

**ISTITUTO DI PSICOSINTESI**  
**Via S. Domenico 16**  
**50133 FIRENZE**

CORSO DI LEZIONI SULLA PSICOSINTESI

IV LEZIONE - 1963

LA CONOSCENZA DI SE' - I METODI DI ESPLORAZIONE DELL'INCONSCIO

*Dott. Roberto Assagioli*

Oggi cominciamo a parlare della conoscenza di sè e degli altri. Desidero accentuarne l'importanza ed il valore. E' strano che l'uomo moderno abbia studiato con tanto interesse ed anche con tanto coraggio e sacrificio il mondo esterno ed il proprio corpo ed abbia trascurato e trascuri l'esplorazione del mondo interno, la conoscenza della propria natura di "essere umano". E' strano che l'uomo conosca ed usi le potenti forze della natura ed invece conosca poco e male le forze che esistono e si agitano nel suo animo e si lasci tanto spesso dominare o travolgere da esse. E' strano come l'uomo civile si preoccupi -e giustamente- dell'igiene e della disinfezione fisica, ma trascuri quella psichica o si lasci passivamente infettare ed avvelenare da tossici psicologici, anzi spesso li ricerchi! Questa condizione sarà in avvenire considerata come uno stato di barbarie psicologica e spirituale.

Eppure è evidente l'utilità, anzi la necessità, della conoscenza psicologica di noi stessi e degli altri. Primo per sapere chi siamo veramente (**L'Uomo questo sconosciuto** -Ed. Bompiani - è il titolo di un bel libro di Alexis Carrel, premio Nobel); secondo per diventare "padroni in casa propria", cosa che, generalmente, siamo ben lontani dall'essere; terzo, per modificarci e trasformarci. Questi tre scopi sono stati riassunti nel motto adottato dall'Istituto di Psicosintesi:

**CONOSCI TE STESSO**  
**POSSIEDI TE STESSO**  
**TRASFORMA TE STESSO**

L'utilità va anche oltre noi stessi: la conoscenza dell'essere umano è necessaria per stabilire giusti ed armonici rapporti con gli altri. Ricordiamo che se non conosciamo gli altri, anche con le migliori intenzioni, commettiamo facilmente gravi errori. Inoltre quella conoscenza è necessaria per ben educare e per ben curare. Dunque ci sono moventi abbastanza forti che dovrebbero indurci ad esplorare il nostro mondo interno. Perché non lo si fa? Anzitutto perché è difficile: occorre coraggio e sincerità verso noi stessi; inoltre gran parte della nostra psiche non è direttamente accessibile alla nostra coscienza, essa esiste ed opera al di fuori di questa, in una

terza dimensione psichica "verticale", per così dire, al di sopra e al di sotto della superficie cosciente.

La psicologia, per quanto sia una scienza ancora bambina - o tutt'al più all'inizio dell'adolescenza - offre già metodi sufficienti per l'esplorazione del mondo interno, per la scoperta di noi stessi e degli altri.

Come cominciare? In generale la psicoanalisi comincia dall'esplorazione dell'inconscio; ma nella psicosintesi si ritiene più opportuno cominciare con un esame, un "inventario", per così dire, degli aspetti coscienti della personalità. Anzitutto per seguire la regola generale "dal noto all'ignoto" ed anche perché sono quelli più direttamente accessibili. Ma non basta una vaga e più o meno passiva consapevolezza; è necessaria una effettiva "presa di coscienza", una **comprensione** psicologica ed una valutazione.

Il procedimento suaccennato - cominciare con l'esame della parte cosciente di noi - è giustificato anche dal fatto che la separazione e la distinzione fra conscio ed inconscio è molto meno netta di quanto possa apparire da certe esposizioni teoriche. Vi è una continua osmosi, un continuo passaggio di elementi dall'uno all'altro. Ripeto quel che ho detto in altre occasioni: non esiste un "signor inconscio", cioè un inconscio come entità a se stante; "inconscio" non è sostantivo, è **aggettivo**, cioè una qualifica **temporanea** di certi elementi o attività della psiche che in un dato momento, o periodo, sono al di fuori della coscienza ma che possono entrarvi e poi uscire di nuovo da essa. Quindi "conscio" o "inconscio" sono aggettivi qualificativi che indicano ciò che è o non è nel campo della coscienza ad un dato momento. Inoltre, la conoscenza ed il rafforzamento della personalità cosciente la prepara ad assimilare e dominare opportunamente gli elementi dell'inconscio. La prematura irruzione di forze inconsce in una personalità non preparata presenta reali pericoli. Per attuare questa presa di coscienza occorre che il soggetto venga allenato ad assumere ed a mantenere in modo sempre più saldo e continuo, quello che si potrebbe chiamare l'atteggiamento dello spettatore od osservatore. Consiste in una posizione interna simile a quella dello scienziato che osservi e studi il mondo esterno, oppure a quella di un agente investigatore che osservi la scena ove è avvenuto un delitto o di un cronista che descriva un avvenimento sportivo. Ciò significa rendersi conto che le esperienze, le attività, le funzioni psicologiche possono essere osservate obiettivamente, come oggetti di osservazione. Così si arriva a scoprire la differenza fra il proprio "io" autocosciente (la qualità specifica dell'essere umano è appunto l'autocoscienza) ed i mutevoli **contenuti** del campo della coscienza, cioè i vari elementi della personalità. Questa disidentificazione dai contenuti allo scopo di arrivare alla coscienza del Sè costituisce una delle tecniche principali della psicosintesi. Essa sarà descritta in seguito e sarà anche l'oggetto di un esercizio che faremo qui insieme. Così si acquista coscienza dei poteri o delle debolezze, delle capacità o delle deficienze, dei problemi o dei conflitti esistenti nella personalità.

Nell'esposizione che segue parlerò dal punto di vista terapeutico, per comodità e perché una delle principali funzioni della psicosintesi è quella curativa; però quello che dirò in questo modo può essere applicato a ciascuno di noi. Ripeto che la psicosintesi ha quattro campi di azione: l'autopsicosintesi o l'applicazione a se stessi, per lo sviluppo integrale e sempre più ampio della propria personalità, il campo medico, come metodo di psicoterapia, il campo educativo, il campo dei rapporti umani o psicosintesi interindividuale.

Sarebbe troppo complicato applicare continuamente a tutti questi quattro campi quello che dirò; perciò lo esporrò per il campo terapeutico, ma ognuno potrà applicarlo negli altri tre.

L'esame o inventario della personalità include la storia del passato, la vita vissuta del soggetto. Esso mostra come si è formata e sviluppata la personalità e rivela il concatenamento delle cause e degli effetti. Si potrebbe chiamare un procedimento "storico". Vi sono vari metodi per attuarlo. Il primo è **l'autobiografia**. Per avere una prima conoscenza d'insieme del soggetto che si studia, per allenarlo all'autoosservazione, all'introspezione, è opportuno cominciare col chiedergli la sua biografia. Dapprima una biografia orale; ma è consigliabile chiedere anche una biografia scritta. Questa presenta vantaggi pratici e terapeutici: pratici perché fa risparmiare tempo ed abbrevia il periodo della cura, terapeutici perché aiuta il paziente a far un esame della propria esistenza. La biografia scritta presenta un altro vantaggio di carattere qualitativo. Nello scrivere, i limiti fra elementi coscienti ed inconsci vengono spesso varcati spontaneamente. Mentre il soggetto comincia a scrivere ciò di cui è consapevole, affiorano altre cose alle quali non aveva prima pensato e che talora lo sorprendono. Questa è una esperienza che ognuno di noi ha fatto anche nello scrivere una lettera: si comincia in un modo e poi la penna "prende la mano", per così dire, e si scrivono cose che non ci eravamo affatto proposti di scrivere. Così emergono spontaneamente elementi dai livelli dell'inconscio - poiché, in realtà, non è la "penna", ma l'inconscio che ci prende la mano - questo avviene in varia misura e si può giungere fino alla scrittura automatica. Inoltre, ci sono alcuni che si esprimono più facilmente a voce ed altri più facilmente per iscritto e vi è spesso una sorprendente diversità qualitativa fra espressione scritta ed espressione orale. Date queste differenze, è bene che tutte e due le forme di espressione siano adoperate.

Ogni qual volta sia possibile sarà bene chiedere al soggetto che dopo aver scritto l'autobiografia tenga un **diario** durante il corso della cura. Anche questo è utile per due ragioni. In primo luogo serve a risparmiare tempo, poiché la lettura del diario richiede molto meno tempo che non ascoltare una lunga esposizione verbale. In secondo luogo, il paziente è libero di scrivere al momento in cui si sente disposto, o di dire cose che certe volte non oserebbe dire direttamente di persona. Ma, a parte la terapia, tenere un diario è utile per tutti. Oltre che per la conoscenza di sé, esso serve come "scarica" e come "obiettivazione". La scusa di non aver tempo per farlo non è valida, essa non è che un sintomo di "resistenza". Questo è confermato dal fatto che parecchi uomini d'azione hanno tenuto diari. Il "De Bello Gallico" di Giulio Cesare si può considerare un diario; Goethe ha tenuto un diario; e così altre persone che hanno svolto intense attività. Inoltre lo scrivere serve come allenamento alla concentrazione e costituisce un esercizio di volontà.

Per l'esplorazione diretta dell'inconscio il metodo più semplice è quello delle **"associazioni"**. Può essere usato in vari modi.

Nella psicoanalisi freudiana viene usato il metodo delle **"associazioni libere"**. Il paziente è sdraiato, in uno stato di rilassamento, e gli viene chiesto di dire tutto quello che gli viene in mente senza nessuna critica, lasciando parlare l'inconscio, per così dire. Un altro metodo è l'uso di **"parole-stimolo"**, originario di Jung. Il medico dice una serie di parole -in generale si usano due serie di 50 parole- e il soggetto viene richiesto di dire, dopo ognuna di esse, la prima parola che gli viene in mente, senza riflettere, senza critica, lasciando che l'inconscio risponda spontaneamente. Nelle risposte così ottenute si notano varie differenze. Molte reazioni sono rapide e superficiali, per assonanza, per associazione di contiguità, di contrasto ecc; per es.:

piatto-bicchiere, bocca-denti, chiaro-scuro. Altre reazioni sono diverse: anzitutto sono ritardate, il tempo di reazione è allungato, qualche volta c'è addirittura una inibizione, non viene in mente nulla. Questo indica che vi è una resistenza dell'inconscio, che si è toccato un punto sensibile. Altre ancora sono strane e non sembrano avere alcun nesso con la parola stimolo. Anche qui c'è qualche ragione. Queste associazioni insolite servono in un secondo tempo come punto di partenza per una analisi più approfondita, sono come un filo di Arianna che porta, attraverso il labirinto dell'inconscio, fino all'origine di qualche disturbo. Talvolta vi sono delle reazioni emotive con effetti psicosomatici: arrossamento, riso nervoso, movimenti vari. Io ho adottato, con poche modificazioni, le due serie di Jung, ma spesso aggiungo in ognuna altre dieci parole nelle quali, in mezzo a parole indifferenti, ve ne sono alcune che possono riferirsi a qualche disturbo o a qualche complesso del malato, già indicati dalla biografia. E' anche utile ripetere l'esperimento una seconda volta dopo qualche tempo e notare se le reazioni sono diverse.

Un metodo affine è quello delle **"reazioni a catena"**. Alla parola stimolo non si chiede di rispondere soltanto con una parola ma con una serie di parole l'una dopo l'altra, in generale una ventina. Questo metodo spesso è più "produttivo" poiché, mediante questa concatenazione, si può passare da reazioni banali ad altre significative e rivelatrici.

Qui sorge una domanda: "E' il caso di informare il paziente dei risultati, di rivelargli ciò che si è scoperto?" A questa domanda non è possibile rispondere con un "si" o un "no". E' opportuno decidere caso per caso. Talvolta le reazioni possono venire analizzate senza palesare le nostre conclusioni. In altri casi invece, può essere opportuno entrare decisamente a trattare del problema messo in luce. Dipende dalle caratteristiche individuali dei pazienti. Ce ne sono alcuni che non hanno alcuna conoscenza di psicologia, altri, invece, che sono già stati sottoposti a trattamenti psicoanalitici. Come regola generale, al paziente deve essere detto soltanto ciò che sembra desiderabile e utile per il fine terapeutico e non indulgere in domande o ricerche di interesse teorico che potrebbero prolungare inutilmente la cura.

Ora parlerò brevemente di un'altra tecnica: **l'ipnosi**. Cronologicamente è quella che è stata usata per prima. Come è noto, per mezzo dell'ipnosi dapprima Breuer e poi Freud trovarono l'origine di certi sintomi nevrotici e da ciò ebbe origine la psicoanalisi. Nell'ipnosi la coscienza di veglia è abolita e perciò l'inconscio può affiorare facilmente; questo è un vantaggio, ma presenta anche degli inconvenienti. Tende a dissociare sempre più il paziente, a renderlo passivo e troppo dipendente dall'ipnotizzatore e dalle sue suggestioni anche inconscie. Comunque l'ipnosi non è necessaria e lo stesso si può dire della narco-analisi che è stata o è usata come una "scorciatoia" terapeutica: essa presenta pressappoco gli stessi vantaggi ed inconvenienti dell'ipnosi. Però dell'ipnosi si può dire che, mentre in genere non è necessaria, può essere utilmente applicata, in alcuni casi, per eliminare sintomi gravi, per ottenere l'anestesia nella pratica odontoiatrica e nelle piccole operazioni chirurgiche, particolarmente quando, per lo stato del cuore o per altre condizioni fisiche, occorra astenersi dall'uso degli anestetici chimici o limitarlo. Sono stati riferiti casi nei quali sono state fatte anche operazioni importanti in ipnosi, con completa anestesia. Inoltre l'ipnosi può essere usata anche in psicoterapia, come emergenza, quando vi siano sintomi che devono essere rimossi d'urgenza come il vomito persistente o il singhiozzo incoercibile.

Non ho ancora nominato il metodo principale o più usato soprattutto in psicoanalisi: lo **studio dei sogni**. Questo ha sempre interessato tutti i popoli fino dall'antichità e sono innumerevoli le credenze, le interpretazioni, le teorie che li riguardano. Su questo tema si

potrebbe fare un corso di lezioni. Qui posso dire soltanto brevemente quello che può servire per i nostri scopi diretti. Questo è un campo in cui viene commesso con grande frequenza l'errore delle generalizzazioni arbitrarie. Si parla del "sogno" come se ci fosse solo un tipo di sogno e si fanno delle teorie sul sogno come se una sola teoria od interpretazione potesse valere per tutti i sogni. Questo è un errore grave perché porta a fare interpretazioni sbagliate. Perciò chi si appresta a studiare i sogni (e in un certo senso tutti lo facciamo in modo più o meno empirico) deve anzitutto conoscere le diverse categorie di sogni. A questo scopo riporto, con alcune modificazioni, gran parte di una classificazione dei sogni presentata alla "Associazione di Studi Psicologici" nel 1915.

## **CLASSIFICAZIONE DEI SOGNI**

### **I ORIGINE**

1. Sogni nei quali si riconosce l'azione di stimoli sensoriali esterni.
2. Sogni nei quali si riconosce l'azione di stimoli sensoriali interni organici.
3. Sogni nei quali si riconosce l'azione di stimoli supernormali
4. Sogni con origine psichica evidente (riproduzione di avvenimenti reali, rappresentazione di desideri, paure, conflitti psichici, ecc).
5. Sogni con origine non evidente (criptogenetici).

### **II STRUTTURA E CARATTERI GENERALI**

- a) 1) Chiari 2) Confusi
- b) 1) Vivaci 2) Pallidi
- c) 1) Continui 2) Interrotti 3) Disgiuntivi o sconnessi
- d) 1) Semplici 2) Complicati
- e) 1) Coerenti 2) Incoerenti
- f) Stereotipi o Ricorrenti: 1) Nella stessa notte 2) In varie notti

### **III CARATTERI INTELLETTUALI**

- 1) Logici a) Verosimili b) Inverosimili
- 2) Assurdi

#### **IV CARATTERI EMOTIVI**

- 1) Senza emozioni
- 2) Con emozioni   a) Piacevoli  
                      b) Penose

#### **V CARATTERI ATTIVI**

- 1) Il soggetto è attore nel sogno
- 2) Il soggetto è spettatore passivo nel sogno

#### **VI ATTEGGIAMENTO DEL SOGGETTO NEL SOGNO**

- 1) Credenza piena alla realtà del sogno
- 2) Senso di sorpresa
- 3) Critica o tentativi di correzione o interpretazione degli elementi inverosimili, impossibili o assurdi
- 4) Coscienza di sognare

#### **VII RAPPORTI FRA LA VITA PSICHICA DEL SOGNO E QUELLA DELLA VEGLIA**

- A) 1 Sogni in cui le idee, i sentimenti ed i principi morali sono gli stessi che il soggetto ha nella veglia
- 2 Sogni in cui le idee, i sentimenti ed i principi morali sono diversi da quelli che il soggetto ha nella veglia
- B) 1 Sogni che non esercitano influenza sensibile sullo stato della veglia
- 2 Sogni il cui tono emotivo si prolunga per un certo tempo durante la veglia
- 3 Sogni che esercitano una azione speciale sulla personalità della veglia:
  - a- benefica (sogni autognostici, ammonitori, elaboratori, creatori),
  - b- malefica (sogni impressionanti, patogeni, criminogeni)

#### **VIII SIGNIFICATO**

- A) 1 Sogni il cui significato è rappresentato in modo diretto
- 2 Sogni il cui significato è rappresentato sotto forma simbolica
- B) 1 Sogni riproducenti in modo esatto avvenimenti reali (sogni mnemonici)
- 2 Sogni riproducenti in modo più o meno alterato avvenimenti reali
- 3 Sogni rappresentanti la natura e l'azione di uno stimolo esterno o interno (sogni prodromici, diagnostici ecc.)
- 4 Sogni rappresentanti l'attuazione di desideri e speranze: infantili o attuali

- 5 Sogni rappresentanti l'attuazione di paure: infantili o attuali
- 6 Sogni rappresentanti la situazione interna o esterna attuale del sognatore
- 7 Sogni rappresentanti tentativi di risolvere problemi e situazioni attuali o di raggiungere un ideale etico e religioso (sogni prospettici, anagogici)
- 8 Sogni parapsicologici (sogni telepatici, premonitori)

## BIBLIOGRAFIA

Carrel A. **L'Uomo questo sconosciuto** (Bompiani 1945)