

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico, 16
50133 FIRENZE

CORSO DI LEZIONI SULLA PSICOSINTESI

Anno 1971 Lez. 6°

PSICOLOGIA UMANISTICA E TRANSPERSONALE MASLOW E LA PSICOSINTESI

Dott. Piero Rossi Ferrucci

Supponiamo di voler scoprire quale è il tempo minimo che l'uomo deve impiegare per correre un chilometro, o come fare per migliorare la nostra capacità di correre velocemente: è chiaro che non studieremo un uomo comune, ma una atleta. così se volessimo scoprire fino a che altezza può crescere la specie umana, incominceremo a prendere in esame gli uomini più alti, e non quelli più bassi, o di statura media.

Se ora ci rivolgiamo alla scienza che dovrebbe dirci qualcosa sulle potenzialità latenti dell'uomo, vale a dire alla psicologia, assistiamo ad un fatto paradossale: in gran parte degli indirizzi della psicologia moderna, vediamo che il soggetto di studio è di solito: il malato neuropsichico (nella psicoanalisi freudiana), animali vari, soprattutto i ratti e le scimmie (nel comportamentismo); l'uomo medio (negli studi con tendenze statistiche, come per esempio il rapporto Kinsey e mille altri).

E' chiaro che da questi studi, per profondi ed esaurienti che possano essere, non potrà emergere che un'immagine mutilata di quello che è e di quello che può diventare l'uomo. Aspetti positivi del comportamento umano, come la felicità, la gioia, la pace mentale, la soddisfazione, il divertimento, il senso di benessere, l'esultanza, l'estasi, la gentilezza, l'amicizia, la generosità, vengono di solito ignorati, oppure liquidati con spiegazioni dubbie o sommarie. Gli ideali di una persona, le sue speranze, i doveri, i compiti, i piani, i fini, i potenziali non ancora attualizzabili, non vengono presi in considerazione.

Per fortuna recentemente questo aspetto vitale non è più ignorato, ed anzi fatto oggetto di analisi da un settore della psicologia moderna: la psicologia umanistica, alla quale appartengono, oltre alla Psicosintesi, anche Maslow, di cui parlerò soprattutto oggi e altri (Frankl, Fromm, Allport, Goldstein, Bühler, ecc.) Uno degli aspetti più importanti del lavoro di Maslow è appunto lo studio approfondito e scientifico della parte migliore dell'umanità, di coloro che egli denomina "persone auto-attualizzantesi", coloro cioè che fanno l'uso completo delle proprie potenzialità e dei propri talenti, che vivono una vita fertile e produttività, che danno il meglio di se, e che sono inoltre caratterizzati da una relativa assenza di problemi psicologici e di blocchi emotivi.

Maslow ha studiato a fondo e a varie riprese numerosi individui di questo tipo. ora esporrò alcune delle conclusioni che egli ha tratto da questi studi, soffermandomi soprattutto sulle caratteristiche che Maslow sostiene essere comuni a tutte le persone auto-attualizzate.

1. Peak experiences. Una delle caratteristiche fondamentali delle persone attualizzantesi è la frequenza delle cosiddette. “peak experiences” ossia “esperienze delle vette”. Molte di esse sostengono di aver avuto più volte, nel corso della loro vita, momenti di grande meraviglia, esperienze che si potrebbero definire “mistiche”, momenti di felicità intensa, quasi di rapimento, di estasi e di beatitudine. si tratta di momenti in cui ogni tipo di incertezza, di dubbio, di tensione, di paura, di debolezza, scompare; in cui vi è un senso di appartenenza, di fusione e di unione coll’universo e con gli altri esseri umani. Un soggetto che ha descritto l’esperienza, ha detto fra l’altro: “mi sentivo come uno di famiglia, non come un orfano”: ogni senso di separazione, di distanza e di estraneità rispetto al “mondo esterno” viene a mancare. Vi è inoltre la sensazione di capire la Verità ultima, di percepire finalmente il senso delle cose, la loro essenza, il segreto della vita.

Alan Watts ha espresso quest’impressione con la frase: “That is it, 'E' questo! ', ' Ci siamo! '“, come se la vita ordinaria non fosse che un cercare e un darsi da fare per arrivare da qualche parte, e questa esperienza costituisce finalmente la meta l’arrivo.

Quali sono le sorgenti e le occasioni delle esperienze della vette? Anzitutto l’amore (fra uomo e donna e verso i figli, soprattutto) poi l’esperienza estetica, soprattutto musicale, l’ispirazione creativa, la scoperta intellettuale, il parto, la comunione con la natura, certe esperienze sportive (come per esempio il tuffo o il paracadutismo), la danza. La sorgente più fertile di esperienze delle vette è l’esperienza della perfezione, qualsiasi tipo di perfezione.

E’ da notare tuttavia che molto spesso non sono riportate “esperienze delle vette” in relazione da alcuni particolari contesti e attività, bensì momenti della vita quotidiana, che troppo spesso saremmo portati a credere insignificanti. “Se la tua vita di ogni giorno ti sembra mediocre - scriveva Rilke a un amico - non metterla sotto accusa; accusa invece te stesso, e di a te stesso che non sei abbastanza poeta per fare appello alle sue ricchezze, dal momento che per il Creatore non c’è povertà e non c’è luogo che sia misero e insignificante”. Così Maslow riporta le “peak experiences” di una donna che vedendo il marito giocare con i figli è presa da un sentimento di grande bellezza e di amore per entrambi; di un giovane suonatore di tamburo in un’orchestra jazz, che prova tre volte nel corso di una sua esecuzione un intenso sentimento di perfezione; di una donna che si trova improvvisamente nella casa in disordine sola, dopo che tutti gli ospiti del suo ricevimento se ne sono andati, e viene presa da un’ondata di grande gioia; e ancora di esperienze delle vette di una donna che, dopo aver pulito la cucina e lavato i piatti; e di un uomo d’affari, nel corso di una serata con amici, mentre sta fumando il sigaro. naturalmente queste esperienze possono essere lievi e non particolarmente intense, ma in certi individui sono talora e non particolarmente intense, ma in certi individui sono talora fortissime e vengono ricordate dopo anni. E’ anche da notare che non soltanto le persone auto-Attualizzantesi hanno queste esperienze, ma in generale

tutti quanti, chi più chi meno, ne abbiamo avute, ma a causa della nostra educazione e del nostro condizionamento, siamo portati a non dare loro grande valore.

Come mai succede questo? Come mai queste esperienze non vengono coltivate e poca, troppo poca, è l'attenzione che viene data loro nella nostra cultura? Il motivo principale secondo Maslow è "la paura della propria grandezza" o "l'evasione dal proprio destino" o "lo sfuggire ai propri talenti migliori": è il complesso di Giona (dalla vicenda biblica del profeta Giona, che aveva cercato di rifiutare l'incarico datogli da Dio di predicare agli abitanti di Ninive la prossima rovina della loro città: appunto una fuga dalla propria missione, dalla propria chiamata); abbiamo paura di queste esperienze: molto spesso le persone che le hanno descritte usano espressioni come "è troppo", "non posso sopportarlo", "potrei morire". Questi momenti sono talmente sconvolgenti e travolgenti da far paura, in certi casi. Come è noto, una delle scoperte più importanti di Freud è che la causa di molti disturbi nervosi è la paura di conoscersi - la paura di conoscere a fondo le proprie emozioni, i propri impulsi, i propri ricordi più remoti: "essere completamente onesti con noi stessi è il miglior sforzo che possiamo fare", diceva Freud.

Ma accanto a questa paura di conoscere gli elementi più oscuri e più primitivi di noi stessi, a cui alludeva Freud, c'è anche un'altra paura: quella di conoscere i propri talenti e le proprie possibilità di sviluppo. Maslow scrive di aver domandato talora ai suoi allievi d'università: "Chi di voi spera di scrivere una grande novella, o di diventare senatore o governatore, o presidente? Chi vuol essere il segretario generale delle Nazioni Unite? Chi vuol diventare un grande compositore? Chi aspira a diventare un santo, tipo Schweitzer, per esempio?" La reazione a queste domande era di imbarazzato silenzio, di risolini, di arrossamenti: nessuno rispondeva. "Se non lo diventerete voi, chi altri lo diventerà?" era poi la reazione di Maslow. Nelle persone auto-realizzantesi e creative c'è sempre un certo grado di orgoglio e una notevole conoscenza e fiducia nelle proprie capacità. E' necessario arrivare a una sintesi di questo orgoglio con un certo grado di umiltà e coscienza dei propri limiti. L'umiltà da sola, è un sintomo di paura della propria grandezza; troppo orgoglio, da solo, può essere in certi casi addirittura sintomo di paranoia. La loro sintesi equilibrata è una caratteristica delle persone più mature. Quali altri sono i sintomi del "complesso di Giona"?

Anzitutto una vuotezza d'esperienza e una mancanza di contatto con se stessi, o meglio con quelli che Maslow chiama i propri "segnali interni", cioè le proprie ispirazioni, intuizioni, spunti, è obbligata a rivolgersi all'esterno per ognuna delle sue iniziative; guida se stessa con orologi, regole, calendari, programmi, agende e soprattutto è regolata dai pareri e dalle imbeccate delle altre persone: è eterodiretta anziché autodiretta.

L'uomo etero-diretto è colui che non ha opinioni e desideri suoi, che non ha neppure una sua personalità, ma che tenta sempre di ottenere l'approvazione altrui, per il quale quello che pensano gli altri costituisce il giudice supremo.

Un'altra conseguenza è l'attitudine che Maslow chiama del "nient'altro che", tipica di chi vuole spiegare manifestazioni superiori con elementi inferiori, di cui vuole "demistificare" e "demitizzare". La desacralizzazione costituisce per molti un

meccanismo di difesa della troppa intensità di alcune emozioni, specie quella dell'umiltà, della meraviglia e dell'ammirazione.

Un'altra conseguenza infine è quello che Maslow chiama la "controvalutazione" e che consiste nei sentimenti di ostilità verso i grandi uomini, verso i geni, i grandi creatori, le persone sviluppate spiritualmente, nei quali si tende più a vedere i piccoli difetti e compiacersi delle mancanze insignificanti, anziché ammirare la grandezza. Si tratta di un particolare tipo di cinismo prodotto dall'invidia e che dovrebbe essere tramutato in ammirazione, gratitudine e venerazione.

Ritorniamo alle "peak experiences". Abbiamo visto che queste esperienze sono possibili a tutti e in tutti i momenti, e non sono il monopolio di una particolare categoria di persone, di "professionisti del sacro", come santi, monaci, yogi, ecc.; bensì che esse possono avvenire nel mezzo della vita quotidiana, nelle occupazioni ordinarie di ogni giorno. Inoltre sono improvvise e non si possono ottenere a comando. "Accadono", semplicemente. tuttavia è da notare un certo isomorfismo, fra l'esperienza e colui che ha l'esperienza. L'esperienza e colui che ha l'esperienza devono cioè avere qualche cosa in comune, si devono meritare come coloro che si sposano bene, o male, la gentilezza o l'amore può essere percepita veramente soltanto da una persona che sia veramente gentile e amorevole. Quindi si può "preparare il terreno", si possono preparare le condizioni in noi stessi che faciliteremo in misura notevole la venuta di queste esperienze.

Un'altra osservazione da fare è che le "peak experiences" hanno spesso un effetto notevolmente terapeutico per le persone che le hanno: è come essere stati in Paradiso per un momento, e poi ricordarselo nei momenti più grigi e mediocri della nostra vita. per altre persone invece (poche), le "peak experiences" sembra che abbiano ben poco effetto, quindi non si possono stabilire regole generali.

Un altro possibile beneficio può essere tratto dallo studio delle "peak experiences", e cioè che ci possono aiutare a capirci l'un l'altro in maniera migliore e più efficace; se un matematico e un poeta usano parole simili nel descrivere le "peak experiences" venute loro dallo scrivere una bella poesia o dal trovare la soluzione ad un'equazione, forse sono molto più simili da un punto di vista soggettivo, di quanto non pensassimo. Lo stesso Maslow riferisce che, ad esempio, un atleta, un uomo d'affari che parlava dei suoi piani per la sua fabbrica di scatolame e uno studente che sentiva l'adagio della Nona Sinfonia di Beethoven descrivevano le loro esperienze in termini straordinariamente simili e con espressioni parallele e quasi uguali.

Come è noto, la Psicosintesi ha studiato a fondo questi processi della psiche umana, e ha una nomenclatura apposita per caratterizzarli. Queste esperienze possono essere causate da una "discesa" di elementi dal superconscio, oppure da una temporanea "salita" del centro di coscienza al livello del superconscio, oppure ancora da un contatto col Se, la parte più autentica e alta di noi stessi. Ognuna di questi tipi di esperienze ha varie modalità. Inoltre è da notare che, secondo Assagioli, queste esperienze, pur essendo molto belle e desiderabili, sono passeggere e non devono essere cercate di per se stesse: ciò che si può e si deve fare è creare le condizioni per la loro venuta migliorando noi stessi, e sviluppandoci. Inoltre, certe costituzioni psico-fisiche le hanno con più facilità, e altre più raramente.

Infine è da notare che la “vetta” che si può raggiungere può essere quella di una modesta collinetta, oppure quella di un monte dell’Himalaya, e cioè che il termine “esperienze delle vette” include una vastissima gamma di esperienze di elevazione e di intensità molto differente.

Creatività. Maslow ci dice che, studiando le persone autorealizzantesi, pensava di trovare soprattutto persone creative nel senso stretto della parola, ossia artisti, pensatori, scrittori, ecc. di una certa fama; in realtà molte persone autorealizzantesi non erano creative nel senso in cui si usa di solito eccezionale, non erano creative nel senso in cui si usa di solito questa parola, cioè non avevano necessariamente un talento eccezionale, non erano tutti geni, grandi poeti o inventori; (d’altronde egli stesso fa notare che molti artisti erano tutt’altro che individui maturi - Van Gog e Byron per esempio). Si trattava invece di persone creative, ma in senso differente e più profondo della parola. Una donna, per esempio, senza cultura, massai e madre di famiglia non faceva nulla di ciò che è normalmente chiamato “creativo”, eppure era una meravigliosa cuoca madre moglie e donna di casa. Con pochi soldi, la sua casa era sempre bella; era ospite bravissima; i pasti preparati da lei erano dei piccoli banchetti. Il suo gusto in lenzuola, argenteria, cristalli e mobili erano impeccabili. In tutte queste aree era sempre originale, nuova, ingegnosa, inaspettata, inventiva. Maslow conclude: “dovevo” chiamarla creativa”. Una ministra di prim’ordine è più creativa di un dipinto di second’ordine; la cucina, il mestiere di genitori, il prendersi cura della casa possono essere attività creative; d’altro canto, la poesia, per esempio, non lo è necessariamente. Così Maslow fa altri esempi di persone creative in questo secondo senso fra cui quello di una psichiatra, che non aveva mai scritto un libro, nè inventato nessuna nuova teoria, ma che era felice un giorno, nell’aiutare la gente a capirsi e scoprirsi. Quest’uomo avvicinava ogni paziente come se fosse l’unico uomo al mondo, senza gergo e classificazione tecniche, senza presupposizioni o aspettative.

In tal modo la parola “creativo” viene usata in maniera caratterologica, cioè per indicare una determinata attitudine, e non il prodotto di un’attività. Un risultato di questo tipo di creatività è la sintesi, l’integrazione.

Così come un artista creativo riesce a mettere assieme due colori contrastanti in modo che formino un’unità armonica, il teorico creativo raggiunge la sintesi di fatti e di teorie contrastanti e dati confusi; tutte le persone creative sono degli integratori, che sintetizzano elementi opposti o comunque separati; questo non capita solo nel mondo esterno, ma raggiungere un altro grado di sintesi e di sinergia (cioè di funzionamento armonioso della varie parti) fra tutti gli elementi della personalità.

Amore. le persone che si autoattualizzano amano di più e soprattutto meglio della media. Anzitutto è bene dire che Maslow fa notare come le scienze empiriche non dicano praticamente nulla dell’amore, che pure è un fattore fondamentale nella nostra vita. Questo forse succede perché l’amore è difficile da studiare e da definire, e gli “accademici” preferiscono continuare a fare ciò di cui sono capaci e che possono fare con grandi abilità, non ciò che dovrebbe fare. Invece, sostiene Maslow, “dobbiamo capire l’amore, dobbiamo essere capaci di insegnarlo, crearlo, predirlo; in caso contrario il mondo si perderà nell’ostilità e nel sospetto”.

L'amore delle persone autoattualizzantesi tende a essere un libero donarsi di se stessi, in maniera completa e con abbandono e senza riserve, quelle remore e calcoli, del tipo che lo stesso Maslow ha scoperto in altre sue indagini presso alcune studentesse di università e che appunto denotano un tipo d'amore immaturo; fra le affermazioni raccolte da queste donne riguardanti il rapporto con il loro ragazzo, Maslow cita le seguenti. "Non deve arrenderti con facilità", "Rendilo incerto", "Non deve sentirsi troppo sicuro di se", "Se lo amo troppo diventa lui il capo", "Lascia che si preoccupi un poco", "In amore capita sempre che uno dei due ami più dell'altro: chi lo fa è il più debole della coppia".

Questo non vuol dire affatto che le relazioni fra persone autoattualizzantesi siano caratterizzate da promiscuità o "libertà sessuale": anzi, si tende alla monogamia e alle relazioni lunghe e profonde. Il sesso viene considerato una attività relativamente poco importante, ma nello stesso tempo viene apprezzato e gustato con un'intensità maggiore della media: è la stessa attitudine adottata nei confronti del cibo: non ci si pensa continuamente, non gli si attribuisce un'importanza esagerata, il che è proprio ciò che permette di apprezzarlo di più.

Nelle persone autoattualizzantesi c'è un bisogno fortissimo di dare se stessi e di uscire dal proprio io. Ma paradossalmente ciò che permette di uscire fuori di se stessi e di fondersi con un altro io, è il rafforzamento della personalità e dell'individualità, per cui questa tendenza alla trascendenza dei limiti della propria individualità è più forte.

L'amore sano non possessivo e non caratterizzato dal bisogno di un'altra persona: anzi è caratterizzato dalla affermazione e dall'accettazione dell'altro come entità indipendente, che non ha da essere usato in nessuna maniera, ne classificato ne catalogato: " C'è poco che possiamo aggiungere a un tramonto non ci hanno pagato perché lo ammirassimo. Non ha nulla a che fare con i nostri bisogni fisiologici. Possiamo ammirare un quadro senza volerlo acquistare, un cespuglio di rose senza volerne coglierne alcuna, un bel bambino senza volerlo rapire, un uccello senza volerlo mettere in gabbia, e così anche una persona può ammirarne un'altra senza interferenze".

Questo atteggiamento di non interferenza è quello che Maslow chiama "taoistico".

Per esempio Maslow scrive che molte donne americane, quando andavano in Messico per la prima volta, in vacanza, si sentivano lusingate per il fatto che molti uomini messicani erano molto più ardenti di quelli americani, e tendevano a fare loro la corte, a fare complimenti, ecc. Ben presto, però, continua Maslow, esse notavano che molti di questi messicani al primo rifiuto o ostacolo, si rivolgevano ad altra donna, senza scomporsi e senza dare importanza a quella precedente. Questo significava che una donna particolare, "proprio lei", nella sua individualità irripetibile, in quanto persona, non era quello che era importante per questi uomini; ciò era importante era importante era "la donna" in generale, e una donna vale l'altra, e ogni donna è interscambiabile. Non è "questa particolare donna" in generale. Proprio il contrario di un amore maturo.

Questo ci porta a parlare di un altro importante aspetto delle persone autoattualizzanti.

Capacità di percepire senza pregiudizi. Ognuno ed ogni cosa può essere veduto in se come unico, concreto, irripetibile e diverso da qualsiasi altra cosa o persona al mondo, oppure può essere visto non come unico e di per se stesso come tipico, cioè come un

esempio di una classe o di una categoria - ciò che Maslow chiama “rubricizzare”: ciò che è percepito non è quella cosa o persona, ma i modi in cui essa è simile ad altre cose o persone: in altre parole, non viene percepita come totalità. Le persone auto-attualizzantesi di solito percepiscono ciò che è e non i loro desideri, speranze, paure, teorie e credenze. E’ quello che è stato chiamato “l’occhio innocenti”.

Così il “rubricizzare” è stato descritto come una forma facile e ovvia di conoscere, un catalogo re che rende superfluo che rende superfluo lo sforzo di una percezione più accurata e più attenta. non è necessario fare eccessiva attenzione a ciò che è stato catalogato. La grande maggioranza della gente fa attenzione soltanto a ciò che è nuovo, pericoloso e strano e minaccia in qualche maniera la loro routine. Vi sono però delle persone che si permettono di notare e di entusiasinarsi di cose o eventi che non sono pericolose. In altri termini, certe persone sembrano capaci di vedere ogni tramonto, ogni fiore oppure ogni albero con la stessa meraviglia e attenzione che avrebbero se li vedessero per la prima volta, come se fossero dei miracoli. per queste persone il mondo è continuamente nuovo. Lo stesso atteggiamento si può avere nei rapporti con le persone. Quando si incontro una persona è possibile reagire in maniera appropriata, cercando di percepire come un individuo unico, non come una qualsiasi persona, come qualcuno che si possa comodamente classificare e etichettare. Oppure lo si può proprio collocare in una categoria o rubrica, come “ebreo”, “ricco”, “cinese”, “operaio”, ecc. Facendo questo noi “facciamo violenza” a quella persona, e di questo possiamo renderci conto se siamo noi a essere vittime di questa attitudine stereotipante. Infatti siamo, ci sentiamo insultati e non abbastanza apprezzati quanto siamo catalogati nella stessa categoria con altra gente che noi sentiamo differente da noi stessi in molte cose.

Maslow cita William James: “La prima cosa che l’intelletto fa co un oggetto è di classificarlo assieme a qualche altro oggetto. Ma ogni oggetto che ci è molto importante e che risveglia il nostro sentimento di devozione è per noi sui generis e unico. Probabilmente un granchio si sentirebbe insultato personalmente se si potesse sentire quando lo classifichiamo sbrigativamente e ce ne serviamo come “crostaceo” ! “Non sono una cosa di quel genere - direbbe - sono me stesso , e soltanto me stesso” .

Trascendenza. il concetto di trascendenza è molto complesso, e Maslow, in un suo articolato gli da ben trentacinque diversi significati. Fra quelli più importanti si può ricordare anzitutto la trascendenza del tempo, la capacità di percepire il mondo sub specie aeternitatis: per esempio, scrive Maslow, la mia esperienza di essere annoiato a una processione accademica e il sentirsi ridicolo con il berretto e la toga, e improvvisamente sentirmi diventare un simbolo sotto l’aspetto e la toga, e improvvisamente sentirmi diventare un simbolo sotto l’aspetto dell’eternità, piuttosto che un individuo irritato e annoiato in un particolare momento e luogo. La mia visione era che la processione accademica si estendeva nel futuro, molto più lontano di quanto io non potessi vedere, e aveva Socrate in testa, e l’implicazione era, io credo, che le persone che mi precedevano appartenevano a generazioni precedenti, e che ero un successore e discepolo di tutti i grandi accademici del mondo e di tutti professori e intellettuali. La visione era anche che la processione si estendeva dietro di me in un infinito nebbioso e indistinto dove erano persone che erano ancora nate, che si sarebbero in seguito unite alla processione accademica, la processione di studiosi, accademici, intellettuali, scienziati e filosofi. Così mi sentii entusiasta per essere in una

processione di questo genere, e ne sentii la dignità e quella della mia toga e di me stesso come persona appartenente a questa processione. Divenni, cioè, un simbolo; stavo per qualcosa al di là di me stesso. Non ero solo un individuo. Ero anche il “ruolo” esterno dell’insegnante”.

Oltre alla trascendenza del tempo, è possibile parlare di una trascendenza dei limiti della cultura e della civiltà in cui si vive, senza che tuttavia si perdono i contatti con essa. In questo senso è possibile essere uomini universali. Il paragone è quello dell’albero, che ha le radici nel suolo, ma i rami nell’aria, e alcuni dei rami sono stesi nell’aria, più in alto degli altri e non “vedono” il suolo in cui sono piantati le radici dell’albero stesso; così alcuni individui possono avere le loro radici in un particolare cultura, ma possono elevarsi al di sopra di quella cultura e “guardarla dall’alto”, ed essere indipendenti. La trascendenza dal proprio passato: questo è ciò a cui mira la psicanalisi e le tecniche affini: liberarci dai propri traumi passati, in modo che essi non condizionino più la nostra vita presente e futura.

La trascendenza della propria personalità e dei bisogni istintivi, quando ad essi si preferisce il servizio ad una causa superiore, l’accettare una responsabilità, un dovere, un compito.

La trascendenza in quanto esperienza mistica o “peak experience”, trascendenza cioè dal mondo dell’esperienza dualistica usuale e fusione col cosmo, o con un’altra persona, o con un’idea, ecc.

La trascendenza del dolore e della sofferenza, nel senso di assumere un’attitudine “olimpica” di distacco e di disidentificazione nei loro confronti, e con l’eliminazione di amarezza, rabbia, risentimento, ribellione.

La trascendenza dalla stupidità e dall’immaturità degli altri (e quindi perdono delle offese che essi ci portano) e comunque trascendenza dalle opinioni degli altri - col rischio di diventare impopolare e di andare “controcorrente”, quando ce ne sia bisogno ma col risultato di essere autonomi e indipendenti.

La trascendenza della speranza, del desiderio e dalla lotta per l’acquisizione di scopi egoistici, l’essere fortuiti”, o quello che è stato chiamato la “nobile noncuranza”, quando non si ha bisogno di nulla e si è perfettamente contenti di ciò che si ha. Non-attaccamento.

La trascendenza dalla propria dipendenza dai genitori, nel senso che si diventa la propria madre e il proprio padre, e non si ha più bisogno di essere guidati da altri - ma si è guidati da noi stessi. Questo dovrebbe essere uno stadio nella vita di tutti quanti, ma che spesso non accade o accade solo in parte.

La trascendenza dalla propria volontà personale e accettazione del proprio destino formulata nell’espressione “sia fatta la tua volontà”.

Accettazione di sé. La persona sana e matura è arrivata a una certa fusione e sintesi dei processi primari e dei processi secondari: i processi primari sono processi inconsci, irrazionali della nostra personalità; i processi secondari sono invece costituiti dalla logica, dal buon senso, dal controllo, dell’ordine, e così via.

La persona che non è in contatto con la parte più profonda di sé, è malata, è di solito quello che in psicologia è chiamata di tipo ossessivo - coatto. “Il caso migliore che io conosca di questo tipo - scrive Maslow - è costituito da uno dei miei professori di

psicologia. Era un uomo che metteva tutto da parte. Aveva tutti i giornali che aveva letti, catalogati per settimane. Mi pare che ogni settimana era legata da un cordino rosso, e che poi tutti i giornali di un mese erano tenuti assieme da un cordino giallo. Sua moglie mi disse che aveva una colazione regolare ogni giorno. Il lunedì era prugne, il martedì avena, mercoledì succo d'arancia, e guai se non c'erano prugne il lunedì: Metetva da parte tutte le sue lame da rasoio usate in piccoli pacchi con un'etichetta su tutto. Una volta nel nostro laboratorio, mi ricordo che mise un'etichetta su tutto. Una volta alzai il coperchio del pianoforte che avevamo in laboratorio, e sopra c'era un'etichetta con scritto "pianoforte". Questo tipo di uomo è nei guai." Di solito è molto infelice.

In questo tipo di persone i processi primari sono completamente inibiti e repressi. Tutto ciò che è nuovo, misterioso, insolito, strano, è pericoloso per questo tipo di persone. Quindi l'unico modo in cui esse possono raggiungere un certo grado di sicurezza, soltanto tramite un esagerato controllo e ordine. Questo tipo di persona ha in sostanza paura delle proprie emozioni, della parte più profonda della propria personalità, di se stessa. D'altro canto, le persone in cui vengono a mancare i processi secondari, quelli dell'ordine, della ragione e del controllo, tendono alla schizofrenia. La maturità è raggiunta soltanto con una fusione e sintesi armoniosa dei due processi. Il processo della psicoterapia consiste proprio nell'integrazione di questi due aspetti della persona. La persona pienamente matura ha imparato ad avere se stessa a disposizione a tutti i livelli.

Le persone mature non sono sempre e soltanto razionali, soltanto scientifiche, soltanto sensate, ecc. Sono anche capaci di permettersi di essere acritiche. Lasciano entrare nelle loro menti ogni sorta di idee stravaganti; possono talvolta sembrare strane, anticonformiste, non convenzionali. Sono le persone che si possono divertire di più. Sono meno spaventate e si sentono meno minacciate da ciò che è sconosciuto. Non per nulla Einstein ha detto che "la più bella cosa di cui possiamo avere esperienza è il misterioso. E' la sorgente di tutte le arti e di tutte le scienze". In altre parole, sono persone aperte all'inconscio soltanto quando vogliono. E quando vogliono possono essere sensate, ordinate, precise, metodiche, disciplinate: sono a disposizione di se stesse a tutti i livelli.

Umorismo. Un'altra caratteristica, infine, è il senso dell'umorismo. L'umorismo delle persone mature di solito non è né il tipo sarcastico-distruttivo, di tipo ostile (il prendere in giro qualcuno e il ferirlo per far ridere gli altri), né l'umorismo di superiorità (il deridere chi ci è inferiore), né infine l'umorismo da barzelletta oscena. E' un umorismo di tipo quasi filosofico e moderato, che fa sorridere, ma non sbellicare dalle risa. Nella Psicosintesi il buon umore è considerato addirittura una tecnica. L'umorismo è una cosa seria, perché può servire a disidentificarsi dai propri problemi, e quindi aiutarci ad affrontarli con un'attitudine più serena.

Finora ho parlato di Maslow in quella che naturalmente non è che una esposizione molto sommaria e a "volo d'uccello" delle sue opere. Vediamo ora la sua somiglianza con la Psicosintesi. Sarà chiaro a tutti coloro che conoscono la Psicosintesi

quanto la posizione di Maslow sia vicina in molti rispetti e fondamentale a quella di Assagioli.

1. Anzitutto è chiaro come l'ispirazione e la nota fondamentale di entrambi i punti di vista sia quella di non fermarsi a studiare uomini malati, a non limitarsi allo studio dell'inconscio freudiano, oscuro, profondo e spaventevole, ma di spostare invece l'attenzione soprattutto (anche se non esclusivamente):
 - a) sulle qualità già sviluppate di una persona
 - b) sulle possibilità di creazione, di ispirazione e di trascendenza, e quindi sul superconscio e il Sé (secondo la terminologia della Psicosintesi) e sui "metabisogni" o tendenze superiori della psiche umana (secondo la terminologia di Maslow).
2. E' presente in ambedue le tendenze il pensiero di riconoscimento dell'opera di Freud, ma altresì il netto riconoscimento dei suoi limiti. Oltre l'uomo malato, nevrotico, è bene studiare l'uomo sano. Inoltre la "nevrosi" non è data solo da traumi passati, ma soprattutto da problemi esistenziali, dall'incapacità di poter decidere del proprio destino, dalla mancanza di significato della vita, dal dubbio sul proprio scopo nella vita, dalla disperazione per il futuro, dalla mancanza di speranza e di coraggio; in tal modo viene ad attenuarsi la connotazione medica della nevrosi come "malattia neuropsichica", da collocare nello stesso universo del discorso delle infezioni, dei tumori e delle ossa rotte: la nevrosi è soprattutto un disturbo esistenziale, e come tale riguarda tutti noi: è evitato in questa maniera il dualismo fra "sani" e "malati".
3. E' di entrambe le tendenze la convinzione che la psicoterapia e l'educazione sono due aspetti dello stesso processo non si ferma al funzionamento armonioso della personalità umana, all'assenza di blocchi emotivi e di sintomi gravi, ma prosegue al di là della persona umana, a un livello universale: il livello transpersonale.
4. Tanto per Assagioli, come secondo Maslow, molti disturbi psicosomatici, sono dovuti non a repressione dei contenuti inconsci inferiori, come si sostiene da molti anche ora, bensì spesso dalla repressione di elementi provenienti dal superconscio. La metapologia è secondo Maslow, quella parte della psicologia che dovrebbe occuparsi dei disturbi insorgenti dalla repressione e dal mancato riconoscimento delle tendenze umane superiori.
5. E' comune opinione che è finito il tempo in cui la scienza debba essere neutrale: si mette in luce la necessità di scoprire e di parlare dei valori in maniera scientifica (anziché moralistica).
6. Mentre Assagioli opera una netta distinzione fra il Sé transpersonale e il superconscio, in Maslow questa distinzione è più attenuata e meno precisata. Inoltre Assagioli parla di una Psicosintesi personale o di ciò che si potrebbe chiamare auto attualizzazione: coloro che l'hanno raggiunta vivono una vita piena e completa, sfruttano le proprie potenzialità, hanno raggiunto una notevole armonia interiore e un buon grado di adattamento con gli altri. Lo sviluppo di un essere umano può tuttavia proseguire oltre questo stadio, e può raggiungere livelli di esperienza molto più ampi e più alti, ciò che corrisponde alla "Psicosintesi spirituale". In Maslow questa distinzione è molto meno accentuata, come detto sopra. soltanto nei suoi ultimi

articoli Maslow è arrivato al concetto di una “quarta forza” della psicologia. Mentre la terza forza (accanto alla tendenza freudiana e a quella behavioristica) si occupa dell’uomo e dei suoi bisogni umani, la quarta forza in fase ancora embrionale, è “transpersonale, transumana, centrata nel cosmo anziché nei bisogni ed interessi umani, va al di là dell’uomo, della sua identità, e dell’attuazione di sé. Purtroppo Maslow non ebbe tempo di sviluppare ulteriormente questi concetti. (Mori infatti prematuramente l’anno scorso).

7. Per quanto riguarda le tecniche della psicoterapia, Maslow accenna in maniera più o meno esplicita a tecniche usate ampiamente dalla Psicopsintesi. Anzitutto, la tecnica della recettività “taoistica” cioè dell’attenzione silenziosa, quieta, calma, senza interferenze, recettiva, paziente, rispettosa ai “segnali interni”, cioè ai messaggi che ci possono venire dalla parte più profonda di noi stessi: questa è la tecnica psicopsintetica del silenzio. Inoltre in un suo libro, Maslow parla della cosiddetta “behavior therapy”, cioè una terapia del comportamento:

“un uomo spiegava la sua gelosia in questo modo; “amo mia moglie così tanto che temo che se mi lasciasse o se non mi amasse, mi sentirei rovinato. Quindi sono molto disturbato dai suoi sentimenti di amicizia che lei prova verso mio fratello”. Così egli aveva tentato in varie maniere di mettere fine a questo sentimento di amicizia, tutte maniere stupide, cosicché cominció ad essere amato sempre meno tanto da sua moglie che da suo fratello. Ciò lo rese ancora più geloso e depresso. Questo circolo vizioso fu rotto con l’aiuto di uno psicologo, che gli consigliò di non comportarsi da persona gelosa, anche se provava sentimenti di gelosia, “cioè di comportarsi come se non fosse geloso”. Questa terapia del comportamento che consiste appunto nell’agire e comportarsi come se i sintomi di cui ci si vuol sbarazzare non esistessero, è la tecnica del “come sé”, una delle più importanti della Psicopsintesi.

Tuttavia, in questo campo, è bene indicare una differenza di orientamento, dico differenza, e non contrasto. Mentre Maslow infatti si è occupato nella ricerca soprattutto di questioni teoriche, di indagini statistiche l’orientamento psicopsintetico è di tipo pratico, esso cioè è diretto a indicare i metodi pratici grazie ai quali si può maturare e sviluppare a tutti i livelli. Ho descritto le caratteristiche delle persone autoattualizzandesi. Io credo e spero che molti di noi si chiedono in che misura noi possediamo già queste caratteristiche, e in che maniera possiamo svilupparle in noi stessi, se ancora non le abbiamo. Questo è possibile, ed è anzi doveroso. Vi sono determinate tecniche con le quali ci si può migliorare, si possono eliminare i propri blocchi, si possono realizzare le proprie potenzialità. Queste tecniche sono le tecniche della Psicopsintesi. persone pienamente umane, autoattualizzate, ne si nasce ne si diventa per caso: ma è compito e scopo di tutti attuare la propria Psicopsintesi (il che vuol dire la stessa cosa che auto-attualizzarsi).

E’ un fatto molto confortante e importante che Assagioli e Maslow siano arrivati a concezioni in gran parte simili, indipendentemente l’uno dall’altro: confortante perché questa è una ragione di più per credere che quello che hanno scoperto corrisponde alla realtà; è importante perché la rilevanza e l’influsso di queste idee e di queste tecniche era ed è sempre più forte nel campo della psicologia contemporanea.

