

# TESINA II ANNO

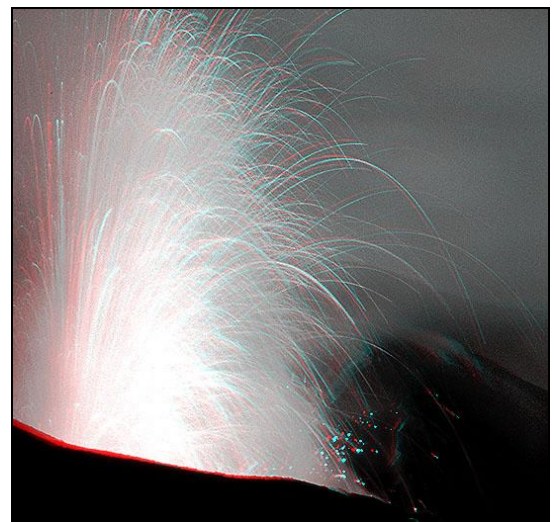
## "TRASFORMAZIONE E SINTESI DELL'ENERGIA PSICHICA"

(A CURA DI GIOVANNI DE GREGORIO)

*In questo lavoro descriverò il movimento dell'energia psichica dell'uomo nelle sue trasformazioni e nelle sue sintesi spontanee e consapevoli, con particolare attenzione alla sintesi degli opposti. Questi saranno i punti principali che andrò a toccare:*

- *La natura e l'espressione dell'energia*
- *La polarità*
- *La Volontà di sintesi*
- *Le tipologie di sintesi:*
  - *Le sintesi spontanee*
  - *Le sintesi consapevoli*
  - *Il processo di equilibramento e sintesi degli opposti*
  - *Le sintesi interpersonali e sociali*
- *Evoluzioni (autorealizzative e patologiche)*

*Stromboli*



*L'immagine guida di tutto il lavoro sarà il fluire incandescente del magma vulcanico in analogia all'energia psichica.*

### 1. LA NATURA E L'ESPRESSIONE DELL'ENERGIA

Voglio partire da alcune considerazioni di Assagioli per delineare la cornice in cui inquadrare il seguito di questo lavoro:

"In essenza tutto è vita e nel processo di manifestazione la vita esprime energia. Perciò possiamo dire che la realtà è composta di energie viventi. Ma all'interno di questa energia universale vi sono miriadi di differenziazioni e aspetti, **qualificati nella loro natura** e diversificati nelle loro funzioni." <sup>1</sup>

In questa accezione il fenomeno uomo è dunque una qualificazione energetica della realtà vivente. Come piace ricordare a Tallerini "... energia Sintropica, non cosciente di sé, inconsapevole: **l'istinto**, che subendo modificazioni nel corso storico, divenendo condizionamento alla ricerca di direzione (orientata verso un'organizzazione, coordinazione, integrazione e sintesi sempre maggiori) ... si è complessificato nelle funzioni psichiche" <sup>2</sup>.

Potremmo dire un'energia in continua ricerca d'attuazione che attraverso le funzioni psichiche trova i suoi canali d'espressione.

**Un po' come il magma vulcanico, che "un qualcosa" spinge a salire in superficie, pronto a insinuarsi tra le fratture nella roccia create dalla sua pressione. E tutto per poter continuare a sprigionare la sua potenza.**

La maniera umana di esprimersi è divenuta nel tempo stesso sempre più evoluta sia filogeneticamente che ontogeneticamente. Le iniziali funzioni automatiche relative a impulsi e sensazioni, si sono arricchite con la consapevolezza delle emozioni e oggi quanto mai, con quella dell'immaginazione e del pensiero, in tendenza verso uno sviluppo dell'intuizione in quelle coscienze più mature.

L'uomo ha in più la possibilità di programmare il proprio percorso energetico attraverso la conoscenza, il possesso e la trasformazione di quest'energia sintropica, già conosciuta come Eros, elevandola a dignità spirituale. "[...] Per ampliare la coscienza necessita però la normalizzazione della personalità tutta; la guarigione da diffluenze energetiche imposte da condizionamenti e ciò significa Armonizzare" <sup>3</sup>.

## **2. IL CONCETTO DI POLARITÀ**

Come osserva Anna Maria Finotti <sup>4</sup>, il concetto di energia presuppone il principio di polarità, in quanto non c'è energia se non c'è differenza di potenziale. "Il principio di polarità sottostà a tutta la manifestazione, per cui ogni cosa che esiste ha il suo opposto: tutto è duplice, tutto è bipolare, come se l'Uno nel manifestarsi si fosse scisso in due. Gli opposti sono identici per natura e differiscono solo di grado. Come se fosse lo stesso tipo di energia che si esprime a livelli vibratorii diversi" <sup>5</sup>.

Non per niente Assagioli definisce il concetto di polarizzazione come *il più importante segreto della vita* esaltandone così l'importanza, e innalzandolo a sfondo di tutta la manifestazione della vita, almeno a livello umano. Una polarità che genera, dunque, molteplicità e motivi di contraddizione nel nostro intimo, ove quindi necessita un ordine, un modo di orientamento che lo stesso Assagioli non tarda ad indicarci, prospettandoci un metodo di classificazione delle molteplici forze che si aggirano nel nostro animo, in due raggruppamenti principali, quello dell'Eros quale *"...impulso vitale, primordiale ...vita palpitante, fiamma travolgente, forza propulsiva, calore, fuoco"* e del Logos *"... principio direttivo, ordinatore, regolatore della vita. Esso tende a raccogliere e ad incanalare il tumultuoso torrente ... entro rive dritte e salde, avviandolo verso una meta prevista<sup>6</sup>".*

Assagioli, chiedendosi inoltre come calare questo principio fondamentale della polarità nella realtà della personalità e renderlo funzionante, fa una differenza tra *polarità orizzontale* (vera polarità, in quanto riferibile ad energia della stessa natura o genere che si manifesta in gradi d'intensità diversa) e *polarità verticale* che mette di fronte energie differenti per genere e qualità. Il processo di crescita della nostra personalità dipende così dalla tensione dinamica di molteplici polarità, per le quali è necessario trovare livelli differenziati di sintesi.

**Quel qualcosa prima non altrimenti specificato, che spinge il magma verso la superficie, viene identificato dagli esperti come la variazione di pressione tra l'interno e l'esterno della camera magmatica (sede di accumulo sotterraneo del materiale magmatico). Un venire alla superficie che, come sappiamo, genera in seguito fertilità e dunque vita.**

### **3. LA VOLONTÀ DI SINTESI**

Aldilà della dualità esistenziale dell'uomo è possibile però riconoscere una tendenza all'organizzazione, manifestabile sia nella purtroppo miope convinzione di unità interna, che nei raggruppamenti sociali e culturali che spontaneamente hanno rappresentato da sempre l'umanità intera. Come sostiene Alberti <sup>7</sup> "... ci sembra di poter comprendere e percepire che, in ogni singolo individuo, in ogni essere vivente, nell'intera umanità nel suo complesso,

nell'universo intero, sia presente un'energia, che attua silenziosamente e nascostamente, un umile e paziente lavoro di sintesi". Un'energia che sfugge ai tentativi di conoscenza intellettuale e che si rivela all'uomo nei momenti più intimi attraverso in un'esperienza poco traducibile in parole, dove tutto ciò che era disunito, disperso e disorganizzato si riordina e si ricompone, portando grande pace e quiete interiore; *un'esperienza di sintesi nella quale l'unità si realizza nel rispetto delle diversità*. Lo stesso Alberti osserva che in quanto processo che tende ad un fine, quest'energia ha caratteristiche di una volontà, e che avendo appunto come suo oggetto la sintesi, non può che definirsi *volontà di sintesi*.

**Vi è quindi un principio unificatore universale che opera secondo un processo sintropico volto a creare ordine, ad organizzare, a ricomporre e che a livello dell'umana esperienza trova origine, espressione e scopo nel Sé.**

La "Trasformazione" è un esempio di quanto questo processo avvenga in noi continuamente e per un certo grado spontaneamente. Ad esempio emozioni e impulsi si trasformano in azioni fisiche o in attività immaginative ed intellettuali, le idee suscitano emozioni e si possono trasformare in azioni. E' chiaro che questo può avvenire anche consapevolmente legando ad esempio il corpo alle azioni, alle immagini e alle emozioni, o trasformano le spinte aggressive e sessuali secondo un piano personale di crescita.

Come vedremo più avanti, la trasformazione può coscientemente avvenire quando c'è un'accettazione vera dell'energia da parte di quel centro unificatore che è l'io.

#### **4. LE TIPOLOGIE DI SINTESI**

Sintesi: Parola derivante dal greco *synthesis*, che significa comporre, mettere insieme, stabilire una relazione tra due o più parti attraverso un terzo elemento; processo che da luogo ad una nuova realtà.

Nella dimensione psicologica umana la tendenza a comporsi in unità si esplica attraverso relazioni stabilite con l'altro da sé, sia nei confronti del mondo esterno, sia nei confronti di quello intrapsichico. Nell'infanzia però, quando siamo quasi del tutto dipendenti dall'altro, si formano delle sintesi parziali, automatiche, spontanee, determinate da un'identificazione,

un complesso una subpersonalità, per cui gli elementi psichici si aggregano sotto la spinta ambientale. Altro motivo di aggregazione viene rappresentato da tutto quello che esercita un'attrazione su di noi come una passione, un compito, un ruolo, un ideale, che diventa il principio unificatore capace di magnetizzare aspetti psichici emotivi, mentali, volitivi in funzione del proprio scopo.

Quando però viene evocata la coscienza dell'Io, questi diventa il Centro Unificatore che attraverso l'autoconsapevolezza e la volontà procede attraverso progressive sintesi verso fini prescelti; la sintesi provoca, infatti, liberazione di energia psichica, da reinvestire consapevolmente verso il modello ideale. Questa volta parliamo di sintesi mirate e volontarie.

Un'altra sintesi che ha caratterizzato Assagioli per l'importanza che riveste nella sua psicologia è la sintesi degli opposti.

Gli opposti operano a livello psichico (maschile/femminile, attività/passività, inferiorità/superiorità, pessimismo/ottimismo ecc..) e si manifestano nelle subpersonalità (vittima/carnefice, egoista/altruista, succube/ribelle, ecc..). Dalla subpersonalità perdente origina quella vincente. La parte *ombra* è quindi causa della parte *luce* (manifesta), che ne rappresenta l'effetto. Qualora prevalga la parte perdente, svalutante, c'è allora al suo opposto un modello iperperfezionista irraggiungibile.

Partendo dal concetto di polarità Assagioli sviluppa una vera e propria tecnica di sintesi che prevede lo sviluppo di diverse fasi:

- La fase **dell'osservazione**, come momento conoscitivo attraverso l'analisi.
- Il momento **dell'accettazione delle polarità** che permette l'identificazione col polo negato. Spesso una delle nostre polarità viene negata per evitare che il nostro senso d'identità si indebolisca, specie attraverso una ferita narcisistica. A tal fine entrano in gioco i meccanismi di difesa (proiezione, isolamento, formazione reattiva, compensazione, razionalizzazione) volti a potenziare l'altra polarità. Ad esempio la subpersonalità del tiranno è più despota quanto più teme di riconoscersi vittima, così come la subpersonalità del ribelle tanto più diventa attiva, quanto più tende a difendersi dalla subpersonalità succube. In realtà solo ciò che viene accettato si può trasformare. La

meraviglia è scoprire che la parte negata ha molte ricchezze da offrirci e ciò compensa l'ansia e i sensi di colpa liberati dal recupero del rimosso. Ma è possibile trarne il meglio solo attraverso la sua accettazione.

- La fase di **equilibramento dei due poli** che entrano in una tensione creativa. Occorre infatti che permanga una "tensione" tra i due poli, una tensione creativa. Ferrucci<sup>8</sup> paragona quest'ultima ad una partita di tennis, ove i due giocatori si scambiano colpi veloci, precisi e potenti; la loro opposizione intensifica i talenti e l'energia di entrambi. Ovvio è che si può giocare se i due giocatori sono entrambi presenti e se la loro forza è equilibrata, oppure come suol dirsi "non c'è partita".

Alla fase di accettazione deve seguire una disidentificazione da entrambe le polarità, attraverso l'evocazione della "coscienza dello spettatore". Questo per consentire un'identificazione più alta, secondo il livello a cui ci poniamo, con un Centro unificatore che nei suoi aspetti più elevati riguarda l'Io o il Sé. La fase di disidentificazione precede e favorisce la coscienza dell'Io nell'assumersi la responsabilità di accogliere all'interno di sé gli aspetti rifiutati; aspetti rifiutati, quel che più conta, per sentirsi accettati e approvati dagli altri, vuoi famiglia e poi società che siano. E' in realtà quindi l'identificazione con l'Io, coincidente con la scoperta della volontà, che permette di valutare la ricchezza dell'uno e dell'altro aspetto, di regolarne l'interazione reciproca e di scegliere quale esprimere a seconda delle situazioni. Si avvia così una ritmica oscillazione tra le due polarità, tendente ad equilibrare le forze in modo da: 1. Mantenerle simultaneamente e 2. Facendole agire alternativamente. Potremmo definirla "politicamente" una *par condicio* degli opposti che determini una graduale depolarizzazione, e un'integrazione che implichi degli accomodamenti in ambedue attraverso uno scambio reciproco dei propri aspetti migliori.

Dice Assagioli che possiamo imparare a *giocare con gli opposti*; ed allora l'energia psichica può uscire dal ristagno, che può essere sia depressivo che eccitativo, ed entrare in un processo trasformativo dinamico.

**Nella negazione dell'opposto il magma energetico smette di fluire accumulandosi nel cratere e creando un tappo che rischia di esplodere procurando danni incalcolabili.**

Con l'accettazione del polo negato e l'equilibramento degli opposti, lo stesso magma riacquista invece quella dinamicità che lo spinge a cercare nuove vie d'uscita, nuovi solchi da traversare, sintesi dell'incrocio e del ricongiungimento di canali già tracciati...

Assagioli sostiene la distinzione tra due tipi di integrazione: quella orizzontale che chiama compromesso o "conciliazione statica" e quella a livello verticale che chiama sintesi o "equilibrio dinamico di tensioni". La loro differenza è quella che passa tra un miscuglio (somma degli elementi) e una combinazione chimica (che produce un nuovo elemento).

Ciò ci porta ad affermare che una vera sintesi verticale non sarà mai possibile se prima non si riconoscono, non si mettono a confronto e ed integrano gli opposti a livello orizzontale. La tentazione da scongiurare è soprattutto quella di fughe nel transpersonale.

Il percorso psicosintetico prevede infatti diversi tipi di integrazione: l'integrazione corpo/psiche, conscio/inconscio, livello emotivo/livello mentale, e infine livello mentale/livello spirituale.

Mi piace ricordare una simbologia, espressa dal dott. Gianfortuna in un seminario di formazione, che mi ha permesso di cogliere in pienezza la distinzione tra integrazione e sintesi e che a parer mio contiene tutti i termini dell'argomento in questione: "L'integrazione è come il matrimonio. La sintesi sono i figli".

Per arrivare alla vera sintesi degli opposti (così la chiama Assagioli) occorre però passare ad un livello più alto di quello dell'Io. Andare cioè oltre quell'orizzontalità costituita dalla linea di relazione diretta tra gli opposti che rappresenta la bipolarità, verso una triangolarità, il cui vertice superiore costituisca il terzo elemento capace di mediare e spostare il rapporto tra i contrari. Mi riferisco a quel Principio Superiore che può riassorbire i due poli in una realtà più vasta, attraverso un processo di trasmutazione che sposti il baricentro personale dal livello dell'Io verso quello del Sé.

La tecnica della sintesi degli opposti si colloca perciò sullo *spartiacque* tra la dimensione personale e quella transpersonale, abbracciando nel suo processo tutto il percorso psicosintetico (anche terapeutico).

Infatti, con la consapevolezza dell'apparente dualità tra lo e Sé si aprono le strade del transpersonale, le cui sintesi sono favorite dalla tecnica del dialogo interno, dall'evocazione di qualità superiori, dallo sviluppo dell'intuizione, ma soprattutto da quello strumento privilegiato che è il simbolo, in quanto nuova immagine capace di suscitare emozioni, di condurre ad azioni che influiscano beneficamente sull'idea a monte e quindi sulla corrispondente immagine portatrice di disagio, suscitando così nuove emozioni, in una nuova ciclicità che reimpressioni la pellicola del nostro inconscio. (leggi della psicodinamica I-II-III-IV-VII).

Ragionare secondo un'ottica di dialettica tra gli opposti significa sostituire al *principio di non-contraddizione*, su cui si basa la logica aristotelica ed il pensiero occidentale, con il *principio di complementarità*. Ragionare quindi in termini di e-e (anche) e non più do o-o (oppure).

Contemporaneamente a quello intrapsichico, si svolge un processo di **sintesi interpersonale e sociale**. Giacché in questo caso l'lo va a rapportarsi al suo opposto, il Tu o il Noi, è necessario che sia individuato e che vi sia un sufficiente grado di integrazione ed interazione personale, pena sintesi interpersonali automatiche basate sui contenuti dell'inconscio rimosso o guidate dai bisogni del livello emotivo. A livello interpersonale, sarà la meta di riferimento che favorirà sintesi consapevoli più alte fra persone e gruppi affini nelle intenzioni e negli obiettivi. Per questo dice Assagioli, il compito esistenziale dell'uomo è quello di sintetizzare Amore e Volontà, e ciò attraverso la tensione creativa tra la volontà personale e volontà Transpersonale e Universale che avrà come sintesi l'Armonia.

## 5. EVOLUZIONI (PATOLOGICHE E AUTOREALIZZATIVE)

Nell'ottica del principio di complementarità, la *salute* appare come una relazione dialettica perennemente rinnovata, ove ogni posizione, ogni equilibrio raggiunto, va immediatamente superato per una ulteriore evoluzione. *La malattia* consiste invece in un arresto del divenire dell'individuo, bloccato in un conflitto senza soluzioni tra due tendenze opposte, oppure paralizzato nello sforzo di evitare il rischio, che avrebbe come prezzo l'apertura al rimosso e alla relativa sofferenza.



Come afferma Caldironi<sup>9</sup>, "ciò verso cui si tende, dalla nascita alla morte, è la difesa dal dolore e la ricerca del piacere. [...] I meccanismi di difesa di base cui corrispondono le quattro sub-personalità delineate sono: il depresso, l'ossessivo, l'isterico, lo schizoide (l'ordine di presentazione nell'evoluzione psicofisica del neonato e dell'uomo non è necessariamente tale, né tantomeno è possibile riscontrare sub-personalità allo stato puro)". Laddove i meccanismi di difesa espressi risultino inadeguati, antieconomici, stereotipati nella coattività a produrre i medesimi comportamenti indipendentemente dal mutare degli eventi esterni, allora si parla di *stato patologico*. La *crisi psichica* e i relativi sintomi vanno allora considerati, come afferma Assagioli "un tentativo dinamico del nostro Io di autorealizzarsi, liberandosi dal conformismo e qualunque esistenza in cui si dibatte."

Il *conflitto crescere/non crescere* nelle sue indefinite sfumature, diventa quindi un indicatore fondamentale per accertare lo stato di salute oltre che un'ambivalenza da affrontare per tutte le sub-personalità.

Per lo *schizoide* assume i toni del rimanere autarchico oppure evolvere verso la socializzazione. Un esasperato istinto di conservazione si manifesta a livello comportamentale in una diffusa ed insuperabile diffidenza. I disturbi della sessualità (dovuti a distorsioni dell'eros) e i disturbi della socialità (dovuti a distorsioni dell'aggressività) sono tra le principali evoluzioni patologiche della sub-personalità schizoide e si fondano per l'appunto sulla paura dell'altro.

Per il *depresso* si tratta di rimanere oggetto o diventare sempre più soggetto della propria esistenza. Quando esperienze precoci di carezza affettiva sia per un'assenza totale della madre, più spesso per la nostalgia di ciò che non si è avuto, rinforzano l'originario imprinting del dolore, si ha la cronicizzazione di una sensazione d'inferiorità che si esprime in una convinzione d'indegnità. C'è dunque un abbattimento cronico dell'umore che ha come fenomeni estremi il delirio e il suicidio.

Per l'*isterico* si tratta di rinunciare in parte al principio del piacere per adeguarsi maggiormente a quello della realtà. La sub-personalità isterica trova il suo imprinting fondamentale nell'esperienza precoce dell'esclusione. La ricerca di cure attraverso il sorriso (e non col pianto o col lamento come nel depresso) è la strategia per difendersi dalla

sofferenza. Nel tentativo di accattivarsi l'affetto dell'altro l'isterico è incline a vestire i panni del personaggio più seducente con una vera e propria identificazione.

Per *l'ossessivo* si tratta di aderire al rigore delle regole interne fondate sulle limitazioni genitoriali introiettate, oppure di sviluppare la libertà personale. Quando le vicende infantili acquiscono esageratamente la paura della transitorietà e il bisogno di sicurezza, si rafforza il bisogno coattivo di vigilare che e controllare che le cose permangano e durino. Le ossessioni rischiano di evolvere nell'anancasmo e in fenomeni psicotici di dissociazione.

**Per venire alla nostra analogia, la malattia è come il tentativo di opporsi a un'eruzione vulcanica. Il vulcano si è formato da una frattura della crosta terrestre, intorno a cui si è stratificato il materiale fuoriuscito. Il vulcano è l'edificio attraverso cui il materiale magmatico fuoriesce, così come la personalità è l'edificio attraverso cui l'energia psichica si esprime. Una personalità bloccata è come un vulcano ostruito...**

**Quando invece il fluire lavico dell'Istinto scorre nei canali delle funzioni psichiche, indirizzato dall'Io mediante la Volontà, possiamo parlare di salute psichica.**

Quando si stabilisce uno scambio fra le forze della personalità e quelle del Sé, si crea terreno fertile per il moto autorealizzativo che Assagioli definisce *Realizzazione del Sé*. Corrisponde alla psicotesi spirituale e riguarda il terzo livello, dell'inconscio superiore (le peak experiences di Maslow). Altro moto autorealizzativo è l'autorealizzazione intesa come *attuazione di sé* che tende al risveglio delle potenzialità latenti, e corrisponde alla psicotesi personale. Include lo sviluppo e l'armonizzazione di tutte le funzioni e potenzialità umane a tutti i livelli della zona inferiore e media dell'inconscio.

Sono questi, due tipi di graduale sviluppo della consapevolezza, della espansione di coscienza, che pur simili, sono di natura e hanno manifestazioni differenti, ma che comunque **nel loro fluire danno luogo a quelle spettacolari e suggestive effusioni laviche sintesi di potenza, bellezza e fertilità.**

## **NOTE BIBLIOGRAFICHE**

---

<sup>1</sup> ASSAGIOLI ROBERTO, *Comprensione e uso dell'energia*

<sup>2</sup> TALLERINI ANTONIO, *Relazione all'International Psychosynthesis Conference, 1991, Davos - Switzerland*

<sup>3</sup> idem

<sup>4</sup> FINOTTI ANNA MARIA, *Sintesi degli opposti e psicoterapia*, Rivista di Psicopsintesi Terapeutica n. 1 marzo 2000

<sup>5</sup> FINOTTI ANNA MARIA, *Sintesi: Principio e tecnica*, in *I nuovi paradigmi della Psicologia*, a cura di M. Rosselli, Cittadella, Assisi, 1992

<sup>6</sup> ASSAGIOLI ROBERTO, *Per l'armonia della vita*, Ed. Mediterranee, Roma, 1977

<sup>7</sup> ALBERTI ALBERTO, *La Volontà di sintesi*, Centro Studi di Psicopsintesi, Firenze, 1986

<sup>8</sup> FERRUCCI PIERO, *Crescere*, Astrolabio, Roma, 1981

<sup>9</sup> CALDIRONI BRUNO, *Seminari di psicopatologia e psicoterapia*, Claudio Nanni Editore, Ravenna, 1992

*C/mare di Stabia, 19/11/2002*

*In fede*

**GIOVANNI DE GREGORIO**