

## Intervento per la Giornata Mondiale della Psicointesi

Organizzata da The Swedish Psykosyntesföreningen and Psykosyntesförbundet

# RIFLESSIONI SUL MESSAGGIO E SULLA NATURA DELLA PSICOSINTESI IN TEMPI DI PANDEMIA

di Petra Guggisberg Nocelli

Psicoterapeuta (ASP), Psicointetista (SIPT), Trainer dell'Istituto di Psicointesi,  
e autrice - Website: <https://www.psicointesi.ch/>

*La Giornata Mondiale della Psicointesi vuole incoraggiare una maggiore connessione e un vero e proprio riconoscimento reciproco tra tutti i centri, gruppi e individui nel mondo che risuonano con il messaggio della Psicointesi. Durante questo incontro rifletteremo e mediteremo insieme sulle linee guida che possono ispirarci per favorire questo processo di sintesi. Rifletteremo anche sulla natura della visione proposta da Roberto Assagioli: una visione che rivela la sua incredibile e sorprendente attualità e dalla quale possiamo trarre preziose indicazioni per orientarci in questi difficili tempi di pandemia.*

## BREVE INTRODUZIONE

Iniziamo con qualche breve parola su come è nata la **Giornata Mondiale della Psicointesi**. **Probabilmente** molti di voi sanno già che la data del 20 settembre è stata scelta durante il Convegno Internazionale di Psicointesi che si è svolto a Taormina 4 anni fa, nel 2016. Essa "vuole simboleggiare l'unità di intenti di tutti i centri, gruppi e individui del mondo che risuonano con il messaggio della Psicointesi."<sup>1</sup>

Come leggiamo nel documento redatto per quell'occasione da Luce Ramorino e Mike Malagrecia<sup>2</sup>, la proposta nasce con l'intenzione di favorire:

- una **maggiore consapevolezza di appartenere ad un grande movimento energetico** avviato da Roberto Assagioli;
- un **maggiore collegamento, un riconoscimento reciproco e una sintesi tra le diverse unità e gruppi di Psicointesi sparsi nel mondo**, al di là delle appartenenze specifiche e della focalizzazione su uno dei suoi diversi campi di applicazione (psicoterapia, educazione, autoformazione, relazioni interpersonali e sociali);
- **la riflessione, la meditazione su come ciascuno di noi possa contribuire** a questo lavoro di connessione, riconoscimento e sintesi.

Oggi condividerò quindi con voi le mie riflessioni su alcune delle linee guida che possono forse orientarci in questo lavoro.

---

<sup>1</sup> Sul sito dell'Istituto di Psicointesi trovate vario materiale sulla Giornata Mondiale della Psicointesi:  
<http://www.psicointesi.it/english/world-psychoanalysis-day-september-20>

<sup>2</sup> L. Ramorino, M. Malagrecia, *Ogni anno 20 settembre 2020: Giornata Mondiale della Psicointesi*, in *Psicointesi*, Rivista dell'Istituto di Psicointesi, No° 26, ott. 2016

[http://www.psicointesi.it/sites/default/files/rivista\\_026\\_ognianno20settebrejournalmondialedepsicointesi.pdf](http://www.psicointesi.it/sites/default/files/rivista_026_ognianno20settebrejournalmondialedepsicointesi.pdf)

## IL CUORE DEL MESSAGGIO PSICOSINTETICO

Iniziamo con le parole dello stesso Roberto Assagioli che, nel 1937, scrisse:

*"È urgente stabilire delle "Vie aeree" Spirituali tra nazioni, istituzioni, movimenti e attraverso i continenti. Diamo a questo lavoro, almeno tanta energia, determinazione, desiderio, tempo e sforzi quanti ne vengono dati allo stabilire comunicazioni aeree in tutto il mondo.." Roberto Assagioli, 20 Settembre 1937*

Personalmente trovo questa citazione molto significativa. Essa è stata scelta come pensiero-seme per la giornata di oggi e ci introduce con immediatezza al cuore del messaggio psicosintetico: una vera e propria **vocazione a stabilire relazioni, a collegare in modo armonioso parti /enti diversi al fine di creare nuove realtà.**

A questo voglio aggiungere anche l'importanza di impegnarci a **riconoscere le profonde interconnessioni che già caratterizzano il nostro mondo**, sia quello esterno, sia quello interno. L'uno è l'inevitabile specchio dell'altro. L'interrelazione è già una realtà che spesso però manchiamo di cogliere. Dobbiamo allora anche allenare e modificare il nostro sguardo.

Infine, è importante che apprendiamo ad **agire in sintonia con questa realtà.** Dobbiamo cioè imparare a dare attenzione ed energia a quelle forze (esterne ed interne) in grado di generare collegamenti, scambi, dialogo, sia internamente, sia esternamente.

Allo stesso tempo dobbiamo **sviluppare la consapevolezza delle spinte** alla protezione del bene particolare, **all'isolamento e alla chiusura** che fanno inevitabilmente parte del nostro "corredo umano". E impegnarci a **contenerle e a trasformarle.**

Mi sembra questa la proposta fondamentale della Psicosintesi. Una proposta senz'altro molto urgente nel 1937, quando Assagioli ha scritto questo passaggio. Come sappiamo bene era il periodo di espansione dei totalitarismi in Europa. Ma non meno urgente oggi, nell'attuale situazione mondiale.

## VIVIAMO IN UN'EPOCA DI TRANSIZIONE

A febbraio sono stata invitata a Londra per tenere un discorso d'apertura<sup>3</sup> al *Secondo Simposio Internazionale di Coaching psicosintetico*. In quell'occasione ho iniziato dicendo che **viviamo in un'epoca di transizione**, caratterizzata dai profondi cambiamenti che l'inarrestabile processo di globalizzazione porta con sé. Forse stiamo assistendo al travaglio di dare vita a una coscienza con un'estensione planetaria.

Ho sottolineato che stiamo affrontando non solo diverse questioni "calde" e assolutamente non nuove - come le disuguaglianze socio-economiche e di genere, le guerre, il terrorismo, le migrazioni di massa, lo sfruttamento dell'infanzia, gli intensi cambiamenti climatici, le epidemie ecc. - ma soprattutto stiamo affrontando la nuova portata globale di questi problemi.

È questo impatto globale, credo, la differenza sostanziale rispetto al passato. Non **si tratta** più solo del bene e della salute dei singoli individui, o di particolari gruppi di individui, ma **del bene e della salute dell'intero gruppo umano, e di tutti gli esseri viventi che abitano questo pianeta.**

---

<sup>3</sup> P. Guggisberg Nocelli, *Roberto Assagioli and Psychosynthesis: a psychology whose time as come*, Keynote plenary speech, Second International Psychosynthesis Coaching Symposium, London, febbraio 2020

Link: [https://www.youtube.com/watch?v=Aw3\\_ETUF5R8](https://www.youtube.com/watch?v=Aw3_ETUF5R8)

Questo stato di cose ha un effetto profondo. Rimodella i nostri vecchi bisogni e ne costella di nuovi. La psicologia (e con essa le altre discipline scientifiche ed umanistiche) ha il compito etico di confrontarsi e interrogarsi profondamente su questo stato di cose, per offrire visioni e risposte articolate. Ed è qui che il messaggio della Psicosintesi rivela oggi, forse ancor più che in passato, la sua estrema attualità, il suo essere un dono prezioso. Tornerò su questo punto in seguito.

## LA PANDEMIA: GLOBALIZZAZIONE, RESPONSABILITÀ E MOLTEPLICITÀ DELLE RISPOSTE

Oggi sappiamo purtroppo molto bene che proprio in quei giorni di febbraio stava succedendo qualcosa di cui stiamo ancora cercando di comprendere la reale portata. Sto ovviamente parlando della **pandemia di Covid-19**. Come tutti, mi sono interrogata su questo avvenimento epocale e tra le tante cose evidenziate dall'emergenza sanitaria, tre in particolare mi hanno colpita più di altre<sup>4</sup>:

1. La prima. L'ormai indubbia realtà dei processi di cui parlavo prima: **la globalizzazione** e il forte e progressivo aumento dell'**interconnessione che la caratterizza**. Già Seneca 2000 anni fa diceva *"La terra è un solo paese. Siamo onde dello stesso mare, foglie dello stesso albero, fiori dello stesso giardino"*. Ma questa pandemia ci sta in qualche modo costretto ad avere un'esperienza diretta di questa realtà. Purtroppo lo ha fatto in modo traumatico, con tutte le implicazioni del caso. La pandemia (dal greco *pan*, che significa "tutti" + *démios*, che significa "popolo") riguarda, infatti, "tutto il popolo", tutti gli abitanti del pianeta Terra.
2. Il secondo aspetto che mi ha colpito è stato il **potere** e la **responsabilità** che ognuno di noi, volente o nolente, è stato chiamato ad assumersi in questo scenario. Proprio in virtù dell'interconnessione, stiamo sperimentando la capacità che ogni individuo ha di influenzare concretamente la situazione globale attraverso le proprie scelte e le proprie azioni. Quello che facciamo (per esempio rispettare o meno alcune norme igieniche, ecc.) ha effetti specifici sulla diffusione del contagio.
3. Infine, mi ha fatto riflettere anche **la molteplicità delle risposte** che si sono potute osservare, soprattutto durante il periodo di lockdown. Alcuni si sono sentiti comprensibilmente persi, soli e profondamente a disagio, altri invece hanno assaporato le misure restrittive come una pausa benvenuta. Alcuni hanno sottolineato con grande entusiasmo i benefici dell'emergenza, affermando addirittura l'alba di un nuovo mondo. Altri si sono mostrati disillusi e disincantati, altri ancora hanno annunciato un pericoloso crollo della nostra società democratica, e così via..

A questo proposito mi è venuto naturale associare questa molteplicità di reazioni a quelle testimoniate dallo stesso **Roberto Assagioli** nel suo evocativo scritto ***Libertà in prigione***<sup>5</sup>. Sapete che Assagioli era ebreo e che durante il nazi-fascismo subì persecuzioni di vario genere. Nel 1940 fu addirittura arrestato con l'accusa di essere un pacifista e un internazionalista e poi incarcerato. Di quell'esperienza scrisse:

---

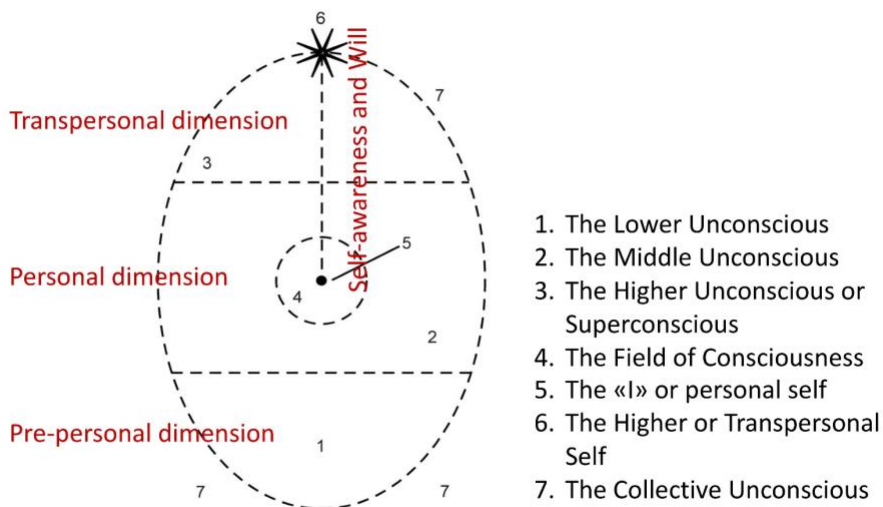
<sup>4</sup> P. Guggisberg Noceli, *Pandemia: l'occasione di sperimentare una visione audace*, maggio 2020  
Link: <https://www.psicosintesi.ch/en/the-pandemic-an-opportunity-to-cultivate-a-bold-vision/>

<sup>5</sup> R. Assagioli, a cura di C. A. Lombard, *Libertà in prigione*, Ed. Istituto di Psicosintesi, Firenze, 2018

*“Capii che ero libero di assumere uno fra molti atteggiamenti nei confronti di questa situazione, che potevo darle il valore che volevo io, e che stava a me decidere in che modo utilizzarla. [dimensione dell’auto-consapevolezza e della volontà, N.d.A.]*

*Potevo ribellarmi internamente e imprecare; oppure potevo rassegnarmi passivamente e vegetare; potevo lasciarmi andare ad un atteggiamento malsano di autocompatimento e assumere un ruolo di martire [risposte del livello pre-personale, N.d.A.]; potevo affrontare la situazione con un atteggiamento sportivo e con senso dell’umorismo, considerandola un’esperienza interessante (quella che i tedeschi chiamano ‘Erlebnis’). Potevo trasformare questo periodo in una fase di riposo, in un’occasione per riflettere tanto sulla mia situazione personale – considerando la vita vissuta fino ad allora – quanto su problemi scientifici e filosofici [risposte del livello personale, N.d.A.]; oppure potevo approfittare della situazione per fare un allenamento psicologico di qualche genere; infine, potevo farne un ritiro spirituale [risposte del livello transpersonale, N.d.A.].*

*Ebbi la percezione chiara che l’atteggiamento che avrei preso era interamente una decisione mia: che toccava a me scegliere uno o molti fra questi atteggiamenti e attività; che questa scelta avrebbe avuto determinati effetti, che potevo prevedere e dei quali ero pienamente responsabile. Non avevo dubbi su questa libertà essenziale e su questa facoltà e sui privilegi e le responsabilità che ne derivavano. [dimensione dell’auto-consapevolezza e della volontà, N.d.A.]”*



1. The Lower Unconscious
2. The Middle Unconscious
3. The Higher Unconscious or Superconscious
4. The Field of Consciousness
5. The «I» or personal self
6. The Higher or Transpersonal Self
7. The Collective Unconscious

Mi sono allora chiesta: **Chi sono coloro che**, nelle situazioni critiche dell’esistenza, **riescono ad accedere alla libertà di scegliere e di attivare**, tra le varie **risposte** possibili, quelle **più mature, creative e adattive**? Quali caratteristiche presentano queste persone?

## IL POTERE DI UNA VISIONE AMPIA, CHIARA E ISPIRATRICE E LA SFIDA URGENTE CHE CI ATTENDE

Ralph Waldo Emerson una volta scrisse: "Un popolo senza visioni è destinato a perire". Proprio in questa idea di "visione" ho trovato una delle possibili risposte alle mie domande. In situazioni estreme, gli individui che si dimostrano in grado di accedere alla libertà di scegliere le risposte più

coraggiose e creative, quelle più mature, sembrano avere un'importante caratteristica in comune: sono tutti sostenuti e guidati da una visione ampia, chiara e ispiratrice.

Come vi dicevo, ho pensato a quanto scritto da Assagioli nel brano che abbiamo ascoltato poco fa. E ho pensato anche a ciò che Viktor Frankl, Nelson Mandela, il Mahatma Gandhi, Hetty Illesum hanno testimoniato durante i loro personali lockdown. Da tutte queste testimonianze sappiamo che **chi ha una visione audace dell'essere umano e della vita** ha maggiori possibilità di sopravvivere e/o di vivere positivamente crisi anche molto intense. Avere una visione che dia senso alla nostra esperienza è quindi della massima importanza, soprattutto in tempi difficili.

**Le visioni sono potenti** perché il loro linguaggio è simbolico. Le immagini e i simboli sono, infatti, degli accumulatori, degli incredibili contenitori di determinate cariche energetiche. Sono dei trasformatori e dei conduttori, o canali, di energie psichiche e ne favoriscono l'integrazione. Le visioni sono in grado di mettere in moto nell'inconscio intensi processi creativi e trasformativi. Sappiamo bene che cercare di influire sull'inconscio con procedimenti razionali è inefficace e inadatto. Per farlo dobbiamo invece utilizzare il suo stesso linguaggio: quello simbolico. E nulla meglio di una visione è in grado di veicolarlo con altrettanta efficacia.

Le visioni sono potenti perché ci fanno guidare "oltre": "oltre" le risposte automatiche e predeterminate del livello pre-personale, "oltre" il già noto del livello personale e verso nuove possibilità, nuove terre da esplorare. Le visioni sono come le stelle per i naviganti: ci orientano, ci guidano e ci accompagnano lungo il nostro viaggio. Ci aiutano a trovare e a ritrovare la rotta e ci danno la forza di mantenerla nonostante momenti di sconforto e solitudine, ostacoli e fallimenti. Le visioni ci muovono e ci commuovono. Risvegliano i nostri desideri, evocano le emozioni e i sentimenti ad esse corrispondenti, ispirano i nostri sogni e ci infondono l'energia per impegnarci a tradurli in realtà.

Ecco perché è così importante che ci chiediamo: Riusciremo a distillare dalla dolorosa esperienza che stiamo attraversando il dono prezioso che essa è in grado di offrirci?

**Riusciremo cioè a ricavarne una visione positiva, audace e coraggiosa?** Una visione che continueremo a coltivare in modo libero e consapevole anche quando la morsa dell'ombra si sarà allentata (se si allenterà)?

E soprattutto, riusciremo a scegliere, tra le varie possibili risposte a questa crisi planetaria, quelle più coraggiose e creative?

**Questa è l'urgente sfida che ci attende** e la dobbiamo rilevare con coraggio poiché dalla risposta che ciascuno di noi darà a queste domande dipende, non solo l'esito dell'attuale pandemia, ma soprattutto la qualità della vita sull'intero pianeta, se non la nostra stessa sopravvivenza e quella di molte altre specie animali e vegetali.

## **IL DONO DELLA PSICOSINTESI: UNA VISIONE AUDACE E RICCA DI SIGNIFICATO**

Ed è qui che la **Psicosintesi** rivela oggi la sua estrema attualità. Infatti, il dono prezioso che essa ci offre, ciò che più la caratterizza, è proprio **la sua visione sistemica e complessa della vita e dell'essere umano** che sono considerati in tutti i loro aspetti e, soprattutto, nelle relazioni tra questi diversi aspetti. Si tratta di una visione integrale **ispirata al generale principio di organizzazione, integrazione e sintesi** (che si esprime a vari livelli: teorico e pratico; individuale, interindividuale, sociale e planetario). È una visione di cui abbiamo un grande bisogno e meditarla assieme può essere

utile, sia per orientarci in questi tempi difficili, sia per riflettere sul lavoro che siamo invitati a fare in occasione di questa Giornata Mondiale.

## SETTE PUNTI SU CUI MEDITARE

Vediamo ora **alcuni dei punti** che ho individuato e **che**, mi sembra, **ci possono essere d'aiuto** nel promuovere un maggiore senso di appartenenza, collegamento e riconoscimento reciproco e per favorire la sintesi tra le diverse unità e gruppi di Psicointegrazione sparsi nel mondo.

### 1. La Psicointegrazione come un'idea vivente

Per prima cosa proviamo a guardare alla Psicointegrazione come ad un vero e proprio soggetto vivo e vitale, un sistema aperto, in divenire, un organismo che si sviluppa e cresce e che, per continuare a farlo, deve nutrirsi della costante relazione con l'ambiente che lo circonda.

Roberto Assagioli affermava infatti che: ***La Psicointegrazione "può essere indicata (e non "definita" perché tutte le definizioni sono limitate e limitanti).*** Perché questa distinzione tra indicare e definire? Credo proprio perché noi possiamo definire gli oggetti (che sono inerti, "morti"), i soggetti invece (che sono appunto vivi e vitali) si possono solo indicare, intuire, mai afferrare compiutamente una volta per tutte.

Questo primo punto è fondamentale, non solo per comprendere meglio la natura della Psicointegrazione in sé e per sé, ma anche la visione di essere umano che essa ci propone. In questa visione la distinzione, la disidentificazione tra oggetti (le parti, le subpersonalità, i vari contenuti psichici) e il soggetto (il Sé che siamo, la coscienza che contiene e sperimenta gli oggetti,) è un aspetto centralissimo.

### Un'immagine evocativa: la tessitrice

Mentre preparavo questo incontro, cercavo **un'immagine che potesse raffigurare il messaggio e la natura della Psicointegrazione in modo evocativo**. E pensando ad essa come appunto ad un soggetto vivo e vitale, mi si è presentata la figura di una tessitrice che lavora al suo telaio *"con molta energia, determinazione, desiderio, tempo, e sforzi per stabilire quelle vie aeree spirituali"* (R. Assagioli) per creare, dal molteplice e variopinto caos degli elementi parziali, degli "oggetti" che ha a disposizione, scambi, dialogo, relazione, equilibrio, integrazione, armonia, nuove sintesi e bellezza.

Quest'instancabile lavoro di tessitura ha lo **scopo** ultimo di condurci ad una **sempre più piena realizzazione della nostra vera identità**, del soggetto che siamo, del nostro Sé autentico che va di pari passo con l'approfondirsi dell'**esperienza della sostanziale interrelazione di tutte le cose**:

- dentro di noi: tra tutte le nostre diverse parti e aspetti; tra il corpo, la psiche (o la mente) e la dimensione spirituale; tra i vari livelli dell'inconscio (inferiore, medio, superiore e collettivo) e la coscienza (io-Sé); tra le diverse funzioni psicologiche (sensazione, impulso-desiderio, emozione-sentimento, pensiero, immaginazione, intuizione) e tra queste e la volontà, e così via.
- e fuori di noi: in cerchi sempre più ampi, con la nostra famiglia, gli amici, i colleghi; con i diversi gruppi a cui apparteniamo (professionali, politici, culturali, sociali, spirituali...), e



gradualmente con l'intera umanità, e tutti gli altri esseri viventi, la natura, e il pianeta che è la nostra casa.

A mio parere, promuovere quest'esperienza non è mai stato tanto urgente e significativo come in questo particolare periodo storico. Lo spostamento dell'attenzione dalle "parti" alla "relazioni tra le parti", chiarisce infatti la nostra visione del **Bene Comune** e sviluppa la nostra capacità di agire di conseguenza.

**Come avviene concretamente questo lavoro di tessitura?** E quali sono gli atteggiamenti che possiamo coltivare per collaborare attivamente a quest'opera di connessione e per favorire l'ulteriore sviluppo della Psicosintesi?

## 2. L'apertura interdisciplinare

Come ho già avuto modo di dire a Londra, il primo è senz'altro **l'apertura interdisciplinare**. La Psicosintesi può infatti essere indicata *“soprattutto come un “movimento”, una “tendenza”, una “meta”; che si traduce in “un atteggiamento ed una lenta conquista verso l'integrazione e la sintesi in ogni campo (...)”<sup>6</sup>*.

Anzitutto nel vasto campo del sapere umano. In quanto psicosintetisti siamo chiamati ad alimentare un costante dialogo tra diverse discipline, punti di vista e di studio, tra approcci diversi. Lo scopo è quello di **superare la frammentazione del sapere**. Dobbiamo cioè favorire attivamente *“l'integrazione della psicologia con le altre scienze, e poi con la filosofia, con la religione, con l'arte”* (R. Assagioli). Così facendo costruiamo, gradualmente, una visione d'assieme sempre più completa di quel meraviglioso fenomeno che è l'essere umano, e della vita più in generale.

## 3. L'ottica integrativa e gli scambi interculturali e internazionali

La tensione verso l'organizzazione, l'integrazione e la sintesi” si deve poi esprimere anche nel campo più specifico della stessa psicologia. In quanto psicosintetisti dobbiamo cioè *“stabilire rapporti di opportuna collaborazione (tra i diversi) punti di vista o sistemi parziali. (...) dobbiamo impegnarci a riconoscere che ogni scuola, movimento o tecnica ha i suoi meriti e le sue limitazioni; ed è perciò opportuno conoscere, apprezzare ed utilizzare il maggior numero di essi”<sup>7</sup>*.

La vocazione della Psicosintesi è quindi quella di favorire - oltre al dialogo interdisciplinare tra la psicologia e gli altri campi del sapere umano - anche un approccio integrativo<sup>8</sup> e scambi internazionali e interculturali all'interno della stessa psicologia. Assagioli parlava di promuovere una sintesi tra la psicologia americana (che si è sempre distinta per la ricerca di tecniche e strumenti attivi, efficaci e creativi), **europea** (così attenta all'indagine del profondo e alla dimensione relazionale) e **orientale** (che da millenni indaga le dimensioni transpersonali e la realizzazione del nostro Sé più autentico).

---

<sup>6</sup> R. Assagioli cit. in P. Guggisberg Nocelli, *Conosci, possiedi, trasforma te stesso*, Xenia, Pavia, 2016

<sup>7</sup> R. Assagioli, cit. in P. Guggisberg Nocelli, *La Via della psicosintesi*, Xenia, Pavia, 2017

<sup>8</sup> a cura di F. De Falco, *Presente e future della psicosintesi – Una conversazione con Petra Guggisberg Nocelli*, in *“Semi di Futuro – Aspetti precorritori nella Psicosintesi di Assagioli”*, Tesi di Laurea, Facoltà di Psicologia, Corso di Studi Magistrale in Psicologia, Università degli Studi Niccolò Cusano, Roma, Anno 2018/19

Link: <https://www.psicosintesi.ch/wp-content/uploads/2020/04/Presente-e-futuro-della-Psicosintesi-1.pdf>

Oggi possiamo senz'altro aggiungere a quest'elenco i due continenti mancanti, le differenti psicologie indigene, le psicologie sciamaniche, l'approccio etno-psichiatrico. Forse l'intento di Assagioli era quello di creare **una psicologia dal respiro planetario**. Anche questo è molto attuale!

#### 4. Il nucleo centrale e originale della Psicosintesi

Quindi la visione del tipo di rapporto che la Psicosintesi dovrebbe intrattenere con l'ambiente dal quale trae il nutrimento che le è necessario per continuare a svilupparsi è davvero ampissima e inclusiva. Dobbiamo però tenere ben presente che – accanto a questa vocazione al dialogo e all'integrazione di molti apporti esterni - vi è un nucleo centrale ed originale che ne forma l'essenza. Questo è importante per non presentarne una visione distorta e per non cadere nella trappola dell'eclettismo eterogeneo.

Come sapete, questo nucleo centrale ed originale è costituito da una specifica visione dell'essere umano, rappresentata principalmente nei **due diagrammi** dell'ovoide e della stella delle funzioni psicologiche, **e dalle sette esperienze fondamentali** che costituiscono il *"sine qua non"* del percorso psicosintetico: l'esperienza della disidentificazione, quella dell'io, l'esperienza della volontà, il modello ideale, la sintesi, il supercosciente e l'esperienza del Sé.

#### 5. Esperienza esistenziale vs riflessione teorica

Vedete quanto il cuore della Psicosintesi consista in una dimensione esperienziale? E, infatti, il rapporto che intercorre tra esperienza esistenziale e le teorizzazioni attinenti ai diversi campi del sapere citati prima (la scienza, la filosofia, la spiritualità, l'arte, la stessa psicologia e così via) è un altro punto importante.

La **conoscenza intellettuale**, la **riflessione teorica** (pur necessarie e molto importanti!) devono sempre essere **funzionali ad un'esperienza esistenziale diretta**, devono alleviare la sofferenza degli individui e promuovere reali processi di armonizzazione e crescita. Diversamente sono sterili accademismi, lettera morta. Non per nulla Assagioli considerava la Psicosintesi una *"prassi di vita"* e diceva del suo modo di procedere: *"Ho cercato di essere intelligente senza essere intellettuale"*<sup>9</sup>.

La Psicosintesi è massimamente interessata a ciò che è potenzialmente in grado di accomunare tutti gli esseri umani, perlomeno il maggior numero possibile di essi. Allora possiamo forse identificare come **uno dei suoi oggetti di studio più specifici** proprio la **dimensione universale, archetipica dell'esperienza umana**, quelli che Bergson chiamava *"i dati immediati della coscienza"*. Mi riferisco, ad esempio, al confronto con il limite, con l'impotenza e all'esperienza del potere, della volontà e al coraggio di andare oltre il conosciuto; mi riferisco al bisogno di sicurezza e all'impulso all'azione eroica, etica e umanitaria; alla sofferenza della perdita e alla ricerca della libertà e della felicità; alle esperienze estetiche, alla creazione artistica, al genio inventivo, alle grandi intuizioni scientifiche; alla spinta a proteggersi e a quella a crescere e a trascendersi; alle esperienze della nascita e della morte; alla visione profonda, all'estasi, al gioco; alla solitudine e all'amore, alla solidarietà, alla fratellanza. Sarebbe difficile ma molto interessante completare questo elenco.

---

<sup>9</sup> G. Dattilo, P. Ferrucci, V. Reid Ferrucci, (a cura di), *Roberto Assagioli racconta se stesso – frammenti di un'autobiografia*, Registrazione di E. Smith, Ed. Istituto di Psicosintesi, Firenze, 2019



## 6. La questione del linguaggio: emancipazione dal pensiero letterale e criterio di universalità

Quest'importanza attribuita all'esperienza esistenziale rispetto alla teorizzazione ci porta al punto successivo: la questione del linguaggio<sup>10</sup>. Quale linguaggio è davvero in grado di descrivere e promuovere al meglio le esperienze vive e vivificanti che sono l'oggetto di studio più proprio della Psicosintesi? Quale linguaggio è in grado di rispecchiare la sua natura profondamente inclusiva? E favorire così la comprensione e il riconoscimento reciproco al suo interno e il suo ulteriore sviluppo e diffusione nel mondo?

Assagioli stesso si era interrogato su questa spinosa questione ed era ben consapevole dei malintesi e delle difficoltà (che definiva "gravi") poste dall'utilizzo delle parole, soprattutto quando si vuole descrivere da un punto di vista teorico una realtà complessa e sfuggente come quella della psiche umana. Egli era un appassionato studioso di etimologia e di semantica e aveva quindi pienamente colto il **valore simbolico del linguaggio**, il suo potere di velare e confondere la realtà oppure rivelarla.

In quanto psicosintetisti siamo anche noi chiamati a riflettere su questo tema e a mettere una grande cura nella scelta delle parole che utilizziamo. Esistono dei **criteri** a cui è possibile fare riferimento?

- per prima cosa mi sembra importante che ci impegniamo a sviluppare l'abilità di **distinguere le mappe** (cioè i diversi sistemi di credenze e le formulazioni teoriche attinenti ai diversi campi del sapere umano, alla scienza, alla filosofia, alla spiritualità etc.), **dal territorio** (la realtà dell'esperienza che essi vogliono indicare);
- poi credo che sia ancor più importante che ci impegniamo a scegliere, quando lavoriamo sulle mappe, quelle parole che meglio rispettano il **criterio di universalità**, cioè quelle parole che possono essere recepite dal maggior numero possibile di individui, indipendentemente dai loro diversi gruppi di appartenenza (etnici, culturali, filosofici, spirituali, ecc.).

Questi criteri sono particolarmente rilevanti per un approccio psicologico che, come il nostro, integra la dimensione transpersonale, spirituale dell'essere umano. Ci aiutano a evitare la tentazione del pensiero letterale, che porta sempre con sé incomprensioni e settarismi, ad allenare la disidentificazione, ad *"essere poliglotti psicologicamente e spiritualmente, ad imparare ad essere abili traduttori"* (R. Assagioli).

Assagioli stesso proponeva come **linguaggio ufficiale** della Psicosintesi **quello empirico, concreto e pragmatico della scienza**. E non ho l'impressione che nel presente momento storico abbiamo a disposizione un sistema di riferimento più **funzionale** all'obiettivo di **creare un comune terreno d'intesa** che permetta il dialogo al di là dei particolarismi e delle credenze personali dei singoli individui o gruppi. La metafora scientifica sembra essere tutt'oggi quella più adatta **a sostenere la vocazione universale della Psicosintesi** e a favorire il suo ulteriore sviluppo. Pur restando anch'esso simbolo!

## 7. Visione trifocale

---

<sup>10</sup> P. Guggisberg Nocelli, *Il muro di silenzio come costruttore di ponti*, in *Psicosintesi*, Rivista dell'Istituto di Psicosintesi, No° 30, ott 2018 –

Link: [http://www.psicointesi.it/sites/default/files/rivista\\_030\\_ilmurodisilenziocomecostruttore diponti.pdf](http://www.psicointesi.it/sites/default/files/rivista_030_ilmurodisilenziocomecostruttore diponti.pdf)

Ho quasi concluso, ma prima di sentire i vostri contributi, vorrei tornare per un momento all'importanza che una visione audace e ricca di significato come quella proposta dalla Psicosintesi può avere, sia per orientarci in questi tempi difficili, sia per riflettere sul lavoro che siamo invitati a fare in questa Giornata Mondiale.

Ho detto che le visioni sono potenti, ma lo sono a condizione che, come diceva Zygmunt Bauman, ci portino a sperimentare, a livello individuale, l'abisso che esiste fra ciò che continuiamo a fare e ciò che invece dovremmo fare, e a livello collettivo, fra ciò che conta per quelli che decidono e ciò che è veramente importante.

Noi psicosintetisti questo lo dovremmo sapere bene. Quello che rende una visione veramente tale è il suo potere trasformativo. **Una visione autentica è radicata nel qui ed ora, nel reale.** Conduce, induce all'azione: attiva la nostra volontà, muove il nostro essere in una direzione precisa. Diversamente è solo un sogno ad occhi aperti, un'illusione che soddisfa magari certi nostri desideri anche nobili, ma che non produce integrità.

Ecco perché **occorre che la nostra visione sia trifocale.** È cioè necessario *“vedere e tener presente la meta lontana, lo scopo; poi avere una visione degli stadi intermedi che vanno dal punto di partenza al punto di arrivo; infine la percezione immediata del prossimo passo da fare.”*<sup>11</sup>

La trasformazione globale di cui abbiamo bisogno non avverrà senza l'impegno di ciascuno di noi. Ci vuole una reale e radicale presa di coscienza.

Petra Guggisberg Nocelli, 20 settembre 2020

---

<sup>11</sup> R. Assagioli, *Visione trifocale*, in <http://www.psychoenergetica.it/psicosintesi.htm>