immagini ed intuizioni che, conosciuti come funzioni, possono essere usati in modo armonico per costruire creativamente il futuro personale e di relazione. In questo modo si evita di subire inconsciamente, e riprodurre meccanicamente, il passato. La pluralità degli elementi, usualmente percepita come diversità, può essere dunque vissuta, attraverso l'armonizzazione delle funzioni, come unità e trarre senso e significato dalla sua stessa più profonda identità, riconosciuta ed espressa.

**Assagioli** suddivide le 6 funzioni psicologiche che l'io coordina tramite la volontà:

- a livello **fisico** considera le **sensazioni e gli impulsi o istinti**
- a livello **emotivo** considera i **sentimenti e le emozioni**
- a livello **mentale** considera il **pensiero, l'immaginazione e l'intuizione**

### 1. Sensazione

La **sensazione** può essere definita come la modificazione dello stato del nostro organismo a causa del contatto con l'ambiente. Gli stimoli offerti dall'ambiente vengono catturati dai nostri organi di senso, ognuno dei quali adibito alla ricezione di uno stimolo particolare. I canali sensoriali sono: udito, vista, olfatto, gusto, tatto, cinestesia ed equilibrio e sensazione di dolore. Ognuno di essi si avvale per la ricezione dei segnali di specifici organi di senso (gli occhi ad esempio ci consentono la visione di ciò che ci circonda).

### 2. Emozione, Sentimento

Le **emozioni** sono stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psicofisiologiche a stimoli naturali o appresi. In termini evolutivi la loro principale funzione consiste nel

rendere più efficace la reazione dell'individuo a situazioni in cui per la sopravvivenza si rende necessaria una risposta immediata, che non utilizzi cioè processi cognitivi ed elaborazione cosciente. Le emozioni rivestono anche una funzione relazionale (comunicazione agli altri delle proprie reazioni psicofisiologiche) e una funzione autoregolativa (comprensione delle proprie modificazioni psicofisiologiche). Si differenziano quindi dai sentimenti e dagli stati d'animo. Il neonato evidenzia tre emozioni fondamentali che vengono definite "innate": paura, amore, ira. Entro i primi cinque anni di vita manifesta altre emozioni fondamentali quali vergogna, ansia, gelosia, invidia. L'evoluzione delle emozioni consente al bambino di comprendere la differenza tra il mondo interno ed esterno, oltre a conoscere meglio se stesso. Dopo il sesto anno di età, il bambino è capace di mascherare le sue emozioni e di manifestare quelle che si aspettano gli altri da lui. A questo punto dello sviluppo il bambino deve imparare a controllare le emozioni, soprattutto quelle ritenute socialmente non convenienti, senza per questo indurre condizioni di disagio psicofisico. Le emozioni primarie, secondo la psicosintesi sono sei, divise in tre coppie:

- la rabbia e la paura
- la tristezza e la gioia
- la sorpresa e l'attesa

Dalla combinazione delle emozioni primarie derivano le altre (secondarie o complesse):

- l'allegria
- la vergogna
- l'ansia
- la rassegnazione
- la gelosia
- la speranza
- il perdono
- l'offesa
- la nostalgia
- il rimorso
- la delusione

Con il termine **sentimento** si intende, generalmente, la capacità di provare

sensazioni ed emozioni in modo consapevole. A differenza dell'emozione, il sentimento presenta una minore intensità ed una maggiore durata. I sentimenti sono l'espressione di ciò che ci circonda e che agisce direttamente o indirettamente su di noi. La maggior parte dei sentimenti è "controllata" dal nostro **subconscio**. I sentimenti possono influenzare il nostro umore, il nostro modo di agire e di parlare ma, soprattutto, il nostro modo di vivere e di essere.

### 3. Impulso, Desiderio

Gli impulsi e i desideri sono "le molle" che si trovano dietro ogni azione umana. Sono di origine, natura, valore ed effetti assai diversi, spesso c'è contrasto tra i vari impulsi e desideri. Pertanto l'impulso-desiderio deve essere riconosciuto, esaminato, espresso ed utilizzato con obiettività e maturità.

### 4. Immaginazione

Funzione psicologica con cui possiamo portare vividamente davanti alla mente oggetti e percezioni. L'immaginazione può essere evocatrice e creatrice di immagini visive, uditive, tattili, olfattive ecc. l'immaginazione creativa si basa sulla legge psicologica per la quale ogni immagine ha in se un elemento motore e che tende a tradursi in azione.

### 5. Pensiero

È la manifestazione del principio mentale che permette di ragionare, di mettere a fuoco l'attenzione della mente. È diretto dalla volontà dell'io e vivificato dalle emozioni e dal sentimento. Il pensiero ha una duplice natura: pensiero **concreto** e pensiero **astratto**. La sua funzione principale è di sintetizzare le informazioni e le impressioni sensoriali.

### 6. Intuizione

Funzione psichica che consente di una comprensione "sovra-razionale" della realtà oggettiva e tangibile.

## 7. Volontà

Funzione psichica più vicina all'io. È la "sorgente" di tutte le azioni, le scelte, gli impegni. Ha una funzione direttiva e regolatrice del nostro io. La psicosintesi fa uso di tecniche per suscitarsela, svilupparla, rafforzarla e dirigerla.

## LE SUB-PERSONALITÀ

In psicosintesi si dice che l'animo sia molteplice: non abbiamo una personalità, ma piuttosto diverse *subpersonalità*, ciascuna con i suoi scopi, bisogni, credenze, caratteristiche emotive e persino atteggiamenti, posture fisiche, vocalità tipiche. Qualcosa di più profondo quindi di semplici maschere sociali, da indossare a nostro piacimento. Il più delle volte "*subiamo*" le nostre subpersonalità, perché non le conosciamo e spesso non abbiamo ricevuto un'educazione che ci ha insegnato ad acquisire stabilità nel nostro centro interiore. Accade perciò che i nostri modi di essere e di esprimerci, più che il frutto di una *risposta creativa* alla situazione del momento, siano attivati e pre-determinati dalle caratteristiche della situazione esteriore, che ci si presenta. Pensate ad esempio all'enorme potere che ha la situazione di trovarsi nel traffico alla guida di un'automobile di trasformare moltissime persone in individui particolarmente reattivi e litigiosi, dal linguaggio colorito e dall'emotività a fior di pelle. Le subpersonalità, senza che ce ne accorgiamo, possono usurpare il posto del nostro IO, rendendoci schiavi delle situazioni e del giudizio degli altri. Quando succede, ne deriva malessere, dolore, apatia, scarsa voglia di vivere, o più semplicemente la fastidiosa sensazione di essere "ballottati" dalla vita e di dipendere troppo strettamente dagli eventi esterni. Ma le nostre *subpersonalità* possono anche diventarci amiche, possono diventare gli alleati, non gli usurpatori del diritto dell'io di manifestarsi momento per momento. Possono diventare l'espressione diretta e concreta della nostra capacità di esprimerci. Come l'attore sceglie di recitare vari ruoli

senza perdere di vista la propria identità di attore, così possiamo imparare a recitare i vari copioni, che ci sono proposti dalla vita, senza tradire o smarrire l'impulso creativo del nostro volto originale, che sta sempre oltre qualunque maschera, in uno spazio sottile, di pura presenza e silenzio, culla per ogni atto autenticamente nuovo, fresco e imprevedibile. In psicosintesi non ci si propone di distruggere le sub-personalità, ma si lavora con loro, interrogandole e dialogando con loro, con il fine ultimo di imparare ad agire le qualità quando serve e se serve e non in modo inconscio e riflesso. Il primo passo per arrivare a questo è imparare a riconoscere le proprie sub-personalità. Ognuna di esse ci parla di limiti e di talenti specifici. Può essere utile dare loro un nome e cominciare a vedere in quali situazioni, o davanti a quali persone, tendono a presentarsi e ad agire, indipendentemente

dalla nostra volontà: sub-personalità del ribelle, subpersonalità del timido, sub-personalità del comico, sub-personalità del/della sicuro/a di sé, sub-personalità del/della bravo/a ragazzo/a, subpersonalità dell'amante ideale, subpersonalità del seduttore/seduttrice, subpersonalità del giudice, subpersonalità dell'eterno/a adolescente, subpersonalità dell'esperto/a, subpersonalità della vittima, subpersonalità dell'ottimista/pessimista, sub-personalità. Una volta identificata la sub-personalità bisogna attuare il processo di **integrazione delle sub-personalità** ; processo che si articola, sinteticamente, nelle seguenti fasi:

1. **Riconoscimento;**
2. **Accettazione;**
3. **Coordinazione;**
4. **Integrazione.**

1. **La Fase di Riconoscimento** implica che l'io si concentri su una o due sub-personalità: quelle che sembrano "possedere più energia" o, in altri termini, quelle che al momento sembrano "maggiormente centrali ed importanti"

2. **La Fase di Accettazione** comporta , fondamentalmente, un atteggiamento di "osservazione oggettiva e non giudicante" nei confronti delle singole sub-personalità, anche se il loro "comportamento" fosse considerato "negativo" da parte di altre sub- personalità o dal "generale sistema di valori dell'io"

3. **La Fase di Coordinazione** prevede l'individuazione dell'intento positivo della singola sub-personalità. Come afferma Assagioli, "*ogni qual volta si va abbastanza a fondo nel nucleo di una sub-personalità [...] troveremo ben presto che questo nucleo, composto di qualche impulso e bisogno elementare, è buono*". Portata alla luce tale peculiare necessità, quindi, risulta opportuno ricercare e trovare nuovi ed accettabili modi attraverso cui essa possa essere soddisfatta.

4. **La Fase di Integrazione** comporta una "particolare attenzione alla riconciliazione degli impulsi in contrasto". Tale lavoro di riconciliazione ed integrazione può essere attuato, sostanzialmente, mediante le tecniche della:

- **espressione:** attraverso cui ad ogni sub-personalità viene offerta un'occasione, temporalmente diacronica, per esprimere ed attuare i propri bisogni;
- **cooperazione** : attraverso cui due o più sub-personalità sono stimulate al raggiungimento di una meta comune;
- **trasformazione:** attraverso cui due o più sub-personalità vengono aiutate a trasformarsi in una nuova e più armonica e funzionale sub-personalità.

## IL MODELLO IDEALE

Il **modello ideale** ha a che vedere con il *progetto esistenziale profondo di ciascuno*, ma anche con le caratteristiche di personalità e i ruoli, che si eserciteranno nella vita, purchè si tratti di qualcosa di *molto significativo per noi*, qualcosa che attiene alla nostra **autorealizzazione**. Avrà a che vedere con uno scopo, un ideale che ci attrae, ci chiama e ci appassiona, ci tocca e ci muove

profondamente sul piano del *desiderio*. Quando si lavora sul modello ideale si tratta in altre parole di lavorare per diventare chi in essenza e in potenza già siamo. In altre parole *il modello ideale* rappresenta una guida per una *trasformazione della personalità*, nella direzione di diventare il *veicolo ottimale per l'espressione degli scopi della nostra anima*. Per lavorare sul modello ideale occorre avere il più possibile una *visione chiara* di quel modello e poi, *intraprendere il cammino necessario* affinché ciò che è solo in potenza possa manifestarsi. Si tratta quindi da un lato di *stimolare un processo di scoperta della nostra visione* e dall'altro di *promuovere un lavoro plastico, creativo*, per alimentare lo sviluppo di quei tratti della personalità, sottosviluppati o carenti, che, se sostenuti, potrebbero aiutarci a darle piena manifestazione. **La tecnica del modello ideale** si fonda sul *potere creativo dell'immaginazione* e viene spesso praticata inconsciamente. Si basa su una legge psichica, che sostiene che ogni immagine ha in sé un elemento motore, che tende a tradursi in azione. Presuppone che un'idea, nutrita dall'*attenzione* e dalla *forza del desiderio*, diventi prima o poi manifesta. Praticare la tecnica del modello ideale vuole dire allenarsi per sostituire modelli di sé, che ci fanno soffrire e che sono in contrasto con gli scopi della personalità integrata, con modelli più adeguati e più vicini a chi siamo. Perché funzioni, occorre che si mobiliti il nostro desiderio verso quel modello. Dobbiamo desiderare davvero di diventare in quel certo modo. Operativamente si possono praticare **esercizi di scoperta**, che ci aiutino a **chiarire e a formulare le caratteristiche del nostro modello ideale**, da non confondere con un modello idealizzato, suggerito da condizionamenti di vario tipo, (familiari o culturali), ed **esercizi di allenamento**, attraverso tecniche corporee ed immaginative, che possono aiutarci, un passo alla volta, a renderlo manifesto, ovvero incarnato. Alcuni indizi sulle caratteristiche del nostro *modello ideale* possono essere rintracciate attraverso un'onesta riflessione sui modelli esterni dai quali ci sentiamo attratti.

## BIBLIOGRAFIA:

Assagioli Roberto: *Principi e Metodi della Psicosintesi Terapeutica*, Casa Editrice Astrolabio

Assagioli Roberto: *Lo Sviluppo Transpersonale*, Casa Editrice Astrolabio

Assagioli Roberto: *L'atto di volontà*, Casa Editrice Astrolabio

Assagioli Roberto: *Principi e Metodi della Psicosintesi Terapeutica*, Casa Editrice Astrolabio

Assagioli Roberto: *Comprendere la Psicosintesi*, Casa Editrice Astrolabio

Giovetti Paola: *Roberto Assaggioli*, Casa Editrice Mediterranee

Ferrucci Piero: *Crescere*, Casa Editrice Astrolabio

Ferrucci Piero: *La Forza della Gentilezza*, Casa Editrice Oscar Mondatori