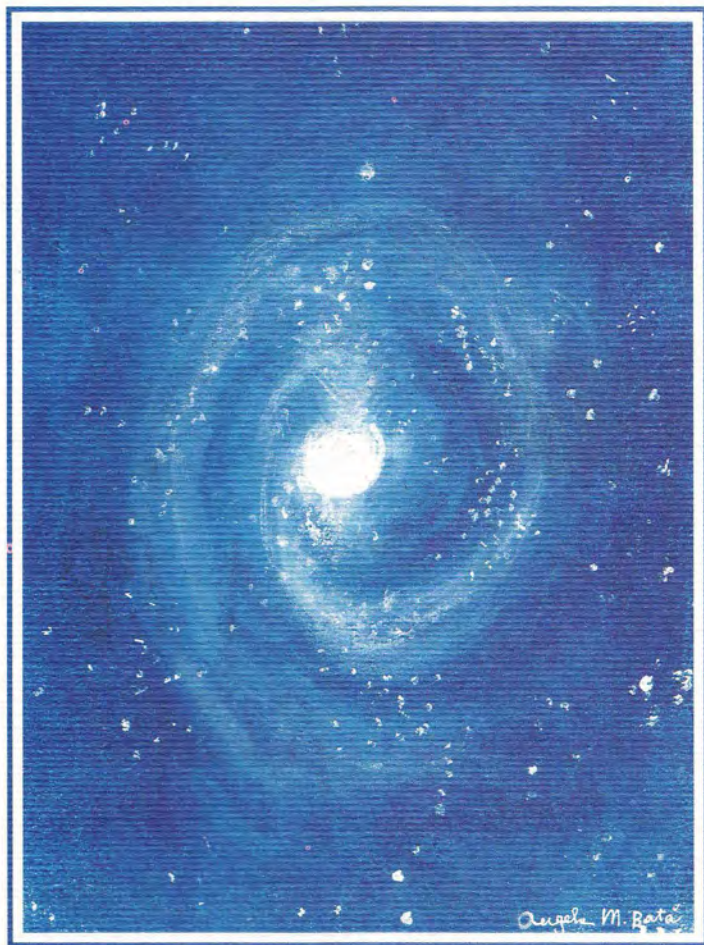


Angela Maria La Sala Batà

Il Sé e l'inconscio



Edizioni Armonia e Sintesi

Il Sé e l'inconscio

L'uomo non sa «chi è» realmente, non si conosce perché il suo vero essere è «inconscio». Vi è come un diaframma nella sua coscienza fra l'io di superficie e l'io autentico, che è il Sé.

Per questo è necessario conoscere il lato inconscio di noi stessi, l'altro polo della nostra natura che costituisce un mondo vasto e misterioso, ricco di infinite potenzialità.

Se vogliamo realmente realizzarci nella nostra totalità e conoscere il Sé Spirituale, dobbiamo allargare la nostra conoscenza fino a includere anche le zone inconse di noi stessi, che ci collegano ai livelli trascendenti e al Divino.

Questo piccolo libro ha lo scopo di stimolare il lettore ad avvicinarsi all'inconscio, a conoscerlo nei suoi aspetti più elevati e creativi e a utilizzare le sue energie e i suoi poteri per poter superare la barriera che esiste fra l'io personale e il Sé transpersonale.

ISBN 88-87673-16-0



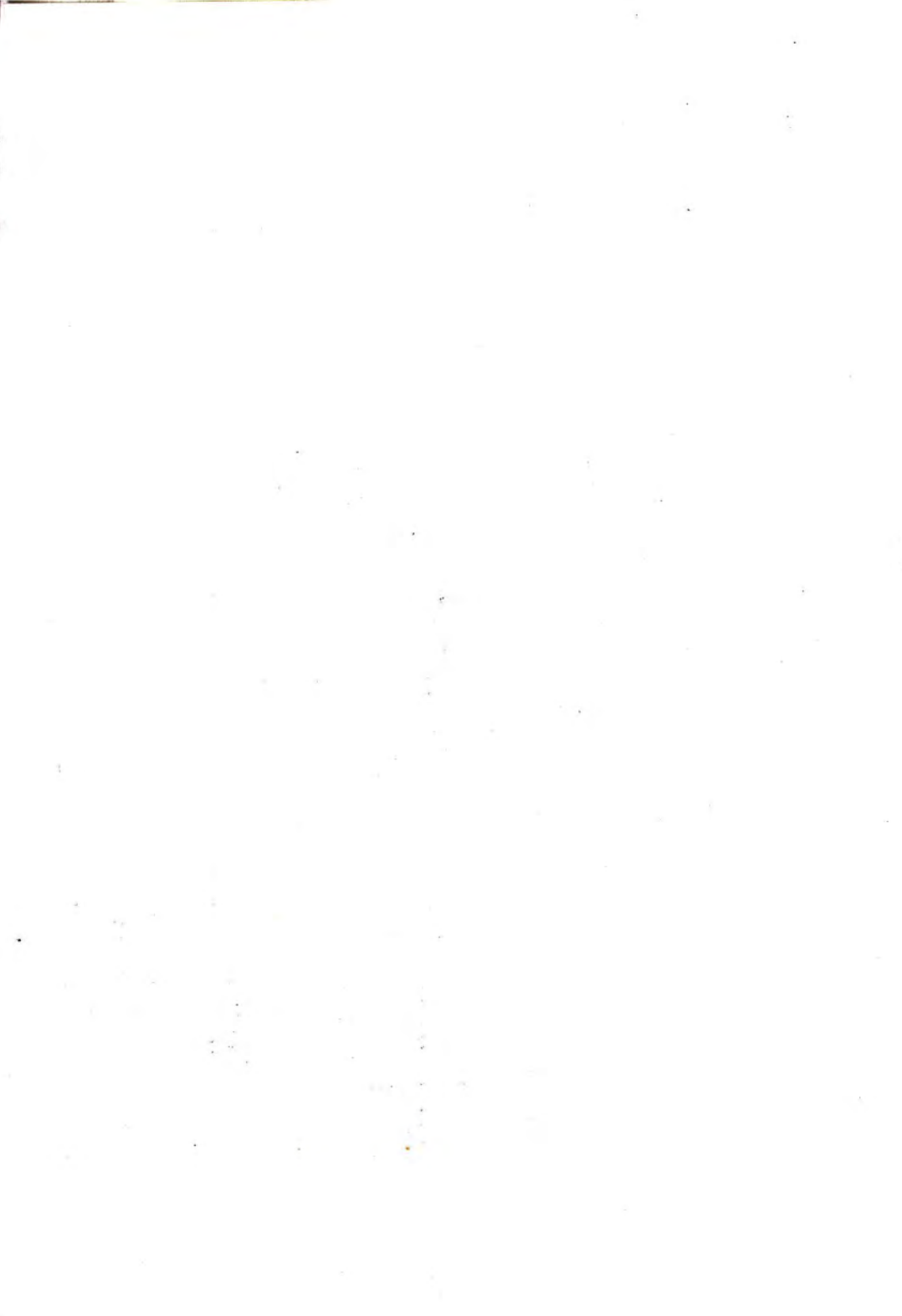
9 788887 673166 >

“La coscienza dell’uomo medio è essenzialmente una falsa coscienza, consiste in finzioni ed in illusioni, mentre proprio ciò di cui egli è inconsapevole costituisce la realtà.”

E. Fromm

Copyright © 2002
Edizioni Armonia e Sintesi
Via Colfiorito 5
00141 Roma
06 - 86895658 fax 06 - 8277541
e mail: samatha@tiscalinet.it
www.armoniaesintesi.it
IV Edizione

In copertina:
disegno di Angela Maria La Sala Batà



I N D I C E

| | | |
|---------------------------|--|-------|
| PREFAZIONE | Pag. | 7 |
| CAPITOLO I | L'uomo: entità psicologica ed entità spirituale | » 9 |
| CAPITOLO II | Coscienza e inconscio | » 19 |
| CAPITOLO III | Rapporti fra cosciente e inconscio | » 31 |
| CAPITOLO IV | Il simbolismo dell'inconscio | » 39 |
| CAPITOLO V | I sogni | » 49 |
| CAPITOLO VI | Le nevrosi come sintomo di crescita interiore | » 63 |
| CAPITOLO VII | L'Io e la sua maschera | » 73 |
| CAPITOLO VIII | Segreti poteri dell'inconscio | » 85 |
| CAPITOLO IX | La tecnica dei suggerimenti all'inconscio .. | » 93 |
| CAPITOLO X | La tecnica del rilasciamento | » 101 |
| CAPITOLO XI | Evocazione del supercosciente | » 109 |
| CAPITOLO XII | Il risveglio | » 117 |
| SIMBOLI ARCHETIPICI | » | 125 |
| BIBLIOGRAFIA | » | 128 |

PREFAZIONE

La psicanalisi, vista con gli occhi di chi crede nella fondamentale essenza spirituale dell'uomo, si presenta come una scienza che può portare a poco a poco, attraverso la conoscenza dei livelli più profondi e autentici della psiche, alla scoperta di questa essenza spirituale, l'Io vero che è ancora per la maggior parte degli uomini latente, velato, «inconscio».

Ecco, secondo me, l'aspetto costruttivo e benefico della psicanalisi, scienza ancora giovane ma che promette di divenire nel futuro il mezzo più solido, più concreto, più attendibile per conoscere, per esperienza diretta, la realtà profonda di noi stessi.

Con questo libro ho voluto offrire a chi desidera conoscere se stesso quel poco che ho potuto sperimentare io stessa in questa direzione, scusandomi per le lacune e, forse, per le inesattezze che possono trovarsi in esso, dovute al fatto che quanto ho scritto è il risultato immediato di riflessioni ed esperienze soggettive e personali che, come qualsiasi altro risultato di tale genere, è naturalmente suscettibile di ampliamento, di approfondimento e di modifiche.

Il campo della coscienza interiore, la dimensione del nostro mondo psichico, si presenta all'indagine di chi desideri venirvi in contatto come un pianeta nuovo e sconosciuto da esplorare, che ha realtà insospettate, misteri da scoprire, forze e tesori da utilizzare.

Per questo chiunque si avventuri alla sua scoperta può

sperimentarne solo quel tanto che è possibile alla sua capacità di visione, al suo grado di penetrazione e soprattutto alla sua facoltà di interpretazione esatta, che è proporzionale al suo livello evolutivo.

Mi auguro che quanto ho scritto, pur nella sua incompletezza inevitabile, possa almeno servire a stimolare l'interesse per l'auto-conoscenza e per il lavoro di armonizzazione di se stessi, e spingere ad approfondire ulteriormente questa ricerca interiore.

ANGELA MARIA LA SALA BATÀ

CAPITOLO I

L'UOMO: ENTITÀ PSICOLOGICA ED ENTITÀ SPIRITUALE

Se noi osserviamo il mondo con l'intento di capire che cosa c'è dietro gli avvenimenti esteriori, dietro le inquietudini, le lotte, le sofferenze, e anche dietro le conquiste e i raggiungimenti più recenti dell'uomo, sentiamo che vi deve essere un impulso, un movente più profondo che spinge l'umanità verso una meta di cui forse è inconsapevole.

È indubbio che l'uomo sta cercando qualche cosa, lottando, soffrendo, prendendo talvolta vie sbagliate, spinto da una specie di ansia che non consente stasi o riposo.

Quest'ansia e quest'impulso che spingono l'umanità in avanti sono i sintomi della forza evolutiva.

Oggi il concetto di evoluzione è universalmente diffuso e riconosciuto non solo per quello che riguarda i regni inferiori della natura ma anche per l'umanità.

Tuttavia vi sono ancora molti che dubitano della possibilità insita nell'uomo di progredire, di migliorare, di evolvere.

Tale dubbio sorge per varie cause, fra cui le principali sono due: 1) l'ignoranza dell'uomo riguardo alla sua vera natura, 2) l'idea confusa e poco chiara che si ha del concetto di evoluzione.

Sembra quasi assurdo pensare che in un'epoca, come quella attuale di progressi tecnici e scientifici meravigliosi, in un momento in cui si tentano le più ardite imprese spaziali e si sta conoscendo da vicino il cosmo vi siano ancora molti che non conoscono l'intima natura dell'uomo. Si conosce lo spazio esterno, il cosmo, ma non si conosce lo spazio interno, il mondo misterioso ma reale della nostra psiche che è realmente simile a un *cosmo*, a un universo per estensione, profondità e per le infinite e nascoste possibilità di scoperta che nasconde in sé.

Nondimeno, anche se l'uomo ne è inconsapevole, il mondo interiore si sta avvicinando alla sua coscienza, e fa sentire la sua presenza e la sua vitalità con sintomi e con *messaggi* che impareremo a poco a poco a decifrare.

Vi sono, ad esempio, alcuni studiosi della psicologia del profondo che avanzano la suggestiva ipotesi che proprio le imprese spaziali nascondano un significato molto più misterioso di quello meramente tecnico. La luna, secondo la psicanalisi, rappresenta l'inconscio, e non potrebbe quindi l'aspirazione ardita e quasi irrefrenabile dell'uomo a raggiungerla, a conoscerla e a conquistarla, rappresentare la «proiezione» di un bisogno (anzi di un'esigenza) dell'individuo di integrarsi con il suo *io* più profondo?

Se così fosse, dice Emilio Servadio, «l'espansione spaziale non sarà, come qualcuno non irragionevolmente teme, una ulteriore manifestazione dell'uomo di fuggire da se stesso e dai suoi problemi, ma potrà essere esattamente l'opposto....», e continua auspicando che la conquista dello spazio potrebbe divenire una «conquista chia-

ra e consapevole; soprattutto di nuove distanze nello spazio interiore dell'uomo.»

Questa ipotesi merita di essere presa in considerazione, perché è evidente che l'uomo sta cercando di prendere coscienza di se stesso, ed evoluzione significa proprio questo: divenire consapevoli e approfondire e ampliare la coscienza sino a scoprire *chi siamo realmente*.

Evoluzione quindi non vuol dire movimento nel tempo verso un fine esteriore ma maturazione, crescita interiore della coscienza verso l'auto-realizzazione.

L'uomo progredisce interiormente e poi *proietta* all'esterno la sua maturazione soggettiva nel campo sociale, culturale, morale e religioso.

Ecco perché è così importante conoscere se stessi e divenire coscienti della propria intima e reale essenza.

L'interesse per gli studi psicologici, e soprattutto per la psicanalisi, dimostrano che l'umanità comincia a sentire, inconsapevolmente, l'esigenza di conoscersi e di trovare la realtà dentro di sé.

La psicanalisi, o psicologia del profondo, è una scienza piuttosto recente, ma la sua affermazione e la sua diffusione sono state rapidissime appunto perché essa risponde alla necessità evolutiva attuale dell'uomo, che è quella di capire finalmente che la realtà non è quella che percepisce con i cinque sensi, ma è «qualche cosa» che sta dietro, o meglio «dentro» alle cose.

La scoperta dell'inconscio con le sue energie, con le sue misteriose facoltà, con le sue infinite possibilità latenti, è stata di un valore inestimabile, ha portato una specie di rivoluzione nel concetto psicologico dell'uomo e ha aperto la porta verso un mondo sconosciuto che

forse potrà veramente condurci alla rivelazione della realtà.

Si è compreso che la parte cosciente dell'uomo è incompleta, monca e limitata. È solo una minima parte dell'uomo totale.

Questa scoperta ha portato molte conseguenze positive nel campo sociale, nel campo educativo e nel campo morale.

Infatti, come dice Gerard Lauzun nel suo libro «Sigmund Freud e la psicanalisi»: «La nostra società non è più la stessa; in meno di mezzo secolo ha assunto dimensioni nuove, ha fatto posto a quelle regioni della mente e del corpo che Freud aveva saputo riconoscere, restituendocene poi, perché nostre. I problemi sessuali non sono più passati sotto silenzio — la pedagogia e l'insegnamento hanno rinunciato al loro carattere autoritario per diventare più comprensivi... — la giustizia cerca di comprendere o di recuperare gli individui; la malattia mentale non forma più quella barriera di orrore e di vergogna e di scandalo fra gli esseri apparentemente sani che quasi selvaggiamente tendono a ignorarla e la sotto-umanità che essi stessi creano e insieme imprigionano... l'idea di felicità assume un significato nuovo; sono queste tutte conquiste dovute alla psicanalisi, che ha indicato il giusto cammino da seguire».

Tutto questo è vero, ma vi è di più.

La psicanalisi, o psicologia del profondo, sta evolvendo e si sta delineando una conseguenza ancora più importante e significativa per effetto delle indagini sull'inconscio: si sta scoprendo la natura spirituale dell'uomo.

Dalla morte di Sigmund Freud (1939) a oggi,

il concetto di inconscio si è andato sempre più ampliando e approfondendo. Esso non è più considerato soltanto come il ricettacolo di energie sessuali «rimosse» o di primordiali impulsi istintivi, ma come un vasto e misterioso mondo pieno di forze latenti, di possibilità sconosciute, che si estende per così dire a tutti i livelli, dai più bassi ai più alti.

Non si parla più soltanto di sub-cosciente, ma anche di Supercosciente, per indicare quella parte dell'inconscio da cui provengono le ispirazioni più elevate, gli impulsi più nobili, le intuizioni più profonde, le tendenze superiori dell'uomo.

Accanto alla «psicologia del profondo» si va formando anche una «psicologia dell'alto», come dice il Maslow.

Si vanno scoprendo delle esigenze religiose e spirituali nel profondo dell'uomo, forti come gli istinti e capaci di produrre delle nevrosi se non soddisfatte.

Vediamo Carl Gustav Jung affermare che nell'inconscio vi è *l'immagine di Dio*, e Caruso, Daim, Baruk e altri scoprire che l'uomo soffre di una profonda e angosciosa «nostalgia dell'Assoluto».

E tutte queste affermazioni non sono frutto di fantasia o di illusioni, ma di analisi e di ricerche compiute su individui non solo sofferenti di nevrosi, ma anche sani.

Freud è stato, in un certo senso, *il pioniere* del mondo dell'inconscio. È stato, come dice il Pfister, «il Cristoforo Colombo della psiche», ma è stato preso e quasi travolto dalle prime e sconvolgenti scoperte che ha fatto. La ricchezza, la vitalità, la poliedricità delle energie subcoscienti lo hanno abbagliato ed egli ha visto solo

quello che poteva vedere, data la sua natura, il suo temperamento e i suoi stessi problemi profondi.

Senza volerlo egli ci dà la prova di una fondamentale legge del comportamento dell'uomo: ognuno proietta se stesso nelle sue ricerche e vede solo quello «che è il riflesso della sua anima», come dice Jung.

Tuttavia i meriti di Freud sono molti e dobbiamo a lui la scoperta del dinamismo delle forze istintive, e di alcune importantissime leggi dell'inconscio quali il meccanismo della *rimozione*, della *fissazione*, del *transfert*, ecc.

I suoi metodi di analisi ancora oggi sono validi e il suo spirito scientifico e la sua aspirazione a conoscere erano così autentici e sinceri che lo spinsero ad ammettere, negli ultimi anni della sua vita, che l'inconscio nascondeva ancora infinite possibilità da scoprire poiché egli lo considerava come una misteriosa porta verso un mondo sconosciuto e si rammaricava di non poter vivere ancora a lungo per indagare ulteriormente in quelle profondità.

Possiamo quindi dire, ora che la psicologia del profondo sta a poco a poco divenendo una scienza *con anima*, che forse non è stato inutile o nocivo che l'uomo sia stato posto dalle prime sconvolgenti scoperte di Freud di fronte alla parte più *infernale* della sua natura e che abbia dovuto ammettere l'esistenza della parte oscura di se stesso.

Non si può progredire se non si porta alla luce il male nascosto per conoscerlo e tramutarlo, e se non si riconosce che l'uomo è una dualità di materia e Spirito, di luce e di ombra, di corpo e di Anima.

Dice Pascal: «È pericoloso far vedere troppo all'uomo come sia simile alle bestie, senza mostrargli la sua

grandezza. È ancora pericoloso fargli vedere la sua grandezza senza la sua bassezza. È ancora più pericoloso lasciarlo ignorare l'una e l'altra. Ma è molto vantaggioso rappresentargli l'una e l'altra».

Infatti l'uomo è l'unico essere della natura che partecipa a due regni, il terzo e il quarto, e cioè il regno animale e il regno umano, e forse da questa dualità, trascesa e trasformata, potrà scaturire un quinto regno, quello spirituale.

Anche la filosofia cinese dice che l'Uno, il Tao, scaturisce dall'unione dei contrari, degli opposti che si trovano in tutto il cosmo sotto infiniti aspetti.

In senso psicologico l'uomo è una dualità di conscio e inconscio, ed è solo dall'equilibrio di questi due aspetti della psiche che può sorgere il vero uomo, il Sé o *Selbst*, come lo chiama Jung.

Ecco perché per assumere un atteggiamento equilibrato e saggio dovremmo sempre tener presente questa fondamentale dualità e contraddittorietà della nostra natura, e non dimenticare che esiste accanto al nostro lato materiale e umano sia pure soltanto la possibilità ipotetica di un lato spirituale e iperfisico.

Perché voler negare l'ipotesi che l'uomo sia non soltanto un'entità bio-psicologica, e cioè un insieme di corpo e di psiche, ma anche un'entità spirituale?

Perché voler affermare con sicurezza che la realtà è solo quella che sperimentiamo con i nostri cinque sensi e che non vi possa essere una realtà più profonda e più vera?

Molti sono tuttavia coloro che oggi cominciano a intuire che vi deve essere qualche cosa d'altro dietro

le apparenze fenomeniche e sentono l'esigenza di ricercare questo *qualche cosa* d'altro.

L'interesse per la psicologia del profondo, come ho detto prima, è un chiaro sintomo di ciò.

L'io razionale, la parte cosciente dell'uomo, sente che deve conoscere «l'altra faccia» di se stesso, la parte inconscia, per divenire completo e avvicinarsi alla verità.

Tuttavia, per poter essere veramente utile a questo scopo, la psicologia del profondo deve essere intesa come una vera e propria scienza, libera da dogmatismi e da schemi, aperta a nuove possibili scoperte.

Solo se intesa in questo modo essa potrà offrire all'uomo la via e i mezzi per conoscere e per fare il ponte con quella metà di se stesso che finora aveva ignorato e che pure è così vitalmente presente e attiva; inoltre potrà fornire un metodo concreto per sperimentare la sostanziale realtà del mondo psichico, dietro cui si nasconde una realtà più profonda e più misteriosa.

Per poter giungere a questa realtà più profonda occorre però passare attraverso tutti i livelli del mondo psichico, introvertirsi per imparare a *guardarsi dentro* e scoprire a poco a poco le energie, le qualità, le potenzialità del proprio essere psicologico.

Dobbiamo, in un certo senso, *sensibilizzarci* verso la complessa, ricca e multiforme attività della nostra psiche cosciente, e in seguito abituarci a riconoscere anche i *messaggi* e i simboli che il nostro inconscio ci trasmette.

Dobbiamo considerarci come degli esploratori di un mondo sconosciuto, che ha le sue misteriose leggi, le sue regole e le sue precise vie di espressione.

Non possiamo giungere a prendere coscienza del Vero Uomo se prima non diveniamo familiari con la strada

che conduce a lui, e che può sembrare all'inizio oscura ed irta di difficoltà, ma che è invece ricca di inaspettate possibilità e di insperati successi.

Qualcuno potrebbe chiedere, giunti a questo punto: «Perché dovrei tanto preoccuparmi di conoscere il mio mondo psichico, e dovrei fare tanta fatica per cercare di ritrovare un ipotetico Sé spirituale?».

La risposta è molto semplice.

La ricerca di se stessi non è un compito imposto dalla volontà propria o altrui. È un'esigenza naturale e innata che prima o poi si manifesta alla coscienza dell'uomo.

Anche se egli lo ignora, o non vuole ammetterlo, c'è qualche cosa dentro di lui che continuamente lo spinge verso questa meta.

Insoddisfazione, angoscia, senso di vuoto e di fallimento saranno i sintomi che prima o poi gli faranno comprendere che non vi può essere pace e felicità nella vita se non si riconosce l'appello vitale e profondo del vero Io, che chiede, che grida di essere riconosciuto e portato alla luce della coscienza.

Soltanto quando risponderemo a questo appello comprenderemo che evolvere significa «diventare quello che già siamo» e riconoscere, come dicono le filosofie orientali, che il Vero Uomo, il cui simbolo antichissimo è un albero, ha radici in cielo, e potremo allora capire il significato delle parole:

«L'albero eterno ha le sue radici in alto e sprofonda in basso i suoi rami». (*Upanishad*, VI-I).

I

QUESTIONARIO

1. Senti dei limiti alla tua coscienza ordinaria? In altre parole, senti di non conoscere molti aspetti di te stesso, e di avere dentro di te tante possibilità ed energie non espresse?
2. Hai mai avuto delle prove dell'esistenza di questi aspetti inconsci di te stesso? In che forma? E in quale occasione?
3. Pensi che la psicologia del profondo, che include anche gli aspetti transpersonali dell'uomo, possa divenire un «ponte» verso l'autorealizzazione spirituale?
4. Perché si dice che il Sé è «inconscio», o meglio «superconscio»?
5. Hai mai avuto qualche esperienza che ti ha dato la prova di questo fatto? In che forma? Come intuizione, come ispirazione, come soluzione di qualche problema, come gioia improvvisa, come espansione di coscienza? Oppure in qualche altra forma?

Per rispondere alle domande segui il seguente metodo: ponitele la sera prima di addormentarti e lascia che esse lavorino dentro di te. Non cercare di rispondere con la mente. Non aver fretta di rispondere, ma aspetta che la risposta affiori spontaneamente il mattino dopo, o anche più in là.

Usa questo metodo anche per i questionari degli altri capitoli.

CAPITOLO II

COSCIENZA E INCONSCIO

Quando cominciamo a guardarci dentro, per poterci analizzare e conoscere, ci troviamo di fronte ad alcune difficoltà, perché in genere il mondo psichico è per noi come un paese sconosciuto, una dimensione misteriosa alla quale non siamo abituati.

Tuttavia le difficoltà non devono scoraggiarci perché la familiarità e la sensibilità con gli stati soggettivi si acquista con l'esercizio e con la costanza. In realtà è tutta questione di attenzione. L'attenzione è come un faro di luce che può essere rivolto dove vogliamo, e in genere lo volgiamo all'esterno verso gli oggetti, le persone e l'attività pratica. Ma se volgiamo il faro dell'attenzione all'interno a poco a poco scopriremo la realtà del mondo psichico.

La prima cosa che emerge da quello che all'inizio ci apparirà in modo confuso e disordinato, è il fatto che la nostra psiche non è unitaria, ma è molto complessa.

Infatti la psicologia riconosce vari aspetti o funzioni alla psiche che si potrebbero suddividere in quattro gruppi:

1. sensazioni;
2. sentimenti;
3. pensiero;
4. volontà.

La seconda cosa che emergerà è il fatto che non sempre siamo coscienti di tutte queste funzioni, perché il nostro campo di coscienza è limitato ed è mutevole e vario.

A questo punto è necessario soffermarci sul termine «coscienza», perché è indispensabile capire bene che cosa si vuol intendere con esso, e questo ci aiuterà anche a comprendere perché avvengono certe modificazioni, certe variazioni proprio nel campo della coscienza.

In realtà il termine «coscienza» è uno dei vocaboli dal significato più incerto e vario e si presta a molte definizioni.

Possiamo comunque distinguere tre significati principali, e cioè quello morale, quello spirituale e quello psicologico.

Per quello che riguarda la nostra trattazione, a noi interessa soprattutto il significato psicologico di tale termine, con il quale per «coscienza» si vuole intendere la consapevolezza dei fatti interni, delle modificazioni psichiche, in contrapposizione a tutti quegli stati psichici di cui invece non siamo coscienti.

Sotto questo punto di vista la coscienza potrebbe meglio essere chiamata «il cosciente» (o il conscio), come fanno gli psicanalisti. La coscienza, in questo senso, è suscettibile di approfondimento e di crescita e può diventare via via più sensibile, più ampia, più elevata. Infatti, come dice Ranzoli: «L'avvertire una data modificazione avvenuta in se stessi è solo l'aspetto inferiore della coscienza, mentre l'aspetto superiore si manifesta come distinzione tra il soggetto senziente e l'oggetto sentito e diviene così autocoscienza».

Il grado, quindi, della coscienza varia da persona a persona, e anche nello stesso individuo a seconda del momento, dei particolari stati d'animo e delle attività che sta compiendo.

Ognuno di noi ha un livello e una «qualità» di coscienza diversi a seconda del temperamento, del grado di maturità, delle tendenze e facoltà e del potere di attenzione e concentrazione di cui è dotato.

Un artista, ad esempio, avrà una qualità di coscienza diversa da quella di uno scienziato, e così un bambino da quella di un adulto.

Un individuo attivo, estrovertito, pratico, avrà un campo di coscienza diverso da uno studioso di problemi filosofici o religiosi....

La coscienza quindi (o il cosciente) è suscettibile di mutamenti, di ampliamenti e anche di «spostamenti». Quest'ultimo termine vuol significare che possiamo anche spostare se vogliamo, l'attenzione consapevolmente su stati psichici diversi, poiché è l'attenzione il fulcro principale della coscienza. Abbiamo detto che l'attenzione è come un faro di luce che possiamo concentrare su un dato punto del nostro mondo soggettivo per percepire quella zona. Quando infatti siamo concentrati in un dato pensiero o assorbiti da un sentimento, tutto il resto della nostra vita psichica cade in penombra e diviene quindi, sia pure temporaneamente, inconscio. Questa parte inconscia però, può divenire facilmente conscia, se spostiamo l'attenzione su di essa; possiamo quindi considerarla «preconscia».

In questa zona preconscia vi sono tutte le funzioni psichiche di cui è dotata la nostra personalità, ma di

cui non possiamo essere coscienti totalmente e nello stesso momento.

Ecco quindi che, venendo in contatto con la nostra coscienza interiore, cominciamo a renderci conto che essa non può percepire tutta la ricchezza e la vastità della vita psichica, e cominciamo ad accettare l'idea che possano esistere in noi delle zone psichiche che sfuggono alla nostra consapevolezza.

Infatti, a meno che non ne abbiamo fatto esperienza, a molti di noi sembra assurdo e strano che esistano dei processi psichici, degli impulsi, dei sentimenti di cui non vi è coscienza perché, pur accettando teoricamente l'idea dell'esistenza dell'inconscio, in pratica sentiamo una resistenza e quasi una ribellione quando siamo messi di fronte a un riconoscimento concreto.

E questo perché?

Forse proprio perché l'inconscio è costituito soprattutto da ciò che l'io cosciente *non vuole riconoscere*, o che *si è abituato a non riconoscere*.

Ecco quindi l'utilità di procedere per gradi, cercando, per quello che ci è possibile, di «sentire» e di fare esperienza di quello che via via si andrà esponendo, ricordando sempre che la psicologia non è una filosofia ma è una scienza sperimentale.

Tornando ora alla zona preconsocia che circonda in un certo senso il nostro campo di coscienza, possiamo dire che essa è costituita da quelle funzioni psichiche e stati soggettivi piuttosto recenti, o addirittura attuali, ma che rimangono latenti perché non sono sempre utilizzati. Questa zona potrebbe anche definirsi «inconscio medio», per distinguerla da una parte più profonda della psiche, in cui esiste tutto il nostro passato registrato,

archiviato, stratificato, per dir così, ma non morto o statico, al contrario ancora pulsante di vita e continuamente desideroso di tornare alla luce.

E qual è questo nostro passato?

Il nostro passato è formato prima di tutto dai nostri istinti atavici, nascosti nell'inconscio ma pur sempre vivi ed esigenti, che costituiscono le forze vitali del nostro essere, e che, anche se non appaiono alla nostra coscienza, hanno una profonda e innegabile influenza sul nostro comportamento e sulle nostre tendenze.

Inoltre il nostro passato è costituito da tutte le esperienze, i ricordi, gli eventi, le sofferenze e i traumi che si sono impressi indelebilmente nel magma sensibilissimo dell'inconscio sin dalla primissima infanzia.

Questa zona del nostro inconscio potremmo chiamarla «inconscio inferiore» o «subcosciente», ed è quella zona che è stata scoperta e studiata da Freud e dagli psicanalisti del primo periodo, poiché è qui che hanno origine i complessi, i disturbi, le manifestazioni patologiche che vanno sotto il nome generico di nevrosi. Non bisogna dimenticare che la psicanalisi osserva l'inconscio soprattutto nei casi patologici e non l'inconscio delle persone sane.

Fra questo inconscio inferiore e la coscienza la comunicazione non è facile perché vi è come uno spesso diaframma che ostacola il rapporto, un diaframma creato da noi stessi inconsapevolmente con la repressione dapprima, e poi con un meccanismo automatico di «rimozione».

Su questo punto della repressione e della rimozione ci soffermeremo più a lungo nel prossimo capitolo, quando parleremo dei rapporti fra cosciente e inconscio.

Esistono quindi una zona media e una zona inferiore, ma non possiamo tralasciare un'altra parte dell'inconscio molto importante che è quella superiore.

Se esiste in noi un passato registrato nel profondo dell'inconscio esiste anche un futuro di cui per ora siamo inconsapevoli, ma che potenzialmente è sempre pronto a essere annesso nella nostra coscienza, se riusciamo a elevarci verso di esso. Questo inconscio futuro è il Supercosciente, ed è formato da tutte le facoltà e le qualità più elevate dell'uomo, dalle sue possibilità più alte, che non sono ancora affiorate alla sua coscienza ordinaria ma che fanno parte della sua natura umana, del suo lato più nobile che rispecchia il divino. La presenza di questa zona supercosciente è stata accertata da numerosi psicologi e studiosi della psicologia del profondo poichè talvolta, in momenti eccezionali, questo «futuro» si fa attuale e si rivela all'individuo con impulsi elevati, intuizioni, ispirazioni, sentimenti nobili e altruistici, atti di sacrificio e di eroismo, stati di coscienza di cui, nei momenti ordinari della vita di ogni giorno, non sarebbe capace.

Talvolta il divino si palesa all'uomo attraverso la sua stessa natura, dandogli così la prova della Sua presenza.

Sono queste le «esperienze delle vette» (peak experiences) di cui parla il Maslow, che elevano la nostra coscienza fino alla zona che normalmente è supercosciente e ci avvicinano alla realtà di noi stessi, il vero Sé, l'Io spirituale.

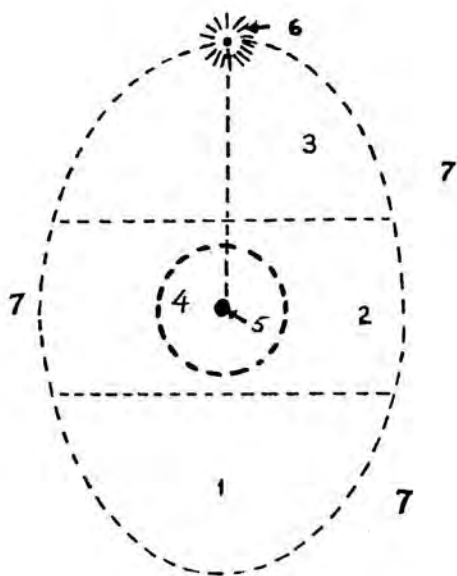
Anche Jung ebbe l'occasione di osservare in molte persone, specialmente nell'età di mezzo, l'esistenza di questo lato inconscio più elevato che premeva per mani-

festarsi e che poteva causare sofferenze e disagi se non veniva riconosciuto. Così Victor Frankl parla di «nevrosi noogene», quelle che derivano dalla repressione delle esigenze spirituali.

Per ora abbiamo voluto dare una descrizione semplice e succinta delle varie zone dell'inconscio che, riassumendo, potremmo così delineare;

- a) inconscio inferiore o subcosciente;
- b) inconscio medio o preconscious;
- c) inconscio superiore o Supercosciente.

Riportiamo qui sotto un disegno schematico (ideato dal Dott. Roberto Assagioli, cultore della «Psicosintesi») che è molto utile per la comprensione della struttura dell'inconscio.



1. Inconscio inferiore o subcosciente.
2. Inconscio medio o preconscio.
3. Inconscio superiore o Supercosciente.
4. Campo della coscienza.
5. Io cosciente.
6. Io spirituale.
7. Inconscio collettivo.

Da questo schema risulta che esiste al di là dell'inconscio personale, anche un inconscio collettivo, la cui presenza è stata intuïta piuttosto recentemente da Jung e da molti altri.

Questa scoperta porterebbe una conferma alle teorie spiritualistiche per le quali esiste una psiche collettiva di tutta l'umanità, una dimensione soggettiva comune che non può essere percepita altro che attraverso l'inconscio e che in realtà unisce gli uomini, con un continuo misterioso scambio di energie, di influenze, di esperienze, di messaggi telepatici, in una unità vivente.

Il mondo inconscio è in realtà un mistero, è una terra sconosciuta piena di forze, di energie, di pericoli e di meraviglie che ancora sono da scoprire.

Anche Sri Aurobindo dice: «Il subcosciente di cui parla la moderna psicologia non è che la frangia di un mondo quasi così vasto come il sopracosciente....».

Egli infatti dà importanza massima al Supercosciente, che chiama sopracosciente, affermando: «È il sopracosciente il vero fondamento, non il subcosciente. Non è analizzando il segreto del fango da cui nasce il loto che si spiega la sua esistenza; il segreto del loto è nell'archetipo divino che fiorisce per sempre in alto, nella luce».

Tuttavia noi, per poter evolvere e giungere finalmente a realizzare la nostra vera natura, dobbiamo conoscere i meandri oscuri dell'inconscio inferiore, per liberarci dal passato, sciogliere le incrostazioni, risolvere i conflitti, e soprattutto per liberare le potenti energie che sono in esso incapsulate e ribollenti e incanalarle verso scopi utili e benefici.

«Nessuno può raggiungere il cielo se non è passato per l'inferno». Il Cristo infatti discese agli Inferi «per liberare i vivi e i morti» prima di salire al cielo, e questa discesa simboleggia il cammino evolutivo interiore dell'uomo che deve penetrare nel profondo di se stesso e far venire alla luce tutte le sue negatività e impurità per tramutarle e sublimarle, prima di «salire al Cielo».

Abbiamo detto all'inizio di questa lezione che la nostra coscienza è suscettibile di sviluppo, e infatti via via che noi progrediamo si sposta verso ciò che adesso è supercosciente, abbandonando il passato e facendo divenire attuale il futuro.

In realtà non è esatto dire che «si sposta», poiché è invece il supercosciente che penetra in essa, è la luce che la permea a poco a poco fuggando ogni ombra e vincendo ogni resistenza.

«È l'avvenire che ci tira, non il passato che ci spinge, è la luce dall'alto che a poco a poco penetra nella nostra notte». (Sri Aurobindo)

È il nostro vero Sé che ci guida e ci dirige anche se ancora agisce a livello inconscio, o meglio superconscio, e quello che ora riconosciamo come «io» non è che il suo riflesso distorto e limitato.

Tuttavia, la verità di queste affermazioni per essere

creduta e accettata deve essere sperimentata, realizzata, e l'unica via che abbiamo per arrivare a questa realizzazione diretta è la conoscenza del nostro mondo interiore e dei vari livelli della nostra psiche, il contatto con la realtà soggettiva che ci aprirà la strada verso quel livello di coscienza che per ora ci sembra sconosciuto, dubbioso e irraggiungibile.

II

QUESTIONARIO

1. Quando cerchi di interiorizzarti per «guardarti dentro» e conoscerti meglio, che reazione provi?
2. Ti riesce facile capire le tue motivazioni, la vera origine dei tuoi impulsi, del tuo comportamento, delle tue scelte ecc.?
3. Sei convinto che quello che senti a livello cosciente (sentimenti, pensieri, desideri ecc.) sia autentico ed esprima realmente le tue esigenze e le tue aspirazioni più vere e profonde?
4. Che sensazioni provi di fronte all'idea che esiste dentro di te una vasta zona, un mondo fatto di energie e di aspetti, che sfugge al tuo controllo e alla tua consapevolezza e che pure ti condiziona sino a regolare le tue azioni, le tue scelte e i tuoi sentimenti?
5. Senti un'attrazione verso l'idea di conoscere il tuo inconscio, oppure senti paura e resistenza?
6. Hai mai avuto prova dell'esistenza dell'inconscio?

CAPITOLO III

RAPPORTI FRA COSCIENTE E INCONSCIO

Oggi quindi siamo arrivati a una concezione «pluri-dimensionale» della psiche umana, in cui tutti gli aspetti, superiori e inferiori, coscienti e inconsci, hanno la loro funzione specifica e la loro importanza.

L'io personale con il suo campo di coscienza non è più sovrano nella psiche, ma diviene solo un «punto d'incontro» di vari stimoli, di varie energie, e lo strumento mosso e azionato da impulsi ed esigenze a lui inconsci o superconsci.

Tuttavia noi dobbiamo arrivare a essere non più automi ma padroni, non più marionette messe in moto da forze inconscie ma registi del dramma che stiamo recitando in questa vita.

Dobbiamo passare dallo stadio dell'*essere vissuti* allo stadio dell'*io vivo consapevolmente*, e per giungere a ciò è necessario che conosciamo tutte le energie e tutti i livelli di coscienza che costituiscono la nostra personalità per poter trasformare il nostro «io» limitato, condizionato e passivo, nella consapevolezza libera, autonoma e inclusiva del Sé, che è la nostra vera essenza.

Tale realizzazione è la meta a cui tende inconsapevolmente tutto il nostro essere, è lo scopo finale di tutti i conflitti, di tutte le sofferenze della nostra vita, e vi

potremo giungere solo quando avremo composto in un'unità superiore l'antitesi fra cosciente e inconscio e avremo stabilito un'armonica collaborazione fra le esigenze e gli impulsi di questi due aspetti di noi stessi.

Ecco perché è molto importante che impariamo a stabilire dei rapporti fra il cosciente e le varie zone dell'inconscio, e che giungiamo a un equilibrio fra questi due poli affinché possa emergere dalla loro integrazione la totalità del nostro essere, il Sé.

In realtà fra conscio e inconscio vi è un rapporto di polarità. Infatti essi rappresentano i due poli opposti della nostra psiche: il conscio con la sua razionalità, la sua volontà è il polo positivo; l'inconscio con i suoi impulsi, le sue emozioni, le sue intuizioni, la sua carica di vitalità, la sua ambiguità, il polo negativo. L'equilibrio e l'armonia dell'individuo sorgono da un fluire armonico, libero, ritmico dell'energia psichica fra questi due poli.

Jung chiama questo flusso e riflusso interiore, simile al movimento di sistole e diastole del cuore, «progressione» e «regressione». La progressione è il movimento verso l'esterno, e cioè l'adattamento attivo all'ambiente, e la regressione è il movimento verso l'interno, e cioè l'adattamento alle proprie esigenze interiori.

Questi opposti che sono in noi hanno una funzione regolatrice ed equilibratrice, secondo la legge di «enantiodromia» (già scoperta centinaia di anni or sono da Eraclito) che potrebbe tradursi così: «Trasformazione reversibile di condizioni naturali o artificiali».

L'uomo tuttavia, prima di giungere all'equilibrio fra questi due movimenti interiori dell'energia psichica, de-

ve percorrere un lungo processo di maturazione e passare attraverso varie fasi e prese di coscienza.

Il rapporto armonico fra conscio e inconscio rappresenta una meta da raggiungere e non senza fatica, poiché molti sono coloro che inconsapevolmente hanno creato un ostacolo, un diaframma fra l'io cosciente e le zone profonde della loro psiche.

Questo diaframma è stato prodotto dalla «rimozione», soprattutto per quello che riguarda l'inconscio inferiore.

La rimozione è un meccanismo inconscio che si è formato a poco a poco per effetto della repressione volontaria ripetuta e continua di impulsi istintivi, di desideri, di stati d'animo, di ricordi che per una ragione o per l'altra ripugnano al cosciente. Questa repressione, dapprima volontaria per la tendenza insita in noi a formare delle abitudini, diviene una *reazione automatica inconscia* che impedisce all'io di percepire non solo l'impulso o lo stato d'animo ma anche la repressione, tanto che avviene che un individuo può credere di non avere più certi desideri, certe emozioni, certe esigenze.

Essi invece sussistono ancora nel profondo dell'inconscio, vivi e pulsanti, ma un complesso meccanismo di resistenza impedisce loro di manifestarsi alla coscienza.

Questo meccanismo inconscio di resistenza fu chiamato da Freud «rimozione».

Occorre dire, tuttavia, che anche quando non vi è rimozione l'inconscio inferiore si percepisce con difficoltà per un naturale processo di apparente dimenticanza, e ci vogliono delle «associazioni» per farlo riaffiorare alla coscienza. Si sa che il meccanismo psicologico che

di solito serve per la rievocazione dei ricordi è l'associazione delle idee.

«L'associazione delle idee è lo strumento, se non necessario, almeno ordinario della memoria... Sotto qualunque forma ricompaia, il passato normalmente viene ricordato attraverso una *mediazione*. Il rapporto esistente tra il passato e il suo mediatore è quello che noi chiamiamo *associazione d'idee*», dice Maurice Pradines nel suo «*Traité de Psychologie*». E poiché l'inconscio inferiore, come abbiamo visto, rappresenta soprattutto il passato, per poterlo fare riemergere occorre la mediazione delle associazioni.

Anche questa fu una scoperta di Freud che la trasformò in metodo di analisi, e fu proprio usando questo metodo che si accorse della resistenza che si oppone, in alcuni casi, al riaffioramento di certi ricordi, e che egli chiamò appunto «rimozione».

Un altro ostacolo alla percezione dell'inconscio deriva dal fatto che spesso noi siamo troppo estrovertiti, troppo concentrati nel fare, nell'agire e abbiamo creato «un'ipertrofia» dell'aspetto cosciente, voltando le spalle, per così dire, alla vita inconscia, che per poter palesarsi ha bisogno di calma, di rilassamento, di silenzio.

L'inconscio, tuttavia, anche se è rimosso, dimenticato, ignorato cerca sempre, per sua naturale tendenza, di manifestarsi alla coscienza, e tenta sempre di infiltrarsi in mille modi nelle attività coscienti.

I lapsus, le amnesie, gli errori, le azioni sintomatiche che furono così bene studiati e osservati da Freud (1) sono tutti tentativi dell'inconscio di farci sentire la

(1) Chi volesse approfondire questo soggetto legga il libro «*Psicopatologia della vita quotidiana*» di S. Freud.

sua presenza e di trapelare nella coscienza con messaggi e simboli che non sempre comprendiamo.

La via maestra, però, con cui l'inconscio tenta di manifestarsi al cosciente è costituita dai sogni.

Fin dall'antichità l'uomo ha intuito che i sogni dovevano nascondere un mistero, ma se ne occupò scientificamente molto tardi e si può dire che solo con Freud lo studio dei sogni abbia fatto un reale progresso.

Tuttavia anche Freud e la sua scuola non hanno capito l'importanza del sogno in tutta la sua reale estensione, perché videro in esso soltanto la manifestazione di istinti e desideri repressi che cercano soddisfazione in forma simbolica.

Fu Jung, con la sua Psicologia Analitica, che aprì un nuovo orizzonte all'interpretazione della vita onirica e il suo concetto dei sogni è ben sintetizzato dalla sua allieva Anjia Teillard (anch'essa psicanalista), che afferma che tutti i sogni «... senza eccezione devono essere considerati come un'emanazione psichica proveniente dalla totalità della psiche e dall'insieme della vita. Il sogno porta alla coscienza del sognatore degli elementi sconosciuti, compiendo così una funzione complementare e compensatrice» (Il simbolismo dei sogni, pag. 17).

Il sogno quindi ci mette in rapporto non solo con le zone inferiori della psiche, con il subcosciente, con il passato o con gli istinti repressi, ma anche con l'inconscio medio, con il Supercosciente e con l'inconscio collettivo (2).

(2) L'argomento dei sogni sarà trattato più estesamente in uno dei prossimi capitoli.

Un altro modo per stabilire o per rendere più fluido il rapporto fra conscio e inconscio, è quello di utilizzarlo. Noi sappiamo che già esiste un rapporto di collaborazione fra l'io cosciente e la psiche inconscia, poiché è quest'ultima che presiede a tutti gli automatismi e a tutte le abitudini che si sono formati in noi e che facilitano la nostra vita. È per un meccanismo automatico inconscio che il bambino impara a scrivere, e così l'adulto a suonare uno strumento, a guidare l'automobile, a scrivere a macchina, ecc.

Inoltre anche quando pensiamo, scriviamo o parliamo è il lato inconscio della nostra mente che fa la maggior parte del lavoro, anche se non ce ne accorgiamo, e ci presenta le idee e i concetti già pronti ed elaborati. Nella mente cosciente noi vediamo soltanto i risultati di una elaborazione inconscia.

Possiamo utilizzare consapevolmente questa tendenza del nostro inconscio a cooperare con la coscienza e aprirci così a un mondo di infinite possibilità e capacità.

L'inconscio per sua natura è eminentemente plastico, influenzabile, suggestionabile e possiede l'attitudine a rielaborare, a organizzare e a realizzare ciò che riceve.

Utilizzando queste caratteristiche dell'inconscio alcuni psicologi (quali il Couè, il Baudoin, l'Assagioli, ecc.) hanno elaborato metodi e tecniche di cooperazione cosciente con le energie del profondo.

L'inconscio è come una terra fertile che riceve il seme nel suo grembo e dopo un certo tempo lo fa germogliare e maturare. In esso vi è una parte che abbiamo già seminata, e spesso con semi nocivi, e un'altra parte ancora da dissodare e coltivare che è sempre alla nostra

portata e pronta a essere fertilizzata: è quindi della massima importanza che noi la seminiamo con semi positivi e costruttivi.

Vedremo in seguito come ciò possa essere realizzato in maniera tecnica.

Per chiudere ora questo capitolo non dobbiamo dimenticare i rapporti fra il cosciente e il Supercosciente che rappresenta le nostre potenzialità più elevate, il ponte con la nostra parte spirituale latente.

Anche fra il Supercosciente e il cosciente talvolta vi è uno spesso diaframma perché può accadere, più frequentemente di quanto non si creda, che l'uomo neghi la sua natura divina, che «rimuova» dalla coscienza gli impulsi spirituali, nobili, elevati che gli vengono dal Sé. Infatti anche i contenuti del Supercosciente possono essere repressi e rimossi dall'io personale che non vuole cedere la sua supremazia e superare il suo egoismo, il suo orgoglio, la sua separatività.

Se spesso ignoriamo, o vogliamo ignorare, gli istinti della nostra natura umana, altrettanto spesso ignoriamo gli impulsi e le esigenze della nostra natura divina, tanto che possiamo procurarci delle crisi, sofferenze e nevrosi per repressione di esigenze spirituali, come affermano il Frankl, il Caruso, il Daim, lo Jung e molti altri.

Dobbiamo quindi imparare a stabilire dei rapporti di cooperazione e di equilibramento fra la nostra parte cosciente e le varie zone dell'inconscio, percorrendo una via di maturazione talvolta difficile e aspra, talvolta pericolosa e infida, ma che ci porterà infine all'autorealizzazione. Questa via è stata chiamata da Jung «processo di individuazione» ed è in realtà la stessa via che percorrono i mistici, i santi, gli spiritualisti e tutti coloro che aspirano a ritrovare la Divinità dentro di sé per divenire veri uomini.

III

QUESTIONARIO

1. Quale dei due poli della tua psiche pensi che sia più sviluppato:
 - a) il cosciente,
 - b) l'inconscio?
2. In altre parole sei estrovertito o introvertito?
3. Che tipo di rapporto hai con il tuo inconscio:
 - a) di scissione,
 - b) di conflitto,
 - c) di dialogo,
 - c) di integrazione e collaborazione?
4. Dai più importanza alla tua capacità di raziocinio e di logica oppure al tuo intuito, alle ispirazioni, agli impulsi irrazionali, alle sensazioni ecc.?
5. Pensi di avere degli aspetti di te stesso che hai represso o rimosso dalla coscienza?
6. Ti sembra di essere spontaneo, autentico, creativo, oppure ti senti talvolta «bloccato», incapace di esprimerti e di essere spontaneo?

CAPITOLO IV

IL SIMBOLISMO DELL'INCONSCIO

Per poter cominciare a stabilire dei rapporti armonici fra il cosciente e l'inconscio la prima cosa da fare è cercare di capire la natura di quest'ultimo, le sue caratteristiche e, soprattutto, il suo «linguaggio». Infatti l'inconscio si esprime in una sua maniera particolare, non diretta, non razionale, ma indiretta, irrazionale, criptica. In altre parole si esprime per simboli.

Ma che cosa vuol dire veramente la parola «simbolo»?

Etimologicamente il termine simbolo viene dal greco «sinballo» che vuol dire «mettere insieme», «confrontare», «mettere in rapporto», quindi designa la connessione logica di due termini o dati ciascuno dei quali partecipa con l'altro di una particolare relazione.

Jung dice che «ciò che noi chiamiamo «simbolo» è un termine, un nome o anche una rappresentazione che può essere familiare nella vita di tutti i giorni, e che tuttavia possiede connotati specifici oltre il suo significato ovvio e convenzionale». Possiamo dire infatti che qualunque cosa può assumere il significato di simbolo.

L'uomo fa continuamente uso di simboli, perché «il simbolo è umano... ed è una formazione naturale prompente dalla stessa natura psicologica dell'uomo, nella

quale esercita un ufficio di elemento integrativo». (Marchesini).

Tuttavia, ci viene spontaneo il chiederci: «Perché l'inconscio si esprime per simboli?».

Gli psicanalisti freudiani dicono che l'inconscio, soprattutto nei sogni, si esprime per simboli perché esiste la censura creata dalla rimozione che fa sì che i desideri repressi, le istanze, gli impulsi istintivi non si manifestino chiaramente, ma camuffati e mascherati in modo da non farsi riconoscere dal Censore interiore, dal Super-io che è, come è stato detto, la coscienza morale interiorizzata.

Questa è una risposta molto limitata, anche se contiene una parte di verità, perché non possiamo considerare l'inconscio solo come un ricettacolo di istinti «rimossi» o di ricordi traumatizzanti incapsulati. Come abbiamo visto, l'inconscio è molto di più. È addirittura un mondo, un'altra dimensione che si estende in profondità e in altezza, per così dire, e che ci mette in contatto con stati di coscienza e di vita ancora inesplorati.

Per il Buddismo Zen l'inconscio è addirittura la «fonte della creatività infinita», perché esso fa coincidere tutto ciò che è al di là della nostra coscienza limitata e illusoria con l'inconscio. «L'inconscio nell'accezione Zen è senza dubbio il mistero, l'ignoto.... Ma ciò non vuol dire che esso sia al di là della portata della coscienza, qualcosa cioè con cui non abbiamo nulla a che fare. In effetti esso è, al contrario, ciò che abbiamo di più intimo, ed è appunto a causa di questa sua intimità che è così difficile afferrarlo, allo stesso modo in cui l'occhio non può vedere se stesso». («Psicanalisi e Buddismo Zen», di Fromm, Suzuki, De Martino, pag. 27).

Quindi, tornando al simbolismo dell'inconscio, non possiamo considerarlo soltanto come una necessità di mascheramento, ma dobbiamo vederlo come espressione di una tendenza innata che sorge dalla stessa natura dell'inconscio, che è irrazionale, immaginativo, carico di emotività e di plasticità.

L'inconscio si esprime per simboli, perché il simbolo è il linguaggio spontaneo e naturale dell'anima umana libera dai legami della logica, dell'intellettualismo, dell'arido tecnicismo.

L'uomo primitivo e il bambino spesso sono più vicini a capire il linguaggio simbolico dell'uomo civilizzato e adulto, così come l'artista e il mistico, poiché è la mente razionale che impedisce la comprensione dei simboli che sorge dall'intuito.

È molto importante che l'uomo riacquisti la sensibilità al linguaggio simbolico, che forse aveva in epoche remote, se vuole conoscere l'inconscio e creare un ponte con esso.

L'inconscio si esprime per simboli non soltanto nei sogni ma anche nella vita di ogni giorno, con segni, sintomi e manifestazioni di vario genere.

Ad esempio molti disturbi e malesseri fisici da cui siamo afflitti periodicamente, senza una ragione fisiologica morbosa, sono messaggi di disarmonie inconscie che si esprimono in maniera simbolica.

Se proviamo, in certe occasioni, difficoltà a deglutire vuol dire che forse *non riusciamo a mandar giù* una certa situazione. Coscientemente non riconosciamo questa difficoltà, ma il nostro inconscio vuole farci capire con quel disturbo simbolico la realtà delle cose.

Disturbi digestivi, specialmente la nausea che ritorna ciclicamente, vogliono farci capire che «c'è una certa situazione, o una certa persona, che *non possiamo digerire*».

Così pure l'asma in certi casi potrebbe voler significare che *l'atmosfera di casa è irrespirabile*.

La medicina psicosomatica si basa proprio su questi disturbi, che se non sono compresi possono portare col tempo a vere e proprie malattie organiche.

Anche i lapsus, le dimenticanze, le azioni mancate di cui parla Freud nel suo libro «Psicopatologia della vita quotidiana», sono in realtà messaggi simbolici dell'inconscio.

Nell'arte, poi, e soprattutto nella pittura e nel disegno liberi, l'inconscio si manifesta in maniera molto evidente, tanto che il disegno spontaneo viene utilizzato anche come metodo diagnostico e, talvolta, terapeutico.

Non dobbiamo dimenticare che il mezzo con cui si esprime l'inconscio, a tutti i livelli, è l'immagine e per questo sia il disegno che la pittura possono essere tramite di comunicazione tra il profondo e la coscienza.

Questa tendenza dell'inconscio a esprimersi per mezzo di immagini è stata utilizzata anche nel metodo introdotto da Roger Desoille, metodo chiamato del «*reve éveillé*» ossia «sogno sveglia guidato».

Tale metodo consiste nel suggerire al paziente, che giace in posizione rilasciata in una stanza in penombra, un'immagine o una scena che egli poi deve ampliare seguendo la sua immaginazione, sempre però guidato e sorretto dallo psicologo nei momenti di difficoltà. Questa tecnica, che all'inizio può sembrare quasi un gioco, ha dato invece risultati molto interessanti e in molti casi

ha condotto il paziente verso la guarigione perché essa è «catalizzatrice» di contenuti simbolici provenienti dal subcosciente e mette in moto le energie psichiche auto-curative.

In realtà è un sogno da svegli, che ha tutte le caratteristiche del sogno vero e proprio con il vantaggio di avere la qualità terapeutica di tutti i processi di autoriconoscimento, poiché la coscienza è presente e può prodursi una catarsi.

Le immagini che affiorano spontaneamente sono in tutto simili a quelle del sogno e sono della stessa natura dei simboli onirici.

Tuttavia vi è da riconoscere che la presenza della coscienza può, in alcuni casi, produrre delle modificazioni e delle alterazioni nel «messaggio» proveniente dall'inconscio; ecco perché, in definitiva, se non altro ai fini di una visione completa, dobbiamo ammettere che è solo nello stato di sonno che l'inconscio è più libero di manifestarsi, ed è solo allora che attraverso le immagini dei sogni affiorano i simboli più interessanti e autentici, carichi di significato e di forze specifiche.

I simboli dell'inconscio che appaiono nei sogni contengono infatti energia vivente. Essi vivono. Non sono rappresentazioni astratte, mentali, ma sono un condensato di energia psichica proveniente dal serbatoio vitale dell'uomo, hanno quindi una particolare intensità di vita e sono capaci di produrre degli effetti specifici nell'individuo.

I simboli onirici, contrariamente a quanto affermava Freud, non sono simboli fissi ma variano sia nel loro contenuto che nel loro significato da individuo a indivi-

duo, a seconda del suo temperamento, della sua educazione, del suo livello culturale e morale, ecc.

Un artista, ad esempio, avrà nei suoi sogni delle immagini molto diverse da quelle di un matematico; un mistico produrrà dei simboli onirici differenti da quelli di un uomo d'armi; così un uomo rozzo e incolto non potrà sognare quello che sogna un filosofo....

Tuttavia, accanto a questi simboli individuali variabili, vi sono anche dei simboli fissi, quelli che Jung chiama «archetipi», che hanno un carattere e un significato diverso dagli altri simboli, perché contengono un'energia molto più intensa e mettono in contatto l'uomo con strati più profondi dell'inconscio, strati atavici primordiali e collettivi che appartengono a tutta l'umanità. Questi livelli più profondi hanno un contenuto che può essere primitivo, arcaico, proveniente da età remote, oppure un contenuto molto elevato, religioso, mistico ed esoterico, proveniente dal lato più elevato dell'umanità, dal suo patrimonio collettivo di saggezza e di spiritualità.

Jung dice che solo gli archetipi sono «carichi di emozione», poiché essi sono contemporaneamente «immagine ed emozione».

«...Quando nell'immagine è implicata l'emozione, l'immagine acquista un carattere *numinoso* (ossia un'energia psichica): essa diventa dinamica e deve produrre conseguenze di qualche rilievo».

Un aspetto molto importante dei simboli dell'inconscio è che essi hanno una funzione e uno scopo, e che possono essere utilizzati. Se i simboli onirici vengono capiti e assimilati dalla coscienza, possono portare delle modificazioni nella personalità e favorire il processo di trasformazione e di maturazione.

Un simbolo può essere catalizzatore delle energie e favorire la sublimazione.

Ecco perché se accade di fare un sogno particolarmente significativo e carico di simboli bisognerebbe riflettervi sopra per parecchi giorni, e cercare di *meditare* su quei simboli che certamente sono densi di significato e hanno uno scopo auto-formativo ed evolutivo per la nostra personalità.

«La scoperta del significato reale di un simbolo può svelare a un uomo le forze latenti nella sua anima, di cui fino ad allora ignorava l'esistenza». (Anjia Teillard: «Il simbolismo dei sogni»).

È quindi molto importante sviluppare la capacità di interpretare i simboli per poter comprendere la nostra vera natura e le nostre reali esigenze che giacciono nel profondo di noi stessi, e per poter utilizzare le potenti energie racchiuse nel nostro inconscio.

Sarebbe troppo lungo anche troppo complesso tentare una elencazione e una descrizione, sia pure sommaria di questi simboli archetipici che appaiono nei sogni, tanto più che esistono libri specializzati che trattano di questo argomento (1).

A noi interessa soprattutto l'implicazione spirituale che scaturisce da quanto è stato detto finora, e cioè che se l'inconscio si esprime per simboli a tutti i livelli, anche il Superconscio, che è per così dire il riflesso del Sé, si esprimerà per simboli e cercherà di inviare dei messaggi e degli insegnamenti al nostro io cosciente con questo mezzo.

(1) Ad esempio il bellissimo libro *L'uomo e i suoi simboli*, di Carl Gustav Jung, editore Casini.

Occorre quindi diventare sensibili a questo linguaggio simbolico e criptico e a ciò si arriva sviluppando l'intuizione.

L'uomo spesso trascura questa facoltà innata in lui, e talvolta addirittura se ne vergogna (come dice Van der Leeuw), poiché è troppo abituato a dare importanza alla mente logica e al raziocinio che gli sembrano più solidi e sicuri.

Ma la realtà, non solo di noi stessi ma di tutto ciò che ci circonda e di tutta la manifestazione, non potrà mai essere raggiunta con l'intelletto non illuminato dall'intuizione.

Tutto quello che ci circonda è simbolo di un'Idea Divina, noi stessi siamo simboli di una Realtà Spirituale e il nostro inconscio lo sa e cerca di trasmettercelo continuamente.

Il cercare quindi di decifrare i simboli provenienti dall'inconscio non è solo un lavoro di auto-analisi, ma anche di trasformazione di noi stessi, di presa di coscienza della nostra natura e di integrazione con quegli aspetti superiori latenti che costituiscono la nostra eredità divina.

Ecco perché nelle scuole spiritualistiche si dà tanta importanza allo studio dei simboli e alla meditazione con simboli, che non è soltanto una tecnica conoscitiva ma un vero e proprio processo interno di trasformazione di energie, messo in moto dal simbolo stesso preso in esame.

Pertanto, ancora una volta, dobbiamo riconoscere la misteriosa saggezza nascosta nel nostro inconscio e la sua qualità di essere tramite col mondo dei significati e delle cause, mondo che ancora ci appare nebuloso e irreali, ma che invece è il mondo della Luce e della Realtà.

IV

QUESTIONARIO

1. Perché l'inconscio si esprime per simboli?
2. Ti riesce facile interpretare i simboli che l'inconscio ti presenta?
3. Che cosa è l'inconscio collettivo?
4. Sai distinguere fra i simboli del tuo inconscio personale e quelli dell'inconscio collettivo, o archetipi?
5. Sapresti dare la definizione di un archetipo?
6. Fra i simboli archetipici che si trovano nell'elenco accluso ve n'è qualcuno che è apparso frequentemente o talvolta nei tuoi sogni?
7. Ne hai capito il significato e il messaggio?

CAPITOLO V

I SOGNI

L'uomo, fin dall'antichità, è stato sempre attratto dai sogni e li ha considerati come il misterioso tramite col mondo dell'iperfisico e del divino, ma soltanto molto tardi ha cominciato a studiarli scientificamente e a capire la loro vera funzione e la loro reale importanza.

È stata la scoperta dell'inconscio che ha portato nuova luce alla conoscenza della vita onirica e, pur liberandola dalle superstizioni e dalle fantasie, ha aperto un nuovo orizzonte per la comprensione dell'animo umano e dei suoi problemi profondi.

Oltre alla psicanalisi, anche la medicina ha contribuito a chiarire maggiormente il problema dei sogni, con le ricerche, gli studi e le sperimentazioni effettuate sul meccanismo del sonno che ha sempre interessato gli scienziati per i numerosi interrogativi e perplessità che suscita.

La scienza infatti, a tutt'oggi, non sa ancora con certezza perché l'uomo dorma, perché passi un terzo della sua vita dormendo, tuttavia gli studi specifici sul meccanismo del sonno hanno dato interessanti risultati e risposte non tanto sul «perché» si dorma, ma sul «come» ci si addormenti e soprattutto sulla funzione dei sogni.

La prima importante scoperta, fatta in seguito a queste ricerche, è stata che *tutti indistintamente sognamo al-*

meno due ore ogni notte, e se abbiamo l'impressione di non aver sognato è perché non ce ne ricordiamo.

La seconda scoperta, anch'essa di grande rilievo, è che i sogni hanno una funzione di importanza vitale per la salute psichica dell'individuo.

Le sperimentazioni e le osservazioni sul meccanismo fisiologico del sonno hanno quindi fatto luce anche sulla vita onirica e sul suo vero significato. Tuttavia, occorre dire che queste ricerche si poterono attuare solo dopo la scoperta del fatto che la corteccia cerebrale è sede di ininterrotte manifestazioni bio-elettriche che possono essere amplificate e registrate su di un elettroencefalogramma.

Con questo mezzo, fra l'altro, gli studiosi hanno potuto constatare che il nostro sonno notturno è caratterizzato da due periodi di sonno diversissimi fra loro, attraverso i quali noi passiamo senza accorgercene.

Il primo periodo di sonno, è chiamato «*slow sleep*» (sonno lento), perché quando un individuo si addormenta il quadro elettroencefalografico tipico dello stato di sveglia, caratterizzato da onde rapide e regolari, si muta gradatamente in un quadro dove appaiono onde sempre più lente e irregolari. Questo primo sonno è piuttosto leggero e proviene dalla corteccia cerebrale.

A poco a poco l'influsso inibitore che addormenta scende, per onde successive, fino alla parte bassa del cervello e allora subentra il secondo periodo di sonno, chiamato *sonno pontino* perché dipende da un punto preciso del tronco cerebrale chiamato appunto «*ponte*». Questo secondo sonno è molto più pesante del primo e stranamente produce sull'elettroencefalogramma delle onde

molto rapide, formando un quadro molto simile a quello di veglia. Per ciò questo secondo sonno è stato chiamato «sonno paradossoso», o «fast sleep» (sonno rapido).

I sogni compaiono proprio durante il sonno paradossoso. Infatti i soggetti svegliati durante tale periodo hanno riferito tutti indistintamente di stare sognando, mentre quelli svegliati durante il primo sonno hanno riferito di non stare sognando.

Si è andati ancora più in là con le scoperte poiché è stato anche accertato, in seguito a numerosi esperimenti e osservazioni che non lasciano adito a dubbi, che il sonno paradossoso (quello con i sogni) è necessario alla salute e all'equilibrio dell'individuo. Pertanto gli scienziati sono arrivati alla conclusione che il sonno non è soltanto un periodo di riposo in cui l'uomo ritempra le sue forze, ma è uno stato indispensabile e necessario proprio perché permette l'attività onirica, che si è rivelata essere un fattore fondamentale per la salute psichica dell'uomo.

Dice il prof. Ludovico Giulio dell'Università di Torino:

«Forse la dimostrata indispensabilità del sonno paradossoso è legata proprio al suo contenuto onirico, testimonianza di una liberazione, attraverso il meccanismo del sogno, dell'inconscio bloccato allo stato di veglia».

Non dobbiamo dimenticare, come già abbiamo detto, che il rapporto fra cosciente e inconscio è in realtà un rapporto di polarità e che l'energia psichica scorre fra questi due poli (1).

(1) Vedi Capitolo III.

Di giorno noi volgiamo all'esterno la nostra energia psichica e ci focalizziamo nel cosciente, di notte invece ci ritiriamo nel mondo psichico e i sogni sono appunto la testimonianza e il ricordo dell'attività di questo mondo.

Infatti, dicono gli psicologi, molto spesso l'insonnia è dovuta a una paura dell'inconscio, a una resistenza dell'io cosciente a venire in contatto con l'altro polo di se stesso, forse perché vi è qualche conflitto o problema non risolto che il cosciente non vuole, o non sa affrontare.

Il sogno quindi ci rivela le esigenze, i problemi, le attività del nostro inconscio, che sono molto più complessi e multiformi di quanto non si creda. La vita dell'inconscio infatti, come già detto, ha un'estensione molto più vasta di quella che si era creduto nei primi tempi della psicanalisi, e ci mette in contatto con dimensioni e livelli non solo individuali ma anche collettivi e universali.

Quando siamo svegli siamo prigionieri del nostro «io» cosciente e dei limiti di luogo, di spazio e di tempo, ma quando dormiamo entriamo in una dimensione nuova, diversa, in cui ci sentiamo liberi, in cui spazio e tempo sono annullati, in cui le distanze non esistono, in cui vi è l'eterno presente.

Ecco perché molto spesso attraverso i sogni si possono avere percezioni, sensibilità telepatiche, premonizioni, visioni che ci lasciano stupiti e turbati. Per questa ragione anche la parapsicologia si interessa moltissimo al problema dei sogni e ne fa oggetto di studio e di esperimenti.

Dobbiamo convincerci, come dice Oliver Queant, che «tutta la vita passa attraverso il nostro corpo, ma

noi non siamo nel nostro corpo». Infatti il nostro vero Io, pur servendosi del corpo come suo strumento di manifestazione, ha una sua vita che si estende molto al di là dei limiti della dimensione fisica, che è solo il precipitato ultimo della sua attività.

Quindi la vita onirica è importante per varie ragioni che potremmo sintetizzare come segue:

1) è importante da un punto di vista psicologico, perché ha la funzione di riequilibrare la vita psichica dell'individuo, compensando eventuali repressioni e bilanciando l'attività eccessiva del cosciente;

2) è importante come fonte di cooperazione, di aiuto e di ispirazione, perché contiene i moventi reali e le autentiche esigenze del nostro essere e la memoria arcaica di tutta la saggezza dell'umanità;

3) è importante perché ci mette in contatto con il livello più alto della nostra psiche, il Supercosciente, e può perciò essere fonte di rivelazioni e d'illuminazioni;

4) è importante perché ci prova che non esiste separazione fra gli individui nel piano soggettivo, e che spazio e tempo sono condizioni che esistono solo sul piano fisico.

Questi punti elencati sopra ci fanno capire che esiste la più grande varietà di sogni: da quelli apparentemente banali a quelli che contengono un insegnamento, o una rivelazione, o un significato particolare.

Non è facile quindi tentare di farne una suddivisione in categorie.

Si dice che Plinio suddividesse i sogni in due grandi categorie, quelli ordinari e quelli «mandati dagli dei».

Oggi questa suddivisione potrebbe ancora essere va-

lida poiché anche noi facciamo l'esperienza di sogni comuni apparentemente banali, e di sogni più rari che sembrano contenere un messaggio o una rivelazione.

Tuttavia ormai è stato accertato dalla psicologia del profondo, e specialmente dalla scuola di Jung, che non esistono sogni banali, ma che tutti sono importanti psicologicamente. La differenza, quindi, fra i sogni, è data solo dal diverso livello dell'inconscio che trapela attraverso di essi. Più andiamo in profondità, infatti, più i sogni divengono impersonali, simbolici, carichi di significati universali.

Inoltre, anche le cosiddette percezioni extrasensoriali, e cioè telepatia, premonizione ecc., avvengono tutte attraverso l'inconscio che non è solo personale, ma anche collettivo, e costituisce una specie di materia conduttrice e unificatrice di tutte le unità psichiche individuali.

Pertanto l'unica suddivisione logica che possiamo fare è la seguente:

1) *sogni derivanti dall'inconscio personale dell'individuo:*

- a) inferiore
- b) medio
- c) superiore.

2) *sogni derivanti dall'inconscio collettivo:*

- a) inferiore
- b) medio
- c) superiore.

Come fare a distinguere quali sono i sogni che provengono dall'inconscio personale da quelli che derivano dall'inconscio collettivo?

Non è facile dare delle indicazioni precise, ma l'unica cosa certa è la differenza dei simboli che appaiono.

In genere i simboli sono presi dalla vita ordinaria. Ogni cosa, ogni persona che appare in questi sogni può assumere il carattere di simbolo. Inoltre l'azione che si svolge nel sogno sembra la ripetizione della vita ordinaria, anche se talvolta può essere un po' illogica e assurda. Spesso l'individuo, appunto per questa ragione, non dà importanza a questi sogni perché li crede solo un affiorare di immagini e di ricordi della giornata. Invece essi hanno molta importanza da un punto di vista psicologico, perché non sono la ripetizione mnemonica di azioni svolte nello stato di veglia ma *la rielaborazione subconsciente di esse, la motivazione profonda e reale* di ciò che abbiamo fatto e sentito allo stato cosciente.

Inoltre non dobbiamo dimenticare la funzione compensatrice e complementare dei sogni, che si rileva oniricamente in particolari e in atti che possono sembrare insignificanti e che invece sono molto importanti.

Dice Anjia Teillard, allieva di Jung, nel suo libro «Il simbolismo dei sogni»: «Ogni dettaglio dei nostri sogni vuole comunicarci qualche cosa di speciale e si esprime in linguaggio simbolico».

Nei sogni derivanti dall'inconscio personale, inoltre, i simboli sono individuali e cioè non sono gli stessi per ogni individuo ma cambiano a seconda del soggetto che sogna. Ognuno ha dei simboli convenienti al suo psichismo, al suo grado di maturità, al suo temperamento, alle sue esperienze.

Invece i simboli provenienti dall'inconscio collettivo sono simboli universali, e quindi sono «fissi».

Questi simboli universali e fissi sono quelli che Jung ha chiamato «archetipi» (ne abbiamo accennato nel capitolo precedente) poiché poté constatare, analizzando migliaia di sogni di suoi pazienti, che essi sono immagini primordiali, mitiche o religiose, «che sono sempre esistite e che eternamente si rinnovano» perché simboleggiano l'anima umana nel suo cammino evolutivo. L'inconscio ha conservato queste immagini primordiali e arcaiche e le riproduce nei sogni, poiché noi esseri umani non siamo soltanto i portatori delle nostre esperienze individuali ma anche di quelle dei nostri avi e di tutta l'umanità.

Una cosa molto importante a cui bisogna accennare è che i sogni che provengono dagli strati più profondi e più alti dell'inconscio, sia personale che collettivo, rivelano che nell'uomo è in atto un costante e graduale, anche se lento, processo di evoluzione e di trasformazione che sembra volerlo condurre verso una meta forse sconosciuta all'io cosciente, ma ben nota all'inconscio. Questo processo è stato chiamato da Jung «processo di individuazione» poiché, attraverso successive armonizzazioni e maturazioni, conduce l'uomo alla sua vera individualità, al suo Sé (Selbst), che è sintesi dei due poli e totalità completa.

Anche in questo vediamo una somiglianza e una analogia con quello che dicono le dottrine spiritualistiche ed esoteriche, e cioè che la vita dell'uomo, le sue esperienze, i suoi conflitti, le sue sofferenze, hanno uno scopo ben preciso: farlo maturare e divenire cosciente del suo vero Io, il Sé, dopo graduali e successive armonizzazioni e integrazioni di tutti gli aspetti del sé inferiore, la personalità (2).

(2) Si consiglia di leggere, a questo proposito, l'interessante libro del Dott. Assagioli «Per l'armonia della vita, la psicosintesi».

Ebbene, nei sogni dell'individuo che è giunto a un certo grado di maturità, si rivelano le varie fasi di questo processo di individuazione con immagini simboliche cariche di significato e di energia, che stranamente sono simili ai simboli dell'alchimia (3).

Ad esempio vi è un'infinità di simboli che rappresentano il principio femminile che è in noi (l'inconscio), e il principio maschile (il cosciente).

Come è noto in ognuno di noi esistono principi femminili e maschili (Yin e Yang secondo la filosofia cinese), ossia Eros e Logos, che devono essere armonizzati e integrati perché possa emergere la totalità del nostro essere, l'uomo completo (4).

Da quanto è stato detto emerge chiaro il fatto che non è facile interpretare i sogni e che occorre avere una grande esperienza in materia per azzardare una spiegazione.

Ad esempio occorrerebbe tener presente che un sogno non è mai unico ma fa parte di una serie, e inoltre che ogni figura, ogni personaggio del sogno rappresenta sempre una parte di noi stessi.

Quello che è certo è che il sogno ci vuole sempre far capire qualche cosa, ci trasmette in linguaggio criptico e simbolico un messaggio, un ammonimento, un suggerimento.

Anche quando il sogno può sembrare la soddisfazione immaginaria di un desiderio represso, di un'aspi-

(3) Su questo argomento esiste il libro di C. G. Jung «Psicologia e Alchimia» (Ed. Astrolabio).

(4) Vedere il libro di C. G. Jung «L'uomo e i suoi simboli» e il libro di R. Wilhelm e C. G. Jung «Il mistero del fiore d'oro».

razione insoddisfatta, ci suggerisce stranamente anche il modo per risolvere quel problema e il suo vero significato.

C'è come una misteriosa saggezza nel nostro inconscio, forse proprio perché non solo si riallaccia alle radici autentiche del nostro essere, ma a tutta la natura, e a tutta la storia dell'umanità e infine perché vi è in esso quel livello superiore, il Supercosciente, che contiene potenzialmente tutte le più alte qualità possibili all'uomo.

Anche quei sogni che potremmo chiamare metapsichici sono resi possibili dal nostro inconscio, come già abbiamo detto, e quindi possono rientrare nella categoria dei sogni derivanti dall'inconscio collettivo. Infatti è stato accertato che anche i fenomeni telepatici sono resi possibili da contatti attraverso l'inconscio che, ripetiamo, non conosce limiti di spazio e di tempo.

Basterebbe quanto è stato detto finora a far diventare lo studio dei sogni un soggetto della massima importanza e a suscitare il nostro interesse verso di esso.

Ma come fare se apparteniamo a quella categoria di persone che di regola non ricordano i loro sogni?

Se non ricordiamo i sogni vuol dire che il diaframma fra il cosciente e l'inconscio in noi è molto consistente, o perché siamo troppo estrovertiti, o perché abbiamo qualche rimozione.

Comunque, è stato accertato che se si comincia a volgere l'attenzione verso la vita onirica questa a poco a poco affiora alla memoria e diviene più chiara e consapevole.

Il nostro inconscio non attende che di rivelarsi, ma

è l'io cosciente che lo vuole ignorare perché ne ha paura, o perché non vuole cedere il suo dominio.

Un aiuto notevole al ricordo dell'attività onirica è dato dal modo in cui ci si addormenta.

Occorre imparare ad addormentarsi. È questo un fatto che i più ignorano, e che invece è molto importante.

Il modo migliore per addormentarsi è quello di immaginare di stare per passare in un altro livello di coscienza dove esiste una *vita reale*, un mondo ricco e affascinante in cui potremo sapere e imparare tante cose.

In altre parole, nell'addormentarci, non dobbiamo pensare che stiamo cadendo nell'incoscienza e nel vuoto assoluto, ma che stiamo andando *in un altro livello di coscienza*, in un'altra dimensione del nostro stesso essere.

Per fare questo occorre avere la convinzione che esiste questo altro livello di coscienza e che esiste *l'altra faccia di noi stessi*, e cioè l'inconscio, dove potremo trovare la soluzione di tanti nostri problemi e le cause nascoste di tanti nostri inspiegabili impulsi.

Accettare l'inconscio, riconoscere la sua importanza, desiderare di conoscerlo, sono tutti atteggiamenti utili a creare il ponte che manca fra il livello cosciente e gli strati profondi della nostra psiche.

E questo è vero anche per quello che riguarda il Supercosciente, la parte più spirituale di noi stessi: è l'aspirazione verso di esso che produce la risposta. È l'appello che provoca la rivelazione, poiché noi siamo prigionieri dell'angusto limite della coscienza personale, solo perché l'io, chiuso nel suo orgoglio, non vuole ammettere di essere circoscritto e incompleto.

Quindi cerchiamo di fare del nostro sonno un vero periodo di contatto e di presa di coscienza delle altre dimensioni del nostro essere, e di temporanea e vitalizzante immersione in una realtà più ampia.

QUESTIONARIO

1. Dopo aver letto il capitolo sui sogni e l'interpretazione che dà la scienza sul loro scopo e sulla loro utilità, che cosa hai provato?
2. Qual è la tua esperienza al riguardo?
3. Sei una persona che sogna frequentemente oppure poco?
4. Che importanza dai alla vita onirica?
5. Ti è facile interpretare i tuoi sogni e decifrare il loro simbolismo?
6. Vi sono stati nella vita dei sogni che ti hanno aiutato a capire e a risolvere qualche tuo problema?
7. Pensi che i tuoi sogni vengano:
 - a) dall'inconscio inferiore,
 - b) dall'inconscio medio,
 - c) oppure dall'Inconscio Superiore?
8. Che cosa è che li contraddistingue?

CAPITOLO VI

LE NEVROSI COME SINTOMO DI CRESCITA INTERIORE

«Nella nevrosi si rispecchia in mille guise il destino tragico dell'esistenza, la quale soffre della sua propria limitatezza, tenta di scavalcare la situazione paradossale della contemporanea partecipazione all'essere e al non-essere». (Caruso: «Psicanalisi e sintesi della esistenza»).

Che cosa significa «essere normali»?

È questa una domanda a cui gli psicologi hanno cercato sempre di dare una risposta senza però riuscirvi pienamente, perché il concetto di normalità è un po' sfuggente e vago.

Forse la migliore risposta è quella che definisce la normalità come «l'essere in pace con se stessi».

Tuttavia ci viene spontaneo il chiederci: «È un bene, da un punto di vista evolutivo, essere in pace?»

A meno che non si sia giunti all'apice del cammino evolutivo umano, alla piena completezza e alla perfetta armonia, la pace potrebbe significare soltanto stasi e adattamento passivo in una posizione raggiunta.

Infatti Jung dice:

Essere «normale» è uno splendido ideale per chi non riesce a esserlo, ma per tutti coloro che possiedono doti superiori alla media... , per essi normalità significa restrizione, un «letto di Procuste», un peso insopportabile.

bile, una terribile sterilità senza speranza». (Da «L'uomo moderno in cerca della sua Anima»).

Non c'è progresso, invero, senza sofferenza, senza lotta contro l'adattamento che è nemico del rinnovamento, dell'evoluzione. E ciò è vero anche per quello che riguarda l'evoluzione delle forme materiali, che è potuta avvenire proprio in quanto vi sono stati periodicamente organismi e forme che «non si sono adattati» e che hanno cercato, forse lottando e soffrendo, un nuovo modo di esprimersi.

La nevrosi è proprio questo: un tentativo di una nuova espressione di vita, che cozza contro cristallizzazioni, attaccamenti al passato, conflitti emotivi non risolti.

Questo modo di considerare le nevrosi potrà sembrare azzardato a chi è abituato a considerare i disturbi psicologici, le disarmonie, gli squilibri nel comportamento e i conflitti interiori, soltanto come espressione di immaturità, come minorazioni, o addirittura come sintomi di pazzia.

Questo concetto limitato e unilaterale delle nevrosi è ormai sorpassato e l'atteggiamento odierno di quasi tutte le scuole più avanzate della psicologia del profondo, pur non ignorando taluni aspetti negativi delle nevrosi, è quello di considerarle soprattutto come una opportunità di crescita interiore, come uno sforzo della personalità di liberarsi dai legami del passato. Sforzo, è vero, non sempre vittorioso, ma che tuttavia denota la presenza di potenti energie evolutive.

La salute psichica, abbiamo detto prima, è dono di chi è in pace con se stesso, ma certamente la pace

non fa progredire, mentre il conflitto, il dolore, l'infelicità, sono talvolta più necessari per la salute dell'anima di quanto non lo sia la pace.

Ai tempi di Freud si pensava che la nevrosi avesse le sue radici soltanto nel passato e che fosse originata da complessi infantili rimasti irrisolti, quindi era considerata come un segno di immaturità e di disarmonia psichica. Ma nessuno si era mai chiesto perché tali complessi in alcuni fanciulli si formavano e in altri no. Si è parlato di costituzione psicopatica, di ereditarietà, ma nessuno ha pensato che forse la causa poteva risiedere invece in una particolare sensibilità, in una natura diversa, più ricca, più complessa e perciò più dotata di possibilità di sviluppo.

Infatti l'artista, il mistico, il genio, non sono forse i più inclini all'anormalità, a quei travagli, a quelle crisi, che non sono conosciuti dalle persone mediocri?

È come se la maggiore ricchezza interiore, la presenza di energie creative, di facoltà supernormali, costituissero nello stesso tempo un dono e un pericolo, un'opportunità di progresso e un'insidia, un patrimonio di potenti forze che bisognerebbe saper usare, incanalare, per trasformarle in strumento di evoluzione.

Accettiamo comunque questa visione ottimistica delle nevrosi come una ipotesi e vediamo prima di tutto di capirle da un punto di vista medico.

La nevrosi è considerata una malattia senza una base anatomica conosciuta, quindi una malattia «funzionale», senza lesioni organiche, che tuttavia può dare anche disturbi fisici.

È questa una distinzione molto importante da tenere presente per non cadere in malintesi e confusioni.

Con il termine «psicosi» si sogliono indicare genericamente tutte le malattie mentali vere e proprie (ad es. psicosi schizofrenica, psicosi maniaco-depressiva ecc.), nelle quali l'io è completamente obnubilato e sommerso dalle forze oscure della psiche, mentre nelle nevrosi l'io conserva le sue capacità di auto-critica, di giudizio, anche se non di auto-controllo e resiste, lotta e non si dichiara vinto.

Questo è un criterio di distinzione fondamentale, molto importante per capire se i disturbi psichici di un individuo (che talvolta possono essere molto simili in ambedue i casi) sono psicotici o nevrotici.

La nevrosi, inoltre, può essere curata e molto spesso guarita per mezzo della psicoterapia, mentre la psicosi è quasi sempre inguaribile.

Esiste la più vasta gamma di sintomi nevrotici, dai più leggeri ai più gravi (ansia, timidezza, angoscia, depressione, incapacità al lavoro, incapacità ad amare, fobie, idee fisse ecc.), che possono anche manifestarsi sul fisico, come abbiamo accennato (disturbi digestivi, tic nervosi, insonnia, astenia ecc). Tuttavia non posso soffermarmi su questo aspetto prettamente medico della nevrosi in questo libro poiché il mio intento è quello di inquadrare questa malattia nella concezione psico-spirituale dell'uomo, e di cercare di comprendere le sue cause profonde e reali.

Oggi anche la scienza psicologica ufficiale va ridimensionando il concetto di nevrosi, sia perché l'idea di inconscio si è ampliata e approfondita, sia perché si comincia ad ammettere nell'uomo la presenza di un'Anima, di un «quid» spirituale, di un centro di coscienza superiore.

La prima cosa accertata è stato il fatto che le radici delle nevrosi non vanno ricercate soltanto nella lontana infanzia, nel passato, ma anche nel presente e così si parla di «nevrosi attuali», generate da conflitti recenti o attuali, da problemi psicologici contemporanei, propri del momento evolutivo che l'individuo sta attraversando.

Jung ammette anche una «nevrosi dell'età di mezzo», che colpisce gli individui nell'età matura, che si sentono giunti a un punto morto, e non provano più soddisfazioni nel loro lavoro, nel loro modo di essere, senza saperne il perché.

Secondo Jung queste nevrosi dell'età matura sono molto importanti e significative, perché sono il sintomo di una crescita interiore, di una svolta nella vita, provocate da una esigenza profonda di giungere a una armonia e ad una totalità dell'essere. In altre parole è il Sé che preme per manifestarsi, è il lato spirituale trascurato che provoca la sofferenza e i sintomi nevrotici.

«L'uomo possiede una specie di funzione religiosa naturale», dice Frieda Fordham, allieva di Jung, e «la sua salute psichica e la sua stabilità emotiva sono in rapporto a un'adeguata espressione di questo sentimento, proprio come si verifica per l'espressione dell'istinto».

Anche Victor Frankl, noto psicanalista tedesco, parla di «nevrosi noogene», volendo indicare con questo termine quelle nevrosi che derivano dall'aspirazione frustrata a trovare un «senso» alla vita.

Il Caruso poi, nel suo libro già citato «Psicanalisi e sintesi dell'esistenza», afferma: «Si tratta...di riconoscere nel modo più esplicito il carattere a sfondo metafisico e teologico della nevrosi, così che la nevrosi è

senz'altro priva di scopo e priva di senso se non è interpretata come una «*fuga dinanzi all'Assoluto*» e quasi «*nostalgia dell'Assoluto*».

Molti studiosi più moderni considerano addirittura la nevrosi come un segno di maggiore evoluzione e di maggior ricchezza di possibilità, che tuttavia si scontrano con delle resistenze e degli ostacoli inconsci insiti nell'individuo.

È come se il nevrotico non volesse riconoscere queste sue maggiori possibilità, come se avesse paura di obbedire alla forza evolutiva che richiede da lui superamenti, accettazione e sacrificio dell'io egoistico.

Ecco perché (sempre citando il Caruso) «...la nevrosi è allo stesso tempo tradimento contro la vocazione e inflessibile convalida dell'esser chiamati».

È questo l'aspetto negativo della nevrosi che potrebbe sintetizzarsi nei seguenti errori:

- 1 orgoglio
- 2 senso di colpa
- 3 aggressività
- 4 assolutizzazione del relativo

Il primo errore, e cioè l'orgoglio o superbia nevrotica che è una caratteristica comune a tutte le persone che soffrono di nevrosi, «consiste nel fatto che il nevrotico identifica se stesso con la propria immagine ideale e respinge nell'inconscio i moti incompatibili con questa immagine ideale....».

Questo avviene, probabilmente, perché il nevrotico ha più degli altri individui la percezione di ciò che dovrebbe essere *l'uomo perfetto*, il Sé, ma non si rende conto che prima di realizzarlo nella propria coscienza

occorre fare una lunga strada e riconoscere anche i propri lati oscuri e accettarli.

Il senso di colpa di cui il nevrotico soffre continuamente sorge appunto da questo orgoglio, che egli non vuole riconoscere, ma che tuttavia gli impedisce di prendere coscienza con la realtà di se stesso e di stabilire una gerarchia esatta dei valori.

L'aggressività, che molti studiosi considerano il problema centrale del nevrotico, deriva proprio dal senso dell'io super-valutato che cozza contro la realtà della vita e si sente frustrato e non riconosciuto.

Da tutto ciò deriva l'assolutizzazione del relativo, che lo avvolge sempre di più nella menzogna ed è causa di penosi conflitti e sofferenze.

In altre parole il nevrotico è un individuo che lotta fra opposte tendenze, che presagisce il divino ma è travolto da questa rivelazione, che non vuole accettare il suo destino di pioniere e di precursore ma tuttavia si sente spinto verso alte mete.

«La vocazione del nevrotico potrebbe essere chiamata la vocazione all'esistenza tragica. E contro questa vocazione egli si dibatte. Egli non vuole riconoscerla, come del resto ha fatto un uomo che era un uomo di Dio e che tuttavia era in lotta col proprio Dio: l'uomo Giobbe». (Caruso, idem).

A chi è abituato a considerare le nevrosi soltanto come manifestazioni di una psiche malata, immatura, disarmonica, tutto quanto è stato detto potrà sembrare esagerato e senza una base concreta.

Tuttavia le opinioni su-esposte sono quelle di studiosi ben noti e apprezzati come Jung, Victor Frankl,

Assagioli, Caruso, Daim e molti altri, e quindi degni di fiducia.

Possiamo pertanto inserire la sofferenza che scaturisce dalla nevrosi nel quadro del cammino evolutivo dell'uomo verso la lenta e graduale armonizzazione e composizione della dualità, che è alla base della sua natura e che costituisce una luce della coscienza e la totalità dell'essere.

L'uomo deve riconoscere questa sua dualità per poter progredire, deve riconoscere che solo facendo la sintesi di conscio e inconscio, di luce e di ombra, di Spirito e Materia potrà raggiungere l'unità del Sé.

Per questo il movimento evolutivo è a spirale, e a ogni progresso segue un apparente regresso.

Per questo siamo sempre posti di fronte alla necessità di conciliare gli opposti, che si presentano in infiniti modi e aspetti nella nostra vita e soprattutto in noi stessi.

Riconoscere e accettare la natura inferiore, il «lato oscuro» che è in noi per trasformarlo e aprirci alla natura superiore, questo è il giusto atteggiamento che dovremmo sempre avere, per uscire dalla prigione della falsa coscienza che l'io personale si è creato, credendosi sovrano nella psiche, chiuso nel suo orgoglio e ignaro dei condizionamenti, delle illusioni, degli automatismi che lo soffocano come una camicia di Nesso. Altrimenti ci creeremmo noi stessi delle sofferenze, delle malattie psichiche che ostacoleranno e faranno ritardare il risveglio della vera coscienza.

VI

QUESTIONARIO

1. Hai mai avuto dei malesseri, dei disturbi di carattere psicologico? A che cosa li hai attribuiti?
2. Ti senti sempre armonico, sereno, attivo, oppure vi è in te una discontinuità nei tuoi stati psichici e fisici?
3. Come interpreti questa discontinuità e come la vivi?
4. Ti sembra di saper usare tutte le tue energie psichiche in maniera equilibrata e armonica?
Quali usi di più e quali di meno?
5. Ti sembra di avere in te dei conflitti, delle dicotomie che ti turbano e ti danno un senso di malessere e di angoscia?
6. Pensi di avere qualche «resistenza» verso la crescita interiore?
Da che cosa te ne accorgi?
7. Ti sembra di avere la capacità di disidentificarti e di saperti vedere con obiettività e distacco?

CAPITOLO VII

L'IO E LA SUA MASCHERA

«La coscienza dell'uomo medio è essenzialmente una 'falsa coscienza' consistente in finzioni e illusioni, mentre proprio ciò di cui egli non è consapevole costituisce la realtà». (Erich Fromm: «Psicanalisi e Buddismo Zen»).

Non a caso l'antica filosofia cinese aveva scelto come simbolo dell'Assoluto, della Totalità Divina e dell'Uomo autorealizzato la figura del Tao, che voleva significare unione dei due poli di Spirito e Materia, sintesi dei contrari, di Yang e Yin (maschile e femminile), di cosciente e inconscio, di luce e di ombra, e quindi completezza e totalità.

Infatti tutto il processo evolutivo dell'uomo ha lo scopo di fargli raggiungere tale perfezione globale, che scaturisce dall'equilibrio e dalla sintesi dei due poli della sua natura duale. Non è facile, però, realizzare tale meta, poiché prima di raggiungere l'equilibrio oscilliamo a lungo fra i due poli e passiamo attraverso fasi alterne di preponderanza dell'uno e dell'altro aspetto.

Noi occidentali, in genere, abbiamo la preponderanza del polo che rappresenta il cosciente, soffriamo cioè dell'*ipertrofia del cosciente* sia perché siamo per natura estrovertiti sia perché viviamo in una società che ci condiziona, che ci determina e ci costringe a crearci

un io inautentico, fatto di adattamenti e di compromessi, di automatismi e di abitudini.

Infinito è il numero di persone che si trova in questa situazione, consapevolmente o no, e che di conseguenza soffre di un malessere sconosciuto, di un profondo disagio, poiché tali individui sono alienati dalle radici autentiche del loro essere, scissi dall'altro polo della loro natura che non rappresenta soltanto il lato istintivo e spontaneo, ma anche tutte le potenzialità più alte, il lato spirituale inconscio.

Così in moltissimi individui si è creata una situazione paradossale, e cioè che quella che essi chiamano «coscienza» è invece una «falsa» coscienza, condizionata e illusoria, mentre ciò che chiamano «inconscio» nasconde il loro essere reale e la loro autenticità.

La loro vera individualità è inconscia e se tenta di esprimersi è ostacolata continuamente dalla falsa coscienza, dall'io inautentico, la «persona», come la chiama Jung, o la «personalità frontale» di Aurobindo, simile a una maschera che ricopre il volto del vero io.

Come è potuto accadere ciò?

Come si è formato questo io inautentico?

Noi nasciamo liberi, spontanei, autentici, non condizionati. Infatti il bambino è istintivo, disinibito, *vero*, ma non ha una individualità ben distinta, non ha il senso dell'io. Egli non distingue fra sé e gli altri: ha una coscienza ego-cosmica, per questo offre il terreno più adatto a essere influenzato, condizionato, plasmato secondo le pressioni esterne che gli vengono dai genitori, dall'ambiente, dall'educazione, dalla società in cui vive.

Così a poco a poco, senza rendersene conto, repri-

me la sua vera natura, le sue vere facoltà ed è costretto a costruirsi un io fittizio che è come un personaggio che recita il suo ruolo.

Più tardi, nell'età adulta la necessità di farsi una posizione, di inserirsi nella società, in un sistema, continuano a costringere l'individuo a reprimersi, a seguire le esigenze collettive anziché le sue esigenze individuali, così la «maschera» si consolida e la scissione fra l'io falso e l'Io autentico si fa sempre più profonda.

La sua vera individualità però esiste, anche se è inconscia, e preme continuamente per manifestarsi, per esprimersi.

La tendenza all'autorealizzazione, all'attuazione di sé, che rappresenta appunto l'esigenza del vero Io a manifestarsi, è invero un fatto ormai accertato da tutte le scuole moderne di psicologia, ed è un'esigenza che non può essere soffocata e ignorata. Giunge un momento infatti in cui questa pressione del nostro Sé si fa sentire più o meno fortemente e coscientemente, e allora ha inizio il malessere, il conflitto, la crisi che prima o poi porta al superamento della «falsa» coscienza e al ritrovamento della realtà dell'essere.

Forse oggi l'umanità intera sta sperimentando questa crisi poiché le forze autentiche, spontanee, vere sono state troppo a lungo represses nei secoli scorsi da un sistema di regole, di schemi, di condizionamenti che hanno portato l'uomo all'alienazione e alla creazione di un falso io.

È un periodo di reazione e di ribellione che può apparire eccessivo e negativo se è visto solo dall'esterno, ma che rivela a un più attento esame la tremenda lotta

che ogni individuo singolarmente, e la società collettivamente, stanno combattendo per ritrovare i veri valori e le fonti autentiche dell'essere.

Oggi sta avvenendo, come dice il Dott. Assagioli nel suo scritto «Spiritualità del 900», citando il pensiero di Keyserlyng, «... una rivolta delle forze telluriche. Il risveglio delle forze istintive primigenie irrazionali, ma sane e vive, che costituisce una reazione, un ritorno all'origine, necessario per salvare la civiltà da una pericolosa decadenza e decomposizione».

La difficoltà sta nel fatto che non sempre vi è la consapevolezza di quello che realmente si nasconde dietro alla ribellione, alla demitizzazione, alla dissacrazione, e di quali siano le energie che vogliono prorompere. Se vi fosse una chiara presa di coscienza del problema, tali energie potrebbero essere giustamente incanalate e divenire costruttive e benefiche.

Il giorno che ciò avverrà l'umanità arriverà alla rivelazione di nuovi e più reali valori, di più alti e autentici ideali, e capirà il vero scopo della vita e la vera natura dell'uomo. Per ora soltanto una minoranza è giunta a questa presa di coscienza e sta dimostrando con la sua chiarezza di visione e con la sua maturità come ciò sia possibile.

Nell'individuo singolo la lotta fra la spinta a realizzarsi nella sua autenticità e realtà spirituale e l'io superficiale e fittizio, come abbiamo detto porta a profonde crisi che possono essere riconosciute consapevolmente oppure svolgersi sotto il livello della coscienza.

Tuttavia, più grave è la crisi più è vicino il momento della vittoria, poiché significa che il Sé, l'Io reale

con tutte le sue facoltà ed energie sta per manifestarsi, e la pressione che ne proviene produce una sofferenza che, simbolicamente, è simile al travaglio del parto. Ed infatti la rivelazione del nostro vero Essere è proprio come una nascita, un «venire alla luce», e possiamo dire di non essere completamente nati fino a quando non diveniamo coscienti della nostra reale natura e non raggiungiamo quella totalità e quella completezza che soltanto ci rendono atti a esser chiamati Uomini.

«La nascita non è un unico atto, è bensì un processo», (dice Erich Fromm). «Il fine della vita consiste nell'esser completamente nati anche se la sua tragedia sta nel fatto che la maggior parte di noi muore, prima di esser mai riuscito a nascere». (Psicanalisi e Buddismo Zen).

Quelli che «non riescono mai a nascere completamente» sono coloro che si sono completamente identificati con l'io superficiale, con la «maschera». Sono completamente scissi dalla reale coscienza, hanno accettato in pieno il loro ruolo sociale e non ne soffrono. Non hanno crisi. È gente che vive nell'incoscienza felice.

All'altro estremo, invece, vi sono quelli che rifiutano del tutto l'io inautentico, si ribellano contro di esso e divengono disadattati, sradicati, incapaci di inserirsi nella società, di compiere un lavoro, di instaurare rapporti costruttivi. Sono infelici, pessimisti, isolati.

Non accettano il compromesso, la maschera, ma non sono capaci però di esprimere le loro reali possibilità, il loro Io vero.

Fra questi due estremi vi è il vastissimo numero di coloro che cercano di rimanere in equilibrio, con un

grado minore o maggiore di sofferenza e di compromesso fino a quando, proprio per effetto dell'attrito fra le due esigenze, quella collettiva e quella individuale, non comincia a risvegliarsi la «vera» consapevolezza, l'individualità che non è né la «persona» né l'inconscio, ma una sintesi superiore dei due.

Allora l'uomo comincia a capire che cosa significa autorealizzarsi, che cosa vuol dire «risveglio della coscienza» e in che cosa consista la completezza e la totalità dell'essere.

Egli si rende conto improvvisamente che l'unica felicità viene dal sapersi realizzare nella propria autenticità e verità che provengono da una coscienza nuova e più alta, quella della sua natura spirituale e divina: il Sé.

Oggi anche la psicologia ufficiale si va orientando in questo senso, come abbiamo già accennato: sta diventando una psicologia ottimistica, una «terza forza» (come è stata chiamata negli Stati Uniti) che si contrappone alle due precedenti principali scuole psicologiche, quella freudiana e quella del comportamento.

Questa psicologia ottimistica vede l'uomo come un essere in continuo accrescimento, teso a realizzare se stesso, a «essere» pienamente e in questo *essere* ritrovare non solo la totalità e l'armonia, ma la realtà della sua natura divina.

Come possiamo dunque conciliare questa spinta ad autorealizzarci, a essere noi stessi nel vero e più alto senso della parola, con la necessità di inserirci nella società, di adattarci alla collettività e all'ambiente in cui viviamo?

Come possiamo evitare di essere condizionati, di essere preda di influenze che ci inducono al compromesso e alla costruzione di un personaggio fittizio?

L'unica soluzione sta nel saper trovare l'equilibrio fra questi due poli, nel saper regolare l'oscillazione fra queste due esigenze creando un ritmico flusso di energie fra interno ed esterno, fra cosciente e inconscio.

Occorre saper evitare il contrasto drammatico, la tensione sfibrante e creare invece dapprima un rapporto dialettico e infine l'armonia.

Il contrassegno della persona veramente matura è l'equilibrio e l'armonia.

L'individuo che può chiamarsi maturo è interiormente libero, cerca di autorealizzarsi scegliendo la strada più adatta a esprimere le sue reali potenzialità e non una via che lo costringa a limitarsi o a falsificarsi. Ciò presuppone la conoscenza di se stessi e delle proprie qualità e tendenze, oltre a una conoscenza generale della natura dell'uomo. Inoltre l'individuo maturo e armonico, anche se deve in parte adattarsi e limitarsi, cerca di non crearsi un io fittizio, di non identificarsi con il suo personaggio. In altre parole, non si immerge completamente nel «ruolo», ma lo riconosce solo come un *ruolo* e basta. Non si lascia prendere completamente, non perde la sua libertà interiore e non dimentica *ciò che egli è veramente*. È fedele a se stesso.

Diceva un grande maestro Zen dell'epoca T'ang: «Un uomo che sia padrone di sé, ovunque possa trovarsi, si mantiene fedele a se stesso».

Si tratta quindi di sviluppare un alto senso di obiettività e di capacità di distacco interno, di disidenti-

ficazione da ciò che è soltanto strumentale, sapendo che si può benissimo essere se stessi anche tenendo conto delle esigenze degli altri e dell'ambiente.

A ciò si può giungere con la comprensione della vera funzione della «persona» e anche della sua utilità.

Infatti l'uomo, accanto alla spinta ad autorealizzarsi come individuo, ha in sé innata anche l'esigenza alla socialità come è stato accertato da Alfred Adler e da Pierre Janet che parla di un profondo e angoscioso «sentiment d'incomplétude» che si forma nell'animo dell'uomo quando vi è un mancato adattamento alla collettività.

Quindi non dobbiamo dimenticare che, se è vero che in noi vi è l'impulso a realizzarci nella nostra autenticità e libertà, vi è anche la spinta a inserirci nell'ambiente e a instaurare rapporti con gli altri.

«L'uomo è un essere che vive di rapporti e mediante rapporti e diviene se stesso attraverso legami con ciò che è altro da lui».

Pertanto la vera funzione della «persona» non è quella di mascherare, di alterare, di nascondere la nostra vera natura, ma di renderla nota, accettabile, comprensibile agli altri. È un mezzo di rapporto e di collegamento, e di espressione delle nostre energie.

Siamo noi, che essendo ancora inconsci della nostra vera natura, ci identifichiamo con questo mezzo di rapporto e lo crediamo essere il vero «io» proprio perché non conosciamo ancora l'io vero, e ci lasciamo condizionare dall'ambiente perché non si è risvegliata ancora la nostra reale coscienza.

La personalità quindi, o «persona», dovrebbe diventare, a mano a mano che prendiamo coscienza di noi stessi,

non qualche cosa che ci soffoca e che ci impedisce di esprimerci, ma lo strumento di collegamento e di espressione, sia pure con qualche adattamento e con una «riduzione» per dir così, necessaria all'ambiente.

Dovrebbe essere come tutti gli altri mezzi di espressione che abbiamo, che ci servono a estrinsecare la nostra realtà e a comunicare con gli altri pur non riuscendovi pienamente, come ad esempio la parola, che cerca di esprimere il pensiero e lo adatta e lo restringe nel passaggio dall'idea al concetto...

Noi viviamo di rapporti e dobbiamo imparare la «scienza dei rapporti», che esprime il tentativo da parte dell'uomo di conciliare le esigenze dello sviluppo individuale con le esigenze del gruppo umano al quale egli appartiene.

Anche se queste due esigenze sembrano essere in contrasto, tanto da creare momenti di conflitto e di crisi, in realtà vi è fra di esse un misterioso rapporto di interdipendenza. Infatti, se è vero che l'individuo non può instaurare un sano adattamento all'ambiente se prima non ha realizzato se stesso, è anche vero che per realizzare se stesso deve sapersi mettere in rapporto con gli altri.

Vi sono aspetti positivi e aspetti negativi in ambedue queste esigenze dell'uomo, poiché l'adattamento sociale può portare alla creazione della «falsa» coscienza e della maschera, e la spinta all'autorealizzazione può portare all'eccessivo individualismo, all'isolamento, alla separatività e al disadattamento.

Occorre stare attenti a non confondere auto-realizzazione con auto-affermazione, e cioè imposizione del proprio io egoistico e non autentico sugli altri.

La vera auto-realizzazione porta automaticamente al senso di socialità, di apertura verso gli altri, alla capacità di instaurare rapporti armonici, poiché solo chi ha creato retti rapporti entro di sé può instaurare rapporti giusti con gli altri.

Da quanto è stato detto possiamo dedurre che esiste uno pseudo-adattamento sociale fondato su un compromesso e su condizionamenti, e un vero adattamento basato su di una reale e autentica capacità di rapporto e di equilibrio che dà la possibilità di vivere contemporaneamente la vita individuale e la vita collettiva.

La «maschera» nasce dallo pseudo-adattamento sociale ed esiste finché il nostro vero Io rimane inconscio, ma quando ci risvegliamo e ritroviamo la nostra reale essenza questa maschera non serve più. Essa scompare, oppure *combacia perfettamente con i lineamenti del nostro vero volto*.

Quindi il problema dell'essere se stessi nella collettività si risolve col riconoscere che i due poli della nostra natura, che si esprimono come due esigenze fondamentali, quella dello sviluppo individuale e quella sociale e di gruppo, non possono venire ignorate, ma devono essere equilibrate e conciliate perché sono interdipendenti.

Occorre evocare il «terzo fattore», capace di vedere con obiettività e agire da elemento equilibrante e conciliante, che sappia vedere l'uomo sia come «io» che tenta di attuarsi e di esprimersi individualmente, sia come parte di una collettività umana.

Ecco perché il Sé, che esprime la natura spirituale dell'uomo, la sua parte divina, è sintesi dei due poli,

in quanto sa conciliare in sé individuo singolo e umanità intera, coscienza autonoma e coscienza di gruppo.

È questa la rivelazione più grande che ha l'uomo quando ritrova se stesso: la rivelazione che l'Io non ha una coscienza separata, chiusa, a sé stante, ma una coscienza collegata con misteriosi fili a tutti gli altri uomini e a tutto il cosmo.

VII

QUESTIONARIO

1. Pensi di essere un individuo perfettamente adattato e inserito nel contesto sociale?
2. In altre parole, la tua personalità è integrata e armonica e il tuo io cosciente è saldo?
3. Oppure ti senti diverso dagli altri, e soffri per doverti conformare ad abitudini e regole che non approvi e non condividi?
4. Senti in te una forte spinta alla libertà, all'autenticità che cozzano contro il conformismo e le regole sociali?
5. Ti senti per questo isolato, ribelle e disadattato?
6. Preferisci al contrario rinunciare alla tua libertà pur di essere «normale», uguale agli altri, ben adattato?
7. Quale delle due spinte prevale in te:
 - a) quella dell'adattamento sociale e di instaurare rapporti con gli altri, oppure
 - b) quella dell'autorealizzazione, della libertà, dell'autenticità?
8. Se esistono ambedue dentro di te, come pensi di conciliarle e di equilibrarle?
9. Che cosa significa «adattamento creativo»?
10. Che rapporto c'è fra individualità e personalità?

CAPITOLO VIII

SEGRETI POTERI DELL'INCONSCIO

È giunto il momento ora di parlare di un altro aspetto molto importante dell'inconscio, che forse è stato un po' trascurato dalla maggioranza degli studiosi del profondo, ma che invece è di utilità massima e potrebbe fornirci il mezzo per risolvere tanti problemi e aprirci la strada verso nuove possibilità e facoltà.

Questo aspetto è l'utilizzazione volontaria dell'inconscio e delle potenzialità ed energie insite in esso.

Gli yoghi orientali fin dagli antichi tempi conoscevano i metodi e le tecniche per ottenere la collaborazione del subconscio e sapevano che in esso sono nascosti segreti poteri e misteriose facoltà.

L'uomo occidentale invece, avendo rinforzata la parte cosciente, ed essendo prevalentemente polarizzato nella mente razionale, senza accorgersene ha prodotto una frattura interna fra i due poli della sua natura e non solo, come abbiamo visto nel capitolo precedente, ha fatto di se stesso un personaggio inautentico, ma si è tagliato la via per ricaricarsi di energia e di vitalità e per avere la preziosa collaborazione della sorgente inesauribile di forza celata nel profondo di se stesso.

«Entro ognuno di noi un Creatore Onniscente ha posto una meravigliosa riserva di coraggio, di energia,

di saggezza che di rado adoperiamo. Questa riserva è il subconscio o, più esattamente, l'inconscio», scrive il Dr. Balton, eminente psichiatra americano.

E questo è vero perché l'inconscio, come già detto altre volte, non è costituito solo da energie psichiche represses, da istinti primordiali rimossi o da ricordi stratificati, ma è anche costituito da forze e da potenzialità di ogni livello, ed è anche il ponte che ci collega con la parte spirituale di noi stessi, con la Mente Universale e con il Divino.

La conoscenza integrale di noi stessi e l'annessione dell'inconscio nella coscienza, perciò, non hanno soltanto lo scopo di farci autorealizzare nella nostra completezza e autenticità, ma anche quello di metterci in contatto con la sorgente di forza, di saggezza, di creatività, di ispirazione che è nascosta in quella dimensione della nostra coscienza che è ancora inconscia, ma che, se retamente usata, potrebbe fare dell'uomo un essere nuovo.

Ma come si può fare per aprirsi a tale sorgente?

Come possiamo superare la barriera che noi stessi abbiamo creato fra la parte cosciente e l'inconscio?

Come possiamo utilizzare le potenzialità latenti e la infinita saggezza nascoste nel profondo di noi stessi?

È un lavoro lento e graduale, che all'inizio può sembrare difficile, ma che in realtà è solo un allenamento per raggiungere un particolare atteggiamento interno, non abituale per noi occidentali: l'atteggiamento di abbandono, di silenzio, di apertura interiore....

Si tratta di far tacere l'io cosciente, di mettere da parte la razionalità e di consentire alle forze spontanee, «vere», profonde della nostra natura di affiorare e di operare.

Possiamo cominciare a provare l'efficacia di questo atteggiamento quando abbiamo qualche grave problema da risolvere, quando ci troviamo in una situazione apparentemente senza via di uscita, quando dobbiamo prendere una decisione importante e non sappiamo quale via seguire.

In tutti questi casi, invece di continuare a dibatterci, ad agitarci, a pensare a soluzioni varie, occorre saper aspettare *senza fare nulla*.

Qualcuno potrebbe avere l'impressione che questo sia un comportamento passivo, negativo, da rinunciatari o da incapaci. Al contrario, se si sa aspettare con profondo senso di fiducia, di abbandono completo, di «obbedienza interna» alle forze misteriose che sono in noi, prima o poi si avrà certamente la risposta o la soluzione del nostro problema con un lampo improvviso simile a una illuminazione, perché il nostro inconscio avrà lavorato per noi nel silenzio, attingendo alla infinita fonte di saggezza e di ispirazione che giace nascosta nel fondo dell'uomo.

Noi siamo più forti, più saggi, più intelligenti di quello che crediamo, poiché la nostra mente inconscia è in contatto con la Mente Universale, e il nostro vero Io fa parte dell'Io-Tutto e noi, se sappiamo aprirci, possiamo collegarci con poteri ed energie che trascendono la coscienza ordinaria limitata e illusoria.

Anche Jung ammette ciò quando dice, nel suo libro «Il Mistero del Fiore d'Oro», scritto in collaborazione con il sinologo tedesco Richard Wilhelm:

«Bisogna esser capaci di lasciar fare all'Anima. Questa è una vera arte per noi, di cui infiniti uomini

non comprendono nulla, giacché continuamente la loro coscienza interviene ad aiutare, a correggere, a negare, e, comunque, non è capace di lasciare indisturbato il semplice sviluppo del processo psichico».

Infatti, si tratta semplicemente di un «processo psichico» naturale che permette alle forze dell'inconscio di mettersi all'opera, di aiutarci e di fare affiorare la soluzione di problemi apparentemente insolubili in maniera così giusta e saggia come la mente cosciente non avrebbe mai potuto fare.

In realtà la vera natura dell'inconscio è un po' misteriosa e oscura, ma noi dobbiamo cercare di afferrarla per capire quali siano le sue leggi e le sue facoltà poiché, una volta compreso ciò, avremo in mano una vera e propria *tecnica* per poter utilizzare le potenti forze giacenti inusate dentro di noi.

Jung dice, nel suo libro «Psicologia e Alchimia», che l'inconscio si può paragonare alla «prima materia» degli antichi alchimisti, sostanza misteriosa e piena di latenti poteri, che pervade tutto il cosmo: la Madre, in senso universale, l'aspetto femminile della manifestazione, lo Yin della filosofia cinese, la Shakti dell'induismo, oscura forza dagli infiniti poteri che giace dormiente in ogni cosa, ed anche nell'uomo, pronta a essere evocata e utilizzata.

La parte cosciente infatti, come già accennato, rappresenta il polo maschile della nostra natura (lo Yang), e l'inconscio il polo femminile (lo Yin), ricettivo, plastico, creativo.

Se noi riuscissimo ad aprirci verso questo polo femminile e a divenire padroni della sua forza latente, non

solo giungeremmo all'armonia e all'autorealizzazione, ma saremmo in grado di avere continuamente la sua collaborazione che ora escludiamo dalla nostra coscienza chiudendoci nella prigione del nostro io razionale.

L'atteggiamento da assumere è quello, come già detto, di apertura, di abbandono, di silenzio interno: atteggiamento che per i tipi estrovertiti, attivi e abituati a risolvere tutto con la mente non solo non è facile, ma non ispira fiducia.

Occorre quindi prima di tutto arrivare a questa fiducia, facendo degli esperimenti e dei tentativi, e cercando di comprendere la natura «scientifica» e tecnica di questo atteggiamento.

Gli yoghi orientali, come abbiamo detto all'inizio di questo capitolo, insegnano ai loro allievi sin dall'infanzia esercizi, pratiche e allenamenti atti a ottenere la collaborazione dell'inconscio, che essi considerano come un potente Amico interiore.

Essi insegnano ai loro discepoli che dentro di essi vi è un collaboratore silenzioso ma potente, una sorgente profonda di energie e di sapienza a cui possono attingere continuamente, non soltanto mettendosi nell'atteggiamento di apertura e di abbandono, ma anche dandogli ordini precisi e incarichi per risolvere problemi e quesiti, per preparare lavori intellettuali, e per aiutare in ogni modo la mente cosciente nel suo lavoro.

In occidente il primo studioso fautore dell'utilizzazione dell'inconscio è stato Emile Couè, che la usò a scopi auto-educativi e terapeutici.

Egli ha avuto il merito di provare che «con una tecnica psicologica semplicissima, senza occultismi e senza

elementi di mistero, possiamo provocare in noi stessi, solamente col nostro proprio pensiero, realizzazioni benefiche alla nostra salute e al nostro carattere e compiere con sorprendente facilità le funzioni della mente» (dalla prefazione al libro «Il dominio di se stessi» di Emile Couè).

Poco dopo di lui il noto psicologo svizzero Charles Baudoin studiò e sperimentò tale metodo in maniera più precisa e più scientifica, illustrandolo ampiamente nel suo libro «Psychologie de la suggestion».

La parola suggestione non deve trarci in inganno o suscitare malintesi, poiché il metodo studiato dal Couè e dal Baudoin non ha nulla a che vedere con quello praticato da certe scuole come quella di Nancy ad esempio, che usavano l'ipnosi e la imposizione della volontà da parte del medico sul paziente. Esso è molto diverso perché è costituito dall'instaurare una armonica collaborazione con il subcosciente in piena coscienza e in piena libertà.

Il metodo della suggestione (o dell'auto-suggestione, quando è praticata da se stessi) potrebbe essere meglio chiamato «metodo dei suggerimenti all'inconscio», poiché in realtà di questo si tratta.

Esso mette a profitto la sensibilità e la ricettività dell'inconscio, la sua tendenza a ricevere «impressioni», a obbedire a stimoli, e la sua facoltà di rielaborare e realizzare in espressione concreta qualsiasi idea o immagine che lo colpisca.

«Noi siamo come un apparecchio cinematografico da presa che funziona ininterrottamente, in cui a ogni istante una nuova sezione della pellicola sensibile sia im-

pressionata da immagini che via via vengono a trovarsi innanzi all'obbiettivo. E le impressioni così formate non restano inerti; esse operano in noi, sono forze vive, che stimolano e suscitano altre forze interiori e che tendono a produrre gli stati d'animo, gli stati fisici e gli atti esterni a esse corrispondenti» (R. Assagioli: «Veleni e farmaci psicologici»).

Sono questa estrema sensibilità e plasticità dell'inconscio, unite alla sua dinamicità e creatività, che rendono la sua natura misteriosa e la fanno collegare e associare a qualcosa di universale e di cosmico.

Da un punto di vista pratico ci appare ovvio che potremmo utilizzare in maniera intelligente e volontaria questa caratteristica della parte inconscia della nostra natura, invece di lasciare che influssi, impressioni e stimoli siano assorbiti da essa inconsapevolmente, causando effetti talvolta utili, ma molto spesso anche dannosi e condizionanti sul nostro animo e sul nostro comportamento.

Noi siamo immersi, per così dire, in un oceano di influssi che agiscono continuamente sul nostro inconscio, anche se non ne siamo coscienti e anche se crediamo di non essere influenzabili.

In senso psicologico avviene un suggerimento all'inconscio (o suggestione) ogni qualvolta un'idea entra nella nostra coscienza senza uno sforzo cosciente da parte nostra, e persino, talvolta contro la nostra stessa volontà.

Pertanto noi dovremmo riuscire a riprodurre volontariamente ciò che avviene sporadicamente e saltuariamente a opera di influssi esterni dell'ambiente o di altre persone.

Infatti, per amor di chiarezza, potremmo suddividere le impressioni che il nostro inconscio può ricevere in:

- a) suggerimenti spontanei
- b) suggerimenti volontari.

I primi avvengono spontaneamente, a nostra insaputa, e penetrano nel nostro inconscio inavvertitamente. I secondi sono fatti in maniera volontaria e cosciente anche da se stessi, allo scopo di ottenere la collaborazione delle forze subcoscienti, imprimendo loro *una idea da realizzare*.

Poiché questa tecnica dei suggerimenti all'inconscio è molto utile, pensiamo di dedicarle il prossimo capitolo, in modo che potremo descriverla in maniera sufficientemente dettagliata.

Dobbiamo avere fiducia nella riserva di energie che abbiamo dentro di noi, cercare di superare il diaframma di separazione che il nostro orgoglio razionale e l'illusione dell'autosufficienza dell'io cosciente hanno creato e giungere a sbloccare il circuito che incanala l'inesauribile forza dell'inconscio con l'abbandono, la calma e l'apertura.

Dobbiamo cercare in tutti i modi di aprire la via di comunicazione fra cosciente e inconscio e permettere così il passaggio dell'energia e l'instaurarsi di un'armonica collaborazione tra i due poli.

CAPITOLO IX

LA TECNICA DEI SUGGERIMENTI ALL'INCONSCIO

Occorre premettere, prima di passare a illustrare la tecnica dei suggerimenti volontari all'inconscio, che l'atteggiamento indispensabile e fondamentale per la sua riuscita è la fiducia.

Vi sono molti che, di fronte al soggetto della suggestione e dell'auto-suggestione (che noi abbiamo preferito chiamare «suggerimenti all'inconscio»), non riescono a superare un senso di perplessità e di diffidenza, perché pensano che essere «suggestionabili» indichi debolezza, mancanza di carattere e di volontà e inoltre che tutto ciò che si ottiene per mezzo della suggestione sia illusorio e non duraturo.

In realtà non è così.

Come abbiamo già detto la suggestionabilità, l'impressionabilità, la plasticità dell'inconscio a tutti i livelli (fisiologici, emotivi e mentali) sono caratteristiche naturali della sostanza stessa che lo compone e quindi, anche se non ce ne rendiamo conto, siamo «suggestionabili». Al contrario è indice di anormalità il non esserlo, tanto che vi sono dei paranoici che sono talmente chiusi, imprigionati da un muro di incomunicabilità, che non riescono a ricevere «suggerimenti» e il loro inconscio è inca-

pace di ricevere impressioni, idee, suggerimenti. La mancanza di «suggestionabilità» è pertanto indice di anormalità.

Sta a noi prendere in mano questa facoltà dell'inconscio e utilizzarla volontariamente e consapevolmente per fini utili e costruttivi, uscendo dalla condizione di passività che ci rende aperti a tutte le influenze, a tutti i condizionamenti e che è stata la causa della formazione della nostra personalità inautentica.

Se diverremo padroni del meccanismo dei suggerimenti all'inconscio, potremo disidentificarci dall'insieme di automatismi e condizionamenti che noi chiamiamo «personalità», ritrovare il centro di auto-coscienza autentico, il nostro vero Io e trasformare la falsa coscienza in piena consapevolezza.

In tal modo la personalità si libererà dalle antiche suggestioni e diverrà invece canale dei «suggerimenti» del Sé che la ricreerà «a sua immagine e somiglianza», esprimendo attraverso di essa le sue reali facoltà e tendenze e i suoi piani.

Infatti, con il metodo dei suggerimenti all'inconscio noi possiamo formare il nostro carattere, sviluppare qualità latenti, liberarci da tendenze indesiderate, e aprirci all'intuizione.

Tuttavia, prima di arrivare a questo, dobbiamo capire in maniera direi quasi scientifica come si svolge il meccanismo dei suggerimenti all'inconscio, e divenirne padroni.

Gli studiosi che si sono occupati di questo metodo, dopo numerose esperienze e prove sono giunti a formulare delle leggi ben precise.

Tali leggi sono quattro:

I. *Legge dell'attenzione concentrata:*

«L'idea che tende a realizzarsi nel subcosciente è sempre un'idea su cui l'attenzione spontanea si è concentrata».

II. *Legge dell'emozione ausiliare:*

«Quando per una ragione o per l'altra un'idea è avvolta da una potente emozione, la realizzazione di questa idea ha più probabilità di successo».

III. *Legge dello sforzo convertito:*

«Quando un'idea si impone alla mente a tal punto da far sorgere un «suggerimento» all'inconscio, tutti gli sforzi coscienti che il soggetto fa per combattere tale suggerimento, non solo non hanno effetto, ma tendono a intensificare il suggerimento stesso».

IV. *Legge della finalità subcosciente:*

«Quando il fine è stato suggerito all'inconscio, esso trova i mezzi da solo per realizzarlo».

Con la parola «idea» si vuole significare qualsiasi cosa che colpisca la nostra attenzione, sia essa un'immagine, una rappresentazione mentale, una frase ecc.

La prima legge si riferisce alla condizione indispensabile per la realizzazione di un suggerimento all'inconscio che è quella dell'attenzione concentrata.

Dice infatti il Baudoin che l'idea che noi vogliamo imprimere nell'inconscio «dovrebbe avere una notevole intensità, un'intensità che è il risultato dell'attenzione. Un'idea su cui l'attenzione si concentra particolarmente, è un'idea che tende a realizzarsi». (Charles Baudoin: «Psychologie de la suggestion»).

Quindi, affinché il fenomeno del suggerimento al-

l'inconscio si verifichi, la nostra attenzione deve essere attirata da qualche cosa in maniera particolare, di modo che nella nostra mente si formi una *rappresentazione mentale* e cioè «un'idea».

La seconda legge si riferisce al fatto che l'attenzione deve essere accompagnata da un certo grado di emotività perché il «suggerimento» acquisti forza e vigore.

Infatti un'idea che rimanga puramente intellettuale e che non trascini con sé anche un'emozione, rimane fredda e distante, senza vita e senza dinamismo.

In altre parole, l'idea non deve essere solo «pensata», ma anche «amata» e vivificata dal calore dell'emozione e dell'affettività per poter essere accolta dall'inconscio, poiché esso è impressionato solo da ciò che è «sentito», «vissuto» e quindi solo da ciò che è spontaneo, genuino, autentico.

La terza legge è anch'essa molto importante e deve sempre essere tenuta presente alla mente, perché ci aiuterà a evitare gli ostacoli, a comprendere e a superare le eventuali difficoltà e resistenze che potrebbero presentarsi durante la realizzazione di tale pratica.

Questa legge ci insegna che quando si vuole operare sull'inconscio non bisogna adoperare la volontà, perché «gli sforzi (di volontà) s'invertono spontaneamente (nel subcosciente) così da rinforzare l'effetto dell'idea dominante».

Per meglio chiarire il concetto è meglio fare un esempio. Se usiamo la tecnica dei suggerimenti all'inconscio per superare la paura degli esami, non dobbiamo imporci con la volontà di essere coraggiosi, sicuri di noi, sforzandoci di inibire lo stato di timidezza e di sfiducia,

perché quello sforzo non farebbe che accrescere la nostra paura, certamente originata a sua volta da un lontano «suggerimento» all'inconscio di natura spontanea.

Occorre invece usare la dolcezza, la persuasione e soprattutto l'immaginazione poiché il nostro inconscio è sensibilissimo alle immagini, come lo è alle emozioni.

«Non è la volontà che ci fa agire, ma l'immaginazione», afferma il Couè, il quale ha intuito l'enorme potere dell'immaginazione sull'inconscio.

Molti casi di insuccesso nella pratica dei suggerimenti all'inconscio sono dovuti proprio a questo errore di tecnica, poiché è facile che, sia pure inavvertitamente, ci si serva della volontà, suscitando così l'opposizione delle forze inconse.

La volontà deve servire solo a creare in noi il fermo proposito di seguire con accuratezza e costanza questo metodo, ma poi deve mettersi da parte e attendere fiduciosa.

La quarta legge si riferisce al potere meraviglioso dell'inconscio di saper trovare i mezzi, gli espedienti e la via per portare in realizzazione l'idea suggerita.

Esso spesso ci stupisce con la sua bravura e con la sua sagacia, ma vuole essere lasciato libero e indisturbato a compiere il suo lavoro da solo.

Nicola Gentile, nel suo libro «La medicina psicologica» dice: «Esso (l'inconscio) non intende che gli si stia dappresso a guidarlo in un lavoro che la coscienza non comprende, ma intende solo di ricevere l'impulso e poi di essere lasciato libero».

Passiamo ora alla parte pratica e cerchiamo di descrivere nelle sue varie fasi il metodo da seguire:

I. *Prima fase*: raggiungere un buon rilasciamento fisico mettendosi in una posizione comoda che permetta a tutti i muscoli, articolazioni e nervi del nostro corpo di distendersi, di sciogliersi, di rilassarsi completamente.

II. *Seconda fase*: cercare di riempire la nostra natura emozionale di uno stato di fiducia, di abbandono, di calma attesa. La fiducia è molto importante per produrre una condizione di apertura e di ricettività, mentre uno stato di dubbio, di scetticismo o di ansia, produrrebbe l'effetto contrario.

III. *Terza fase*: formulare una frase che esprima nel modo più chiaro, conciso e semplice l'idea che vogliamo che il nostro inconscio realizzi e poi pronunciarla *audibilmente* a voce bassa, lenta, dolcemente, ma con fermezza, immaginando di «consegnarla» al nostro subcosciente.

Ramacharaka, nel suo libro «Raja Yoga», consiglia addirittura di immaginare che fra la parte cosciente e l'inconscio vi sia una specie di botola che noi apriamo nel pronunciare la frase da realizzare per far scendere il nostro messaggio nella profondità dell'inconscio.

Le immagini, come abbiamo già detto, sono molto gradite all'inconscio, come pure le parole che esso anzi ama sentire ripetere più volte.

Per questo si consiglia di ripetere la frase da realizzare tre o quattro volte, sempre lentamente e dolcemente.

IV. *Quarta fase*: distogliere l'attenzione e lasciare agire indisturbato l'inconscio.

Per aiutarsi a distogliere l'attenzione e a *dimenticare* almeno per un certo periodo l'idea suggerita, si consiglia di fare questo esercizio la sera prima di addormen-

tarsi, per dare agio alle forze inconse di agire indisturbate mentre noi dormiamo.

A questo punto si potrebbe chiedere: «In quali direzioni può aiutarci il nostro inconscio? Quali sono i campi nei quali esso può agire?»

La risposta è che non vi sono limiti al potere dell'inconscio poiché, come abbiamo molte volte ripetuto, esso è qualche cosa di molto più vasto e profondo di quello che comunemente si crede: si estende non solo in profondità, ma anche in altezza, per così dire, e ci collega con dimensioni spirituali e universali, dandoci la possibilità di metterci in contatto col Divino.

Per questo possiamo chiedere tutto al nostro inconscio, dalla soluzione di problemi pratici all'aiuto per lo sviluppo di qualità che ci mancano; dalla collaborazione in lavori intellettuali e creativi all'ispirazione su decisioni importanti da prendere....

Tutto sta a divenire padroni della tecnica e a saperla usare correttamente, mettendosi nell'atteggiamento interiore giusto.

È qui che la visione spiritualistica va oltre gli studi e le esperienze già fatte dal Coué, dal Baudoin e da tutti gli altri che si sono occupati di questo soggetto, perché non vede la tecnica dei suggerimenti all'inconscio solo come un metodo psicologico, utile per i problemi di ogni giorno, ma anche come un mezzo per superare la scissione fra il limitato e illusorio campo di coscienza dell'io personale e l'infinito, vasto, illuminato campo di potenzialità, ispirazioni, energie dell'Inconscio cosmico, in cui vive e vibra anche il nostro Sé Reale, fino a che non lo annettiamo nella consapevolezza di veglia.

Tuttavia, noi dobbiamo acquistare fiducia nel nostro inconscio a poco a poco e per gradi, e per questo è bene cominciare a chiedere il suo aiuto per cose più vicine e più tangibili. Avremo così la prova del suo potere e della sua vicinanza.

Cominciamo subito a esercitarci in questo metodo che potrà aiutarci a formare noi stessi, a sviluppare le qualità latenti, a raggiungere maggior serenità e armonia e a far uso di tutte le nostre energie e possibilità.

CAPITOLO X

LA TECNICA DEL RILASCIAMENTO

Qualcuno, dopo aver letto quanto è stato scritto finora, potrebbe avere l'impressione che noi riteniamo l'inconscio, e tutto ciò che da esso proviene, come superiore alla parte cosciente e razionale dell'uomo, e potrebbe pensare che questa incondizionata fiducia per le forze profonde della psiche sia eccessiva.

In realtà non è così.

Se abbiamo voluto sottolineare l'importanza dell'inconscio, la ricchezza di potenzialità e di energie che giacciono nelle sue profondità e la necessità di fare un ponte con esso, è per una sola ragione: quella che siamo in occidente.

Occorre riconoscere che noi occidentali, in genere, siamo estrovertiti, abbiamo più sviluppata la parte cosciente della psiche, la parte razionale, intellettuale e logica ed è quindi necessario che riequilibrano i due poli della nostra natura riconoscendo l'importanza anche dell'inconscio, del lato irrazionale e intuitivo che senza accorgercene soffochiamo e neghiamo.

La vera autorealizzazione nasce dalla completezza, come sempre abbiamo detto, e dall'integrazione dei due aspetti della nostra natura umana: razionale e irrazionale, cosciente e inconscio, Logos ed Eros, integrazione

che porta alla manifestazione di un nuovo elemento che è «tesi e antitesi» nello stesso tempo ed esprime la totalità del nostro essere: il Sé, il centro unificatore di tutti i dualismi, di tutti i contrasti.

Per noi occidentali è soprattutto difficile raggiungere quello stato di abbandono di cui abbiamo parlato nel capitolo VIII, di fiducia nelle forze profonde che è indispensabile per far penetrare nella coscienza l'energia dell'inconscio e per permettergli di aiutarci.

«Il lasciar fare all'Anima» di cui parla Jung nel suo libro «Il Mistero del Fiore d'Oro», rappresenta per noi una specie di esercizio difficile, una tecnica che dobbiamo imparare seguendo degli allenamenti precisi e ripetuti.

Questa tecnica è tuttavia necessaria non solo per poter concretare i suggerimenti all'inconscio di cui abbiamo parlato, ma anche per favorire l'integrazione dei due poli di cosciente e inconscio e per giungere a uno sviluppo globale.

Per questo riteniamo opportuno soffermarci a descrivere questo atteggiamento interiore e a consigliare alcuni accorgimenti e metodi per conseguirlo.

In realtà non si tratta solo di raggiungere il completo rilassamento del corpo fisico, ma anche di aprirsi, di abbandonarsi interiormente in tutti gli aspetti della nostra personalità: calmare le emozioni, sciogliere i nodi di ansietà e di angoscia, far tacere la mente con le sue mille domande e i suoi dubbi, abbandonarsi completamente, con fiducia, come un bambino nelle braccia della madre....

Non è un atteggiamento di passività, di inerzia, di abulia, ma è una preparazione interiore necessaria, fatta

consapevolmente e con lucidità perché avvenga dentro di noi «qualche cosa». È un'attesa che prelude a una trasformazione, il passaggio a una altra fase di sviluppo, in cui gli antichi condizionamenti e automatismi si sciogliono lasciando una specie di «verginità psichica» che consenta al Sé di creare nuove direzioni e nuovi orientamenti.

Ecco quindi che, da semplice atteggiamento psicologico, la tecnica del rilasciamento e dell'abbandono diviene una preparazione a qualche cosa di più spirituale ed esoterico: la rivelazione del Sé, che ora è inconscio, o meglio, superconscio.

Tuttavia, a noi per ora interessa soprattutto il lato psicologico di tale tecnica, che ci permetta di venire in contatto con il lato profondo della nostra psiche e di superare la tenace barriera che abbiamo creato scindendo in due la nostra natura.

Dobbiamo prima di tutto cercare di raggiungere il completo rilasciamento del corpo fisico, poiché se non riusciamo a sciogliere la tensione muscolare e nervosa, non riusciremo nemmeno a raggiungere la calma interna.

Vi è una stretta e misteriosa connessione fra psiche e corpo, connessione che è stata oggetto di osservazione e di studio da parte di numerosi ricercatori, che ha suscitato sempre l'interesse di psicologi e scienziati e che tuttavia rimane ancora oscura per la scienza.

Già il filosofo Spinoza, nel XVII secolo, scoprì il parallelismo che esiste fra corpo e mente, parallelismo che fece allora pensare che si dovrebbe trovare per ogni manifestazione esterna l'energia psichica corrispondente.

Alla luce delle dottrine esoteriche e spiritualistiche questa interrelazione fra psiche e corpo è una dimostra-

zione pratica dell'effettiva unità nascosta dietro l'apparente dualismo tra Spirito e Materia.

Ecco perché il rilassamento del corpo fisico è così importante per poter raggiungere anche la calma interna.

La tensione fisica, l'incapacità di rilassarsi infatti non sono una causa, ma *un effetto*. Il corpo non fa che rispecchiare una tensione psichica, uno stato di ansia e di agitazione emotiva, una «contrattura» mentale. Tuttavia, poiché noi spesso non riusciamo a individuare e a riconoscere questa causa interna, dobbiamo lavorare sulla sua manifestazione più esterna, sul suo effetto nel fisico, sul suo «sintomo».

Ma come mai, potremmo chiederci, togliendo il sintomo, guariamo anche la causa che lo ha prodotto?

Questo è un altro aspetto dell'interazione tra psiche e soma, tra interno ed esterno e ci fa pensare che in realtà non vi è una netta separazione tra spirito e corpo.

«Lo spirito e il corpo non sono due mondi distinti, ma un composto sì stretto e intimo che non si sa mai dove l'uno cominci e dove l'altro finisca...» (De Peon: «L'educazione del carattere», pag. 163).

Comunque non vogliamo ora addentrarci in un soggetto così vasto che richiederebbe una lunga trattazione. Cerchiamo di fare il primo passo verso il raggiungimento dell'atteggiamento di abbandono, di fiducia e di apertura verso le forze supercoscienti, imparando la tecnica del rilassamento fisico. È stato sperimentato da coloro che lo hanno praticato per un certo periodo di tempo, che esso è efficacissimo per portare a uno stato di calma emotiva, per liberare da ansie e angosce e persino per curare disturbi nevrotici e psichici di vario genere.

Basti citare la tecnica del «training autogeno» introdotta dallo Shultz, che è una terapia per vari disturbi psichici e nervosi basata sul rilassamento fisico.

In Oriente il rilassamento fisico è molto praticato, soprattutto come preparazione alla meditazione e come tecnica per liberarsi dalla identificazione con l'involucro fisico.

Per quello che riguarda il nostro scopo, che è quello di metterci nella condizione più adatta per permettere alle energie del profondo di agire in noi e di divenire ricettive ai nostri messaggi e suggerimenti, esso è l'atteggiamento indispensabile da conseguire, come innanzi detto.

Dobbiamo cominciare con degli esercizi di rilasciamento semplici da seguire con costanza e perseveranza ogni giorno, sia pure per pochi minuti, fino ad avere completa padronanza di distendere i nostri muscoli e di sciogliere ogni contrazione nervosa del nostro corpo.

Consigliamo qui di seguito alcuni esercizi preliminari:

I° *Esercizio*. Sdraiatevi supini sul letto o su di un tappeto steso per terra e cercate di rilassarvi completamente. Mentre fate questo pensate che il vostro corpo è *pesante come il piombo*. Ripetete queste parole mentalmente parecchie volte cercando di sentire realmente la pesantezza del corpo.

Poi alzate le braccia e lasciatele ricadere ai lati del corpo per il proprio peso.

Ripetete l'esercizio con le gambe.

A prima vista questo potrebbe sembrare un esercizio molto facile, ma per alcune persone esso risulterà alquanto difficile perché si accorgeranno nel lasciar rica-

dere le braccia della tensione che vi è in esse, e così pure per quello che riguarda le gambe.

Questo esercizio preliminare è consigliato da Ramacharaka nel suo libro «Hatha Yoga», a pag. 177.

II° *Esercizio*. Sdraiati su di un letto o seduti comodamente in una poltrona cercate di raggiungere uno stato di rilassamento e di calma facendo, per aiutarvi in questo, alcune respirazioni profonde e regolari.

Poi, cominciando dalle estremità inferiori, cercate di rilassare ogni muscolo, mormorando a voi stessi:

«Ogni muscolo si rilassa, si rilassa, si rilassa.

Ogni nervo si riposa, si riposa, si riposa.

Ogni tensione fisica svanisce.

Ogni contrazione nervosa si dissolve.

Pace, riposo, abbandono, rilasciamento completo.

Pace, riposo, abbandono, rilasciamento completo».

Ripetete più volte queste parole, sottovoce, lentamente, chiaramente.

Il nostro inconscio è molto sensibile alle parole ripetute e le assorbe con maggior facilità se noi abbiamo la costanza di ripeterle molte volte.

È bene a questo punto far notare alcune delle difficoltà che potrebbero incontrarsi nell'eseguire questi esercizi.

La prima è quella di non riuscire a sciogliere la tensione fisica e il rimedio è solo quello della ripetizione e della perseveranza, di *non avere fretta* di ottenere il risultato. La fretta genera uno stato di ansia che a sua volta influisce sulla tensione muscolare e nervosa.

«Senza fretta, senza tregua» è il motto di colui che vuole raggiungere uno scopo elevato, e tale deve essere

anche per chi si propone di raggiungere la condizione adatta per riequilibrare se stesso e trovare il suo vero Io.

La seconda difficoltà potrebbe essere quella di addormentarsi mentre si pratica il rilassamento. Questo non sarebbe un male se tale esercizio fosse fatto solamente ai fini di raggiungere una completa distensione fisica fine a se stessa, o allo scopo di riposarsi. Ma noi vogliamo raggiungere il rilassamento fisico solo come condizione preliminare per la buona riuscita della tecnica dei suggerimenti all'inconscio, per favorire un'apertura e uno stato di perfetto abbandono di tutta la personalità. Quindi dobbiamo stare attenti a non cadere nel sonno.

Il Baudoin dice nel suo già citato libro «Psychologie de la suggestion», che mentre si pratica il suggerimento all'inconscio, *l'attenzione deve essere concentrata*. Sarebbe quindi esservi una contraddizione fra lo stato di abbandono, di rilassamento necessario alla pratica e la concentrazione dell'attenzione.

Tuttavia non è così, perché l'attenzione che occorre in questo caso è di un genere particolare. Essa non è concentrazione, poiché deve essere senza sforzo, ma è una specie di «contemplazione» dell'idea da realizzare, un tenerla davanti alla mente ferma, senza tensione. Un buon metodo che potrebbe aiutare a raggiungere questo stato di «attenzione concentrata, ma senza sforzo», è quello di scrivere su di un foglietto di carta la parola o la frase che vogliamo suggerire all'inconscio e semplicemente *guardarla*, senza nemmeno cercare di pensare per capirla o per svilupparla.

Questo può sembrare difficile, ma in realtà non lo è, poiché se si è veramente rilassati fisicamente risulta

spontaneo e facile questo modo di essere «concentrati» sull'idea, ma senza sforzo.

Pertanto è ovvio che la condizione preliminare indispensabile è il rilassamento fisico.

Esso ci permetterà di essere calmi emotivamente e capaci di mantenere la mente fissa su di un'idea con serenità e lucidità, in uno stato di completa quiete interiore, di «silenzio» cosciente e vigile, rilassati, ma attenti.

Questo stato interiore che, come ho detto all'inizio di questo capitolo, sembra essere così difficile per noi occidentali, prima o poi deve essere raggiunto, poiché è la condizione necessaria allo sviluppo della coscienza autentica.

A poco a poco, se praticheremo questi esercizi, ci accorgeremo per esperienza diretta che il rilassamento, la calma, l'abbandono fiducioso a qualche cosa di ancora inconscio, ma superiore, si trasformano da semplice esercizio psicologico in una tecnica di risveglio e di maturazione, poiché nel silenzio e nell'apparente vuoto si farà sentire una nuova presenza, calda, viva, luminosa: l'Essere psichico, di cui parla Sri Aurobindo, il Sé, il vero Uomo che noi costringiamo con la nostra incoscienza a rimanere nascosto e latente.

CAPITOLO XI

EVOCAZIONE DEL SUPERCOSCIENTE

Risulta evidente da quanto è stato detto a proposito della tecnica dei suggerimenti all'inconscio, che essa offre possibilità di utilizzazione più vaste e profonde di quello che appare a un primo esame, e ciò dipende, oltre che dal grado di maturità e di evoluzione raggiunto dalla persona che la usa, anche, e soprattutto, dallo scopo per cui è praticata. Infatti può avvenire che se l'idea che suggeriamo al nostro inconscio è di ordine elevato, essa fa affiorare l'aiuto e l'ispirazione dalla zona più alta del nostro inconscio: il Supercosciente.

Come abbiamo visto dallo schema pubblicato nel capitolo II di questo libro, l'inconscio si può immaginare diviso in vari livelli a seconda dei suoi contenuti, e cioè:

- a) Inconscio Superiore, o Supercosciente;
- b) Inconscio medio, o preconsiglio;
- c) Inconscio inferiore, o subcosciente.

In genere con la tecnica dei suggerimenti all'inconscio cerchiamo di utilizzare consapevolmente l'inconscio medio, che è, per così dire, più vicino al campo della coscienza ordinaria e più facilmente penetra in essa. In realtà vi è un continuo scambio di energie fra la parte cosciente e l'inconscio medio, e quest'ultimo collabora sempre con noi, anche se non ce ne accorgiamo.

Infatti, come già abbiamo avuto occasione di dire, tutto il nostro modo di essere, di agire, tutte le nostre tendenze e facoltà umane, sono il prodotto dell'incessante lavoro di rielaborazione del nostro inconscio.

Impariamo a camminare, a parlare, a scrivere e a leggere da bambini come a suonare uno strumento, a guidare l'automobile, a parlare una lingua straniera ecc. da adulti sempre e invariabilmente con l'aiuto e la cooperazione dell'inconscio medio. Esso accoglie le idee, gli sforzi e ogni impulso proveniente dall'io cosciente, li rielabora, trova i mezzi per concretizzarli e li trasforma in qualità e capacità che noi possiamo estrinsecare senza avere più bisogno del concorso della volontà consapevole. Questa è la genesi delle abitudini e degli automatismi.

Con i suggerimenti all'inconscio noi non facciamo altro che utilizzare coscientemente una legge naturale della nostra psiche.

Quando in noi si sarà sviluppata l'intuizione capiremo che questi ritmi e cicli che avvengono dentro di noi, queste leggi che si riferiscono al nostro mondo soggettivo, sono in realtà qualche cosa di ordine universale e cosmico. Noi non facciamo che ripetere a livello microcosmico ciò che avviene nel macrocosmo, poiché in realtà non vi è separazione fra l'uomo e il cosmo.

L'intuizione, però, si risveglia quando ci apriamo anche verso i livelli più alti del nostro inconscio: il Supercosciente.

Come detto prima, il Supercosciente può essere evocato anche con la tecnica dei suggerimenti all'inconscio se l'idea su cui concentriamo l'attenzione ha un carattere di spiritualità, di universalità o fa appello alle nostre potenzialità più elevate.

Il Supercosciente, infatti, rappresenta il nostro «futura» evolutivo e cioè tutte le qualità, le capacità, le possibilità più alte insite in noi che sono ancora latenti, ma pronte a essere usate.

Come più volte abbiamo detto, l'uomo è in realtà un essere spirituale, divino, e la sua vera natura è ancora nascosta e potenziale.

La realtà di noi stessi è sopraffatta dalla «falsa coscienza» del nostro io superficiale e condizionato, con il quale ci identifichiamo. Ecco perché diciamo che il nostro vero Sé è inconscio.

Pertanto se noi riusciamo a metterci in contatto con il Supercosciente, a evocare l'inconscio superiore, apriamo la strada alla rivelazione del Sé, che non è un'astrazione metafisica, ma è il centro vivo, autentico e reale del nostro essere.

È consolante constatare che anche la psicanalisi oggi si sta avvicinando a questa visione spirituale dell'uomo con mezzi scientifici e sperimentali.

Si parla di Sé, di Io Reale, di Anima e si accetta l'idea che il vero e unico scopo verso cui tende l'uomo, consapevolmente o inconsapevolmente, è la realizzazione di questa sua realtà più intima.

Termini come auto-realizzazione, accrescimento, individuazione sono usati per esprimere questa esigenza naturale e insopprimibile dell'uomo, e dall'esame di numerose esperienze avute da persone *autorealizzate*, si è potuto constatare che la scoperta del centro autentico dell'essere porta con sé qualità, doti, stati di coscienza che senza alcun dubbio hanno un carattere spirituale e divino (1).

(1) Vedi a questo proposito il libro di A. H. Maslow, *Verso una psicologia dell'essere*, edito dalla Casa editrice Astrolabio, Roma.

Lo studio del profondo quindi a poco a poco sta confermando ciò che le antiche dottrine spiritualistiche hanno sempre intuito e affermato: l'uomo nella sua essenza è una creatura divina.

Tuttavia la strada per giungere a questa realizzazione è lunga e tortuosa, irta di difficoltà e anche di sofferenze, poiché dobbiamo attraversare un non facile processo interiore di risveglio, di maturazione e di trasformazione, prima di passare dall'oscurità in cui siamo immersi alla vera coscienza del nostro Sé.

Uno dei mezzi che possono aiutarci a questo fine è quello di «evocare», come abbiamo appunto detto, il nostro inconscio superiore, e cercare di far penetrare nella nostra coscienza abituale i contenuti del Supercosciente.

È qui che le dottrine spiritualistiche si differenziano dalla psicanalisi ortodossa che sottolinea l'importanza di esplorare soprattutto l'inconscio inferiore per far affiorare i cosiddetti «complessi» e rimuovere le resistenze inconscie causate da esigenze istintuali represses, senza tener conto dei pericoli che potrebbero derivare da una «irruzione» nella coscienza non ancora risvegliata di queste potenti forze primordiali.

L'inconscio inferiore è composto soprattutto da ricordi stratificati, da istinti atavici, da problemi non risolti, da energie bloccate e rappresenta il nostro passato evolutivo, il nostro «lato oscuro» che deve essere, prima o poi, liberato, «ripulito» e annesso alla coscienza, ma solo quando si sia raggiunto un certo grado di saldezza interiore e di vera consapevolezza, altrimenti vi è il pericolo di essere travolti e sommersi.

Non deve essere il «passato» a tornare, a *salire* e a invadere il debole e vacillante cerchio di coscienza del-

l'io personale, ma il «futuro» che è in noi, la Luce che viene dalla vera consapevolezza, a *scendere*, a penetrare gradatamente in tutti i livelli del nostro essere cosciente e inconscio, fuggando le ombre, illuminando tutti gli angoli più oscuri e nascosti, sciogliendo tutte le resistenze, tutti i nodi e le incrostazioni e provocando una completa e vitale trasformazione e sublimazione delle energie inferiori.

È questa una cosa molto importante da tener presente se vogliamo aprirci all'inconscio per utilizzarlo e per annetterlo nella coscienza.

Per evocare il Supercosciente vi sono molti mezzi e accorgimenti, oltre a quello già descritto dei suggerimenti all'inconscio fatto per scopi elevati, ma molto spesso avviene che esso affiori spontaneamente, in momenti di raccoglimento e di aspirazione oppure quando vi sia uno stato di necessità, di richiesta, espresso o inespresso.

Le intuizioni che a volte all'improvviso ci illuminano la mente, le ispirazioni su come risolvere certi problemi o certe situazioni apparentemente senza via di uscita, gli impulsi creativi in campo artistico o intellettuale, le ondate di amore universale o di gioia spirituale che senza ragione ci inondano il cuore in particolari momenti... sono tutti segni e «messaggi» che provengono dal nostro Supercosciente.

Possiamo tuttavia favorire questi affioramenti in maniera volontaria e consapevole mettendoci nell'atteggiamento interno adatto di apertura e di ricettività, di evocazione silenziosa; *invocazione* che si trasforma in *evocazione*, per un processo occulto spontaneo.

Inoltre, dobbiamo tener presente che il Supercos-

sciente, pur essendo di natura più raffinata e più elevata degli altri livelli dell'inconscio, è pur sempre *inconscio*, e cioè obbedisce alle stesse leggi che regolano le energie del profondo e ha le stesse caratteristiche generali di esse (e cioè la plasticità, la capacità di rielaborazione, la tendenza a esprimersi in simboli, ecc.).

Anche il Supercosciente, come l'inconscio medio, può essere evocato per mezzo di parole, di immagini, di frasi ripetute; si rivela per mezzo di segni simbolici e tramite «segni» e «sintomi» nella vita quotidiana che dobbiamo saper interpretare.

Spesso si manifesta attraverso il linguaggio dell'arte: nella poesia, nella musica, nella pittura, che possono contenere ispirazioni e idee intuitive di carattere universale e spirituale....

Aiuta lo scienziato nelle sue invenzioni dandogli capacità intuitiva e inventiva, e il filosofo nelle sue indagini metafisiche, illuminando il suo intelletto con la luce dell'intuizione.

Affiora nei momenti di elevazione mistica, dando al devoto il senso del divino e facendolo sentire uno con Dio.

Accompagna l'uomo in tutta la sua vita, pronto a irrompere nella coscienza ordinaria trasformando un individuo comune in eroe nei momenti di estrema necessità, l'artista mediocre in genio, la fanciulla debole e incerta in donna piena di coraggio e di saggezza, appena trova un varco, uno spiraglio nel guscio dell'io ordinario o appena sia attirato da un'invocazione, sia pure inespressa....

Tutti noi abbiamo poteri, facoltà, qualità di ordine superiore.

Tutti noi siamo potenzialmente santi, eroi, geni, ma dobbiamo imparare ad aprirci alla sorgente divina che è in noi, ad attingere a quella parte di noi stessi che nasconde in sé potenzialità così ricche e profonde da superare ogni immaginazione.

Come possiamo dunque fare per favorire l'affioramento del nostro Supercosciente?

Il metodo principe per ottenere ciò è la meditazione, pratica che richiede un particolare atteggiamento soggettivo di silenzio, di apertura, di ricettività, simile, in un certo senso, a quello descritto come preparazione alla tecnica dei suggerimenti all'inconscio. Nella meditazione, però, vi deve essere anche la consapevolezza dello scopo da raggiungere, che è quello di favorire il risveglio della coscienza del Sé.

In realtà questo atteggiamento interiore di ricettività è solo la prima fase della meditazione vera e propria, di cui ora non è necessario parlare. A noi interessa, per il nostro scopo di evocare le forze supercoscienti, soprattutto questa fase di preparazione, di apertura che è la condizione indispensabile per ottenere dei risultati.

Le nostre ambizioni, i nostri desideri, le nostre sensazioni e persino i nostri pensieri devono essere messi a tacere e calmati se vogliamo che nella nostra coscienza ordinaria, così liberata e «svuotata», affiori e si manifesti la parte più alta e più vera di noi stessi, che pur essendo sempre presente non può essere percepita, poiché siamo immersi nel «frastuono» e nel turbinio continuo delle nostre modificazioni psichiche.

Solo facendo il *vuoto* in noi stessi possiamo attirare le energie del Supercosciente, sostituirle in un certo sen-

so a quelle caotiche e disordinate della coscienza personale, e solo nel *silenzio* potremo udire la «Voce senza suono» che continuamente ci parla senza che noi possiamo udirla.

È necessario quindi che impariamo a fare in noi stessi questo vuoto e questo silenzio, per permettere alla parte più reale della nostra natura di manifestarsi e alla Luce di penetrare in noi e farci finalmente risvegliare, dal sonno della semi-incoscienza in cui siamo immersi, alla completa consapevolezza.

CAPITOLO XII

IL RISVEGLIO

«Soltanto cominciando a ricordarsi di sé l'uomo può realmente svegliarsi».

(Gurdjeff)

Che cosa avviene quando, dopo essere riusciti a fare il vuoto e il silenzio nella personalità, affiora dentro di noi la coscienza del Sé reale?

Quali sono le conseguenze di questa rivelazione?

La prima sensazione che si ha è quella di un vero e proprio «risveglio», infatti coloro che hanno avuto il contatto con la loro essenza spirituale, sono chiamati *risvegliati*.

Noi crediamo di essere svegli, di essere coscienti, di agire seguendo la nostra volontà, invece siamo come delle macchine spinte da impulsi che non possiamo controllare, preda di emozioni, di pensieri, di energie che ci costringono ad agire, a comportarci in un dato modo, a prendere delle decisioni, a provare dei sentimenti e infatti spesso accade che noi stessi ci sorprendiamo delle nostre azioni, dei nostri stati d'animo, delle nostre scelte che ci sono state quasi «imposte» da comandi interni inconsci, verso cui siamo passivi e inerti.

Non agiamo quasi mai «consapevolmente» e in sta-

to di piena lucidità. Siamo addormentati e non lo sappiamo.

Ci accorgiamo di ciò solo quando penetra in noi la luce e l'energia del nostro Sé reale superconscio e allora soltanto ci destiamo dal sonno e con stupore e gioia *ci riconosciamo*, prendiamo coscienza della realtà e finalmente ci sentiamo «noi stessi».

Ecco perché la realtà spirituale, il centro del nostro essere è chiamato «Io». Esso non potrebbe essere chiamato altrimenti perché è la nostra autenticità, la nostra profonda e vera soggettività, la nostra essenza reale.

Quindi il risveglio della coscienza vera porta per prima cosa all'autoriconoscimento e alla scoperta che lo stato in cui è immersa la maggioranza degli uomini è uno stato di sonno e di incoscienza.

Questo risveglio è come una seconda nascita, perché ci rende nuovi, puri, innocenti come bambini appena nati in un mondo sconosciuto. Infatti, caratteristiche fondamentali del «risvegliato» sono la spontaneità, la gioia, la freschezza, la vitalità, la genuinità doti queste che sono tutte del fanciullo non ancora condizionato, alterato, deformato dalle influenze inibitrici esterne.

A queste caratteristiche di purezza e di innocenza si aggiunge una profonda saggezza, uno stato di completa consapevolezza e di pace assoluta.

Nella nuova dimensione in cui si viene a trovare la nostra coscienza risvegliata tutto è risolto, tutto è semplice, tutto appare nella *sua vera essenza* e nella sua realtà di perfetta armonia e di completa giustizia. E mentre ciò da un lato è un fatto meraviglioso che dà pace e gioia complete, dall'altro può produrre alcune difficoltà

per quello che riguarda l'azione esterna e le necessità della vita pratica.

Quando si libera dalla falsa e illusoria identificazione con la personalità che è immersa nel divenire, l'uomo percepisce uno stato di completa e perfetta pace interiore e di distacco, poiché gli si rivela l'Essere che per sua natura è Immobile, fuori del tempo, libero dalla Forma.

«Il Sé è l'Immobile, che non produce l'azione né vi partecipa», dice Sri Aurobindo. E aggiunge che la sua coscienza «...è in riposo, inattiva, ampiamente concentrata sulla pura percezione del proprio essere, che non produce attivamente nessun divenire».

È la fase della disidentificazione, del distacco, della liberazione dall'imprigionamento nella dimensione spazio-temporale, del riconoscimento della trascendenza. In questa fase è nascosto un sottile pericolo che dobbiamo riconoscere e cercare di evitare se vogliamo fare un ulteriore passo e raggiungere la vera meta che si è proposta lo Spirito incarnandosi nella materia: quella di riunire i due poli della dualità universale in un essere nuovo, l'Uomo Reale, e fondere in lui divino e umano, cielo e terra.

Quindi il risveglio dall'incoscienza porta alla disidentificazione e alla liberazione dal «polo» materia (la personalità intera può considerarsi materia di fronte al Sé), ma in un secondo tempo deve portare al superamento della dualità, alla unificazione dei due aspetti attraverso un'opera graduale di «spiritualizzazione della materia, e di materializzazione dello Spirito».

Non dobbiamo dimenticare che ciò che chiamiamo «materia» in realtà non è altro che «spirito» alla vibra-

zione più bassa, è energia condensata e ha una funzione importantissima: essa rappresenta l'aspetto femminile della manifestazione, la Madre che fecondata dallo Spirito (il Padre) deve dare alla luce il Figlio (la coscienza).

Tutta la personalità (fisica, emotiva e mentale) rappresenta l'aspetto femminile di fronte allo Spirito che è il polo positivo, maschile. L'uomo tuttavia, nel suo stato d'incoscienza ignora questa realtà, si identifica con la personalità e le dà un ruolo positivo che si oppone, senza saperlo, alla Volontà Superiore. Ecco perché è necessario passare attraverso un periodo in cui la personalità è resa docile, passiva, quiescente. In tal modo affiora la vera positività, la vera Volontà, quella dello Spirito, e la materia dei tre veicoli personali diviene veramente capace di divenire *la Madre*, la terra fertile, che ricevendo il seme in sé, potrà dare alla luce il Figlio.

«Senza Iside non nasce Horus, nè Cristo senza Maria», afferma un detto occulto.

Nell'uomo è la personalità che diviene «Maria» e offre la sua natura ricettiva perché l'energia dello «Spirito» se ne serva come culla dove svilupparsi e *nascere* alla coscienza.

«Tutta l'evoluzione è una trasformazione dell'energia in coscienza» dice Aurobindo, e questa frase sinteticamente esprime quello che deve avvenire attraverso l'uomo.

La coscienza quindi ha una funzione unificatrice, è lei che crea il «rapporto» fra il Padre e la Madre, e non può pertanto appagarsi del primo raggiungimento che è quello di riconoscersi finalmente come Entità libera dai condizionamenti dello spazio-tempo, dalle false

identificazioni, dalle illusioni dei desideri, delle passioni che sono solo automatismi Essa deve attuare il suo compito e pur rimanendo libera e distaccata, deve dare all'uomo la possibilità di superare la dualità e di creare una perfetta armonia e integrazione tra i due poli della sua natura.

La coscienza, rappresentando il Figlio, e cioè il prodotto dell'unione del Padre con la Madre, partecipa della natura di ambedue: è nello stesso tempo attiva e passiva ed è in grado di ristabilire la relazione fra i due.

Il Sé quindi, che è pura coscienza, è come dice Jung «tesi e antitesi» nello stesso tempo, e rappresenta il punto d'incontro e di risoluzione degli opposti.

Pertanto solo dopo il risveglio del Sé reale l'uomo è in grado di attuare l'equilibrio e l'integrazione dei due poli della sua natura, di raggiungere quello stato che è descritto nella Bhagavad Gita con le parole: «azione nell'inazione e inazione nell'azione», parole che ben esprimono, sia pure sinteticamente, *la contemporaneità* di quiete e distacco interiori e di attività esterna. È un perfetto equilibrio tra essere e divenire che consente alla coscienza del Sé di rimanere immobile, senza tuttavia astrarsi dalla necessità di prendere parte attiva alla vita della personalità.

Tale contemporaneità può sembrare molto difficile da raggiungere e quasi impossibile, ma se pensiamo che essa rappresenta l'espressione di una realtà cosmica e universale condensata nell'uomo, ci appare evidente che attuarla non significa altro che mettersi in sintonia con questa realtà più alta.

Come deve avvenire a livello psicologico con l'equi-

librio del movimento di progressione e regressione dell'energia psichica tra i due poli di cosciente e inconscio, così deve avvenire anche a livello spirituale tra i due poli di Spirito e Materia, poiché ambedue fanno parte dell'Uno e rappresentano le due facce di una stessa realtà.

Anche a livello puramente materiale vediamo nell'uomo i due movimenti di espirazione e inspirazione del respiro, le sistole e diastole dei battiti del cuore, e ciò simboleggia, per analogia, la necessità di questo ritmico alternarsi del flusso dell'energia universale che avviene in tutta la manifestazione perché possa esservi la vita.

Essere e divenire, contemplazione e azione, introversione ed estroversione, cosciente e inconscio, positivo e negativo rappresentano sempre i due aspetti eterni della totalità che l'uomo ritrova in sé a mano a mano che procede sulla via della autorealizzazione.

Tutto ciò che è stato esposto nel corso di questo libro aveva lo scopo di portarci a comprendere questa realtà, di farci afferrare il segreto e il significato reale della dualità che è alla base della nostra natura e che, una volta risolta, ci dà la chiave della nostra autorealizzazione.

Gli ostacoli, le difficoltà, i problemi, le sofferenze che dobbiamo affrontare mentre procediamo verso la nostra maturazione interiore sono dati, quasi esclusivamente, dalla mancanza di equilibrio e di armonia tra i due poli del nostro essere e dal fatto che *noi manteniamo separato e scisso* con la nostra incoscienza ciò che in realtà è unito.

All'inizio ci identifichiamo con il polo «materia», con la personalità illusoria, e per lungo tempo ignoriamo

persino l'esistenza dell'altro polo con conseguente immersione completa nell'estroversione, nell'azione indiscriminata, nel divenire. Ci creiamo una falsa coscienza, un'io inautentico ed ergiamo quindi una barriera verso la realtà profonda di noi stessi, che rimane inconscia.

Poi a poco a poco, attraverso il dolore, le prove, le crisi graduali di risveglio, ci accorgiamo di essere limitati, incompleti e cominciamo a sentire l'esigenza di «prendere coscienza» della realtà profonda di noi stessi: ha allora inizio il periodo di maturazione interiore e di graduale armonizzazione e integrazione con l'altro polo della nostra natura: il Sé reale.

Questo secondo periodo è quello della «dualità riconosciuta» e del conflitto interno. Vi è un alternarsi di luce e di ombra, di immersione nell'aspetto «materia» e di susseguente misticismo e ascetismo L'uomo oscilla continuamente tra i due poli, incapace ancora di trovare un equilibrio e di risolvere la dualità.

Infine avviene il risveglio, dopo la «resa» della personalità e dopo un necessario periodo di rinuncia, di silenzio e di quiescenza delle energie del polo «materia» (come abbiamo detto); allora «nasce» il Figlio, il centro unificatore che solo è in grado di stabilire il rapporto fra i due e di risolvere il conflitto in una unità superiore.

Solo dopo questo risveglio l'uomo può passare alla fase che lo porterà alla trasformazione di se stesso in un essere nuovo, pienamente armonizzato e che può attuare lo scopo per cui è stato creato: ristabilire in sé l'Uno, essere il simbolo e nello stesso tempo la dimostrazione di questa completezza e totalità.

Naturalmente anche questa fase ha le sue difficol-

tà, le sue alterne vicende, le sue prove e le sue crisi, ma ora c'è un fatto nuovo che sostiene l'uomo e gli dà coraggio e forza: la piena consapevolezza della meta che deve raggiungere, la visione chiara del significato del suo travaglio e della sua lotta interna. Egli non è più preda incosciente delle energie che sono in lui, comprende la ragione e la causa dei suoi oscillamenti e delle alternative della sua coscienza e a poco a poco giunge a quello stadio che è così ben descritto nella «Voce del Silenzio» con le seguenti parole:

«I rami di un albero sono scossi dal vento, il tronco rimane immobile; entrambe l'azione e l'inazione possono trovar posto in te. Il tuo corpo può essere agitato, ma la tua mente è tranquilla, e la tua Anima limpida come un lago montano».

L'uomo pienamente realizzato è la più perfetta manifestazione dell'armonia e il ritmo è il suo potere. Questo è il segreto del «wu-wei», dell'«agire senza agire»: il ritmo.

Dobbiamo scoprire e realizzare la forza operativa e armonizzante del giusto ritmo su tutti i piani, sotto tutti gli aspetti, cominciando da ciò che è più vicino a noi sul piano fisico e allargando sempre più la nostra coscienza sino a inserirci nei grandi ritmi e cicli cosmici.

Espirazione e inspirazione, veglia e sonno, vita e morte, conscio e inconscio, manvantar e pralaya sempre l'energia fluisce fra i due poli scandendo il battito del cuore della vita universale a cui l'uomo non solo partecipa, ma ne è l'espressione più indicativa e perfetta quando realizza se stesso e scopre che l'Uno è «... nello stesso tempo attivo e passivo, pura essenza di Spirito nello stato di riposo, pura materia allo stato finito e condizionato».

SIMBOLI ARCHETIPICI

(che possono presentarsi nei sogni).

Simboli dell'inconscio in generale

Mare
Distesa d'acqua
Sotterraneo
Drago
Balena
Abisso
Fondo Marino

Simboli della Madre come archetipo

Terra
Luna
Acqua
Regina
Maga
Strega
Leonessa
Chiesa
Casa
Castello
Polipo
Dea

Simboli del Padre come archetipo

Cielo
Sole
Fuoco

Serpente
 Leone
 Re
 Drago
 Generale
 Giudice
 Professore
 Orso
 Torre

Simboli dell'Anima
 (aspetto femminile incon-
 scio dell'uomo)

Fata
 Principessa
 Ondina
 Danzatrice
 Sirena
 Giovinetta
 Bambina
 Angelo di aspetto fem-
 minile

Simboli dell'Animus
 (aspetto maschile dell'in-
 conscio della donna)

Guerriero
 Uomo sportivo
 Attore
 Ballerino
 Medico
 Infermiere
 Avvocato
 Aviatore
 Cantante
 Conducente di treno o di
 autobus
 Guida alpina o turistica

*Simboli di trasformazione
e di sublimazione*

Parto
Morte
Tomba
Pentola sul fuoco
Guado
Deserto
Impiccato a testa in giù
Cambiare casa
Cambiare città
Fare un viaggio
Trasformare un terreno
incolto in giardino

Simboli di integrazione

Matrimonio
Unione
Sole e Luna nel cielo
contemporaneamente
Ermafrodito
Cercare l'altra metà di un
oggetto

Simboli del Sé

Feto
Neonato
Bambino
Adolescente
Diamante
Sole
Fior di loto
Rosa
Perla
Vecchio Saggio
Maestro
Yogi
Angelo Guerriero

BIBLIOGRAFIA

- ASSAGIOLI ROBERTO, *Per l'armonia della vita: la Psicosintesi*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1980.
- ASSAGIOLI ROBERTO, *Psicosintesi terapeutica*, Edizioni Astrolabio, Roma, 1973.
- ASSAGIOLI ROBERTO, *Lo sviluppo transpersonale*, Edizioni Astrolabio, Roma, 1986.
- AUROBINDO, *Lettere sullo Yoga*, Edizioni Arca, Milano, 1992.
- AUROBINDO, *La sintesi dello yoga*, Edizioni Astrolabio, Roma, 1967.
- BACIOCCHI DE PEON, *L'educazione del carattere*, Editore Maria Baiocchi, Firenze, 1921.
- BAUDOIN CHARLES, *Psychologie de la suggestion*, Edizioni Delaschaux Niestle, 1931.
- CARUSO IGOR, *Psicanalisi e sintesi dell'esistenza*, Edizioni Marietti, 1953.
- COUË EMILE, *Il dominio di se stessi*, Flli Bocca Editori, Milano, 1932.
- FORDHAM FRIEDA, *Introduzione a Jung*, Editrice universitaria, Firenze, 1961.
- FRANKL VICTOR, *Logoterapia nella pratica medica*, Edizioni Bompiani Milano, 1957.
- FREUD SIGMUND, *Sommario di psicanalisi*, Edizioni universitarie, Firenze 1958.
- FREUD SIGMUND, *Psicopatologia della vita quotidiana*, Edizioni Astrolabio, Roma, 1967.

- FREUD SIGMUND, *Interpretazione dei sogni*, Edizioni Astrolabio, Roma, 1968.
- FROMM ERICH, *La rivoluzione della speranza*, Edizioni Ethas Compas, Milano, 1972.
- FROMM, SUZUKI, DE MARTINO, *Psicanalisi e Buddismo Zen*, Edizioni Astrolabio, Roma, 1968.
- JUNG CARL GUSTAV, *Psicologia dell'inconscio*, Opere Ballati Boringhieri, Torino. 1981.
- JUNG CARL GUSTAV, *Il mistero del fiore d'oro*, Editore Laterza, Bari, 1936.
- JUNG CARL GUSTAV, *Psicologia ed alchimia*, opere Bollati Boringhieri, Torino, 1981.
- JUNG CARL GUSTAV, *L'uomo e i suoi simboli*, Ed. Casini, Firenze 1967 .
- LA SALA BATÀ A.M., *Lo sviluppo della coscienza*, Edizioni Armonia e Sintesi, Roma, 1982.
- LA SALA BATÀ A.M., *Guida alla conoscenza di Sé*, Edizioni Armonia e Sintesi, Roma, 1999.
- LA SALA BATÀ A.M., *Medicina psico-spirituale*, Edizioni Armonia e Sintesi, Roma, 1996.
- MASLOW ABRAHAM, *Verso una psicologia dell'essere*, Edizioni Astrolabio, Roma 1971.
- SATPREM, *L'avventura della coscienza*, Edizioni Galeati, Imola, 1976.