

L'inconscio secondo Assagioli

enrico.pagialunga@gmail.com

13 marzo 2016

La psicossintesi

Ha lo scopo di unificare,
in una sintesi armonica,
tutti gli aspetti della personalità umana
(fisico, emotivo, mentale e spirituale),
sia consci che inconsci.

Il metodo

Assagioli impiega numerose tecniche combinate in vari metodi ed esercizi:

la catarsi

la trasformazione e la sublimazione delle energie psichiche

tecniche immaginative

l'attivazione e l'uso della volontà e di funzioni transpersonali

la disidentificazione e l'autoidentificazione



Roberto Assagioli 1888-1974

In realtà si chiamava Roberto Marco Grego, perse il padre all'età di due anni (nel 1890) e assunse poi il cognome del genitore adottivo, il medico Emanuele Assagioli, dal quale fu molto amato e aiutato.

"Una delle maggiori cecità, delle illusioni più nocive e pericolose che ci impediscono di essere quali potremmo essere, di raggiungere l'alta meta a cui siamo destinati, è di pretendere di essere, per così dire "tutti d'un pezzo", di possedere cioè una personalità ben definita. 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."

Incontrò nel corso della sua vita Freud, Jung, Maslow, il Lama Govinda, Tagore, Einstein.

Medicina 1912 e psichiatria a Firenze con tesi di specialità al Burgolzi

Metodo

- **Conosci te stesso**

Chi sei, i tanti aspetti di noi:

"io", "sé" non solo con la testa ma con l'esperienza

- **Possiedi te stesso**

Anche le doti talvolta possono trascinare di qua e di là

Importante è tenere le redini di se stessi

- **Trasforma te stesso**

La tua personalità in modo tale che corrisponda al tuo essere

Percorso

IO MOLTEPLICE, PLURALITA' dell'IO

DISIDENTIFICAZIONE E

AUTOIDENTIFICAZIONE conosci, possiedi,
trasforma

INCONSCIO

IO VERO, mistero che si manifesta, il Sé

LA VOLONTA'

TRASFORMAZIONE verso un modello scelto
affinché la personalità possa aderire al sé.

Chi siamo adesso?

Poniamoci ora questa domanda:

chi sono io per me?

Scriviamo sul nostro quaderno la risposta.

chi sono io per gli altri?

domandiamoci: questa risposta ci soddisfa o no?

Se no, vuol dire che c'è altro dentro e allora cerchiamo di esprimerlo.

Pirandello: uno, nessuno, 100.000

Pluri identità

- Cronologica, potremmo avere un'età e sentirne un'altra
- Di genere
- Professionale
- Culturale
- Familiare - figlio, madre, marito
- Caratteriale - pubblica
- privata
- Corporea - mi piaccio o no, forte, magro, bello
- Emozionale
- Spirituale
- Altro

Disidentificazione e auto-identificazione

Il sé non ci differenzia soltanto dagli altri esseri umani, ma anche dai nostri stessi contenuti di coscienza sempre mutevoli.

Il sé rimane lo stesso nella felicità e nella disperazione, nella pace e nel turbamento, nel dolore e nel piacere, nella vittoria nella sconfitta. Come dice Tagore "Lo stesso sole nasce di nuovo in nuove terre in un anello di albe senza fine"

Ci identifichiamo talvolta con:

Ruoli: insegnante, medico

Modi di essere: disponibili nei confronti del bisogno

Abitudini:

Disidentificazione e auto-identificazione

La coscienza prende spontaneamente la forma di tutto ciò con cui viene in contatto:

se sono contento la mia coscienza equivale alla mia contentezza;

se ho mal di denti, la mia coscienza è il mio mal di denti.

Questo è il processo di identificazione ed è continuo e universale.

Con un po' di pratica, tuttavia, è possibile staccare la nostra coscienza dai contenuti che la modificano e permetterle di concepirsi priva di ogni contenuto e di ogni punto d'appoggio.

Osservare

Ci possiamo disidentificare semplicemente osservando.

Un atteggiamento di osservazione serena può essere praticato in ogni momento della nostra vita, il suo effetto più importante è di liberazione: se ho paura, osservo la mia paura, ne vedo chiaramente i contorni, capisco che la paura non è me, e posso sentirmene liberato.

Osservare: Pitagora alla fiera

Disse Pitagora: alcuni vanno alla fiera per spirito di competizione, altri per esibirsi, altri per fare affari, altri ancora per conoscere altre persone.

Ma alcuni individui ci vanno solo per osservare.

Non devono darsi da fare, non hanno un fine prefissato e sono i più liberi.

Allo stesso modo il sé è quella parte di noi che può osservare ogni contenuto della psiche senza lasciarsene coinvolgere. Questo permette all'intera personalità di trovare un senso di equilibrio di cui non sarebbe altrimenti capace.

10 matti che attraversano il fiume, sull'altra riva si contano e sono solo nove, piangono il compagno scomparso, arriva un passante li conta; i matti, stupiti, ringraziarono il passante e si rallegrarono del fatto che nessuno di loro era annegato e smisero di piangere l'inesistente compagno scomparso.

Ho un corpo, ma *non sono* il mio corpo

stiamo seduti in posizione comoda, abolendo ogni tensione muscolare e nervosa; a ciò giova una precedente pratica dell'esercizio di rilassamento. È opportuno tenere la colonna vertebrale diritta, la testa lievemente abbassata, chiudere gli occhi; poi fare alcune respirazioni profonde, lente, regolari.

Passiamo ora ad affermare con convinzione, divenendone consapevoli:

- Io ho un corpo ma non sono il mio corpo.
Io sono stanco, ma questa è un'eresia psicologica poiché l'Io non può essere stanco, il corpo è stanco e trasmette all'Io una sensazione di affaticamento e questo è molto diverso.
- Io ho una vita emotiva ma non sono le mie emozioni, i miei sentimenti.
- Io ho una mente ma non sono la mia mente.
- Io ho desideri ma non sono i miei desideri.
- “Io sono”

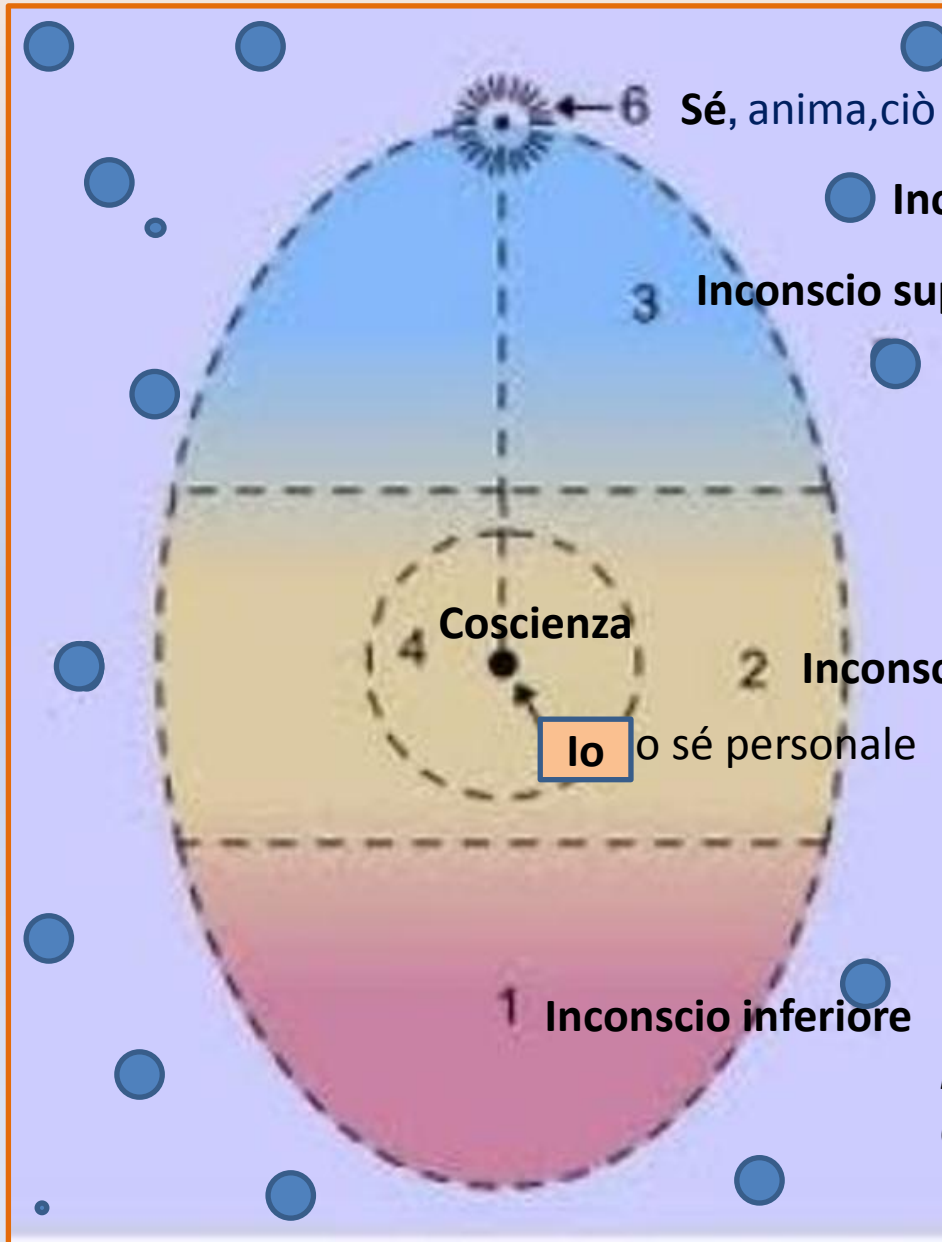
Pagina 108, 109, 110 principi e metodi

Disidentificazione è distinguere un aspetto dalla persona: hai sbagliato non sei sbagliato.

Io sono io, un centro di pura autocoscienza ... una persona bellissima, un essere unico.

liberi e non incatenati dai nostri aspetti possiamo manifestare infiniti altri aspetti.

Totalità della psiche



6 Sé, anima, ciò che ci anima, sé transpersonale

Inconscio collettivo

3 Inconscio superiore: talenti, potenzialità, impulsi altruistici, contatto col trascendente, esperienza delle vette

Coscienza

2 Inconscio medio grande serbatoio della memoria, elabora le esperienze, sede dei significati, è a stretto contatto con la coscienza

Io sé personale

1 Inconscio inferiore *ATTIVITÀ BIOLOGICA e magazzino delle risorse
ISTINTI DELLA SPECIE: aggressività, sessualità
COME ERAVAMO DA PICCOLI, traumi,
sofferenze, esperienze
RIMOSSO perché troppo doloroso*

Il sé

È quel fattore che ci differenzia da altri esseri umani e dal resto dell'universo, dandoci un senso di identità e quindi permettendoci di diventare e sentirci individui.

Ogni mattina, quando ci svegliamo dall'oscurità del sonno ed emergiamo alla coscienza della veglia, dell'ambiente circostante, dello scorrere del tempo, ricapitoliamo in pochi momenti un'avventura che è durata milioni di anni: il risveglio dalle profondità dell'inconscio. Tutto questo è cominciato con le prime forme di vita sul nostro pianeta ed è culminato con la comparsa della *consapevolezza* e dell'*individualità*.

Ed è proprio questa consapevolezza di sé che rende possibile l'esperienza della solitudine, dell'amore e della responsabilità verso altri esseri umani; e poi anche della coscienza del passato, del futuro, della vita e della morte, di valori e di progetti, e infine della realtà della nostra evoluzione e della nostra capacità di indirizzarne l'andamento.

Federico II e la lingua degli uomini

Giacomo Rizzolatti: la felicità è solo nella relazione con gli altri.

Donald Winnicott: quando un bambino guarda la madre vede se stesso.

**NON E' MAI TROPPO TARDI PER AVERE
UNA BUONA INFANZIA**

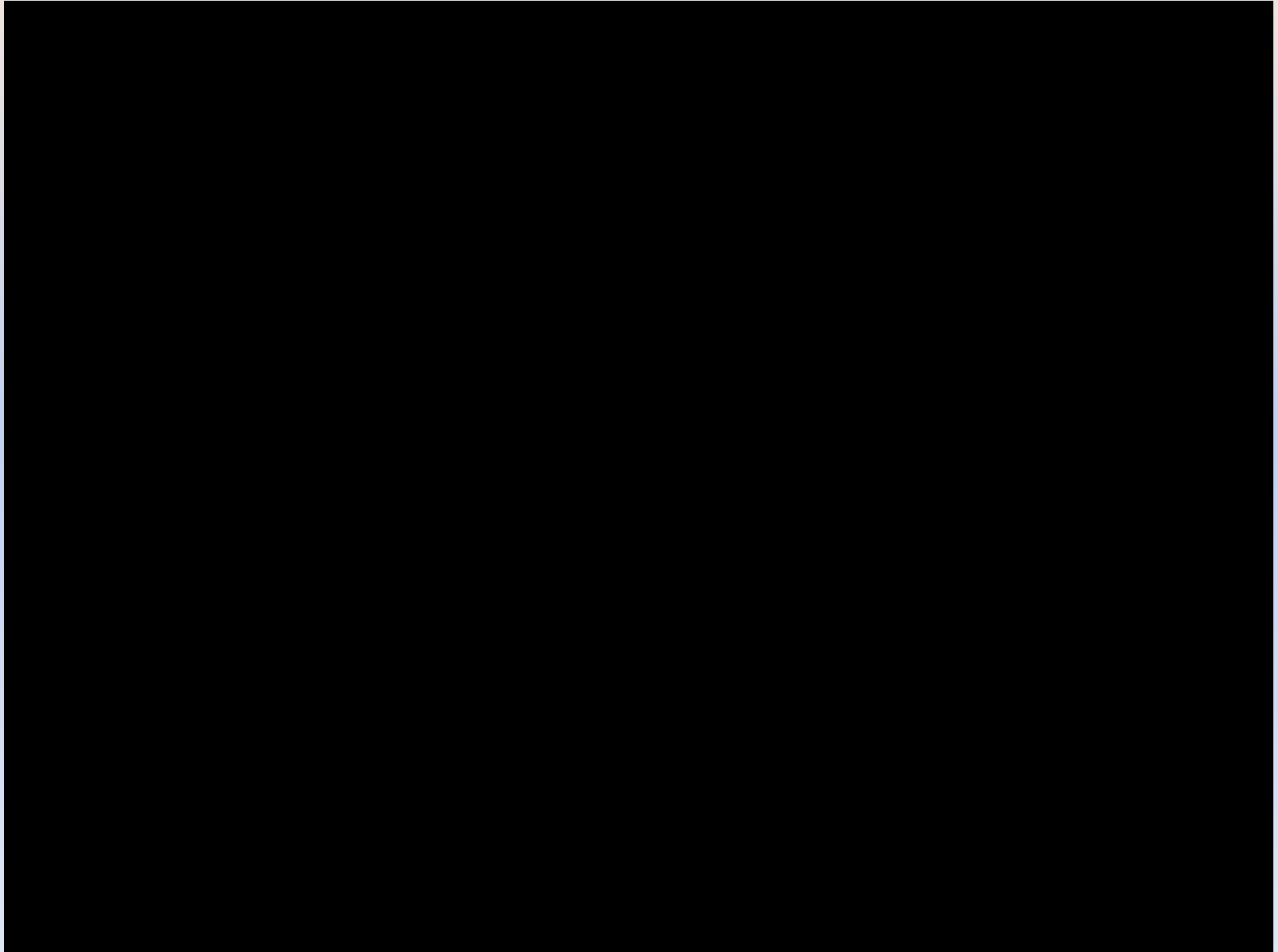
Così come alcune relazioni ci hanno fatto male, così altre ci fanno guarire.

La musica

J. S. Bach è il compositore che più di ogni altro ha dato espressione musicale ai simboli primordiali corrispondenti a quelli che Jung chiama archetipi.

Schweitzer definisce una composizione di Bach "una espressione del Potere Primordiale che si manifesta negli infiniti mondi rotanti"

Bach, toccata e fuga



La musica

La più alta ed efficace espressione musicale dell'umanità è la nona sinfonia di Beethoven, la quale giunge al culmine allorché vengono intonate le parole di Schiller "siate abbracciati milioni di uomini" nell'ultima parte della quarta aria.

Inno alla gioia



INNO EUROPEO INNO ALLA GIOIA - YouTube.flv

esercizio

Scegliamo un oggetto
e facciamolo parlare di noi.

esercizio

Lasciarsi andare è ...

Vivere bene è...

Quali sono gli ostacoli al nostro vivere bene?

Scriviamo su un foglio questo nostro limite,
questo nostro ostacolo

Teniamo in mano il foglio e prendiamone coscienza

Lo vogliamo tenere o lasciar andare?

Se sentiamo che qualche cosa ostacola il lasciar andare scriviamolo
su un altro foglio

teniamo in mano il foglio e con questo gesto **riconosciamo**

esercizio, abitudine e abito

Scriviamo una lettera a una nostra parte.

La parte risponde, allora adesso scriviamo questa risposta con l'altra mano.

Non si può chiedere una parte di non fare se stessa, se vogliamo attivare un cambiamento, bisogna attivare altre parti.

Il verde e verde, se fa lo sforzo di diventare rosso, mette una maschera

Ricordiamo l'orchestra di Assagioli nella quale l'io non è nessuna delle parti, è il DIRETTORE.

esercizio

Ricordate la prima volta in cui vi siete sentiti felici, amati ... e scrivetelo

Ricordate la prima volta in cui avete sentito dolore ... e scrivetelo

esercizio

Portate la vostra attenzione sulle vostre mani.

Che accarezzano, che fanno cose utili.

Portate le mani sul viso, sentitene le tensioni, sulla nuca, sulle spalle.

Le mani e la consapevolezza corporea e tutto questo significa radicarsi e ritrovarsi.

La volontà

La volontà è la capacità di un organismo di funzionare liberamente secondo la sua natura intrinseca anziché sotto la coazione di forze estranee. E' la facoltà, presente in noi stessi, di scegliere, di dirigere, di essere *causa*.

Bisogna fare attenzione a non confondere la volontà vera con la "forza di volontà" di stampo vittoriano. Il fatto che molti abbiano chiamato "volontà" ciò che era in realtà un severo e rigido autocontrollo non deve indurci a fare di tutt'erba un fascio: bisogna invece rendersi conto che la vera funzione della volontà è di *dirigere*, non di *imporre*.

La volontà è un potere dell' io che è coscienza e volontà.

Attraverso la volontà l'io agisce sulle funzioni psicologiche, le regola e le dirige.

Quale volontà

Una volontà rinnovata:

Non il pugno di ferro

Il "volli fortissimamente volli"

l'autoritarismo

la volontà come padronanza di sé e capacità di interagire attivamente col mondo anziché essere vittima delle circostanze.

Sei stadi della volontà

Il primo stadio include: uno scopo e un fine. La scelta del fine è basata su una valutazione apprezzamento. Questo suscita l'intenzione di con seguirlo e i moventi per farlo.

Alla valutazione **segue il deliberare**, il considerare e soppesare le varie possibilità.

Il terzo stadio nell'uso della volontà è quello della decisione: uno stadio difficile perché include una scelta, quindi è in contrasto con una forte tendenza esistente nell'uomo ad avere esigenze contraddittorie. **Una scelta deliberata** implica l'uso del principio di realtà piuttosto del principio di piacere che è irrazionale.

Il quarto stadio è quello dell'affermazione e consiste in un comando o dichiarazione fatta a se stesso.

Il quinto stadio è il progettare organizzando le attività secondo un programma chiaramente delineato.

Il sesto e ultimo stadio è la direzione dell'esecuzione.

Gli aspetti della volontà umana

La volontà forte,

Riconoscere che la volontà esiste

abbiamo una volontà

siamo una volontà, un "io che vuole"

La volontà sapiente

Ottenere i risultati desiderati col minor dispendio di energie

Metafora della strada per andare da un posto all'altro

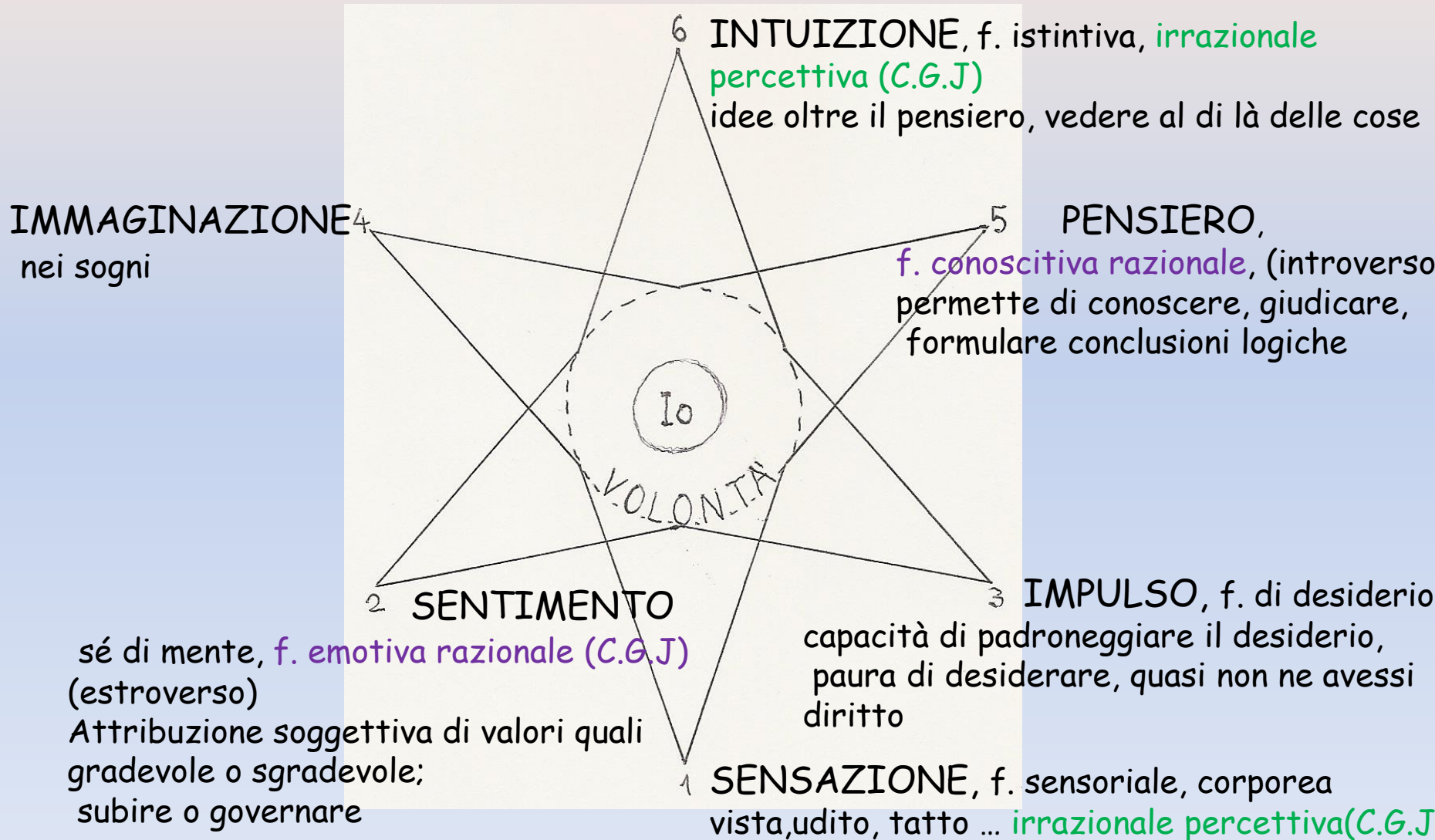
La volontà buona

La legge di azione e reazione: chi fa del male attira il male su se stesso

La volontà transpersonale

Maslow e "le esigenze superiori"

Stella delle funzioni







esercizio della rosa 1

Immaginiamo un bocciolo di rosa chiuso. Visualizziamo lo stelo, le foglie e, alla sommità dello stelo, il boccio.

Questo appare verde perché i sepalì sono chiusi; tutt'al più in cima si vede apparire un punto rosa. Cerchiamo di visualizzarlo in modo vivido, mantenendo l'immagine al centro della coscienza ... mentre lo osserviamo, vediamo che poco a poco inizia un lento movimento, i sepalì cominciano a divaricarsi, a voltare le loro punte verso l'esterno, lasciando così scorgere i petali rosei, chiusi ... i sepalì si divaricano sempre più ... si vede bene il boccio dei petali di un bel rosa tenue ... ora anche il petali cominciano ad allargarsi ... il boccio continua ad aprirsi lentamente ... finché la Rosa si rivela in tutta la sua bellezza, che ammiriamo con gioia.



esercizio della rosa 2

A questo punto cerchiamo di sentire, inalando, il profumo della rosa, il profumo caratteristico ben noto ... tenue, dolce, gradevole ... lo odoriamo con piacere ...

Anche il simbolismo del profumo è stato spesso usato nel linguaggio religioso, mistico: l'odore di santità e così pure l'uso dei profumi nei riti: il profumo d'incenso ...

Poi isoliamo tutta la pianta e immaginiamo la forza vitale che sale dalle radici fino al fiore producendo questo sviluppo ... restiamo in contemplazione reverente di questo miracolo della natura.

Ora identifichiamoci con la Rosa, o, più esattamente, introiettiamo la rosa in noi ... noi siamo, simbolicamente, un fiore, una rosa; la stessa vita che anima l'universo, che ha prodotto il miracolo della rosa, sta producendo in noi uno stesso, anzi maggiore, miracolo: lo sviluppo, l'apertura, l'irradiazione del nostro essere spirituale ... e noi possiamo cooperare coscientemente alla nostra fioritura interiore.



La musica

- La più alta ed efficace espressione musicale dell'umanità è la nona sinfonia di Beethoven, la quale giunge al culmine allorché vengono intonate le parole di Schiller “sia abbracciati milioni di uomini” nell'ultima parte della quarta aria.
Inno alla Gioia (dalla Nona Sinfonia di Beethoven) - YouTube.flv
Bach, Toccata and Fugue in D minor, organ - YouTube2.flv
- J. S. Bach è il compositore che più di ogni altro ha dato espressione musicale ai simboli primordiali corrispondenti a quelli che Jung chiama archetipi. Schweitzer definisce una composizione di Bach “una espressione del Potere Primordiale che si manifesta negli infiniti mondi rotanti”