

Angela Maria La Sala Batà

Guida alla conoscenza di sé



Edizioni Armonia e Sintesi

Angela Maria La Sala Batà

GUIDA ALLA CONOSCENZA DI SÉ



Edizioni Armonia e Sintesi

Copyright © 1999
Edizioni Armonia e Sintesi
Via Colfiorito 5
00141 Roma
Tel. e Fax 0686895658
E-mail: elisascara@alice.it

IV Edizione 2017

In copertina:
disegno di Angela Maria La Sala Batà

INDICE

<i>Introduzione</i>	Pag. 5
<i>Cap. I: Gli istinti</i>	» 11
<i>Cap. II: Le emozioni</i>	» 23
<i>Cap. III: Il pensiero</i>	» 35
<i>Cap. IV: L'inconscio</i>	» 45
<i>Cap. V: I sogni</i>	» 57
<i>Cap. VI: Disturbi di origine subcosciente</i>	» 75
<i>Cap. VII: L'autoanalisi</i>	» 91
<i>Cap. VIII: Consigli per l'auto-analisi</i>	» 109
<i>Cap. IX: L'intuizione</i>	» 119
<i>Cap. X: L'Io Spirituale o Anima</i>	» 129
<i>Bibliografia</i>	» 141

Introduzione

L'uomo, consapevolmente o no, cerca continuamente se stesso. Nel profondo della sua coscienza sa che lo scopo della vita è trovare il suo vero io, poiché solo dopo questo ritrovamento egli si risveglierà alla realtà e potrà «vivere» nel vero e completo senso della parola, esprimendo se stesso e utilizzando tutte le sue capacità, tutte le sue qualità, tutte le sue energie.

Ogni nostra aspirazione, ogni nostro desiderio, ogni nostra insoddisfazione, ogni nostra ricerca sono in realtà sintomi di questa innata esigenza dell'uomo di raggiungere l'autorealizzazione, e sono le manifestazioni esteriori della lotta interna che stiamo combattendo, pur senza saperlo, per metterci in sintonia con il punto centrale della nostra coscienza, che rappresenta il fulcro della vita.

Dal «*nosce te ipsum*» di Socrate fino alla ricerca dell'individuazione degli psicanalisti moderni, l'uomo ha dimostrato di aver intuito questa verità.

Tuttavia non è facile scoprire questo nostro io reale perché la nostra vera individualità è latente nel profondo di noi stessi, è come se fosse «inconscia» per noi, e talvolta è addirittura dormiente per cui dobbiamo lottare molto, commettendo numerosi errori, prendendo direzioni sbagliate, soffrendo e penando, prima di trovare

la via giusta che ci porterà direttamente alla sorgente di noi stessi.

Ognuno di noi ha la sua «*nota*» da esprimere, le sue qualità, le sue capacità, e solo ritrovando il vero «io» riesce a far venire alla luce tutto questo e si sente allora felice, sereno, armonico e pieno di vitalità e di potere. Molti squilibri, malesseri, disarmonie psichiche e fisiche hanno origine proprio in questa mancata autorealizzazione. Una delle più attuali teorie sull'origine delle nevrosi si basa proprio su questa difficoltà dell'uomo a ritrovare la sua vera individualità e sugli errori che egli commette nell'aspirazione a esprimere se stesso.

La strada per giungere al ritrovamento di sé comincia con lo studio serio e costante del proprio mondo psichico, con l'autoanalisi fatta in maniera regolare e con l'approfondimento della conoscenza delle leggi psicologiche.

Per giungere al nostro «*io*» dobbiamo cercarlo nel mondo soggettivo, dietro alle varie e mutevoli modificazioni psichiche, e dobbiamo quindi volgerci all'interno e conoscere e studiare la composizione e i vari «strati», per così dire, della nostra psiche, che nascondono il volto del vero sé.

All'inizio tale studio psicologico di se stessi potrà apparire molto difficile e irto di tranelli perché generalmente l'uomo vive in superficie e tutto volto all'esterno e conosce ben poco dell'aspetto interiore e psichico della sua personalità. Tuttavia, se sente veramente il desiderio di autoconoscersi, a poco a poco impara a familiarizzarsi con il mondo psichico, viene in contatto con

la parte di sé più profonda e incomincia veramente a scoprire quello che è in realtà.

Il desiderio di conoscersi è importante perché è quello che dà la spinta e il calore necessario per iniziare l'opera.

L'ostacolo più comune da superare è l'eccessiva estroversione che fa volgere continuamente l'attenzione al mondo esterno, che fa vivere sempre in rapporto con «oggetti» e che fa volgere le spalle alla vita soggettiva.

È qui opportuno dire alcune parole sui due movimenti dell'interesse vitale dell'uomo che sono chiamati «introversione» ed «estroversione».

Introversione è il volgere verso l'interno, verso la vita psichica, l'attenzione e l'interesse.

Estroversione invece è il volgere l'attenzione verso il mondo oggettivo ed esterno.

Generalmente noi o siamo prevalentemente introvertiti o prevalentemente estrovertiti per temperamento, per abitudine, ecc.

L'uomo sviluppato armonicamente dovrebbe poter alternare ritmicamente questi due movimenti psichici, che sono ambedue necessari e utili per uno sviluppo sano ed equilibrato della personalità.

In realtà avviene che prevale o l'uno o l'altro movimento dando luogo così a due tipi psicologici nettamente distinti: gli introvertiti e gli estrovertiti.

Jung ha studiato e osservato molto questo comportamento dell'interesse vitale e nel suo libro «I tipi psicologici» approfondisce l'argomento. Egli dice fra l'altro che l'estroversione è come una forza centrifuga che spinge l'uomo verso l'esterno e che fa considerare il mondo og-

gettivo come un campo d'attrazione, un magnete; l'introversione invece è una forza centripeta per cui l'interesse si allontana dal mondo oggettivo e si volge verso il mondo interiore che diviene il centro di attrazione, di osservazione e di attività.

Quindi se siamo prevalentemente estrovertiti troviamo una difficoltà maggiore allo studio di noi stessi, perché dobbiamo vincere l'abitudine che abbiamo costruita a volgere sempre l'attenzione all'esterno, e con un atto di volontà dobbiamo riuscire a raccoglierci e a dirigere l'interesse all'interno.

Ciò non è impossibile e se realmente sentiamo l'aspirazione e la necessità di conoscerci e di riuscire a scoprire la nostra vera natura, a poco a poco impareremo a guardarci dentro.

L'attenzione è come una lampada che abitualmente usiamo per osservare quello che sta al di fuori di noi, ma se volgiamo questa lampada all'interno tutto il mondo psichico ne verrà illuminato e si paleserà ai nostri occhi.

Ogni giorno dovremmo avere alcuni momenti di raccoglimento e di introversione e fare una pausa, una sospensione quotidiana della nostra attività esterna da dedicare al nostro mondo interiore, altrimenti saremo sempre degli esseri immaturi, incompleti e infelici.

Molto danno deriva all'uomo da questa sua continua fuga da se stesso, ed egli commette senza accorgersene molti errori psicologici che portano le loro conseguenze.

Ad esempio molto spesso egli fa sperpero delle preziose e potenti energie psichiche in maniera inutile e

talvolta addirittura nociva, oppure al contrario reprime e inibisce il loro sfogo causandosi dei danni e delle sofferenze...

Altro grave errore psicologico è quello di «evadere» dal dolore.

Quante volte noi sotto il colpo della prova e del dolore, reagiamo tuffandoci con febbrile ansietà nella vita esteriore, cercando di dimenticare la pena con lo svago o con l'aumento di attività, e non sappiamo quanto sia nociva questa evasione, poiché il dolore non affrontato, non sofferto e infine non superato, rimane nel nostro subcosciente e con l'andar del tempo cresce come un tumore nascosto, causando malesseri e disturbi gravissimi alla personalità.

E quando ci sentiamo fiacchi, deboli moralmente, è proprio perché volgiamo le spalle al nostro mondo interiore e alle potenti energie che giacciono in esso inusate.

Siamo esseri influenzabili, suggestionabili, privi di autodominio e di volontà, sempre oscillanti e mutevoli proprio perché non abbiamo trovato il «centro» della nostra coscienza, non abbiamo riordinato la nostra psiche e fatta una sintesi interiore.

Quindi dobbiamo cominciare a studiarci e a prendere contatto con noi stessi conoscendo per prima cosa la complessa struttura del mondo psichico, le sue leggi e il suo funzionamento, e poi mettendo in pratica i vari metodi di autoanalisi e di esplorazione della psiche.

Questo corso di lezioni si propone appunto di suscitare l'interesse per il mondo psichico e di avviare all'autoanalisi e all'autoconoscenza con l'intento di aprire la via alla scoperta del vero Sé.

QUESTIONARIO

1. Quali sono le utilità dello studio di sé medesimi?
2. Avete letto libri di psicologia o di psicanalisi? Quali?
3. Vi occupate più degli aspetti esteriori della vostra vita oppure più dell'aspetto interiore e psicologico di voi stessi e di coloro che vi circondano?
4. Credete di avere un'opinione vera e giusta di voi stessi, oppure una visione alterata o parziale?
5. Credete di sapere qual'è il vostro io vero, di riconoscere la vostra «nota» e di saperla esprimere?
6. Vi sentite in perfetta sintonia con voi stessi e pienamente equilibrati?
7. Sentite la realtà del vostro mondo psichico?
8. Quali lati di voi stesso vi appaiono più oscuri e quali più chiari?
9. Trovate difficoltà nell'autoanalizzarvi?
10. L'avete mai fatto?
11. Sistematicamente o saltuariamente?
12. Quali risultati avete ottenuto dalla autoanalisi?
13. Credete di essere prevalentemente estrovertito oppure introvertito?
14. Pensate anche voi che l'autorealizzazione sia la via che porta all'equilibrio e alla serenità?

CAPITOLO 1

Gli istinti

Prima di iniziare il lavoro di autoanalisi è necessario avere una visione ben chiara di quella che potrebbe chiamarsi *l'anatomia* della nostra psiche.

La psiche umana non è unitaria, come potrebbe crederci, ma è composta di vari elementi psichici che hanno caratteristiche, comportamenti e funzioni proprie.

Questi elementi psichici sono tre:

- 1) Istinti
- 2) Emozioni
- 3) Pensiero.

Essi possono venir considerati sia sotto l'aspetto «coscienza» che sotto l'aspetto «energia».

E che vuol dire ciò?

Vuol dire che essi sono stati di coscienza di diverso livello e sono nello stesso tempo energie.

La coscienza, dal punto di vista psicologico, è la consapevolezza dei fatti interni, degli stati soggettivi, e tale consapevolezza è suscettibile di approfondimento, di crescita, di ampliamento e può diventare, a poco a poco, più vasta, più sensibile, più elevata. Infatti «l'avvertire una data modificazione avvenuta in se stesso è solo l'aspetto inferiore della coscienza, mentre l'aspetto supe-

riore si manifesta come distinzione tra il soggetto sentiente e l'oggetto sentito e diviene così autocoscienza» (dal «Dizionario filosofico» di Ranzoli). Quindi vengono riconosciuti un aspetto inferiore e uno superiore della coscienza, ed è ammessa una tendenza evolutiva di questo stato interno dell'uomo.

L'autocoscienza, o coscienza dell'io, è considerata un raggiungimento. Infatti l'uomo poco evoluto non ha capacità di distinguere chiaramente il suo io, e ha una coscienza vaga, nebulosa, mutevole.

Dal punto di vista più elevato e spirituale invece «la coscienza è la sostanza stessa dello Spirito, che è tale in quanto ha coscienza di sé; oppure una facoltà originaria dello Spirito, un'entità metafisica spirituale, unica, semplice, identica, esistente in sé e per sé». (dal «Dizionario filosofico» di Ranzoli).

Quindi nella psiche umana i vari elementi che la compongono possono venire considerati come vari gradi di coscienza che possono giungere fino a livelli spirituali.

Tuttavia tali elementi psichici sono anche energie poiché hanno una forza vitale, dinamica, propulsiva e sono in continuo movimento e vibrazione e inoltre producono degli effetti reali e concreti.

Il mondo psichico, in altre parole, non è un'astrazione psicologica ma è una cosa reale e viva: un serbatoio di energie che costituisce la ricchezza interiore dell'uomo.

Il primo elemento psichico che prenderemo in considerazione è quello costituito dagli istinti che sono, per così dire, la psichicità del corpo fisico e servono in un certo senso da ponte tra il mondo materiale e la vita psichica.

Fino a non molto tempo fa la scienza considerava gli istinti da un punto di vista prettamente fisiologico. Spetta alla psicanalisi il merito di aver cominciato a considerare gli istinti dell'uomo da un punto di vista psicologico e di aver riconosciuto la loro qualità di energie.

Potremmo definire l'istinto come un impulso primordiale, irrazionale, che risponde alle necessità prime della natura umana.

Per maggior chiarezza possiamo elencare alcune definizioni di vari studiosi:

«L'istinto è la facoltà di agire in modo da produrre certi effetti finali senza averli previsti e senza previa educazione ad agire in quel modo» (William James).

«Istinto è la necessità interiore della facoltà di desiderare il possesso di un oggetto prima di conoscerlo: ossia un bisogno affettivo di fare o godere qualche cosa, di cui tuttavia non si ha alcun concetto» (Kant).

«Le energie che noi immaginiamo dietro alle tensioni e alle esigenze dell'Es (inconscio) si chiamano istinti» (Freud).

Desumiamo da queste definizioni che gli istinti sono impulsi che hanno la caratteristica di essere inconsapevoli dello scopo da raggiungere.

Generalmente si riconoscono tre istinti fondamentali, classificati in rapporto alla conservazione individuale, alla conservazione della specie e alla coesione del gruppo:

- a) istinto di autoaffermazione (conservazione individuale);
- b) istinto di riproduzione (conservazione della specie);

c) istinto gregario (coesione del gruppo).

Tutti gli altri istinti non sono altro in realtà che derivazioni di questi tre istinti fondamentali.

Tali istinti sono presenti anche negli animali, ma nell'uomo essi subiscono le più profonde modificazioni sotto l'influsso dell'intelligenza, della volontà e dell'ambiente. Tuttavia anche se essi si presentano alterati e mutati la loro presenza nella nostra psiche è viva e reale. «L'ambiente, l'intelligenza possono modificare, ma non distruggere gli istinti; possono inibire, graduare, trasformare nel contrario, sublimare, ma non eliminare queste forze primigenie; possono far cadere gli istinti in latenza, respingerli nel subcosciente, organizzare un sistema difensivo, un muro di sbarramento cementato da resistenze fisiologiche, psichiche e ambientali, ma non riusciranno mai a renderli inattivi, né a evitare definitivamente la possibilità di rinascita. Anche in latenza gli istinti conservano la propria attività, pronti a riaffacciarsi alla coscienza nella loro integrità o trasformati nei processi subiti durante il periodo subcosciente, o mascherati da rappresentazioni simboliche per esigenze attuali della coscienza. Anche in latenza essi hanno una propria dinamicità e si fanno sentire nell'umore abituale e nel sentimento generale del corpo. Ad essi dobbiamo il colorito affettivo e la viva motricità dei processi psichici».

(R. APPICCIAFUOCO: *Sommario di Psicologica*).

Quindi nell'uomo gli istinti non si presentano generalmente sotto il loro aspetto genuino ma tramutati, camuffati, commisti ad altri elementi, tanto che per riconoscerli occorrerebbe risalire alle fonti subcoscienti di essi che giacciono nel profondo della nostra psiche.

Sebbene tutti e tre gli istinti fondamentali siano presenti nell'uomo, in ogni individuo ve n'è uno prevalente che costituisce la nota tipica del suo carattere. Si potrebbe formare una tipologia psicologica basata sull'istinto prevalente, tanto è forte e riconoscibile l'influsso di questa forza primordiale (spesso inconscia) sul carattere e sul comportamento dell'uomo.

È interessante notare, dando uno sguardo generale alle varie correnti psicoanalitiche dalle origini ai tempi attuali, che i tre istinti fondamentali dell'uomo hanno dato origine a tre scuole ben distinte.

La prima scuola è quella di Sigmund Freud che è basata (come ben si sa) sull'istinto di riproduzione, sulla forza primordiale che egli chiama con il nome generico di «libido».

Egli riconosce anche un «istinto di morte», ma che non è altro che l'aspetto opposto dell'istinto di vita o di riproduzione.

Freud fa derivare tutti gli impulsi, tutte le tendenze, tutte le aspirazioni umane dalla libido, che per lui è l'origine inconscia di ogni azione.

La seconda scuola è quella di Alfred Adler che si fonda invece sull'istinto di autoaffermazione (la volontà di potenza), sulle tendenze aggressive e combattive dell'uomo che lo portano all'espansione dell'io e all'affermazione della propria individualità.

La terza scuola si è formata più recentemente negli Stati Uniti dove numerosi studiosi hanno messo in risalto l'esigenza dell'uomo all'adattamento sociale (social adjustment), cioè al suo bisogno istintivo d'inserirsi nell'ambiente e nel gruppo e di crearsi giusti e sani rappor-

ti affettivi e sociali. E non è forse questa la manifestazione dell'istinto gregario?

La fondatrice di questa scuola può essere considerata Karen-Horney, eminente psichiatra e studiosa che ha scritto numerosi libri fra cui «Nevrosi e sviluppo della personalità» e «Autoanalisi». Essa è stata poi seguita da molti altri fra cui Eric Fromm, Alexander, Sullivan, ecc..

Non abbiamo nominato Carl Gustav Jung, non per dimenticanza ma perché egli deve essere considerato a parte in quanto non insiste molto sugli istinti (che chiama con il termine generico di «stimolo naturale = Naturtrieb), ma dà precipua importanza all'aspetto spirituale dell'uomo ed è il primo che considera la psicologia una «scienza con anima». Egli non guarda tanto alla causalità degli istinti, come tutti gli altri psicoanalisti, ma alla finalità di essi.

Da questo sguardo sintetico sulla psicoanalisi risulta evidente come i tre istinti fondamentali dell'uomo abbiano dato luogo a tre scuole ben distinte, e questo può essere una conferma a quanto è stato detto prima: in noi vi è un istinto principale che prevale sugli altri due e che forma la base del nostro temperamento psicologico. I fondatori delle tre scuole psicoanalitiche su elencate evidentemente hanno espresso nelle loro teorie il loro particolare temperamento e il frutto della loro esperienza soggettiva.

Lo studio della psicanalisi può riuscire molto utile se fatto in maniera critica e con discriminazione e obiettività, e senza dimenticare che, almeno fino ad oggi, tale scienza si è limitata soltanto ad analizzare l'inconscio dell'uomo e non è giunta ancora a una visione completa della psiche umana.

Freud stesso disse poco prima di morire che l'inconscio è una porta aperta su un mondo misterioso, e che nessuno può dire dove questa porta potrà condurre.

Se noi inquadrriamo lo studio degli istinti nella visione spiritualistica tutto ci appare più chiaro e più logico.

Si possono fare interessanti correlazioni e analogie tra la teoria degli istinti dal punto di vista psicanalitico e l'origine delle energie umane dal punto di vista spirituale.

Dio, l'Assoluto è sempre descritto come un'Entità Una e Trina. Egli cioè, pur essendo «Uno» ha in sé tre persone: il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo. Queste tre persone (o aspetti) sono in realtà l'espressione di tre energie cosmiche generate da lui: l'energia della Volontà (Padre), l'energia dell'Amore (Figlio) e l'energia dell'Intelligenza Creatrice (Spirito Santo).

Questa triplicità si ritrova su tutti i piani della manifestazione, dai più alti ai più bassi. Infatti anche la Monade dell'uomo ha tre aspetti: Volontà, Amore e Intelligenza Creatrice (Atma, Buddi, Manas) e così pure l'Anima o Sé. Questi tre aspetti si riflettono pure nella personalità dell'uomo (che è lo strumento dell'Anima) in questo ordine: la Volontà nel corpo mentale, l'Amore nel corpo emotivo, l'Intelligenza Creatrice nel corpo fisico. E anche nella controparte psichica del corpo fisico si ritrovano queste tre energie sotto forma di istinti.

Nella controparte psichica del corpo fisico, che è chiamata nel linguaggio spirituale «corpo eterico», vi sono numerosi centri di forza e cioè punti focali d'incontro delle correnti energetiche.

È interessante notare che anche questi centri di forza rispecchiano questa triplicità. Infatti i centri principali del corpo eterico sono sette, suddivisi così: tre inferiori al disotto del diaframma, tre superiori al disopra del diaframma, e un settimo centro che ha la funzione di coordinare e integrare tutti gli altri.

I tre centri superiori rispecchiano le tre energie cosmiche e cioè:

- 1) Centro alla sommità del capo... Volontà Spirituale;
- 2) Centro della gola... Intelligenza Creatrice;
- 3) Centro del cuore... Amore universale.

I tre centri inferiori riflettono queste tre stesse energie, però «degradate», scese di vibrazione ed espresse sotto forma di istinti. E infatti vediamo:

1) Il centro alla base della spina dorsale che esprime l'energia della volontà degradata e cioè istinto di autoaffermazione.

2) Il centro del plesso solare che esprime l'energia dell'amore trasformato in emotività, attaccamenti e cioè istinto gregario.

3) Il centro sacrale che esprime la creatività sul piano fisico sotto forma di istinto di riproduzione.

Secondo le dottrine spirituali quindi gli istinti non sono altro che energie cosmiche e spirituali che si manifestano nel piano fisico, modificate e alterate dal veicolo che le utilizza.

Questa teoria spirituale è molto interessante e dà la chiave di molti problemi e interrogativi psicologici fino

ad oggi ancora insoluti, quale ad esempio il problema della sublimazione degli istinti.

Gli psicoanalisti sono tutti d'accordo nell'ammettere la facoltà che hanno gli istinti di sublimarsi e cioè di rivolgersi, se repressi, a mete diverse da quelle loro proprie e di carattere più elevato.

Essi anzi dicono che tutte le manifestazioni più alte dello spirito umano, l'arte, la religiosità, l'amore altruistico, ecc. non sono altro che l'espressione di istinti sublimati. Tuttavia il meccanismo della sublimazione, il modo in cui avviene questo processo psichico, rappresenta ancora per gli psicanalisti un mistero, e vi sono ancora molti studiosi che rimangono dubbiosi e perplessi di fronte ad esso. E molti si chiedono: «Come può un istinto trasformarsi in qualche cosa che non è un istinto?».

Questa perplessità è dovuta al fatto che si considerano gli istinti come forze provenienti dal basso, ma se si ammette la teoria spiritualistica dell'origine divina di queste energie, allora tutto appare chiaro e semplice.

È la qualità spirituale insita nell'energia istintiva che le dà la facoltà di potersi elevare, sublimare e cioè di «ritornare» là da dove era provenuta.

Freud aveva scoperto questa tendenza degli istinti a ritornare al loro stato iniziale, senza però rendersi conto di quello che ciò implicava.

Egli dice: «Il fine perseguito dagli istinti in genere non è il raggiungimento di un nuovo stato, ma la reintegrazione di un antico stato iniziale, che il vivente dovè abbandonare e al quale tende a ritornare, rifacendo tutte le giravolte dello sviluppo».

Ed ecco che Freud senza saperlo ci ha dato una conferma delle teorie spirituali che spiegano il processo della sublimazione come un ritorno delle energie degradate alla fonte da cui erano derivate se non possono esplicarsi sul piano inferiore, poiché in esse è insita la capacità di elevarsi, di evolvere, data dalla loro stessa natura.

Questo è il «Magnum Opus», la trasformazione dei metalli in oro, l'alchimia divina, che tramuta l'uomo terrene in essere spirituale, e che tutti prima o poi dobbiamo compiere.

Quindi lo studio degli istinti è molto importante perché essi costituiscono l'ossatura per così dire, del nostro carattere, sono il riflesso sul piano fisico di energie spirituali e sta a noi farli risalire a poco a poco alla loro fonte, incanalandoli in direzione giusta e sublimandoli nella loro espressione superiore.

QUESTIONARIO

1. Potreste definire che cosa è l'istinto?
2. Quali sono gli istinti principali dell'uomo?
3. Come considera la psicanalisi gli istinti?
4. Quali sono le tre principali scuole psicanalitiche fondate sugli istinti?
5. Potreste dire qual è l'istinto prevalente in voi fra i tre elencati nel capitolo?
6. Esso è facilmente riconoscibile o si manifesta sotto un aspetto diverso, modificato e sublimato?
7. In altre parole, esso è allo stato attivo, represso o sublimato?
8. Avete potuto osservare l'influenza di qualche istinto sul vostro carattere e sul vostro comportamento?
9. Quali energie spirituali sono espresse attraverso gli istinti?
10. Voi pensate che sia possibile che gli istinti abbiano un'origine spirituale? Che siano energie superiori degradate?
11. Vi riesce facile la sublimazione di un istinto?
12. Qual è per voi la via più agevole di sublimazione?

CAPITOLO II

Le emozioni

Il secondo elemento che compone la nostra psiche è l'insieme delle emozioni e ha anch'esso un'aspetto coscienza e un aspetto energia.

Premettiamo che con la parola «emozioni» vogliamo intendere tutta la vita e l'attività della sfera emozionale, oltre alle emozioni vere e proprie anche i desideri e gli affetti.

Vi è una grande differenza tra emozioni e istinti, anche se questi due stati psichici sono ambedue energie.

L'istinto è strettamente collegato con il corpo fisico, mentre l'emozione è uno stato psichico che nasce dall'interno della psiche, ed è nettamente distinto dal meccanismo fisiologico anche se ha delle forti ed evidenti ripercussioni su di esso.

In passato invece era diffusa la teoria dell'origine somatica delle emozioni. «Secondo alcuni psicologi (Lange, James, Ribot, Mosso) l'origine dell'emozione sarebbe dovuta a movimenti organici: l'elemento affettivo che fa parte di essa non sarebbe così attribuito al pensiero, ma si ridurrebbe alla sensazione, alla cenestesi, in altre parole al riecheggiare nella coscienza di più o meno profonde alterazioni somatiche» (Ranzoli).

Questa teoria materialistica è però ormai superata,

e lo stesso James nei suoi «Principii di Psicologia» distingue tra emozioni più grossolane ed emozioni più elevate, dicendo che solo le prime implicano maggiori ripercussioni fisiche, e sono strettamente collegate con il corpo, mentre le seconde possono essere indipendenti da reazioni fisiche.

Non si può escludere che uno stato emotivo abbia una grande influenza sul fisico e che la psiche e il corpo siano strettamente collegati, tanto che un nostro stato interno può produrre delle alterazioni e degli squilibri fisiologici anche molto gravi, ma ciò non vuol dire che l'emozione possa esser ridotta ad un meccanismo fisico.

L'emozione nasce nella coscienza e poi ha degli effetti fisici. Ma ciò accade per tutti gli altri stati di coscienza dai più bassi ai più elevati poiché, come abbiamo detto prima, la vita psichica ha una grande influenza sul corpo fisico, che ne è lo strumento di espressione.

Non è facile studiare e classificare gli stati emotivi perché pur essendo la vita emozionale la parte più sviluppata nell'uomo e anche la più usata, tuttavia è anche la più vaga, la più sfuggente, la più mutevole. Inoltre l'emozione è uno stato psichico ben distinto e caratterizzato, ma spesso si trova commisto agli altri processi psichici, da quelli istintivi a quelli mentali e persino spirituali, e partecipa alla loro attività dando calore e vita a tutte le espressioni umane. Infatti il tono emotivo è come il substrato di ogni nostra azione, di ogni nostro processo psichico, senza il quale noi saremmo degli esseri freddi, incolori, insensibili, privi di entusiasmo e di fervore.

Questo avviene anche in coloro che credono di non

essere emotivi, che non sono consapevoli della vitalità della loro natura emozionale. «Non esistono stati neutri di fredde personalità incolori; il tono affettivo è presente in ogni momento di vita; nell'attività quotidiana dell'uomo comune, come nello slancio mistico del credente, nel pensiero più astratto del filosofo, come nel più severo raziocinio dello scienziato». (R. Appicciafuoco).

Tuttavia l'emozionalità, oltre a trovarsi commista agli altri stati psichici dell'uomo, si manifesta anche nel suo aspetto genuino e allora dà luogo all'infinita gamma di stati emotivi che gli psicologi hanno cercato di classificare con poco o scarso risultato.

Si può tentare una suddivisione degli stati emotivi abbastanza chiara e convincente basandosi, come abbiamo fatto per gli istinti, sulla triplicità fondamentale che si trova nel macrocosmo e nel microcosmo, la triplicità cioè:

Padre.....	Volontà
Figlio.....	Amore
Spirito Santo.....	Attività intelligente

Queste tre energie spirituali producono nel livello emotivo le seguenti espressioni:

Volontà.....	che si esprime come.....	Desiderio
Amore.....	» » »Affetti
Attività.....	» » »Emozione

Infatti il desiderio è la volontà espressa in termini emozionali, come riconosce anche William James distinguendo però che il desiderio è passivo e non attua il fine, mentre la volontà è attiva e lotta per raggiungere lo scopo.

«Il desiderio è la Volontà detronizzata, prigioniera, schiava della materia.... Il desiderio è Volontà rivestita di materia astrale (emotiva)», dice Annie Besant, nel suo libro «Studio sulla Coscienza».

Noi ci soffermeremo però un po' più a lungo sugli altri due aspetti della vita emotiva e cioè sugli affetti e sulle emozioni, prendendo prima in esame quest'ultime.

1) *Emozioni.*

La parola emozione viene dal latino e-movere e vuol dire proprio «movimento», infatti l'energia emotiva è sempre mobile e mutevole, e perciò il terzo aspetto può manifestarsi in essa con il suo lato «attività».

Ciò avviene perché l'energia che compone questa sfera della psiche è sensibilissima, altamente impressionabile e reagisce fortemente a qualsiasi stimolo.

L'emozione è in realtà questa *reazione allo stimolo* proveniente dall'esterno.

Si potrebbero raffigurare le emozioni con delle frecce provenienti dall'esterno e che vanno a colpire la sfera emotiva.



L'emozione quindi è uno stato di sommovimento interno, improvviso e intenso, quasi sempre poco durevole.

Durante il permanere dell'emozione la mente è quasi

sempre offuscata e non può pensare, perché l'agitazione interna delle onde emotive produce una specie di paralisi del pensiero, una stasi del processo intellettuale.

L'emozione produce anche, come abbiamo detto all'inizio di questo capitolo, degli effetti sull'organismo fisico sia esterni che interni, su cui ora non posso dilungarmi ma che ognuno di noi avrà potuto constatare.

Le emozioni, in senso lato, possono essere suddivise in due grandi categorie: emozioni piacevoli ed emozioni spiacevoli.

Alcuni studiosi le hanno classificate in emozioni *depressive* ed emozioni *di esaltamento*. Kant ad esempio distingueva emozioni *steniche* e *asteniche* basandosi sul loro effetto generico sul fisico. Infatti le emozioni piacevoli danno un senso di vigoria, di forza, di esaltazione a chi le prova, mentre quelle spiacevoli abbassano il tono dell'organismo, lo indeboliscono e lo deprimono.

Ecco alcuni esempi di emozioni:

<i>Piacevoli</i>	<i>Spiacevoli</i>
Gioia	Paura
Euforia	Angoscia
Entusiasmo	Tristezza
Letizia	Depressione
Felicità	Ansia
Allegria	Apprensione
Emozione estetica	Agitazione
Emozione mistica	Dolore

Come si vede da questi esempi le emozioni possono essere di varia natura e grado: dalle più basse e grossolane alle più alte e raffinate. La caratteristica più spiccata

dell'emozione e che la distingue in un certo senso dagli affetti, è di essere poco durevole, di essere completamente irrazionale, e di scomparire senza lasciar traccia alcuna nella psiche, tanto che è quasi impossibile ripeterla a volontà.

2) Affetti.

Gli affetti sono stati emotivi che nascono nell'interno della psiche e si proiettano all'esterno, e rappresentano l'aspetto positivo e radiante della vita emotiva, mentre le emozioni sono l'aspetto negativo, passivo ricevente.

Gli affetti possono essere raffigurati così:



In questo caso le frecce partono dall'interno e si proiettano all'esterno.

Anche nel campo dell'emozionalità si possono delineare diversi tipi psicologici: infatti vi può essere il tipo in cui prevale l'aspetto ricettivo, passivo, suggestionabile della zona emotiva, che è sensibile, mutevole, influenzabile, spesso introvertito ed egocentrico ma capace di sublimare la sua sensibilità verso l'alto e di ricevere intuizioni e di provare stati mistici superiori; e vi può essere il tipo in cui prevale l'affettività che è espansivo, cordiale, socievole, capace di amicizia e di amore e di stabilire rapporti affettivi durevoli, ma anche di provare

antipatie e inimicizie, e di essere schiavo di attaccamenti troppo forti.

Infatti anche gli affetti possono essere suddivisi in due grandi categorie sotto il nome di amore-odio, attrazione-repulsione.

Ecco alcuni esempi di affetti delle due categorie che per maggiore chiarezza sono stati suddivisi in affetti tra eguali, affetti tra inferiore e superiore e affetti tra superiore e inferiore:

*Attrazione**Repulsione*

tra eguali

amicizia

avversione

amore

inimicizia

simpatia

odio

cordialità

antipatia

fraternità

antagonismo

solidarietà

tra inferiore e superiore

stima

invidia

ammirazione

paura

rispetto

gelosia

devozione

ribellione

fedeltà

astio

venerazione

orrore

adorazione

animosità

tra superiore e inferiore

benevolenza

arroganza

compassione

sufficienza

bontà	disprezzo
tenerezza	orgoglio
senso di protezione	crudeltà
pietà	durezza
generosità (d'animo)	ira
prontezza di aiuto	superbia
comprensione	disdegno
tatto	ironia

In realtà gli affetti sono dei sentimenti, degli stati d'animo che oltre a differire dalle emozioni per il loro carattere positivo e radiante differiscono anche per la loro continuità e durata. L'emozione infatti, come abbiamo detto, è subitanea e rapida e non dura a lungo, mentre l'affetto è *un'emozione prolungata* che nasce lentamente e lentamente muore, appunto perché il suo carattere fondamentale è quello della continuità, della stabilità, e di una maggiore profondità, rispetto alla emozione.

L'affetto inoltre non offusca interamente la mente, anzi talvolta può essere in contrasto con essa. La mente razionale può continuare il suo lavoro pure durante la presenza nella psiche di un affetto e può contribuire ad aumentarlo se vi collabora, come può invece contrastarlo e lottare con esso se non lo approva.

L'affetto può talvolta divenire così intenso ed esclusivo da tramutarsi in ciò che comunemente si chiama «passione» e diviene allora come una malattia psichica. «La passione è un sentimento (affetto) portato alla esasperazione, è una emozione intensa e cronica. Nella passione predomina una sola idea che si ama o si odia, ver-

so cui converge ogni nostra attività. Per il suo carattere di esclusività la passione è l'equivalente della idea fissa». (R. Appicciafuoco).

Vediamo quindi da questa rapida analisi delle emozioni e degli affetti che esiste una grande differenza fra queste due espressioni della natura emotiva e ne deduciamo anche una interessante osservazione: una persona emotiva non è necessariamente affettiva, cioè la capacità ricettiva, sensitiva, passiva della sfera emotiva della psiche non dà sempre anche la capacità di esprimere all'esterno sentimenti, affetti da riversare sugli altri l'energia emotiva, di sentirsi in rapporto con gli altri. Infatti talvolta, anzi spesso, i tipi molto emotivi sono egocentrici, egoisti, «captativi» e sono incapaci di amore e di interesse per gli altri. Naturalmente parliamo qui del tipo emotivo inferiore e poco evoluto.

Ciò avviene perché l'emozione è solo un *movimento* della sostanza emotiva, è una reazione, una vibrazione interna, fortissima sì, ma non duratura se non intervengono altri fattori, e cioè un'adesione intima, un profondo desiderio di riprovare quella data emozione (se piacevole) e la capacità di manifestare e di esprimere.

Tuttavia vi è anche il tipo emotivo evoluto che arriva fino ai livelli del misticismo puro e dell'intuizione, e la cui sensibilità e ricettività si sono così raffinate da dargli la capacità di sentire e captare le vibrazioni più alte dell'emozione e del sentimento. Essi sono i «sensitivi» che si avvicinano alla Verità per intuizione e che procedono sulla via spirituale per adesione sentimentale e intima.

Gli affettivi invece, estrovertiti e bisognosi di mani-

festare l'energia emozionale all'esterno, possono essere preda di attaccamenti eccessivi, di affetti gelosi ed esclusivi, di antipatie e odii invincibili, ma possono anche divenire centri di profondo altruismo e abnegazione, di comprensione e di bontà. Sanno creare e stabilire giusti rapporti umani e divengono col tempo dei veri aiutatori dell'umanità.

In realtà l'equilibrio e l'armonia della natura emozionale dell'uomo sono date dal giusto ed eguale sviluppo dei due aspetti, quello passivo e quello positivo, e dall'uso del terzo aspetto (il desiderio) tramutato però in desiderio puro e cioè *aspirazione*.

Così nell'uomo perfettamente equilibrato dovrebbero trovarsi sensibilità, capacità di amare e aspirazione verso l'alto.

* * *

Per quello che riguarda noi, dovremmo a poco a poco analizzarci e cercare di scoprire come si presenta in noi l'attività emotiva e quale aspetto di essa prevale.

Potremmo scoprire che siamo troppo emotivi, cioè che la zona emozionale della nostra psiche è troppo attiva e indominata, oppure che vi è una deficienza in noi di energie emotive.

Nell'un caso e nell'altro le ragioni possono essere molto profonde e difficili a riconoscersi, ma con l'esame attento e continuo esse affioreranno e allora vi si potrà portare rimedio.

Per il momento occorre «conoscersi», «fare il bilancio» obiettivo e imparziale e poi in un secondo tempo si potrà passare all'opera di riordinamento, di sviluppo e di ricostruzione.

QUESTIONARIO

1. Quale parte ha la vita emotiva nella vostra psiche?
2. Sapete riconoscere facilmente uno stato emotivo in voi?
3. Pensate di essere polarizzato emotivamente?
4. Vi è in voi un'emozione particolare che facilmente ritorna nella vostra coscienza?
5. Sapete facilmente dominare uno stato emotivo?
6. Siete soggetto ad alternative di depressione ed euforia, di gioia e di tristezza senza causa apparente?
7. Siete apprensivo e soggetto a paure?
8. Vi commuovete facilmente?
9. Avete mai provato stati mistici elevati?
10. Che parte hanno gli affetti nella vostra vita?
11. Siete un tipo espansivo?
12. Sapete facilmente formarvi delle amicizie e degli affetti?
13. Nei vostri affetti siete esclusivo e geloso?
14. Vi piace la solitudine oppure preferite la compagnia di qualche persona amica?
15. Avete molti attaccamenti emotivi?
16. Che parte ha il desiderio nella vostra vita?
17. Quali sono i vostri principali desideri?
18. Quando desiderate qualche cosa che cosa fate?
19. Credete di essere più emotivo o più affettivo?
20. Pensate di avere delle repressioni emotive?
21. Pensate di avere un sano equilibrio emozionale?

CAPITOLO III

Il pensiero

Forse l'elemento psichico dell'uomo che meno conosciamo è il pensiero.

Molti studiosi, filosofi e psicologi hanno scritto e parlato del meccanismo del pensiero, della natura della mente e sono giunti a conclusioni interessanti e anche giuste, ma hanno dovuto lottare contro molte difficoltà e ostacoli per poter compiere questo studio.

Tutti sono stati concordi nel dire che osservare e studiare la mente è molto arduo. Augusto Comte sintetizza con poche e chiare parole il fulcro del problema. Egli dice: «Colui che pensa non può sdoppiarsi in modo che una parte ragioni mentre l'altra contempla la prima che ragiona, essendo in questo caso l'organo osservato e l'organo che osserva la stessa cosa...».

Quindi la difficoltà è data dal fatto che l'io si identifica con la mente e non può osservarla e analizzarla obiettivamente.

In realtà l'io non è la mente, non è il pensiero: è un centro di coscienza stabile e immutabile che può generare il pensiero, mettere in moto la mente, ma non è identico ad essa. L'io è il Pensatore che si libra, per così dire, al disopra dei tre elementi psichici che forma-

no la personalità (istinti, emozioni, pensiero) e li può osservare, guidare, controllare.

Tuttavia, pur sapendo intellettualmente che l'Io non è il pensiero, non è facile per tutti sentirlo e riconoscerlo e generalmente accade che si identifichi con la mente, poiché questa è il punto più alto della personalità.

Fatta questa premessa necessaria per meglio analizzare la parte intellettuale della nostra psiche, vediamo ora di definire il pensiero dal punto di vista psicologico, come abbiamo fatto con gli istinti e con le emozioni.

Il pensiero è ben diverso sia dagli istinti che dalle emozioni.

Esso è quella parte della psiche che può definirsi «l'attività che percepisce, elabora e coordina le rappresentazioni; astrae, compara, giudica, ragiona». (R. Appicciafuoco).

Pensare vuol dire formulare dei concetti, delle idee chiare, dei ragionamenti su qualsiasi soggetto.

Se nell'uomo non ci fosse l'attività del pensiero, la vita psichica sarebbe una specie di groviglio di sensazioni, di stati affettivi disordinato e caotico in cui egli si perderebbe, disorientato e confuso. Il pensiero ha infatti proprio la funzione di organizzare, riordinare, rielaborare tutte le sensazioni e le percezioni che provengono dal mondo degli istinti e delle emozioni e dal mondo oggettivo attraverso i cinque sensi. Esso analizza e sintetizza, conosce e giudica. Esso serve a collegare, a ricordare, a esprimere in maniera logica e razionale tutto ciò che ci colpisce per mezzo dei sensi e dell'apparato emozionale e quindi a creare dei concetti, delle idee, delle leggi sue proprie.

L'uomo si distingue dagli animali proprio per questa sua capacità di collegare tra loro i fatti e le percezioni, di analizzarli e di razionalizzarli. L'animale non pensa come l'uomo, pure se in alcuni di essi si trova un principio embrionale di vita mentale. Solo nell'uomo il pensiero può assurgere alle vette della genialità, esprimendosi in tutta la pienezza del suo potere, in tutta la sua chiarezza e profondità, e può giungere fino all'intuizione.

Possiamo dire che la mente può costituire per l'uomo il ponte verso il mondo dello Spirito, verso il mondo della Realtà: infatti essa ha una natura duplice, è come un Giano bifronte con una faccia volta verso il mondo esterno, il mondo oggettivo, e una faccia invece volta verso il mondo interiore, verso il mondo delle idee, dei significati e delle cause. L'uomo generalmente usa la faccia volta verso l'esterno, ma quando a poco a poco impara ad usare anche quella volta all'interno si sviluppa in lui la capacità del pensiero astratto, la sensibilità alle idee superiori e universali e l'intuizione conoscitiva che gli apre la porta delle Verità Spirituali.

Si distinguono infatti due attività del pensiero: il pensiero concreto e il pensiero astratto, il pensiero logico e il pensiero intuitivo.

La mente per essere veramente completa e armonica deve saper usare tutte e due queste attività. In realtà invece o prevale l'attività del pensiero concreto o quella del pensiero astratto, a seconda del temperamento, del tipo psicologico, della vita e dell'ambiente che si praticano. Vediamo infatti, ad esempio, che negli occidentali prevale la tendenza al pensiero concreto, logico, mentre

negli orientali prevale la tendenza al pensiero astratto, intuitivo.

Tuttavia il problema per l'uomo comune è ancora quello di «imparare a pensare», poiché la distinzione tra pensiero concreto e pensiero intuitivo sorge quando già la mente è abbastanza sviluppata e quando essa è pienamente funzionante.

Sembra facile saper pensare, invece non è così.

Molto spesso noi invece di pensare «fantastichiamo», «sogniamo» ad occhi aperti, lasciamo scorrere nella nostra mente immagini, sensazioni, ricordi, brandelli di pensiero misti a stati emotivi, idee confuse e vaghe, ragionamenti appena abbozzati, opinioni instabili, giudizi superficiali...

Non siamo capaci di concentrarci a lungo su un argomento, non sappiamo formulare pensieri chiari e limpidi, non siamo in grado di fare dei ragionamenti liberi da influenze emotive e istintive.

Senza che ce ne accorgiamo il nostro pensiero è spesso offuscato dalla nebbia degli stati emotivi, è spesso condizionato da impulsi istintivi e il vero pensare è raggiunto da noi solo con sforzo e solo in momenti di concentrazione volontaria.

Pensiamo veramente quando la mente è completamente svincolata da influssi emozionali e istintivi, quando riusciamo a focalizzarci nella mente e possiamo ragionare con spassionatezza, con obbiettività, con lucidità.

Quando riusciamo a pensare nel senso vero e proprio, è come se ci sentissimo distaccati dalle nostre reazioni personali, riusciamo ad osservare sia il nostro mondo soggettivo che quello oggettivo, con un atteggiamen-

to direi quasi scientifico, analitico e razionale che ci permette di conoscere, di capire e di formulare delle idee.

A questo pensiero lucido e chiaro si può giungere con la volontà e con l'esercizio, perché in realtà esso è un atto di concentrazione e di focalizzazione dell'attenzione su di un soggetto. Infatti molti riescono a pensare, a usare la mente solo quando studiano, cercano di risolvere un problema o scrivono qualche cosa perché, senza saperlo, è solo allora che sono «focalizzati» mentalmente e concentrati. Generalmente si abbandonano passivamente alle fluttuazioni del pensiero che costituiscono una specie di «sogno ad occhi aperti», una «fantasticheria» senza filo logico e senza senso.

Jung infatti distingue un pensare *attivo* e un pensare *passivo*, e dice: «Il pensiero attivo è un atto di volontà, il pensiero passivo è un accadimento».

Quindi ben raramente si pensa nel vero senso della parola. Generalmente pensiamo, o crediamo di pensare, in un'atmosfera psichica mescolata a correnti emotive o istintive, coscienti o subcoscienti e ci apriamo passivamente ad esse. Quando invece pensiamo realmente siamo presenti a noi stessi, siamo attivi, dinamici internamente, positivi e lucidi.

Quando l'uomo impara a pensare e ad usare la mente nel modo giusto si accorge di aver fatto realmente una preziosa conquista, poiché oltre alla capacità di ragionare egli nota un aumento di autodomínio, di equilibrio, di coordinazione interna e anche e soprattutto di serenità.

La mente infatti non ha solo la funzione di «pensare» ma anche quella di governare gli stati psichici, di

coordinarli e armonizzarli, e ha anche la funzione di saper trarre le conclusioni, di saper cogliere il frutto delle esperienze e delle conoscenze, di servire insomma da guida saggia ed equilibrata.

E questo perché anche in essa sono riflessi i tre aspetti della Divinità: Volontà, Amore e Intelligenza attiva. Infatti la Volontà si esprime come capacità di controllo, di governo sulle emozioni e sugli istinti; l'Amore si esprime nel suo lato «saggezza» e «comprensione», e l'Attività intelligente come il pensiero vero e proprio, e cioè il movimento delle correnti mentali mentre si pensa, si ragiona, si giudica.

Queste tre funzioni della mente però non si sviluppano tutte e tre contemporaneamente, e così si possono avere degli individui che hanno più sviluppato il lato Volontà oppure il lato Saggezza, o invece il lato Attività intelligente.

Col tempo però tali funzioni devono essere tutte e tre sviluppate e la mente diviene così perfettamente equilibrata e armonica e capace realmente di fare da ponte con il mondo spirituale.

Tuttavia ciò rappresenta una meta da raggiungere e l'uomo passa attraverso vari stadi di sviluppo mentale prima di pervenire ad essa.

Vi può essere anche un lungo periodo evolutivo in cui la mente è usata solo parzialmente, e in genere si può dire che è il lato Attività intelligente quello che si sviluppa prima ed è espresso dalla maggioranza degli uomini.

In realtà la conquista della facoltà di pensare è il primo passo verso lo sviluppo della mente e gli altri due

aspetti si manifesteranno spontaneamente a mano a mano che noi impareremo a liberare il pensiero dalle nebbie emozionali e istintive, raggiungendo una certa chiarezza ed efficienza mentale e un certo grado di capacità di raziocinio.

La mente non può esercitare la sua funzione di coordinamento e di controllo sugli altri elementi psichici se non si è svincolata da essi, e non può dimostrare la sua capacità di saggezza se non ha raggiunto un certo grado di purificazione, di maturità e di discernimento.

Per noi il primo passo è analizzarci per vedere se sappiamo pensare realmente o no, per cercare di scoprire quali siano gli ostacoli e le difficoltà che limitano la nostra capacità intellettuale e quali invece siano le maniere, gli accorgimenti e le occasioni favorevoli che ci facilitano nell'attività pensativa.

Il secondo passo è il riconoscere se siamo più portati al pensiero concreto, logico, analitico, o al pensiero astratto, intuitivo e sintetico, se siamo insomma più estrovertiti o introvertiti mentalmente.

Prima di chiudere questo capitolo è necessario accennare anche alla parte importantissima che ha il subcosciente nella formazione del pensiero. Esso collabora continuamente con la mente cosciente, poiché non dobbiamo dimenticare che vi è tutto un lavoro, una elaborazione inconscia dei nostri processi mentali e una continua stratificazione di idee, concetti, conoscenze acquisite.

Il nostro subcosciente è come un grande archivio di ricordi, sempre pronto però a «porgerli» alla coscienza al minimo stimolo o richiamo.

Dice Joseph Ralph nel suo libro «Come psicanalizzare se stessi»: «Quando pensiamo, noi rivolgiamo l'attenzione verso un gruppo di idee (ricordi) e in tal modo eccitiamo tutta la materia psichica legata a quei concetti e chiusa nell'inconscio. Quando tale materia psichica affiora nella luce della coscienza, noi l'analizziamo, la coordiniamo, la consideriamo, la giudichiamo e di conseguenza decidiamo. In altri termini, facciamo una scelta fra quei concetti da noi stimolati, scartando quelli che non ci interessano. Secondo una chiara definizione, il pensiero consiste:

- a) nel richiamare attraverso l'attenzione, i ricordi sepolti;
- b) nell'utilizzare le idee che ci servono;
- c) nel rigettare quelle che non corrispondono alle nostre esigenze».

Ed egli poi conclude:

«La coscienza non produce, essa non fa che utilizzare» (pag. 12).

Queste osservazioni ci portano a considerare l'importanza del subcosciente e come sia della massima utilità conoscere la sua struttura, il suo funzionamento e i suoi rapporti con la parte cosciente della psiche. Perciò dopo aver analizzato i vari elementi psichici che compongono la nostra personalità (istinti, emozioni, pensiero), passeremo ora a studiare il lato subcosciente di essa, che è il substrato, l'origine e la causa del nostro comportamento cosciente.

QUESTIONARIO

1. Vi riesce facile analizzare la vostra mente?
2. Sentite l'Io come un centro di coscienza distaccato da essa oppure no?
3. Secondo voi che cosa è il pensiero?
4. In che cosa differisce dagli istinti e dalle emozioni?
5. Potete dire di saper pensare chiaramente, senza influenze istintive ed emozionali?
6. In quali occasioni, o con quali accorgimenti pensate meglio?
7. Il pensare vi riesce più facile quando scrivete, oppure no?
8. Credete di essere più portato al pensiero concreto, logico, oppure di più al pensiero astratto e a-logico?
9. Quali dei tre aspetti della mente: *a)* capacità di controllo; *b)* saggezza; *c)* intelligenza; vi pare che sia più sviluppato in voi?
10. Vi siete mai reso conto della collaborazione del vostro subcosciente alla formulazione delle vostre idee?
11. Siete capace di utilizzare le idee affiorate dal subcosciente?

CAPITOLO IV

L'inconscio

Se vogliamo realmente conoscerci e divenire padroni della nostra personalità non possiamo limitare lo studio di noi stessi alla parte cosciente della nostra psiche, che è solo la superficie del nostro essere, ma dobbiamo a poco a poco scoprire anche la zona inconscia di essa, che è molto più vasta e importante.

La psicologia del cosciente infatti osserva e analizza solo lo strato più esterno della personalità umana: è una psicologia a due dimensioni. La psicologia dell'inconscio invece volge le sue indagini verso i livelli più profondi della psiche, scende fino alle radici della nostra natura ed è quindi una psicologia a tre dimensioni.

Ben a ragione Jung dice che «il cosciente è, per natura, una specie di strato superficiale di epidermide galleggiante sull'inconscio, che si estende nella profondità come un vasto oceano di perfetta continuità».

Almeno il 90% dei nostri processi psichici è subcosciente e fino a quando noi ignoreremo ciò (o lo vorremo ignorare) saremo come degli esseri incompleti, mutilati, che si privano di una immensa ricchezza, di una fonte inesauribile di vitalità, di un lato di se stessi multiforme e misterioso, pieno di insospettate potenzialità e facoltà. L'inconscio infatti è un serbatoio di energie

dinamiche, una massa di sostanza psichica fluida e plastica, sensibilissima e impressionabile, una carica potenziale di qualità e possibilità, che attendono solo di essere usate dall'io cosciente.

Il concetto di inconscio oggi si è molto modificato e ampliato rispetto al concetto primitivo che lo considerava soprattutto come un grande magazzino di istinti «rimossi», di ricordi traumatizzanti, di esperienze stratificate. La psicologia del profondo dalle origini fino ad oggi si è molto evoluta e sembra quasi che la parte inconscia dell'uomo si vada illuminando sempre più mostrando ogni giorno un nuovo pezzo dell'immenso mosaico che la compone.

Questa evoluzione della psicanalisi si può riconoscere chiaramente da un rapido sguardo retrospettivo sulle varie tappe percorse dagli studiosi fino ad oggi, e si può notare che l'inconscio si è rivelato e si va rivelando a poco a poco alla mente indagatrice dell'uomo, mostrando ora un lato ora un altro. E inoltre stranamente appare come se ognuno dei principali ricercatori in questo campo abbia scoperto e riconosciuto proprio quel lato dell'inconscio che più rispondeva al suo temperamento e al suo tipo psicologico.

Jung stesso aveva intuito questa relatività delle varie interpretazioni non escluse le sue, e infatti diceva: «Considero la veridicità del mio punto di vista ugualmente relativa e considero me stesso soltanto l'esponente di una certa predisposizione psicologica». (*L'uomo moderno alla ricerca della sua Anima*, pag. 65).

Infatti, come abbiamo detto nel capitolo sugli istinti, le principali scuole psicoanalitiche sono qualificate

ognuna da uno degli istinti fondamentali dell'uomo. Così la scuola freudiana è basata sull'istinto sessuale, la scuola adleriana sull'istinto di affermazione dell'io, la scuola americana più recente (rappresentata da Karen Horney, Eric Fromm, Alexander e molti altri) sull'istinto gregario (social adjustment). La scuola junghiana d'altro canto, che non si basa sugli istinti, mette in primo piano l'esigenza religiosa innata nell'uomo come una necessità naturale e imprescindibile, e il bisogno inconscio di «individuarsi», cioè di trovare il vero sé, e delinea così chiaramente e inequivocabilmente la natura spirituale dell'uomo.

Ecco dunque che quasi inavvertitamente si è andata formando una visione dell'inconscio «pluridimensionale», che non include più solo le zone istintive, ma anche le zone emotive, mentali e spirituali del profondo.

Questa visione pluridimensionale è quella che noi terremo presente nel tentare di esporre brevemente alcuni punti essenziali sulla natura, le caratteristiche e il funzionamento dell'inconscio.

* * *

Fin dalla nascita noi possediamo una psiche non ancora sviluppata e qualificata, ma che contiene in latenza tutte le future facoltà istintive, emotive e mentali. Questa psiche anche quando il bambino è molto piccolo, è sensibilissima a qualsiasi stimolo e riceve quindi continue impressioni e influenze dall'ambiente circostante. Tali impressioni avvengono, come è naturale, senza che il bambino ne sia cosciente, quindi si depositano sotto i livelli

della coscienza, si «stratificano» e così a poco a poco si forma l'inconscio (1).

Sensazioni, immagini, ricordi, esperienze piacevoli e spiacevoli non si distruggono ma vanno ad accumularsi nel profondo di noi stessi seguendo un processo naturale e spontaneo.

Se il bambino vive in un ambiente armonico, sereno, comprensivo, amorevole il suo inconscio si forma in maniera normale. I ricordi si stratificano per un meccanismo automatico, senza esser causa di disturbi. Ma se invece il fanciullo cresce e si sviluppa in un ambiente discordante, agitato, che lo fa soffrire e lo ferisce continuamente, se vi sono intorno a lui persone che non lo comprendono, se assiste a scene penose, disgustose o terrificanti, se non è amato (o è amato male), il suo inconscio riceve continuamente impressioni dolorose e sgradevoli; i ricordi sepolti non sono più immagini piacevoli o neutre, ma sono memorie traumatizzanti di fatti penosi, che lo spaventano e lo fanno soffrire, ed egli allora continuamente li allontana dalla coscienza, li «rimuove», nell'illusione di sopprimerli. Invece essi rimangono lì nell'inconscio, formando i *complessi*, e le *inibizioni*: nascosti, ma non morti, ignorati, ma non privi di conseguenze negative e talvolta deleterie sulla personalità, sul carattere, sul temperamento, sui rapporti con gli altri, su tutta la vita di colui che ne è vittima.

Pertanto l'inconscio, pur essendo simile per natura in tutti gli individui, non è uguale per i suoi contenuti.

(1) Si forma l'inconscio in senso personale, individuale, poiché un inconscio in senso collettivo, secondo la teoria di Jung, già pre-esiste alla nascita.

Vi è poi un'altra differenza tra persona e persona che consiste nella minore o maggiore difficoltà che essa possiede a venire in contatto con il suo inconscio.

Tra la parte cosciente della nostra psiche e quella inconsciente vi è come un diaframma, una separazione, ma in alcuni tale diaframma è sottile, non presenta una particolare resistenza e facilmente lascia affiorare i contenuti inconsci, così può essere penetrato da colui che volesse analizzare il suo subcosciente; in altri invece il diaframma è molto spesso, resistente, quasi impenetrabile. Questo è il caso di coloro che hanno molte repressioni, conflitti inconsci e complessi non risolti.

Tali persone si sono talmente abituate a reprimere sia i loro impulsi ed esigenze sia i ricordi di esperienze penose e sgradevoli, che inavvertitamente hanno fatto divenire tale repressione un automatismo inconscio, hanno creato cioè una «rimozione» che continuamente si ripete senza che loro ne abbiano coscienza, un muro di difesa tra l'io cosciente che vuole indagare e il subcosciente che si barriera dietro questo muro.

Questo processo di difesa inconscio in certi casi può anche essere utile e necessario perché è come una protezione per colui che lo possiede. Infatti se esso non ci fosse i suoi conflitti e complessi inconsci affiorerebbero continuamente ostacolando e turbando e forse travolgendo, poiché egli *non è maturo per risolverli*. Può invece avvenire che con l'evoluzione e la maturazione stessa dell'individuo i complessi si risolvano da sé, poiché trovano una via di sublimazione spontanea e naturale.

Non dobbiamo dimenticare che l'inconscio è fatto di energie dinamiche che continuamente cercano una via di sfogo, e prima o poi la trovano.

I disturbi vengono se le vie di sfogo sono sbagliate, se la sublimazione è ostacolata, o non saputa fare. Non posso comunque soffermarmi su questo lato dell'argomento trattato ampiamente dai vari studiosi di psicanalisi. Chi se ne interessasse potrà leggere i numerosi libri che lo trattano.

Passo ora a un altro punto essenziale sul soggetto della formazione dell'inconscio e cioè agli automatismi e abitudini che si creano in noi e che vanno a nutrire il nostro subcosciente insieme ai ricordi e alle esperienze stratificate.

Che cosa sono gli automatismi? Gli automatismi sono atti fisici, manifestazioni affettive ed emotive, operazioni mentali che dapprima avvengono con il contributo dell'attenzione e della volontà e che poi a poco a poco, con la frequente ripetizione, divengono automatici e inconsci.

È questo un processo naturale dell'evoluzione della coscienza che si sposta gradatamente da un livello all'altro, mentre gli automatismi aumentano.

Ad esempio le funzioni fisiologiche, che in origine si svolgevano con l'ausilio della nostra volontà, sono divenute attraverso l'evoluzione automatiche. Così pure i movimenti che ci servono per camminare, per mangiare, per scrivere che si sono formati con lo sforzo e con l'esercizio sono divenuti inconsci. Il guidare l'automobile, lo scrivere a macchina, il suonare il pianoforte ecc., che richiedono all'inizio attenzione e fatica divengono poi per noi azioni facili e spontanee, che possiamo eseguire *senza l'ausilio della coscienza*, e anzi se cerchiamo di ricostruire le varie fasi che abbiamo percorso per giun-

gere al risultato ci sentiamo disturbati, ostacolati e financo paralizzati.

Tali automatismi si formano anche nel campo affettivo e in quello mentale.

Molti nostri affetti e attaccamenti si sono formati e vivono in noi inconsciamente e ce ne accorgiamo solo quando l'oggetto del nostro sentimento si allontana o viene a mancare. Per quanto possa sembrare strano anche l'affetto può essere inconscio, può essere diventato *automatico*, cioè talmente connaturato e abituale da sfuggire alla nostra consapevolezza. Spesso è tale l'affetto per i genitori, per i familiari, per le persone che ci vivono vicine e che amiamo da lungo tempo, e solo la loro lontananza ci rende consapevoli del profondo affetto che ci lega a loro.

Ciò avviene anche nel campo mentale.

La parte cosciente della mente è minima di fronte alla parte inconscia e, come dicono numerosi studiosi, il nostro pensiero si svolge per la maggior parte sotto i livelli della coscienza, specialmente lungo quelle linee che ci sono più abituali, che più abbiamo coltivato e approfondito.

Noi vediamo apparire alla mente cosciente i risultati del pensiero (come ho già detto in altro capitolo), ma non tutte le fasi del ragionamento, che avviene automaticamente.

Le operazioni aritmetiche che da bambini impariamo con tanto sforzo divengono poi con l'uso ripetuto un atto meccanico della mente, che spesso possiamo svolgere con l'attenzione volta ad altro.

Così avviene pure per il parlare o lo scrivere una lingua straniera.

Vi sono insomma delle «abitudini» mentali che si formano spontaneamente nel nostro intelletto e che divengono come il substrato della mente cosciente, facilitando e semplificando il suo lavoro.

Questa facoltà dei nostri elementi psichici inconsci di formare degli automatismi è molto utile e permette all'uomo di poter spostare la sua attenzione gradatamente su altri interessi e altri livelli di carattere superiore.

La coscienza, che all'inizio è appesantita e legata dal compito di dover svolgere infinite operazioni e atti, diviene sempre più libera col formarsi dei vari automatismi, e allora può rivolgersi alla realtà che sta dietro alle forme e percepire la vera essenza della vita.

L'inconscio inoltre, accanto ai ricordi stratificati, agli automatismi psichici, contiene in sé anche tutte le potenzialità latenti dell'uomo, i germi di qualità e facoltà future di carattere più elevato e spirituale.

Anzi può avvenire spesso che queste potenzialità, questi germi comincino a maturare e a fruttificare prima ancora che l'individuo ne sia cosciente.

Le facoltà si formano, le qualità superiori cominciano a delinearsi, ma rimangono talvolta per lungo tempo *supercoscienti*.

Ci vuole un'occasione favorevole, un caso di emergenza per fare affiorare tali qualità.

Infatti spesso avviene che in casi di estrema necessità l'uomo riveli qualità di forza, di bontà, di sacrificio e persino di eroismo insospettate.

Le prove, gli eventi, le gioie, i dolori della vita, le

cose che studiamo e che impariamo, le nostre aspirazioni più alte, gli sforzi che facciamo per migliorare noi stessi, non restano senza effetto e agiscono anch'essi sull'inconscio, facendo maturare quei germi di qualità latenti nel profondo, o meglio nell'alto di noi stessi.

Una esperienza che richieda da noi sacrificio, abnegazione, amore non resta senza conseguenze ma evoca le nostre più alte possibilità. Una situazione di emergenza che ci costringa ad assumere un posto direttivo, anche se noi non ne siamo consapevoli sviluppa a poco a poco in noi capacità organizzative, qualità di giustizia, imparzialità, ordine ed equilibrio che poi si rivelano improvvisamente come parte naturale della nostra coscienza.

Talvolta geniali intuizioni si palesano all'improvviso, impulsi di creatività artistica, idee e ispirazioni, rivelazioni mistiche, soluzioni di problemi elevati affiorano d'un tratto alla coscienza. Vi è un meraviglioso potere nell'inconscio di aiutarci nell'evoluzione e di dimostrarci che l'uomo non è solo un essere fisico, emotivo e mentale ma è anche e soprattutto un essere spirituale che ha latenti le più alte possibilità, che tende verso un fine elevato anche se non sempre consapevole e conosciuto.

Jung dice che l'uomo sente, specialmente nella maturità, un'ansia inconscia di raggiungere una meta, un ideale che non conosce consapevolmente ma che preme continuamente nel suo inconscio, e quest'ansia è l'espressione della necessità di trovare «la pienezza dell'essere, la misteriosa entità dell'uomo nella sua completezza» e di trovare «Dio dentro di sé».

L'uomo quindi ignora le sue più alte possibilità e il fine verso cui tende, perché tali cose sono «inconscie» per lui, o meglio sono «super-coscienti».

Ci vuole uno stimolo esteriore, una richiesta particolarmente pressante perché si crei un «ponte» di congiunzione tra l'io cosciente e queste zone supercoscienti che sono in un certo senso il riflesso dell'Anima, del vero Sé, l'anello che ci congiunge con i livelli spirituali.

Il nostro io cosciente, a mano a mano che noi evolviamo e ci maturiamo, sposta la sua coscienza verso queste zone superiori, *le annette* nella sua consapevolezza, mentre le zone inferiori divengono subcoscienti. Il subcosciente si rivela, ci mette in contatto con il nostro vero Io, l'Anima, e noi acquistiamo una nuova coscienza, quella vera, che ci fa divenire «uomini» reali e completi.

È questa l'autorealizzazione che pur sollevandoci al di sopra della abituale coscienza ci fa sentire completamente e pienamente umani. Dice Merton nel suo libro «L'uomo nuovo»: «... L'autorealizzazione diventa consapevolezza di essere totalmente differenti dal nostro normale io empirico. Nel tempo stesso siamo vivamente consci del fatto che questo nuovo modo di essere è in realtà più normale della nostra ordinaria esistenza... Noi ci accorgiamo di essere veramente umani quando siamo elevati al livello del divino» (pag. 107).

Quindi la conoscenza integrale di noi stessi e cioè non limitata alla zona superficiale della psiche ma ampliata sino ai livelli più profondi e più elevati della nostra personalità, è non soltanto utile ma necessaria per condurci a poco a poco alla realizzazione del nostro vero io.

Dobbiamo pertanto abituarci gradatamente ad analizzarci, tenendo conto non solo degli elementi coscien-

ti, ma anche dell'esistenza dei livelli incoscienti. Ciò può esser fatto anche da se stessi, specialmente se ci affidiamo alla luce della nostra Anima e sappiamo guardare negli abissi dell'inconscio con serenità e con coraggio, con la massima obbiettività e con atteggiamento scientifico. Solo se insorgessero dei turbamenti meglio affidarsi alla guida di qualcuno più esperto e più saggio.

Non dobbiamo dimenticare che oltre alla zona più bassa dell'inconscio esiste anche quella più alta, il Superconsciente, verso cui possiamo aprirci senza timore.

QUESTIONARIO

1. Dopo aver letto la lezione sul subcosciente che idea vi siete formati della sua costituzione?
2. Potete citare qualche caso della vita ordinaria nel quale il subcosciente manifesta la sua presenza e la sua cooperazione?
3. Siete un temperamento portato a reprimere i vostri impulsi, i vostri sentimenti, oppure siete aperto, espansivo, spontaneo?
4. Conoscete chiaramente qual'è l'istinto-base della vostra natura, oppure no?
5. Credete di avere dei complessi? Di quale natura?
6. Avete mai avuto la prova dell'esistenza del Supercosciente?
 - a) sotto forma di un senso interiore?
 - b) sotto forma di ispirazione creativa?
 - c) sotto forma di intuizione mistica?
 - d) sotto forma di illuminazione mentale?
7. Siete una persona portata all'azione, alla vita dinamica, alla socievolezza, oppure siete di natura contemplativa, solitaria, portato più alla riflessione che all'attività?
8. Avete mai tentato di analizzare i vostri impulsi inconsci?
9. Quando agite, lo fate per un impulso spontaneo, irrazionale, istintivo, oppure agite solo dopo ragionamento e riflessione?
10. Nella vostra vita ordinaria, quotidiana compite qualche atto automatico, qualche lavoro abitudinario in cui la vostra attenzione, la vostra coscienza sono assenti?
11. Secondo voi esiste, tra il vostro Io cosciente e le zone subcoscienti, una scissione, oppure una sana cooperazione e uno scambio di energie?

CAPITOLO V

I sogni

L'argomento dei sogni è molto importante sia dal punto di vista psicologico che dal punto di vista spirituale.

Sin dall'antichità si è data grande importanza ai sogni e, anche se non se ne capiva il reale significato, essi attraevano come qualcosa di misterioso che permetteva all'uomo di aprire uno spiraglio su un mondo sconosciuto.

Oggi la psicanalisi ha reso di vera attualità lo studio dei sogni perché, come dice Freud, esso «è la via maestra che porta alla conoscenza dell'inconscio».

Tuttavia noi dobbiamo inquadrare questo argomento in una concezione più ampia, senza dimenticare che l'uomo è formato da vari elementi (istinti, emozioni e pensiero), ha in sé la controparte inconscia di ognuno di essi e ha anche un Supercosciente, come abbiamo visto nello scorso capitolo. Inoltre dobbiamo tener presente che egli è in realtà *un'entità spirituale*, anche se non ne è sempre consapevole, è cioè un'Anima che cerca di manifestarsi alla forma. Quindi, è bensì vero che l'analisi dei sogni può portare alla rivelazione della vita inconscia che giace nel profondo della nostra psiche, ma è anche vero che essa dimostra che l'uomo può avere delle percezioni, dei poteri superiori al normale e può venire in

contatto con livelli e vibrazioni che non conosce allo stato di veglia.

È come se lo stato di sonno rendesse l'uomo più libero, più sensibile, più aperto a svariati influssi e radiazioni poiché, anche se il corpo fisico dorme, la psiche è sveglia e non è costretta e limitata dall'io cosciente.

Dal punto di vista prettamente fisiologico il meccanismo del sonno è ancora un mistero. Anche la scienza in definitiva resta perplessa dinanzi al misterioso avvenimento dell'uomo che dorme. Vi è «un'ignoranza quasi completa circa il meccanismo del sonno normale, oggetto di molte teorie. Esisterebbe secondo l'ipotesi ultima, *un centro del sonno*, aggregato ai centri della vita vegetativa nella sostanza grigia...» (L. FERRIO, *Patologia Medica*, pag. 548).

In un articolo di N. KLEITMAN apparso nel n. 40 de «L'illustrazione scientifica» (marzo 1953) e intitolato *Il sonno*, è detto: «Perché dormiamo? Perché sciupiamo nel sonno un terzo della nostra vita? Perché talvolta possiamo fare a meno del sonno? Queste domande non hanno ragione d'essere se si comprende la natura dell'alternarsi del sonno e veglia che caratterizza la nostra esistenza. Probabilmente non riusciremo mai a provare l'esistenza di un meccanismo fisiologico specifico del sonno e il problema è piuttosto quello di trovare cos'è che ci fa stare svegli».

È chiaro quindi che dal punto di vista scientifico il sonno è ancora un mistero insoluto, ma che s'inquadra e ha una spiegazione logica nella concezione del ritmo che esiste in tutti i fenomeni vitali e cosmici: l'alternarsi

del giorno e della notte, il susseguirsi delle stagioni, i vari flussi e riflussi ciclici, ecc. «Il sonno, in cui prevalgono il vagotòno, l'immagazzinamento delle energie, l'assimilazione degli stimoli, la funzione del subcosciente e le attività interiori, deve alternarsi con la veglia, in cui prevalgono il simpaticotòno, la messa in libertà delle energie, la ricerca degli stimoli, la funzione della coscienza e le attività esteriori» (NICOLA GENTILE, *Medicina Psicologica*, pag. 114).

Tuttavia ora non vogliamo occuparci del passaggio dallo stato di veglia allo stato di sonno, ma di ciò che avviene mentre dormiamo.

Quando ci addormentiamo la coscienza si ritira dal cervello fisico nel mondo psichico. Quindi ciò che di noi dorme veramente è il corpo fisico, il cervello, ma l'uomo psichico non dorme, continua la sua vita in livelli di coscienza più interni e più profondi. Nelle sue emozioni, nei suoi istinti, nei suoi pensieri, nella sua parte spirituale l'uomo è sveglio anche se il suo involucro materiale dorme, ed è per questo che noi sogniamo.

Non sempre ricordiamo i sogni. A volte poi ne conserviamo soltanto un ricordo parziale e confuso. Vi sono delle persone, a esempio, che dicono di non sognare mai. In realtà anch'esse sognano, soltanto che non portano il ricordo dei loro sogni alla coscienza di veglia. È stato provato da numerosi esperimenti e prove che tutti sogniamo, anche se al mattino abbiamo l'impressione di aver avuto un lungo e profondo sonno completamente senza sogni. Ciò avviene perché talvolta non vi è continuità di coscienza tra il cervello fisico e la psiche, e

inoltre perché vi è una dissociazione tra l'io cosciente e il subcosciente.

Abbiamo accennato nello scorso capitolo al diaframma che si trova tra il cosciente e l'inconscio, che può essere più o meno impenetrabile a seconda delle persone. Ebbene, è sempre questo diaframma che ci impedisce di ricordare taluni sogni che sono affioramenti della nostra vita subcosciente durante il sonno.

Più siamo estrovertiti, più siamo volti all'attività, al mondo concreto, più siamo razionali e logici e più voltiamo le spalle al subcosciente.

Infatti, chi sogna di più? I tipi emotivi, intuitivi, introvertiti, sensitivi. Gli artisti, i mistici, gli adolescenti e le donne in genere appunto perché non sono polarizzati nella mente concreta, ma facilmente si aprono agli affioramenti dell'inconscio e alla intuizione.

Quindi noi tutti sogniamo.

Alcuni studiosi hanno potuto constatare questo facendosi svegliare più volte durante il corso della notte, e ogniquale volta venivano destati si accorgevano che stavano sognando. Anzi, lo studioso inglese Harvey scoprì, facendosi appunto svegliare varie volte durante il sonno, che non solo sogniamo sempre, ma che la vivacità e l'intensità del sogno sarebbero in rapporto con la profondità del sonno.

Premesso ciò vediamo qualche caratteristica generale dei sogni.

Prima di tutto occorre dire che essi sono quasi sempre di natura «visiva» e cioè si presentano come immagini o una serie di immagini. Più raro è il sogno «auditivo» od «olfattivo».

Pertanto noi «vediamo» i nostri sogni e generalmente quello che vediamo appare in una luce piuttosto oscura, velata e senza colore. Alcune persone invece hanno sogni coloratissimi, luminosi e nitidi, ma ciò è piuttosto raro.

Talvolta poi i sogni sono logici, chiari e semplici, talaltra invece illogici, nebbiosi e apparentemente senza significato.

Esiste la più grande varietà di sogni e quindi dobbiamo cercare di dividerli in categorie per farci un quadro chiaro e sintetico della vita onirica dell'uomo.

Si dice che Plinio dividesse i sogni in due categorie: 1) i sogni ordinari e 2) i sogni mandati dagli dei, volendo indicare con i primi i sogni che sembrano essere una semplice ripetizione della vita di ogni giorno e con i secondi invece quei sogni che sembrano avere un particolare significato, un valore di messaggio e un contenuto più profondo.

Dopo tanti secoli anche noi dobbiamo riconoscere l'esattezza di questa suddivisione e ci atterremo ad essa in linea generale.

Infatti possiamo intendere per «sogni ordinari»:

I. *I sogni derivanti dalla vita inconscia dell'individuo.*

E per «sogni mandati dagli dei»:

II. *I sogni di natura metapsichica;*

III. *I sogni spirituali.*

Vediamo ora i sogni della prima categoria:

I. *Sogni derivanti dalla vita inconscia dell'individuo.*

Fra questi vanno annoverati tutti quei sogni che a volte sembrano essere una semplice continuazione della vita di ogni giorno, a volte una rielaborazione più con-

fusa di questa e a volte assumono un carattere più fantastico e immaginoso, tanto da colpirci stranamente.

La caratteristica principale di questo tipo di sogni è forse il fatto che durante lo svolgersi del sogno l'individuo si sente «spettatore passivo»: egli cioè osserva e guarda lo svolgersi dell'azione senza però prendervi parte con la sua volontà, con la sua ragione.

«Egli percepisce le inaspettate immagini del sogno, come nella veglia percepisce il movimento del mondo esteriore. Se ci poniamo la domanda: Chi è l'autore del sogno? Non possiamo rispondere: l'io, perché l'io nel sogno viene a trovarsi in un mondo nuovo, in un mondo a volte estremamente bizzarro che egli non ha creato. L'io si sente indipendente da questo mondo» (E. WEISS, *Elementi di Psicanalisi*, pag. 9).

Forse appunto perché questo genere di sogni non è altro che un affioramento spontaneo della vita inconscia sotto forma di immagini, vi è questa sensazione da parte del nostro io di essere uno spettatore passivo, quasi estraneo.

Questa categoria di sogni è quella studiata molto dalla psicanalisi e su cui sono state fatte le più numerose osservazioni e indagini, giungendo a conclusioni e interpretazioni in parte giuste e in parte errate, ma sempre interessanti e degne di considerazione.

Meritano attenzione non tanto le interpretazioni del significato dei sogni date dalla psicanalisi quanto gli studi e le osservazioni fatte sulle caratteristiche e sul meccanismo di essi che ora cercheremo di riassumere brevemente.

I sogni derivanti dall'inconscio generalmente espri-

mono desideri insoddisfatti o istanze represses. Questi desideri e istanze erano stati *rimossi* dall'io cosciente, ma nel sogno le funzioni di controllo si rilasciano e l'io diminuisce i suoi sforzi di repressione, tuttavia la rimozione non viene soppressa del tutto, è soltanto diminuita. Il super-io, che è una specie di coscienza morale formata in noi a poco a poco e poi divenuta inconscia, è sempre presente, anche nello stato di sonno e allora oppone ai desideri insoddisfatti che vorrebbero affiorare la severità della censura.

Pertanto gli impulsi dell'inconscio si camuffano per non farsi riconoscere dal super-io, si mascherano e da qui nasce il *simbolismo* dei sogni. Tale simbolismo è forse la caratteristica più interessante dei sogni e ha aperto la via a interpretazioni, analisi e deduzioni di ogni genere. Occorre tener presente che non vi è un simbolismo fisso che può applicarsi ciecamente e meccanicamente alla vita onirica di ogni persona, come hanno creduto Freud e i suoi seguaci, ma che esiste la più grande varietà e diversità di simboli a seconda degli individui. Jung che ha studiato moltissimo questo argomento e che gli dà la massima importanza, dice che è assurdo pensare che vi possano essere dei simboli fissi.

Che cosa significa simbolismo?

Che cosa è un simbolo?

Come dice Jean Filloux, «il simbolo è una cosa o una rappresentazione che sostituisce un'altra cosa o un'altra rappresentazione, in virtù di una analogia o di una relazione qualunque».

In altre parole il simbolo è una figura o un'immagine che si sostituisce ad un'altra ma che contiene in sé, per analogia, un significato simile.

Talvolta anche uno stato d'animo, un sentimento, un pensiero possono essere espressi con un simbolo, con una immagine.

Ad esempio un cielo sereno e azzurro può simboleggiare uno stato d'animo sereno e calmo oppure un mare tempestoso e agitato può simboleggiare uno stato d'animo turbolento e tempestoso... e così via.

Nel sogno quindi vi è un doppio aspetto: apparenza e significato. Cioè il vero significato del sogno è nascosto da una serie di immagini e di rappresentazioni simboliche. Vi è in altre parole *un contenuto manifesto* ed *un contenuto latente*, che è poi quello reale e che esprime il messaggio che viene dall'inconscio.

Un'altra caratteristica essenziale del sogno è la *drammatizzazione* cioè lo svolgimento di un'azione, di una situazione sotto forma di immagini anche per ciò che riguarda idee astratte o sentimenti, come ho detto prima.

Per fare un altro esempio, un sentimento di depressione, di sconforto che ci fa pensare che non valga la pena di lottare in questa vita, può dar luogo ad un sogno in cui si vede una formica che sale lungo un muro, con gran pena e fatica e che arrivata in cima ricade giù e deve ricominciare l'ascensione.

Vi è un altro aspetto dei sogni derivanti dalla vita inconscia che è molto interessante e che apre la via a nuove deduzioni e intuizioni. Tale aspetto è stato osservato e analizzato da Jung che, come ho già detto altre

volte, aveva una concezione più ampia ed elevata dell'uomo e una visione più spirituale e ottimista della vita.

Jung dice che i sogni non rivelano soltanto «desideri rimossi» o «traumi non risolti», ma sono la rappresentazione simbolica della nostra situazione psichica attuale, di ciò che sta avvenendo nei livelli profondi del nostro inconscio al momento presente. In altre parole il sogno ci pone dinanzi a noi stessi per farci capire qual'è il problema, il conflitto che dobbiamo superare e anche per darci un panorama della nostra vita interiore e del grado evolutivo che abbiamo raggiunto.

Jung mette in primo piano l'esigenza dell'uomo a integrarsi in una individualità armonica e completa e a raggiungere una maturazione di un certo livello. Ed egli dice che dentro di noi avviene continuamente questa evoluzione, questa crescita, con lotte e travagli, con alterne vicende...

Quindi i sogni ci rivelano con immagini e simboli «individuali» che occorre interpretare volta a volta il nostro grado evolutivo e talvolta anche, stranamente, ci suggeriscono il prossimo passo da farsi. Talvolta infatti nel sogno noi compiamo certe azioni, ci comportiamo in una data maniera e ciò non avviene a caso ma per un'intenzione precisa del nostro inconscio che ci vuol far comprendere quale sarebbe la via d'uscita.

Queste interpretazioni di Jung si riallacciano ai sogni spirituali che in realtà derivano dal Supercosciente e che vedremo poi, dopo aver brevemente trattato i sogni metapsichici.

II. *Sogni metapsichici.*

La parapsicologia si è molto occupata in questi ultimi anni di questo genere di sogni.

Moltissimi casi sono stati raccolti e studiati dalla Società per le Ricerche Psiciche di Londra e dal Laboratorio di Parapsicologia della Duke University degli Stati Uniti.

Gli studiosi di questi casi sono giunti alla conclusione che le limitazioni di tempo e di spazio esistono solo sul piano fisico, ma che nel mondo psichico vi è una vera e completa libertà da questi ostacoli.

Forse ognuno di noi ha fatto l'esperienza egli stesso di almeno uno di questi sogni che gli ha dato la prova che il tempo e lo spazio non esistono: un sogno telepatico o premonitore, oppure la visione di qualche avvenimento o persona lontana.

I nostri elementi psichici (istinti, emozioni, pensieri) sono energie, come abbiamo detto, e come tali emanano vibrazioni, radiazioni e onde che probabilmente si comportano come le onde e le radiazioni elettriche e magnetiche, e hanno delle caratteristiche e delle leggi simili a quelle fisiche. Inoltre, se è vero che esiste un inconscio collettivo vuol dire che esiste un *substrato*, un livello di coscienza comune a tutta l'umanità, che serve forse da ponte di congiungimento fra tutti gli uomini. Noi crediamo di essere separati, ma in realtà siamo intercomunicanti e riceviamo continuamente influssi e radiazioni e ne emettiamo in egual misura.

Queste capacità dell'uomo sono state chiamate sensibilità extrasensoriali e per ora soltanto alcuni le hanno sviluppate, ma col tempo tutti le possiederanno perché

non sono capacità soprannaturali, ma facoltà umane normali. È soltanto la nostra ignoranza, incredulità e mancanza di allenamento che ci impediscono di farle venire alla luce e di sperimentarle.

Nell'interessante libro di W.O. STEVENS, *Il Mistero dei Sogni* (ed. Bompiani), è raccolta un'ampia e ricca documentazione di sogni metapsichici, da quelli telepatici a quelli premonitori, da quelli di guarigione a distanza a quelli chiaroveggenti.

Anche la storia ci ha tramandato numerosissimi esempi di sogni significativi. Basti citare quello che fece Abra-amo Lincoln in una notte dell'aprile 1865 (che raccontò egli stesso al suo biografo Ward Lamon) in cui ebbe la premonizione della sua tragica fine, solo pochi giorni prima che essa avvenisse.

Tra i molti casi citerò quello della Signora Longobardi di Castellammare di Stabia «la quale (come riferisce il Corriere della Sera del 27 gennaio 1955) vide in sogno il luogo in cui il marito, il pescatore Francesco Paolo Longobardi, era annegato il 19 gennaio. Nel sogno il povero morto l'aveva scongiurata di far riprendere le ricerche interrotte. Il pescatore Giovanni Amendola, amico del defunto, si recava sul posto con una barca e con l'aiuto della lampara esplorava il luogo indicato dalla vedova. Là infatti c'era il cadavere con la testa affondata nella rena».

Che cosa fa la scienza di fronte a tali casi?

Per ora può semplicemente raccogliere il maggior numero di tali fatti e studiarli come studia gli altri fenomeni della natura, e cioè tentare di scoprire che cosa siano, da che cosa provengano e quali siano le leggi che li governano.

Anche la scienza tuttavia si va avvicinando a poco a poco alla luce, proprio in virtù di questi fenomeni, di queste facoltà umane che si rivelano soprattutto attraverso i sogni.

«Oggi si sa che nella personalità umana c'è un aspetto non limitato dallo spazio e dal tempo, un aspetto quindi non fisico ma psichico, i suoi confini e le sue capacità di sviluppo possono trascendere i limiti delle nostre facoltà di concezione». (J.B. Rhine, Direttore del Laboratorio di Parapsicologia della Duke University).

III. *Sogni spirituali.*

Abbiamo visto parlando della vita inconscia dell'uomo che essa si suddivide in vita sub-cosciente e vita Super-cosciente.

Il Supercosciente, abbiamo detto, è la parte più elevata della personalità umana perché per i suoi contenuti più puri, più alti, più impersonali, può fare da ponte con il mondo spirituale, il mondo dove vive e vibra il nostro vero Io, l'Anima, la parte di noi eterna e imperitura.

Accade a volte che durante il sonno, come può affiorare la vita subcosciente dei livelli inferiori e medi, possa anche rivelarsi la vita Supercosciente e in casi speciali anche la vita dell'Anima.

I sogni da attribuirsi al Supercosciente sono quelli di carattere mentale più elevato, in cui si hanno soluzioni di problemi mentali, ispirazioni di carattere artistico e letterario, contatti con idee universali, intuizioni scientifiche e filosofiche, ecc.

Molti letterati, artisti, scienziati hanno avuto la prova di ciò.

Wagner ad esempio ebbe l'ispirazione dell'ouverture dell'«Oro del Reno» durante il sogno.

A Robert Louis Stevenson l'ispirazione creativa giungeva sempre durante il sonno. Egli narra che vedeva in sonno dei folletti, che chiamava «brownies», che rappresentavano in forma mimica racconti, favole e drammi che gli davano l'idea per le trame dei suoi racconti.

Una delle opere più famose di Stevenson: «Il Dottor Jekyll e Mister Hyde» gli fu ispirata da un sogno di tal genere.

Un altro esempio di composizione musicale nel sogno è il noto «Trillo del Diavolo» di Tartini, così chiamato perché egli vide e udì in un sogno il diavolo che suonava quel pezzo.

Anche problemi di carattere scientifico hanno spesso trovato nel sogno la loro soluzione.

Condorcet, filosofo e matematico francese del secolo XVIII, trovò in sogno la soluzione di un problema difficilissimo su cui si stava arrovellando da molto tempo.

Nella biografia del famoso scienziato svizzero Luigi Agassiz scritta da sua moglie, si legge come egli abbia visto in sogno per ben tre notti consecutive l'esatta forma di un pesce fossile, di cui aveva trovato delle tracce appena visibili in una scaglia di pietra.

Il Professor William Lambertson vide in sogno la soluzione di un problema di geometria che lo assillava da ben quindici giorni.

Si potrebbero citare infiniti casi del genere.

Talvolta poi si possono avere nel sogno ispirazioni e aiuti anche per problemi interiori, o per difficoltà di carattere morale. Forse molti di noi hanno avuto spesso un'esperienza simile.

Non vi è nulla di soprannaturale in ciò: è soltanto la prova che esiste in noi una parte Supercosciente, che può affiorare quando siamo in stato di rilasciamento e di sonno, come affiora la parte subcosciente.

Nel sogno può anche rivelarsi, in casi più rari, anche la vita dell'Anima, cioè di quella parte di noi che è il nostro vero Sè, la scintilla divina eterna e immutabile.

Anche questi sogni hanno un carattere simbolico e drammatizzato, ma talvolta si possono presentare anche in forma semplice.

Moltissimi mistici e santi hanno avuto la rivelazione della missione a cui erano destinati in un vivido sogno di carattere spirituale.

Florence Nightingale, la giovane donna inglese che fu la fondatrice della Croce Rossa e la prima donna infermiera di guerra, sentì in sogno una voce che la chiamava e le indicava la via da seguire.

Emanuel Swedenborg, scienziato e mistico, ebbe numerosissimi sogni di carattere spirituale e intuitivo.

Fu un sogno a far convertire S. Francesco da gaudente in asceta e mistico, tutto dedito a Dio.

L'Anima naturalmente presenta i suoi messaggi alla personalità in forma «drammatizzata» e umanizzata perché possano essere compresi.

Spesso un sogno di tal genere può cambiare l'intera vita di un uomo.

Questi sogni hanno una particolare caratteristica in-

confondibile e cioè *una nota di veridicità — di certezza assoluta*, che lascia una profonda e indelebile impressione nell'animo di chi li sperimenta.

L'uomo che fa un sogno del genere è certo che esso è un messaggio di qualche cosa di superiore, anche se non sa spiegarsene la ragione e se non può comunicare la sua certezza ad altri.

Quando si ha la fortuna di fare uno di questi sogni se ne riceve una impressione indelebile si acquista la sicurezza interiore dell'esistenza di qualche cosa di superiore e di spirituale nell'uomo.

Come abbiamo visto da questo sguardo sintetico sulla vita di sogno dell'uomo, è questo un argomento di fondamentale importanza per la conoscenza dell'animo umano. I sogni infatti sono rivelatori della vita psichica di un individuo, dei suoi problemi e dei suoi conflitti, e inoltre sono come un ponte tra il mondo materiale e il mondo iperfisico.

Noi dovremmo cercare di tener conto dei nostri sogni, non in senso superstizioso, ma in senso psicologico e formativo.

Per esempio, dovremmo tenere un quaderno dove segnare fedelmente i nostri sogni appena svegliati, e anche se non li sapremo interpretare subito, forse a poco a poco, riflettendo, il loro significato ci si rivelerà.

Inoltre nell'addormentarci dovremmo badare di essere perfettamente calmi e sereni e di fare un'opportuna preparazione, cercando di polarizzarci nella mente e non nell'emotivo.

Nei libri spirituali si raccomanda molto di abituarsi a questa preparazione al sonno, poiché questo aiuta a

elevare la nostra coscienza e a non aprirci a influssi negativi e inferiori mentre dormiamo, poiché è facile che nello stato d'incoscienza e di rilasciamento dato dal sonno affiorino lati non buoni sia dal nostro inconscio sia dall'inconscio collettivo. (1)

In altre parole vi è un'arte dell'addormentarsi che può far migliorare la nostra vita di sogno, permettendo di elevarci mentre dormiamo verso il Supercosciente, e di aprirci ai suoi influssi benefici e costruttivi.

Il nostro Sé Superiore, la nostra Anima così potrà inviarci i suoi messaggi, e noi potremo registrarli nella coscienza e ricordarli al nostro risveglio.

(1) Vedere anche il cap. V del mio libro "Il sé e l'inconscio".

QUESTIONARIO

1. Sognate molto oppure poco?
2. Dopo aver letto la lezione sui sogni potete dire quali sono i vostri sogni più comuni?
3. I vostri sogni sono rielaborazioni di avvenimenti della giornata e di stati d'animo avuti durante il giorno, oppure sono strani o fantastici?
4. I vostri sogni sono confusi, caotici, oscuri, oppure chiari, semplici, lineari?
5. Avete dei sogni angosciosi?
6. Avete dei sogni ricorrenti, cioè fate spesso gli stessi sogni?
7. Sognate a colori oppure in bianco e nero?
8. Avete mai dei sogni telepatici? O premonitori? Se potete, narратene brevemente qualcuno.
9. Pensando a tutti i casi che conoscete di sogni significativi, profetici, chiaroveggenti, qual è la spiegazione che ne darestes?
10. Credete che l'uomo durante il sonno abbia una vita reale in altri livelli?
11. Che pensate dei sogni spirituali, mistici e intuitivi? Ne avete mai avuti?

CAPITOLO VI

Disturbi di origine subcosciente

L'uomo può essere studiato e analizzato anche dall'angolo visuale dei suoi disturbi e dei suoi malesseri, sia fisici che psichici, perché ogni individuo manifesta il suo temperamento, il suo carattere, il suo tipo psicologico anche attraverso il funzionamento dei suoi organi, del suo sistema nervoso, e attraverso gli alti e bassi della sua vita psichica.

La psiche è strettamente correlata al corpo e l'uomo deve essere considerato come un'unità bio-psichica, poiché non si può trascurare l'enorme influenza che hanno la vita istintiva, le emozioni e il pensiero sull'organismo fisico e sul sistema nervoso.

Già Platone, più di venti secoli fa, diceva: «Questo è il grande errore del nostro tempo... i medici tengono separata l'anima dal corpo».

Oggi tuttavia pare che questo «errore» stia per essere superato, per merito soprattutto degli studi del profondo e delle continue e sempre più importanti scoperte sulla vita dell'inconscio.

Non possiamo non accennare anche noi, sia pure brevemente, a questo lato della vita psichica dell'uomo e cioè alle continue e incessanti influenze che ha l'inconscio sul comportamento, sull'umore e anche sulla salute

dell'individuo, anche perché questo ci aiuterà a meglio comprendere noi stessi e gli altri e a saper vedere quello che sta dietro alle manifestazioni talvolta strane, imprevedibili e inspiegabili del nostro meccanismo fisiopsichico.

Se noi ci prendessimo la pena di osservarci giorno per giorno, ci accorgeremmo che non siamo sempre uguali, né come stato d'animo né come vitalità né come condizioni di salute.

Talvolta ci svegliamo la mattina pieni di dinamicità, di energia, di entusiasmo. Tutto ci riesce facilmente, tutto ci sembra bello e tutto scorre piacevolmente. Talaltra invece ci aggrava un senso di oppressione e di stanchezza. Il corpo ci sembra torpido, inerte e svitalizzato, l'animo depresso e la mente offuscata, senza una ragione apparente. Un senso di futilità e di vuoto ci tarpa e la vita ci sembra inutile e senza significato. Altre volte ancora ci alziamo con un senso di irritabilità latente, con una prontezza a reagire in scatti di ira, con un sentimento di larvata ostilità e di antagonismo contro tutti e tutto. Ogni fatto diviene facilmente occasione di discussione, di polemica e persino di lite. Tutto sembra andare contro verso e facilmente commettiamo errori e danni, o rompendo oggetti senza volere, o facendoci del male nel compiere qualche atto... E anche la nostra salute fisica ha di questi alti e bassi: passiamo da uno stato di benessere, di vitalità e di energia a uno stato di malessere, di stanchezza e di inerzia, durante il quale i più svariati sintomi affiorano, quali mal di testa, nausea, insonnia, palpitazioni di cuore, dolori diffusi, ecc...

Sarebbe troppo lungo elencare tutti gli svariati mu-

tamenti che si alternano dentro di noi. Basti dire che l'uomo non è quasi mai uguale a se stesso. È come se egli fosse preda di qualche cosa di sconosciuto che lo influenza e lo domina al di fuori del suo volere, e contro cui egli è impotente, proprio perché non sa di che si tratta.

È come se non fossimo i padroni di noi stessi, ma un altro essere che si nasconde, altre forze che non conosciamo e che ci fanno agire e sentire secondo la loro volontà. Questo «essere» misterioso, queste forze sconosciute non sono altro che l'insieme delle energie subcoscienti, che ci influenzano e ci dominano solo però fino a quando non le conosciamo, non le comprendiamo e non le facciamo divenire collaboratrici dell'io cosciente.

Se noi continueremo a volgere le spalle all'inconscio, negandolo o ignorandolo, e sia pure involontariamente opponendoci a esso, avremo in lui un nemico potente che non potremo vincere, ricco di energie e di vitalità più forti di quelle dell'io cosciente, e continueremo a essere ostacolati, tarpati, influenzati e dominati dai suoi impulsi e dalle sue esigenze.

Invece dobbiamo a poco a poco familiarizzare con questa parte della nostra psiche che in realtà è stata creata da noi stessi, sia per necessità evolutiva sia per errore e che è un'immensa ricchezza per l'uomo, e contiene possibilità e qualità preziose.

Infatti non dobbiamo dimenticare un fatto importantissimo e cioè che l'inconscio è energia e, pur essendo formato da una sostanza psichica plasmabile, ricettiva e sensibilissima, è vivo, dinamico, in continuo movimento. Non è un magazzino di forze stagnanti e morte,

ma di energie vitali che continuamente ribollono e tentano di venire alla luce, di palesarsi alla coscienza per agire, per essere usate e per raggiungere il loro naturale scopo.

All'inizio queste energie non erano inconscie. Siamo stati noi che le abbiamo cacciate nel subcosciente reprimendole, sciupandole, non utilizzandole come avremmo dovuto. «La maggior parte dell'energia che esiste nel nostro inconscio... è tutta energia che avete sciupata, è tutta energia che all'inizio non sarebbe divenuta inconscia, è la legittima erede della coscienza» (J. RALPH: *Come psicanalizzare se stessi*, pag. 84).

L'uomo in generale usa soltanto una piccolissima parte delle energie psichiche che possiede, sia perché è costretto a reprimerle, sia perché non sa usarle rettamente e, senza accorgersene, le lascia «sepolte vive» nel subcosciente. Ma esso non è un forno crematorio e le energie che noi vi cacciamo dentro non vengono distrutte o annullate, ma rimangono vive e dinamiche e lottano continuamente per riaffiorare, agitandosi nei profondi strati inconsci e causando così disturbi che vanno da semplici malesseri, disarmonie, disuguaglianze di umore, a veri e propri squilibri e malattie psichiche, cioè le cosiddette «nevrosi».

Non vogliamo occuparci di quest'ultime, che sono oggetto di studio e di cura della psicanalisi, ma di quei disturbi e crisi più lievi che sono comuni a quasi tutti gli individui, che cominciano a uscire dalla media, e che lungi dall'essere sintomi negativi, sono invece (come dice Jung) il segno evidente di una ricca vita interiore, di crisi evolutive, e della lotta per raggiungere la maturità spirituale.

In realtà non esistono persone completamente «normali» e se esistono sono esseri statici, limitati, sterili.

«Essere normale è uno splendido ideale per chi non riesce a esserlo, per tutti coloro che non hanno trovato un adattamento, ma per quelle persone che possiedono doti superiori alla media... normalità significa restrizione, un letto di Procuste, un peso insopportabile, una terribile sterilità senza speranza» (C.G. JUNG: *L'uomo moderno alla ricerca dell'Anima*, pag. 55).

Visti sotto questa luce le nostre apparenti anormalità, i nostri disturbi, i nostri malesseri, le nostre crisi cambiano aspetto e significato, divengono i sintomi benefici della nostra continua crescita interiore, che non dobbiamo però trascurare ma cercare di comprendere e agevolare, analizzando le cause nascoste che li hanno prodotti.

* * *

Vediamo ora con un certo ordine quali possono essere le cause dei disturbi e disarmonie cui abbiamo accennato.

Inquadrando sinteticamente le varie interpretazioni psicanalitiche e integrandole con la concezione spiritualistica dell'uomo, possiamo dire che le cause principali dei disturbi di origine subcosciente dell'uomo sono le seguenti:

- 1) la repressione delle energie psichiche;
- 2) la non utilizzazione delle energie psichiche;
- 3) il conflitto tra energie supercoscienti e forze della personalità.

1) *La repressione.*

La repressione è quel processo che avviene quando noi freniamo con la forza di volontà la manifestazione di un impulso istintivo o di una carica psichica.

All'inizio questo processo è stato un fatto cosciente, ed era l'io che frenava e impediva il manifestarsi degli impulsi psichici, ma poi a poco a poco esso è divenuto un meccanismo inconscio.

Infatti i freni, le limitazioni ci sono venuti dapprima dall'esterno, dai genitori, dalla società, dalla religione, dalla morale corrente ecc., ma poi, citando le parole del Dott. Roberto Assagioli, «a questi freni sociali, a queste inibizioni esterne, si è aggiunta, in modo sempre crescente, una serie di freni interiori, (principi morali liberamente accettati). Le norme morali si sono gradatamente interiorizzate, sono divenute parte della coscienza. Così a poco a poco la personalità si è formata, si è difesa in modo più o meno soddisfacente dalle forze subcoscienti con un sistema di barriere, di dighe e inibizioni protettive, ha costruito un diaframma più o meno spesso e impermeabile fra sé e il subcosciente».

Quindi l'abitudine a reprimersi, che in origine era una specie di difesa, di timore verso un'autorità esterna, diviene poi una difesa verso un'autorità interiore inconscia, chiamata con termine psicanalitico *Super-Io*.

In questo modo la repressione volontaria e cosciente diviene invece «inibizione inconscia», una resistenza per cui l'io «... non percepisce certi impulsi provenienti dall'inconscio, appunto perché la percezione di questi istinti gli viene inconsciamente e inavvertitamente inibita.

L'io non avverte né l'impulso, che pertanto rimane inconscio, né l'inibizione, che non permette di poter percepire l'impulso...» (WEISS: *Elementi di Psicanalisi*, pag. 28).

Questo processo è stato chiamato da Freud «rimozione».

Tuttavia ci si potrebbe chiedere perché questa repressione, questa «rimozione» dovrebbe causare disturbi psichici?

La carica psichica una volta ricacciata nell'inconscio non dovrebbe più dare fastidio, né dare segno di vita.

Proprio qui è l'errore. Noi dimentichiamo che la nostra psiche è formata di energia dinamica e quindi ogni impulso, ogni istanza, ogni «carica» è una manifestazione dell'attività di questa energia che (come abbiamo detto prima) ricacciata nel subcosciente, tenterà continuamente di venire alla luce.

Gli elementi rimossi «non stanno inattivi, ma continuano a organizzarsi nell'inconscio; essi formano dei «virgulti nuovi» che cercano di accedere alla coscienza seguendo direzioni insolite. In breve nella oscurità dell'inconscio vi è un tentativo ininterrotto da parte di ciò che è stato rimosso di forzare le porte dell'inconscio e vincere l'agente della rimozione». (JEAN FILLOUX: *L'inconscio*, pag. 40).

Ecco la causa dei disturbi che, come innanzi detto, possono essere di diversa intensità e giungere fino a vere e proprie nevrosi. Infatti la lotta tra gli elementi rimossi (cioè le energie psichiche subcoscienti) e la forza rimovente (Super-Io), pur avvenendo sotto i livelli della

coscienza produce dei malesseri, degli squilibri, dei turbamenti all'individuo che ne è preda.

Quindi potremmo dire che la causa remota dei disturbi è la repressione (e conseguente rimozione) e la causa prossima è il conflitto tra gli elementi rimossi e le barriere, le forze che si oppongono alla loro manifestazione.

Queste energie rimosse riescono però talvolta a fare un'irruzione parziale nella coscienza e queste irruzioni costituiscono i veri e propri sintomi nevrotici, che si manifestano come mutamenti di umore, depressione, angoscia, paure varie, irritabilità, malesseri fisici, ecc.

Tali sintomi vengono chiamati dalla psicanalisi «situazioni di compromesso» perché nascono da un compromesso tra la difesa e le istanze subcoscienti che ha lo scopo di soddisfare parzialmente sia la parte cosciente della personalità sia le energie rimosse.

Quanto è stato detto finora potrebbe spaventarci perché ognuno di noi potrebbe chiedersi: «Ma allora siamo tutti candidati alla nevrosi, dato che tutti siamo costretti a reprimere i nostri impulsi istintivi, a soffocare i nostri desideri e le nostre passioni?».

Non c'è ragione di spaventarsi perché se è vero che tutti noi abbiamo l'abitudine ormai automatica della repressione, è anche vero che quando essa avviene in maniera normale non causa disturbi.

La maniera normale (per così dire) della repressione sarebbe quella a cui segue la sublimazione, e cioè la trasformazione delle energie inibite in energie di carattere più elevato.

La sublimazione non è un fatto straordinario, ma

è una cosa che avviene continuamente nella nostra psiche anche se noi non ce ne accorgiamo, perché la capacità di passare da un livello inferiore a uno superiore è insita nelle energie psichiche come una qualità naturale. Ciò è stato riconosciuto e ammesso anche dalla psicanalisi (come abbiamo avuto occasione di accennare in altri capitoli).

Pertanto potremmo dire che l'origine dei disturbi subcoscienti non è in realtà la repressione, ma la mancata sublimazione. «La repressione messa al posto della sublimazione produce un solo risultato, genera un conflitto inconscio fra i pensieri repressi e i pensieri che li hanno repressi». (J. RALPH: *Come psicanalizzare se stessi*, pag. 83).

La mancata sublimazione può avere svariate cause tra cui il grado evolutivo dell'individuo, il suo temperamento, i suoi difetti di carattere, le circostanze della sua vita, la sfera limitata dei suoi interessi. Infatti un uomo attivo, creativo, dedito agli studi e a molte occupazioni facilmente incanala le sue energie inferiori verso livelli più elevati, cioè le «sublima», anche se di ciò è inconsapevole.

Un individuo invece pigro, abulico, egocentrico è più incline alle repressioni inconscie perché non trova vie di sfogo alle sue energie essendo chiuso in sé, incapace di manifestare i suoi sentimenti, di adattarsi all'ambiente e alla vita, e di concretare in attività esterne i suoi impulsi.

Su questo soggetto della sublimazione e della trasformazione delle energie torneremo in uno dei prossimi capitoli, perché è di importanza fondamentale per chi voglia condurre una vita sana e armonica.

2) *Non utilizzazione delle energie psichiche.*

Ogni individuo, a seconda del suo grado evolutivo, ha nella sua personalità una certa carica di energie psichiche di vario tipo. Questa carica è proporzionale allo sviluppo dei tre elementi che costituiscono la sua psiche (istinti, emozioni, pensiero). A mano a mano che l'individuo cresce, evolve e amplifica la sua sfera di coscienza, anche gli elementi costitutivi della sua psiche crescono, divengono più forti, più organizzati, più vitali, più attivi. Tuttavia non sempre a tale sviluppo corrisponde una espressione esterna, una utilizzazione adeguata.

E come mai avviene ciò?

Avviene per due principali categorie di cause:

- a) cause esterne;
- b) cause interne.

a) Le cause esterne possono essere molte e di vario tipo. Ad esempio vi può essere qualcuno con un'intelligenza viva, una mente molto sviluppata, che è costretto dalle circostanze a doversi adattare a un lavoro pratico, rivolto al piano fisico, in cui non può usare le sue facoltà intellettive, le sue capacità mentali. Questo lavoro poi è talmente faticoso e lungo che gli prende tutta la giornata e quando egli torna a casa non gli restano né tempo né forza per potersi dedicare ad altro.

Questo non è un esempio immaginario e fuori dalla realtà, ma corrisponde a fatti reali poiché vi sono migliaia e migliaia di persone che consumano la loro vita su una via unilaterale, costringendo la loro mente all'inattività, soffocando le esigenze emotive e affettive, re-

primendo la creatività, e da questo stato di cose nascono squilibri e disturbi di vario genere di cui la persona in questione però non comprende la natura e l'origine. Egli infatti non si accorge che la sua vita è in realtà anormale, che egli conduce una esistenza antigienica dal punto di vista psichico. Si sente forse talvolta insoddisfatto, depresso, oppure teso. Ha dei disturbi di vario genere, ma non sa da dove gli vengono poiché non si accorge che la sua mente, le sue capacità di pensiero, le sue energie psichiche, sono compresse e soffocate, hanno bisogno di essere estrinsecate, di essere usate e incanalate.

Spesso le circostanze ci costringono a una vita povera di affetti, scolorita emozionalmente, mentre la nostra carica emotiva e affettiva sarebbe potente e vitale e pronta a espandersi e a fluire verso l'esterno, verso gli altri. Tuttavia tale necessità di espansione affettiva è spesso inconscia e allora l'individuo non comprende la causa del suo malessere, del suo senso di angoscia e di depressione e non sa quindi porvi rimedio. Continua a isolarsi, a reprimere affettivamente e aumenta in tal modo il suo stato di sofferenza.

Se invece riuscisse a comprendersi, a conoscersi, a far divenire coscienti queste sue esigenze, potrebbe più facilmente risolvere il problema, cercando di incanalare le sue esuberanti energie affettive in attività e opere adatte a tale scopo.

b) Le cause interne della mancata utilizzazione delle energie psichiche sono invece i nostri stessi difetti di carattere e le nostre deficienze (come ad esempio la pigrizia, la diffidenza, la mancanza di volontà, l'egocentrismo, il non sapersi adattare all'ambiente, l'indecisione, la volubilità, ecc.).

Infatti, per quello che riguarda le esigenze mentali, può esservi un individuo dalla mente abbastanza sviluppata e capace di pensare in maniera precipua, profonda e chiara, ma che non riesce a usare queste sue facoltà intellettuali per la pigrizia che lo ostacola e lo tarpa nell'estrinsecazione e nella realizzazione. E allora le sue capacità mentali rimangono mere aspirazioni, semplici potenzialità che non portano nessun risultato.

Un'altra persona potrebbe avere in sé latenti tesori di sentimento, di devozione, di affetto, ma volontariamente si nega la gioia dell'espressione di queste qualità perché è diffidente, paurosa, incerta.

Tuttavia tutte queste difficoltà e complicazioni allo svolgersi armonico e sano della nostra vita psichica, avvengono soprattutto per «ignoranza», come ho detto prima, poiché l'uomo «ignora», non è cosciente di avere in sé queste energie, queste esigenze. Egli non conosce il grado di sviluppo delle sue forze psichiche perché non si analizza, non prende contatto con il suo mondo psichico. Vive in superficie e tutto volto all'esterno mentre dentro di lui ribollono e crescono potenti energie *che esigono di essere utilizzate*.

Quindi la prima cosa che dovremmo fare è quella di conoscerci, di «fare un inventario» delle nostre energie, delle nostre tendenze e di cercare di veder chiaro dentro noi stessi. La seconda cosa poi è quella di vedere se facciamo una vita armonica e adatta a queste nostre esigenze interiori, e cercare di crearci delle attività e delle manifestazioni nelle quali può avvenire un sano ed equilibrato uso di tutte le nostre energie fisiche, emotive e mentali.

3) *Conflitto tra energie supercoscienti e forze della personalità.*

Ad un certo punto del suo cammino evolutivo l'uomo ha la rivelazione della sua natura ed è posto dinanzi alla realtà spirituale della sua Anima conoscendo così di essere una scintilla divina, un Io immortale e imperituro.

Tuttavia questa rivelazione non avviene sempre in maniera semplice e facile, ma spesso dopo un periodo di crisi, di conflitto a volte molto penoso, perché le energie spirituali per palesarsi alla coscienza devono vincere una resistenza, un diaframma simile a quello che esiste tra il subcosciente e la coscienza.

Abbiamo detto altre volte che l'Anima è per noi Supercosciente. Vibra in una zona della nostra psiche di cui non siamo coscienti, pur sentendone il continuo influsso e pur avendone ogni tanto dei barlumi.

L'io ordinario è inconscio della lotta che sta avvenendo tra le energie superiori Supercoscienti, spirituali e le energie della sua personalità. Egli sente solo il malessere, i disturbi, la sofferenza di questa lotta.

Il risveglio dell'Anima è un capovolgimento della esistenza dell'uomo: è una «nuova nascita», è un riorientamento verso altre mete più ampie e più impersonali. Le forze personali si ribellano a questo capovolgimento che significa in un certo senso la loro sottomissione a una volontà più alta e più potente. Ed ecco perché avviene il conflitto, la crisi.

I sintomi di questa crisi sono spesso molto simili ai sintomi dei disturbi nevrotici.

«Queste manifestazioni della crisi spirituale sono assai simili ad alcuni dei sintomi delle malattie dette nevrasenia e psicostenia. Uno dei caratteri di queste è appunto *la perdita della funzione del reale*, come la chiama Pierre Janet, e un'altra è la *spersonalizzazione*. La somiglianza è accresciuta dal fatto che il travaglio della crisi produce spesso anche dei sintomi fisici quali esaurimento, tensione nervosa, insonnia e svariati disturbi digestivi, circolatori, ecc.» (R. ASSAGIOLI: *Crisi dello sviluppo spirituale dell'uomo*).

Tuttavia, poiché a questi disturbi psichici veri e propri si uniscono anche crisi morali, intellettuali, stanchezza della vita, ricerca di qualche cosa di più profondo, del vero significato della vita ecc., si può spesso intuire che si tratta di una crisi che precede il risveglio spirituale.

Tra gli psicanalisti il Frankl ha intuito, come causa di nevrosi, questo conflitto tra una parte più alta, spirituale dell'uomo e la sua parte inferiore, limitata ed egoistica. Poiché egli dice nel suo libro «Teoria e terapia delle nevrosi», che nell'uomo è insita una «volontà di significato», cioè l'esigenza di dare alla vita un significato, uno scopo più alto, e se tale esigenza non riceve risposta si forma un acuto senso di fallimento, di inutilità, di disperazione che egli chiama *frustrazione esistenziale*.

Anche Jung (come abbiamo già accennato in altro capitolo) intuisce nell'uomo l'esigenza religiosa, il bisogno di ritrovare «dentro di sé l'immagine di Dio», il «centro dell'essere», quello che egli chiama il «Selbst».

E in realtà è così.

Arriva un momento dello sviluppo dell'uomo in cui il Supercosciente (che è la zona intermedia tra l'umano

e il regno spirituale) comincia a far sentire la sua imperiosa influenza, e allora cominciano le crisi e i conflitti, che hanno però carattere evolutivo e progressivo e che una volta compresi e risolti portano l'uomo a nuove maturazioni e aperture e a ritrovare il suo vero Sé, il riflesso di Dio in lui.

Assagioli poi descrive altri conflitti e crisi, e cioè:

- 1) crisi che precedono il risveglio spirituale;
- 2) crisi prodotte dal risveglio spirituale;
- 3) reazioni al risveglio spirituale;
- 4) le fasi del processo di trasmutazione;
- 5) la notte oscura dell'Anima.

Non è il caso che ne parli qui ora, poiché ognuno di voi potrà trovare la descrizione di queste crisi nello scritto succitato di Assagioli.

Ne ho accennato per confermare quanto ho detto all'inizio di questa lezione, e cioè che non sempre i disturbi, i malesseri, le disarmonie fisiche e psichiche che ci affliggono debbono essere considerati come sintomi negativi, ma che spesso invece sono segno di progresso e di maturazione. Ciò non vuol dire però che dobbiamo rimanere passivi e inerti di fronte ad essi, ma che dobbiamo cercare di curarli, di superarli con fiducia e ottimismo, con animo sereno e pieno di speranza. Questo può sembrare difficile a chi sia afflitto da sofferenze e conflitti psichici, a chi si trova proprio al centro del travaglio e del turbamento. Ma il sapere la causa della propria sofferenza è già un grande aiuto, e forma a poco a poco in noi un senso di distacco, di obiettività, quel *senso dello Spettatore* di cui tanto si parla nei libri spiri-

tuali che è un centro di coscienza fermo e saldo, fonte di forza inesauribile di luce da cui possiamo risolvere tutti i nostri problemi interiori, le lotte e le crisi con calma e serenità.

Dobbiamo sempre tener presente che sulla via della nostra formazione e del nostro riordinamento psichico non possono mancare le difficoltà e i problemi, ma che tutti si possono risolvere se ci appoggiamo alla forza che è in noi: la nostra Anima.

CAPITOLO VII

L'autoanalisi

Abbiamo cercato finora di dare una visione generale della complessa struttura della psiche umana, delle varie energie che si agitano in noi, delle zone subcoscienti del nostro animo, delle difficoltà e disturbi che possono insorgere per cause varie, e abbiamo compreso l'utilità, anzi direi meglio, la necessità di iniziare un'opera seria, paziente e costante di autoanalisi per giungere a quel minimo di conoscenza di noi stessi che ci permetta di procedere al lavoro di autoformazione e di ricostruzione della nostra personalità.

Non possiamo pretendere di iniziare il lavoro di formazione, di miglioramento, di elevazione di noi stessi se prima non ci conosciamo quali veramente siamo.

Dobbiamo guardarci coraggiosamente dentro, dobbiamo scoprire tutti i lati di noi stessi, analizzarci obbiettivamente con tutti i nostri pregi e i nostri difetti, far venire alla luce le energie nascoste, illuminare «gli abissi», ed esplorare «le cime»: solo allora potremo proficuamente, intelligentemente e seriamente procedere al lavoro di autoformazione vero e proprio.

Non basta conoscere accademicamente che la psiche umana è composta di varie energie, che nell'uomo vi sono zone coscienti e zone subcoscienti, che esistono

determinati problemi, difficoltà e possibilità latenti: occorre applicare tale conoscenza a noi stessi, passare dal generale al particolare, dall'oggettivo al soggettivo e inquadrarci chiaramente nello schema generico.

Esistono varie maniere per iniziare questo lavoro di auto-scoperta.

Naturalmente il primo e fondamentale passo è il dedicare ogni giorno almeno un quarto d'ora a tale opera, cercando di raccoglierci in un luogo tranquillo, nel silenzio e nella calma e tentare poi di guardarci dentro, di *introvertirci*.

Tuttavia, poiché il nostro interno è complesso, caotico, vario, è opportuno tracciarsi uno schema di riflessione, fare una specie di «programma», di linea su cui dirigere la nostra osservazione, altrimenti non ne ricaveremo nulla. La nostra mente andrà vagando qua e là tra le varie sensazioni, i vari ricordi, le varie emozioni, i vari pensieri e non giungerà a nessun risultato positivo.

Dobbiamo procedere con molta calma e con molto ordine, in maniera direi quasi scientifica e non spontanea, perché dobbiamo ricordarci che stiamo iniziando la scoperta di un mondo nuovo, che ha le sue leggi, le sue regole, le sue reazioni e i suoi fenomeni di cui ancora sappiamo ben poco.

Non dobbiamo credere che scopriremo tutto in breve tempo, ma dobbiamo saggiamente riconoscere le difficoltà del nostro compito e sapere che la scoperta di noi stessi procederà per gradi, avverrà lentamente, e che scopriremo prima ciò che è più esterno, la superficie, e poi a poco a poco ciò che è più interno, più nascosto, la vera essenza intima. In altre parole noi scopriremo prima i lati coscienti e poi i lati subcoscienti.

Quindi il lavoro si svolgerà in due tempi:

- 1) analisi del cosciente;
- 2) analisi del subcosciente.

1) *Analisi del cosciente.*

Prima di tutto occorre dire che cosa si intende con la parola «cosciente». Con questa parola si vuole intendere l'insieme di quelle zone dei nostri istinti, delle nostre emozioni e dei nostri pensieri di cui siamo consapevoli. In altre parole tutte quelle caratteristiche, qualità, pregi e difetti, modi di reagire, tendenze, interessi, che formano il nostro temperamento.

Il cosciente è il campo di conoscenza e di azione dell'«io personale».

Naturalmente questo campo di azione e di conoscenza dell'«io cosciente» varia da persona a persona a seconda del suo grado evolutivo: sarà più limitato e ristretto in un uomo primitivo, e molto più ampio e ricco in un uomo progredito.

Nel cosciente vi sono vari contenuti, alcuni dei quali appartengono all'io personale come il *raziocinio*, la *volontà* e tutte le caratteristiche e qualità che ne derivano, e altri invece che provengono da energie subcoscienti sublimite, da affioramenti di qualità e impulsi supercoscienti.

Potremmo dire che il cosciente è la zona di mezzo della nostra psiche, dove s'incontrano e si mescolano impulsi inferiori sublimati e qualità superiori e dove vive e vibra l'io cosciente che, come vedemmo nel III capitolo, non è altro che un riflesso del vero Io, il Sé Spirituale.

Quando inizieremo l'autoanalisi la nostra esplorazione si svolgerà in questo campo di coscienza e l'opera non sarà così semplice come potrebbe credersi.

Siamo generalmente così poco abituati all'introspezione e all'analisi che non solo ignoriamo, come è logico, la vita del subcosciente, ma anche quella del cosciente. In realtà spesso non sappiamo nemmeno quali siano le nostre doti, i nostri difetti, le nostre tendenze, il nostro carattere.

Quindi dobbiamo procedere con calma, pazienza, perseveranza e soprattutto con ordine, per poter riconoscere la vera natura e l'essenza reale delle nostre caratteristiche.

Ad esempio se facendo l'autoanalisi scopriamo in noi la qualità del «coraggio», dobbiamo riconoscere che esso non è altro che una sublimazione della combattività, dell'aggressività e cioè dell'istinto di autoaffermazione. Questo impulso istintivo passando attraverso il crogiuolo purificante della elevazione è divenuto un atteggiamento di fermezza, di sicurezza di sé, di forza interiore che noi chiamiamo «coraggio».

Come si fa invece a riconoscere i lati e le qualità che provengono dal Supercosciente?

Questo riconoscimento è un po' più arduo e sfuggente, eppure potremmo scoprire, facendo l'analisi, che in certi momenti speciali della nostra vita abbiamo sentito in noi qualche cosa di superiore che ci ha indotti a slanci di abnegazione, di sacrificio, di silenzioso altruismo: oppure abbiamo provato la presenza di una forza e di una fiducia che ci hanno fatto sopportare il dolore e l'angoscia. In altri momenti invece forse abbiamo spe-

rimentato lampi di intuizione improvvisa su qualche problema di ordine conoscitivo, filosofico o scientifico; oppure ispirazioni subitanee di carattere superiore ed elevato in campo artistico e letterario.

Forse siamo stati capaci di provare un idealismo puro e impersonale, un senso di unione con l'umanità.

Da dove ci sono venute queste sensazioni elevate, questi impulsi superiori e altruistici, queste ispirazioni e intuizioni impersonali? Da quella parte di noi più elevata e pura che è sensibile alle vibrazioni spirituali della nostra Anima, quella parte che noi chiamiamo Superconsciente.

Secondo gli psicanalisti nell'uomo tutto deriva dagli istinti, anche le manifestazioni più elevate, le sue tendenze più salde, che non sono altro (essi dicono) che il prodotto di istanze inferiori sublimite. Ammesso anche che sia così, noi ci chiediamo: *perché* avviene la sublimazione, e come possono queste forze istintive inferiori salire e trasformarsi in qualità e tendenze nobili e sublimi?

La risposta naturale è una: le forze inferiori possono trasformarsi in qualità superiori soltanto perché esiste nell'uomo un centro di attrazione: l'Io Spirituale, l'Anima, che è un potente magnete, che fa salire dal basso verso l'alto attraendo verso di sé le varie energie e produce la sublimazione, che non è altro che *evoluzione* e progresso. Se non ci fosse in noi questo magnete, questo centro di attrazione, saremmo statici, fermi e non potremmo progredire.

Ma torniamo ora al lavoro di autoanalisi che, come abbiamo detto, deve farsi con metodo, pazienza e perseveranza.

Uno dei metodi più comuni e che è consigliato da tutte le scuole di autoformazione spirituale è *l'esame serale* o esame della giornata, cioè delle 24 ore precedenti.

Questo esame può essere fatto alla sera prima di coricarsi o in qualsiasi altro momento della giornata, quando si ha un poco di tempo e tranquillità a disposizione.

È opportuna una certa preparazione interiore prima di iniziare l'esame vero e proprio delle 24 ore precedenti. Dobbiamo sentirci calmi, rilassati, tranquilli, sereni, ma con la *coscienza vigile*, per non cadere in uno stato di sonnolenza.

Raggiunto un certo stato di calma interiore dobbiamo cercare di riandare con la mente alla giornata trascorsa, ricordando tutti gli avvenimenti in senso inverso, e cioè a *ritroso*, cominciando dall'ultimo della giornata e via via risalendo fino al primo.

Dapprima il nostro esame sarà superficiale ed esteriore perché ci torneranno alla mente solo le azioni fisiche e non gli stati d'animo, a eccezione di qualcuno che ci ha particolarmente turbati e scossi.

Perché si consiglia di fare l'esame della giornata a ritroso?

Perché questo accorgimento a poco a poco ci aiuterà a risalire dagli effetti alle cause, da ciò che è esterno a ciò che è interno.

Potremo scoprire il perché di certe nostre azioni, di certi nostri comportamenti, i moventi nascosti di particolari atteggiamenti e stati d'animo.

Sarebbe utile ogni sera prendere degli appunti delle nostre riflessioni perché è facile dimenticare i pensieri che sono affiorati e le eventuali scoperte che si sono

fatte in quel momento di raccoglimento e di introspezione.

Una cosa importantissima da tener presente è che l'esame serale non è da confondersi con l'esame della coscienza e cioè esso non è fatto a scopo di giudizio, di condanna o di pentimento, ma solo di autoconoscenza. Quindi il nostro atteggiamento interiore di fronte alle qualità e difetti che scopriremo non deve essere di giudice, ma semplicemente di *spettatore*.

Dobbiamo creare in noi una dualità, un distacco tra il nostro io che analizza e osserva e ciò che è osservato. Dobbiamo sentirci distinti, diversi dai contenuti della nostra psiche che stiamo analizzando. Dobbiamo cercare di sentire «un centro di autocoscienza» saldo, vigile e sereno che guarda e cerca senza provare nessuna reazione, nè di compiacimento nè di condanna.

Non è facile pervenire a questo atteggiamento perché noi tendiamo spesso a identificarci con ciò che affiora dall'analisi, con stati emotivi, pensieri, considerazioni, preoccupazioni, lotte che ci hanno turbato nella giornata. Tuttavia dobbiamo cercare di fare questo tentativo di *disidentificazione* come se osservassimo un'altra persona e non noi stessi.

Questo è molto importante per varie ragioni.

Se noi non ci disidentificheremo dai contenuti della coscienza non riusciremo ad essere obbiettivi, imparziali e sereni, e potremo cadere in un atteggiamento di auto-difesa o di autocondanna; cioè saremo portati a trovare scusanti e attenuanti per tutto ciò che troveremo di negativo, oppure al contrario ci abatteremo credendoci dei peccatori incorreggibili. Inoltre potrebbe accadere nel

ricordare gli avvenimenti della giornata, giunti a qualche episodio che ci ha particolarmente turbati, che le onde emotive ci travolgano di nuovo facendoci rivivere quegli stati d'animo agitati o angoscianti; in tal modo ci sarebbe impedita l'osservazione imparziale e non solo andrebbe perduta l'utilità dell'esercizio, ma causeremmo un danno alla nostra psiche. Dobbiamo quindi avere verso i contenuti della nostra coscienza un atteggiamento distaccato; in altre parole dobbiamo essere «gli psicologi di noi stessi» e quindi saperci analizzare, studiare e osservare come l'analista studia il paziente, rimanendo freddo e impersonale.

Un altro vantaggio importante che deriva dall'assumere l'atteggiamento dello spettatore nell'esame serale è il fatto che a poco a poco si formerà un'abitudine in noi e questo atteggiamento diventerà «uno stato di coscienza» continuo, che perdurerà anche durante la giornata. Ci accorgeremo allora che in noi si è formato «un punto fermo», un centro di coscienza stabile che è distaccato dalla nostra personalità, e ci sentiremo sempre presenti, sempre coscienti e padroni di noi stessi e nello stesso tempo calmi, sereni e distaccati.

Naturalmente questo risultato non vi sarà subito in maniera continua, ma da principio in maniera saltuaria, in seguito si farà via via più frequente e infine diventerà stabile.

Dopo un certo periodo, quando avremo preso l'abitudine all'esame serale quotidiano e avremo cominciato a orizzontarci un poco nel mondo complesso e oscuro della nostra psiche, sentiremo la necessità di fare un po' d'ordine in ciò che abbiamo trovato e scoperto.

Sarà giunto il momento allora di fare un primo «bilancio», e cioè una specie di inventario, di catalogazione degli elementi, delle qualità e difetti che abbiamo trovato in noi.

Questo non deve sembrarci un lavoro arido e assurdo in quanto tratta di elementi psichici. È necessario fare ordine in ciò che abbiamo osservato e scoperto per poter *comprendere* la vera natura e il vero significato delle qualità e caratteristiche che sono apparse di fronte alla nostra analisi.

Sapersi analizzare anche alla perfezione e saper classificare in maniera dettagliata e analitica le nostre qualità e difetti non basta, non significa *sapersi conoscere*.

Conoscere se stessi significa comprendersi, capire il perché delle nostre reazioni, del nostro comportamento, significa saper *trarre le conclusioni* dall'analisi dei particolari. Significa, infine, saper unire i dettagli in un tutto unico da cui risulta il nostro tipo psicologico, il nostro vero essere. «Anche nell'esplorazione di una regione ignota della Terra non basta raccogliere gli esemplari di flora e di fauna, di minerali diversi e farne un inventario. L'importanza degli elementi raccolti risulta solo dal loro studio scientifico fatto da persone competenti. Il botanico potrà scoprire, accanto ad altre ben note, una pianta ancora ignorata; il chimico nell'analizzare i vari minerali potrà trovare fra essi uno che cela in sé dell'oro e questa scoperta può fare attribuire un nuovo e assai maggior valore a tutta la regione esplorata. Tanto più questo è vero per le regioni interiori dell'animo umano, per la fauna, la flora, per i terreni psichici in cui tutto, si può dire, dipende dall'apprezzamento che se ne dà,

dell'uso che se ne fa» (ROBERTO ASSAGIOLI, *Corso di psicopsintesi*, Lez. XIII).

Quindi bisogna fare l'inventario e poi trarre le conclusioni.

Un metodo semplice di fare l'inventario è quello di elencare le qualità o elementi che abbiamo scoperto in noi stessi, cercando di dividerle in:

- | | |
|--------------|------------|
| a) inferiori | illecite; |
| b) medie | lecite; |
| c) superiori | meritorie. |

Nel fare ciò dobbiamo cercare di essere sinceri e obbiettivi al massimo e cercare di capire bene ciò che è veramente superiore per distinguerlo da ciò che è medio.

Superiore è tutto ciò che contribuisce all'evoluzione, al progresso e al bene nostro e degli altri, medio è ciò che è lecito e utile per noi stessi, inferiore è ciò che nuoce a noi stessi o agli altri.

Non è facile questa distinzione, perché a volte qualche elemento del nostro carattere ci sembra superiore e invece non lo è.

Prendiamo ad esempio l'affetto e l'amore che proviamo per le persone care. Noi potremmo credere che questa nostra capacità di amare, questo sentimento sia una qualità da includersi tra quelle superiori.

Ne siamo ben sicuri?

«L'Amore è la capacità di affermare altri esseri umani, di riconoscere in essi i propri inalienabili diritti» (*Comprendere la paura in noi e negli altri*, BONARO W. OVERSTREET, pag. 159).

Il nostro modo di amare è di questo tipo? Oppure siamo possessivi, esclusivi, gelosi?

Il vero amore non è una emozione soltanto, è un sentimento inclusivo, generoso, costruttivo, evocativo e vivificante.

Per fare ancora un altro esempio, prendiamo l'acutezza e la perspicacia della mente.

Siamo certi che sia una qualità superiore?

Siamo certi che in nome di questa nostra perspicacia, di questa nostra sicurezza non emettiamo troppo spesso delle critiche, non diamo sfogo al nostro senso di superiorità, alla nostra ambizione?

Siamo certi di non provare un sentimento di soddisfazione orgogliosa nel sentirci intelligenti e acuti?

Quindi bisogna essere molto cauti nel classificare le nostre qualità, specialmente le superiori e medie che facilmente possono confondersi.

Spesso può accadere che non riusciamo a scoprire le vere nostre qualità superiori perché esse sono latenti, potenziali, oppure non del tutto sviluppate perché le usiamo di rado, o si presentano alla coscienza così confuse e alterate che a volte possiamo persino prenderle per difetti.

Vi sembra assurdo ciò?

Prendiamo ad esempio la qualità della *comprensione amorevole*. Essa potrebbe essere presente in noi come tendenza a capire gli altri, a scusare tutti, a non reagire alle offese, e potrebbe sembrarci a volte una debolezza di carattere, perché l'interpretiamo come incapacità a difenderci nella vita, un lasciarci sopraffare, e cerchiamo allora di soffocarla, di vincerla, di annullarla, con

un atteggiamento di durezza, irascibilità e combattività. Questo è un grave errore perché invece noi dovremmo cercare di *perfezionarla*, di *completarla* e farla diventare da comprensione debole e passiva una comprensione vitale, creativa, intelligente e saggia; una comprensione che non ci rende fiacchi di fronte agli altri ma anzi più forti, più sereni perché ci aiuta a vedere tutto e tutti nella vera luce, da un centro di coscienza distaccato e imperturbabile e nello stesso tempo capace di aiutare e sollevare.

Anche nell'elencare le qualità inferiori e le caratteristiche che riteniamo negative dobbiamo rimanere sereni, seppure obbiettivi e in un certo senso «spietatamente sinceri». Dobbiamo tener presente che non vi è nulla di «fondamentalmente» cattivo e perverso in sé, ma soltanto elementi che possono essere nocivi e dannosi per l'uso negativo che ne facciamo. E non dobbiamo dimenticare che quello che ci sembra cattivo ora può diventare buono domani, attraverso la sublimazione e la purificazione. Dice padre Maturin nel suo libro «Della Conoscenza e del Governo di sé» (pag. 79): «... Una concezione... del male come di qualche cosa di positivo, la fermentazione di qualche sostanza cattiva o il possesso di potenze cattive in se stesse, è essenzialmente anticristiana. Non vi è nulla nell'uomo, nessuna potenza che sia cattiva in se stessa... Analizzate l'anima del più grande santo e del più grande peccatore e non troverete in questo un solo elemento che non sia in quello. Considerate l'anima di Maddalena e di Agostino prima e dopo la loro conversione. In nessuno dei due manca, dopo la conversione, nulla di ciò che vi era prima».

Questo atteggiamento sereno e costruttivo è la base essenziale per conoscersi e superare tutti gli ostacoli interiori all'autoanalisi, le resistenze subcoscienti e le illusioni pericolose.

Quando ci saremo abituati ad autoanalizzarci e cominceremo a orizzontarci nel nostro mondo interiore, a poco a poco l'osservazione in maniera spontanea diventerà più profonda e passeremo alla seconda fase che è l'analisi del subcosciente.

2) *Analisi del subcosciente.*

L'analisi delle zone del subcosciente della nostra psiche dovrebbe più esattamente chiamarsi «annessione», perché in realtà a mano a mano che ci addentreremo nell'esplorazione dei livelli incoscienti, le forze psichiche che sono ivi contenute entreranno nella cerchia della coscienza, si «annetteranno» al cosciente diventando parte di esso.

Non è facile esplorare il subcosciente perché generalmente esiste una barriera, una scissione tra la zona cosciente e quella incosciente, e resistenze e ostacoli vari che si oppongono all'analisi.

Un problema che si pone fin dall'inizio è se quest'opera di analisi può essere fatta da soli, o deve essere fatta con l'aiuto di uno psicologo.

L'analisi può anche essere fatta da soli, ma solamente da coloro che abbiano formato in sé un centro di coscienza saldo e fermo, da coloro che siano già passati attraverso la prima fase, l'analisi del cosciente, e abbiano quindi formata in sé l'abitudine all'atteggiamento dello spettatore, che sappiano osservarsi con distacco e rimanere saldi e sereni.

Come ho detto prima può accadere che, durante lo svolgersi del lavoro di analisi del cosciente, a poco a poco affiorino in maniera spontanea anche lati subcoscienti, si rivelino zone che prima erano sotto il livello della coscienza, si scoprono complessi e conflitti non risolti, inibizioni e repressioni che risalgono all'infanzia.

L'individuo normale e armonico non ha barriere insormontabili tra il cosciente e il subcosciente, tranne quell'abituale zona di penombra che sta al limite dei due livelli e che serve più come zona di scambio e trasformazione delle energie che come separazione.

Un continuo rapporto di energie esiste fra subcosciente e cosciente, anche se non ce ne accorgiamo, e molti elementi psichici da coscienti divengono subcoscienti e viceversa, in maniera normale.

Tuttavia vi sono molti casi, anzi i più frequenti, in cui non c'è questo normale scambio di energie e di contenuti, questa armonica trasformazione e sublimazione, ma vi è invece una separazione, un contrasto fra la personalità cosciente e le forze subcoscienti: «La personalità è rigida e chiusa quasi dentro una muraglia cinese, si ha uno stato di limitazione, di repressione, di inaridimento e quindi insoddisfazione e vere e proprie malattie neuropsichiche» (R. ASSAGIOLI, *Corso di Psicopsintesi*, Lez. XII).

In questi casi l'analisi del subcosciente è più difficile ed è consigliabile di non farla da soli, per non incorrere in conseguenze dannose, tra le quali basta citare «il travolgimento da parte di passioni e istinti, l'irruzione di forze inferiori che non si sanno tenere in mano, abbas-

samento del tono morale, atti inconsulti, impulsivi con tutte le loro reazioni e sensazioni» (R. ASSAGIOLI, *idem*).

Poi vi è il pericolo della dispersione e cioè il pericolo di perdersi di nuovo nel caos del subcosciente collettivo, oppure quello di cadere in stati di esaltazione morbosa, di *montarsi* (inflazione psichica, come la chiama Jung).

Quindi coloro che non si sentono ben sicuri, che non hanno un saldo centro di coscienza dovrebbero fare i loro esperimenti di analisi dinanzi a qualcuno che li sappia comprendere, aiutare e guidare.

Vi sono molti metodi per facilitare questa analisi del subcosciente fatta sotto la guida di altri, quali l'ipnosi, le associazioni libere, le parole-stimolo, lo studio dei sogni ecc. Non è mia intenzione descriverli in questa lezione che è dedicata soprattutto alla *autoanalisi* e cioè allo studio e alla scoperta di sé fatta da noi stessi, in piena coscienza.

Si possono trovare spiegazioni di questi metodi in qualsiasi libro di psicanalisi.

In quanto all'analisi del subcosciente fatta da soli il metodo è sempre quello dell'introspezione vigile, ordinata e metodica, conservando sempre *l'atteggiamento dello Spettatore*. Si può unire alla pratica dell'introspezione anche l'uso di scrivere, quando se ne sente l'impulso, tutto quello che ci viene in mente su un foglio di carta. Si consiglia anche di esercitarsi (quando si è sicuri di essere soli) a parlare a voce alta in una stanza, facendo affiorare liberamente e spontaneamente ogni impulso, ogni idea anche stramba e bizzarra che potrebbe presentarsi alla coscienza. (Questo ultimo metodo è consigliato da JOSEPH RALPH nel suo libro *Come psicanalizzare se stessi*).

Per chi abbia tendenze artistiche, un'altra maniera per far affiorare il subcosciente è il disegnare e il dipingere spontaneamente e poi cercare di interpretare le figure e i colori che sono risultati...

Tuttavia, poiché i limiti tra cosciente e subcosciente sono continuamente mutevoli, poiché non c'è una condizione statica in noi ma uno scambio continuo e un movimento incessante di energie e di elementi, la maniera migliore è quella di studiarsi e osservarsi continuamente con metodo e ordine scientifico, conservando sempre saldo il centro interiore di coscienza e cercando continuamente di disidentificarsi dai contenuti che vanno via via affiorando.

In fondo non vi è una differenza di metodo fra l'analisi del cosciente e quella del subcosciente perché come si è detto prima le zone del profondo a poco a poco affioreranno in maniera spontanea di fronte al faro luminoso dell'io, non più identificato con la personalità, ma elevato al seggio dello Spettatore che è il riflesso dell'Io Spirituale.

QUESTIONARIO

1. Vi siete mai analizzati in maniera tecnica e ordinata?
2. Pensate che l'esame di voi stessi fatto alla fine della giornata sia un metodo utile per autoconoscersi?
3. Sapreste riconoscere con esattezza quali sono le vostre qualità positive e le vostre qualità negative?
4. Che cosa significa «qualità positiva», «qualità negativa» e «qualità media»?
5. Trovate difficoltà a riandare col pensiero agli avvenimenti della giornata?
6. Se mentre vi analizzate riconoscete alcuni dei vostri errori, siete portato a trovare delle scusanti e attenuanti? Oppure nel riconoscerli provate un senso di vergogna e di abbattimento?
7. Al contrario, se scoprite dei pregi e delle virtù, qual'è la vostra reazione? Soddisfazione? Orgoglio? Gioia? Indifferenza?
8. Nel riconoscere le difficoltà della vostra vita siete portati ad attribuirle al vostro carattere oppure date la colpa alle circostanze, all'ambiente, alle altre persone, pensando di essere particolarmente provato e sfortunato?
9. Pensate che sia possibile acquistare pregi e virtù che voi non possedete?
10. Credete che i vostri difetti, le vostre qualità negative potrebbero essere superate?
11. Pensate che sia possibile tramutarli in qualità positive?
12. Nell'analizzarvi siete portato a rivivere stati d'animo che avete provato, oppure sapete rimanere calmo e distaccato, spettatore di voi stesso?
13. Perché è utile conservare l'atteggiamento dello spettatore?
14. Sentite una specie di disagio, di resistenza quando tentate di analizzarvi più in profondità?
15. Pensando al vostro subcosciente avete un senso di paura e di angoscia oppure di calma e di serenità?
16. Avete mai avuto degli affioramenti del subcosciente?

CAPITOLO VIII

Consigli per l'auto-analisi

Nell'iniziare l'opera di auto-analisi ci troveremo di fronte a varie difficoltà e problemi, sia perché non siamo abituati all'introspezione, sia perché il nostro mondo psichico può presentare spesso dei lati rudimentali e poco sviluppati, oppure lati ipertrofici ed esuberanti; in altre parole può essere deficiente riguardo ad alcuni elementi e sovrabbondante riguardo ad altri.

I tre elementi che compongono la nostra psiche (istinti, emozioni e pensiero) dovrebbero avere uguale sviluppo e maturazione, e dovrebbero essere similmente attivi. Invece spesso accade, per ragioni che sarebbe ora troppo lungo spiegare, che non vi sia un'armonica e uguale maturazione di essi, ma una preponderanza dell'uno o dell'altro lato psichico. Talvolta siamo consapevoli di ciò, ma spesso lo ignoriamo perché non ci conosciamo e non ci sappiamo analizzare.

Vi sono infatti individui in cui prevale il lato istintivo, altri invece in cui prevale quello emotivo e altri ancora che hanno una prevalenza del lato mentale.

Come è ovvio, ciò dà luogo a un diverso modo di comportarsi, di agire, di pensare e sentire, in altre parole, dà luogo a «temperamenti» diversi. Occorre tener con-

to di questo quando si comincia il lavoro di auto-analisi, per non cadere in errori e giudizi sbagliati.

Non sempre è facile riconoscere quali siano i propri lati rudimentali, o quali siano quelli ipertrofici. Occorre un'auto-analisi accurata, obbiettiva e continuata per poter scoprire il proprio temperamento e giungere a delle conclusioni.

Per alcuni è di grande aiuto osservare gli altri, paragonarsi agli altri e vedere in tal modo quale siano le differenze tra il comportamento proprio e quello altrui.

Molti, ad esempio, si accorgono di avere un'emotività scarsa e insufficiente, un'affettività immatura e debole solo quando vengono in contatto con persone emozionalmente ricche ed esuberanti.

Coloro che hanno il lato mentale poco vitale e organizzato si accorgono dei loro limiti solo osservando e conoscendo persone di alta intelligenza, dall'ingegno profondo e vivo, e possono così constatare dal confronto quali siano le manchevolezze del loro apparato intellettuale.

Occorre dire a questo punto che se vogliamo realmente conoscerci dobbiamo essere sinceri e umili, mettere da parte falsi orgogli e presunzioni, liberarci da vanità e illusioni, senza per questo abbatteci o deprimerci ma, al contrario, coltivando un atteggiamento sereno, ottimistico e fiducioso.

«Vedersi nelle giuste proporzioni», ridimensionarsi è quello che è necessario per giungere alla scoperta graduale di noi stessi.

Un'altra considerazione sulla nostra personalità che può essere di grande aiuto per il riconoscimento delle proprie limitazioni e del proprio tipo psicologico, riguar-

da i due movimenti psichici dell'introversione e dell'estroversione, che si alternano nella nostra psiche.

Jung ha molto approfondito questo soggetto, e anzi ha formulato una classificazione di tipi psicologici basandosi proprio su di esso.

Egli, nel suo interessante libro «I tipi psicologici», dice che nell'animo umano *l'interesse vitale dell'io* (che egli chiama libido, ma senza alcun riferimento sessuale) si muove in due opposte direzioni, l'una centrifuga detta estroversione, e l'altra centripeta detta introversione. Nella prima l'interesse vitale si volge verso l'esterno, verso il mondo oggettivo da cui l'individuo si sente modificato, influenzato, determinato. Nella seconda invece l'interesse vitale si volge verso l'interno, verso il mondo soggettivo, verso l'io, che diviene centro di attenzione, di osservazione e di attività.

Nell'uomo armonicamente sviluppato queste due correnti si alternano ritmicamente.

Infatti in ognuno di noi possiamo vedere questo duplice movimento psichico per cui il nostro interesse ora si volge all'esterno, immergendosi nell'attività e nella esperienza, per esprimere e manifestare le energie psichiche e prendere contatto con il mondo oggettivo, ora invece si ripiega all'interno, su di sé, raccogliendosi per conoscersi, analizzarsi, e prendere contatto con il proprio io.

La vita dovrebbe avere questo ritmico alternarsi per essere feconda e creativa. Sia l'estroversione che l'introversione sono necessarie a uno sviluppo armonico, sano ed equilibrato.

Tuttavia talvolta accade che vi sia per un periodo o per un'intera vita la prevalenza dell'una o dell'altra

tendenza, in modo da creare un tipo psicologico ben distinto e caratterizzato, che ha qualità e caratteristiche speciali.

Questa prevalenza dell'introversione o dell'estroversione produce, come è naturale, delle difficoltà e dei problemi, sia per quello che riguarda noi stessi che per quello che riguarda i rapporti con gli altri.

Se prevale l'estroversione infatti saremo monchi e rudimentali dal lato interiore, e se invece prevale l'introversione ci mancheranno i mezzi di espressione e di contatto col mondo esterno.

Ecco perché nell'analizzarci è bene che teniamo presente il fatto che in noi esistono queste due tendenze, che possono rispettivamente aiutarci od ostacolarci nella nostra opera di autoconoscenza.

L'estrovertito infatti troverà grande difficoltà nell'introspezione, si troverà confuso e disorientato nell'osservare il suo mondo interiore, e anzi dovrà combattere contro la sua naturale tendenza a rifuggire l'interiorità, se vuole conoscersi.

Invece l'introvertito si troverà a suo agio nell'atmosfera psichica, che gli è familiare e nota più del mondo oggettivo. Dovrà solo ridimensionare qualche illusione, superare un certo senso di orgoglio e badare a non cadere in un'introspezione morbosa ed eccessiva.

La terza considerazione importante che dobbiamo tener presente è quella che riguarda le qualità positive attive e quelle ricettive e passive della nostra psiche, che comunemente sono designate con i termini di «maschili» e «femminili».

Con i termini «maschile» e «femminile» intesi in senso

psicologico si usa distinguere in due gruppi le qualità psichiche fondamentali dell'essere umano, che possono avere carattere positivo o negativo, attivo o passivo, propulsivo o ricettivo a seconda del tipo, del temperamento dell'individuo, indipendentemente dal suo sesso.

«Nel corpo fisico noi siamo o di un sesso o di un altro ma nella nostra psiche siamo bi-sessuali, perché abbiamo tutti qualche qualità, tendenza o nota maschile e femminile. Questa duplicità può trovarsi ovunque noi guardiamo; «coppie di opposti» si vedono in ogni luogo.

La musica ha toni maggiori e minori; la matematica i suoi numeri positivi e negativi; la scienza il polo positivo e negativo e così all'infinito. I soli rappresentanti coscienti di queste due forze creative sono gli uomini e le donne. Così noi siamo più che personalità o individui: noi incarniamo e dirigiamo due grandi principi e forze che sono universali e assoluti» (Mary Macaulay).

Le qualità positive, maschili della psiche umana sono tutte quelle che derivano dalla Volontà e dalla Ragione (Logos, come dicevano i Greci) e le qualità ricettive, femminili sono tutte quelle che derivano dall'Amore, dalla sensibilità e dall'immaginazione (Eros).

Nell'essere umano completo e perfettamente armonico Eros e Logos dovrebbero essere ambedue presenti e cooperare tra di loro formando un perfetto equilibrio interiore ed esteriore.

In realtà non è tanto frequente avere questo perfetto equilibrio e vi è invece il prevalere dell'uno o dell'altro lato, *indipendentemente* dal sesso a cui si appartiene.

Infatti, nonostante l'appartenenza fisica all'un sesso o all'altro, può esserci nella psiche dell'individuo la pre-

valenza di qualità del sesso opposto. Così ad esempio può esserci un uomo con qualità psichiche prevalentemente ricettive, sensitive, di immaginazione, intuizione e amore come molti artisti, mistici, ecc.; oppure una donna che abbia qualità di volontà, iniziativa, comando, ragione.

Ciò può avvenire spesso anche a causa della professione o dell'attività che si esercita, che a poco a poco sviluppano le qualità opposte al proprio sesso facendo reprimere le proprie.

Così ad esempio può avvenire a una donna che intraprenda una carriera professionale in cui vi sia bisogno di iniziativa, dinamismo, capacità direttive ecc., o a un uomo che segua una linea di lavoro che richieda qualità di sensibilità, intuito psicologico, comprensione, tatto, gentilezza, simpatia, come la medicina, l'insegnamento, il sacerdozio, ecc.

Tuttavia occorre sapere, come innanzi detto, che l'essere umano è completo e armonico quando fonde in sé l'aspetto positivo e l'aspetto ricettivo, ed è invece incompleto e monco quando in lui prevalgono esclusivamente qualità del suo sesso.

Jung ha genialmente intuita questa verità quando dice che spesso nell'inconscio dell'uomo giacciono latenti qualità femminili, e nell'inconscio della donna qualità maschili che vengono poi a poco a poco in espressione durante la vita a mano a mano che l'individuo si sviluppa, si matura o diviene un essere umano perfettamente integrato.

Jung chiama «Anima» questa immagine compensatrice che l'uomo ha nell'inconscio e «Animus» l'immagine inconscia che ha la donna.

E così talvolta avviene che l'uomo sia positivo per quello che riguarda il mondo esterno, l'attività e il lato cosciente della sua psiche, e ricettivo e negativo nel suo inconscio, e che la donna sia passiva, ricettiva nel piano fisico e nel lato cosciente e invece positiva, concreta e razionale negli strati inconsci.

«La donna rappresenta il principio vitale ricettivo che è soggettivo ed espresso socialmente non tanto dalla diretta auto-espressione della *volontà di fare*, ma dalla indiretta autoespressione della *volontà di essere*.... La sua energia è più nell'anima e nella natura emozionale. Essa non si mette perciò a costruire, a fare e a cambiare il mondo esteriore, ma si sente più adatta a cambiare le cose del mondo interiore per mezzo dell'influenza dell'ispirazione» (Mary Macaulay).

Quindi nell'analizzarci dobbiamo tener presente anche questo per cercare di scoprire se in noi vi sia troppa prevalenza di Eros o di Logos, in altre parole se siamo troppo razionali, logici, positivi, o troppo emozionali, intuitivi e passivi. Lo scoprire ciò può esserci di grande aiuto per meglio capire il nostro carattere, le nostre capacità e soprattutto le nostre deficienze e lacune.

Spesso avviene che, senza accorgercene, abbiamo sviluppato unilateralmente la personalità, trascurando i lati opposti alla nostra natura spontanea, sia per ignoranza che per pigrizia o inerzia.

Quante incomprensioni, quante difficoltà, quanti problemi della vita potrebbero essere superati se cercassimo di sviluppare e usare tutti i lati della nostra natura.

L'essere umano sarebbe più felice, più efficiente se potesse manifestare tutte le sue qualità latenti positive

e ricettive di Volontà e di Amore, di Azione e di Immaginazione, senza crearsi dei conflitti interni con la repressione dei lati opposti, o dei conflitti esterni con le persone diverse da sé.

Il polo positivo e il polo negativo della natura umana dovrebbero equilibrarsi e integrarsi poiché sono ambedue utili e necessari all'evoluzione.

Agire ed essere sono due condizioni indispensabili all'uomo perché egli possa svilupparsi armonicamente e giungere alla completa espressione del suo vero Io, che include in Sé qualità positive e negative, maschili e femminili, in un'Unità perfetta e luminosa.

Da questi brevi cenni, dunque, abbiamo visto che è necessario cercare di riconoscere, nell'analizzare, quali note psichiche siano preponderanti in noi e quali invece mancanti o represses.

Dobbiamo sempre tener presente che non siamo ancora esseri completi e perfettamente sviluppati.

Non dobbiamo esitare a riconoscerci immaturi in qualche lato della nostra personalità poiché è inutile voler negare, per orgoglio o presunzione, qualche nostra lacuna. Ciò non potrebbe arrecarci che danno e sofferenza.

Il riconoscimento sereno, obbiettivo e calmo dei propri difetti e delle proprie immaturità invece è il segnale positivo che sta cominciando in noi un nuovo sviluppo, una nuova crescita.

Inoltre dobbiamo sapere che molte tendenze, molte facoltà, molti aspetti della nostra psiche sono immaturi in noi, perché siamo stati costretti a reprimerli o perché non hanno avuto agio di manifestarsi durante la nostra vita, o ancora perché è avvenuta qualche esperienza do-

lorosa e traumatizzante che ha causato un arresto di sviluppo di qualche lato della nostra personalità. Così ad esempio un'immaturità emotiva può essere stata causata da un trauma affettivo avuto nell'infanzia o nella prima giovinezza; un difetto di volontà può essere stato originato dall'aver avuto accanto nell'infanzia un padre o una madre troppo autoritari, che hanno involontariamente impedito lo sviluppo della nostra autonomia...

In altre parole dobbiamo accingerci al lavoro di scoperta di noi stessi senza preconcetti, senza illusioni, senza vanità, ma con mente chiara e imparziale, e soprattutto serena poiché non ci deve mancare la fiducia, anzi la certezza che in noi vi sono una infinita possibilità di bene, un'inesauribile sorgente di forza, e la fondamentale capacità di crescere, di evolvere e di manifestare le più alte qualità di cui l'uomo sia capace.

CAPITOLO IX

L'intuizione

Vi è nell'uomo un'altra funzione psicologica importantissima, che non è nè l'istinto, nè l'emozione, nè il pensiero, a cui non possiamo non accennare: tale funzione è l'intuizione.

Occorre avere un'idea ben chiara del vero significato di questa parola perché ad essa sono state date le interpretazioni più vaghe, sfuggenti e disparate dai vari studiosi che se ne sono occupati.

Se noi analizziamo il termine stesso «intuizione» vediamo che esso viene dal latino «intus-ire», che vuol dire «andare dentro». Infatti, in senso generico, con la parola intuizione si vuole indicare un atto di percezione immediato e subitaneo, che penetra nell'interno dell'oggetto, e il cui processo ci sfugge.

Su questa definizione generica tutti concordano, ma non concordano invece sul livello in cui tale facoltà dell'uomo si manifesta e opera.

Infatti da uno sguardo d'insieme alle varie interpretazioni date alla intuizione vediamo che quattro sono le accezioni fondamentali:

- a) volgare o pratica;
- b) artistica;

- c) filosofica;
- d) teologica.

Nel senso «volgare» l'intuizione è intesa come una disposizione naturale a cogliere subito il lato pratico e migliore di una cosa, e a comprendere immediatamente quale sia l'azione da farsi o da non farsi. È una specie di «fiuto», di «sesto senso» che può esercitarsi anche nella vita pratica e contingente.

Nel senso artistico corrisponde alla ispirazione, all'estro dell'artista, alla capacità inventiva, che fa captare all'uomo un barlume della realtà trascendente per infonderla nelle sue opere.

Nel senso filosofico si riferisce soprattutto al lato «conoscenza» e ha assunto aspetti e sfumature diversi nei vari sistemi filosofici, conservando sempre, però, il suo carattere di *percezione immediata e totale* dell'oggetto.

I filosofi più illuminati hanno riconosciuto l'aspetto più spirituale e trascendente dell'intuizione (come Spinoza, Bergson, Schelling, Bradley, Croce ecc.), che dà all'uomo la capacità di cogliere le verità assolute e le idee universali.

Nel senso teologico, è appunto questo aspetto più alto dell'intuizione che lo mette in contatto col divino, con la verità, non per mezzo dell'intelletto ma attraverso «un misterioso processo conoscitivo».

Che cosa si può dedurre da ciò?

Che nell'uomo vi è una facoltà di percezione che non segue le vie solite della sensazione o dell'intelletto, ma che segue vie ignorate dalla coscienza e cioè *inconscie*.

Gli psicologi, tra cui principalmente Jung, hanno compreso che l'intuizione avviene attraverso l'inconscio, infatti i lampi d'intuizione hanno tutte le caratteristiche

degli affioramenti del subcosciente e cioè l'immediatezza, l'irrazionalità, la subitanità e il carattere di certezza e di «rivelazione».

L'inconscio come abbiamo visto ha vari livelli, da quelli istintivi a quelli spirituali del Supercosciente; è ovvio quindi che le cose percepite tramite esso, possano essere di varia natura e qualità.

Questo spiega perché gli studiosi abbiano attribuito qualità così diverse all'intuizione. In realtà ognuno di essi ha visto un lato di questa facoltà dell'uomo, a seconda del suo temperamento, della sua maturità e delle sue esperienze personali.

Quindi potremmo dire che esiste una facoltà intuitiva che si esercita attraverso i livelli dell'inconscio, corrispondenti ai tre elementi della personalità che abbiamo esaminato nelle lezioni precedenti (istinti, emozioni, pensiero) e una facoltà intuitiva che si esercita attraverso i livelli più alti dell'inconscio, il Supercosciente che, come abbiamo visto, ci mette in comunicazione con il piano dell'Anima, con il mondo spirituale, con la mente universale.

Vi è una netta distinzione fra questi due livelli della capacità intuitiva che dà loro un carattere inconfondibile. Infatti l'intuizione dei livelli personali è colorata di sentimenti umani, limitati e relativi, talvolta egoistici e separativi, ma sempre riferentesi alla vita della personalità, mentre la intuizione dei livelli spirituali è sempre impersonale e si riferisce al piano dell'universale, dell'assoluto, del trascendente.

Per amore di chiarezza potremmo chiamare «intuito» la prima, e «intuizione» la seconda.

L'intuito potrebbe dirsi *orizzontale*, e l'intuizione *verticale*.

Ci si potrebbe ora chiedere: «Questa capacità intuitiva è presente in tutti?»

Essa è presente in tutti come potenzialità latente, ma non come facoltà attiva e manifesta, e ciò dipende dal tipo psicologico e dal temperamento dell'individuo.

I temperamenti in cui prevale la capacità intuitiva (sia essa personale o spirituale) sono quelli in cui «il pensiero razionale» è posto in secondo piano ed è poco usato perché non è sviluppato, o perché è stato trasceso.

Vi sono quindi dei tipi essenzialmente intuitivi che possono essere di vario grado evolutivo.

Jung, che considera l'intuizione una delle quattro funzioni psicologiche fondamentali (sensazione, sentimento, pensiero, intuizione), dice che esistono dei tipi intuitivi estrovertiti e dei tipi intuitivi introvertiti.

Nei primi prevale l'aspetto «pratico» dell'intuizione, e cioè quello che si esercita in relazione al mondo esterno e agli eventi della vita. Negli altri prevale l'aspetto interiore e soggettivo dell'intuizione, che produce «un tipo particolare di uomo: da un lato il sognatore e il veggente mistico, dall'altro il fantastico e l'artista» (C.G. JUNG: *I tipi psicologici*, pag. 413).

La nota comune di questi temperamenti intuitivi, siano essi estrovertiti o introvertiti, è l'irrazionalità.

Il pensiero concreto infatti è un ostacolo all'intuizione in quanto mantiene l'uomo nel campo del cosciente, e col continuo suo movimento, con la sua incessante attività, impedisce all'uomo di percepire i lampi di intuizione che gli giungono per via inconscia, sia essa subco-

sciente o Supercosciente, oppure li nega con la sua logica perché gli sembrano assurdi e irreali.

Vi può essere infatti contrasto tra intuizione e ragione, e spesso accade che nei tipi in cui vi sia un certo sviluppo della mente concreta un'eventuale sensibilità intuitiva sia annullata dal raziocinio.

Pertanto il tipo intuitivo sa, per esperienza, che la condizione indispensabile per ricevere l'intuizione è mettersi in un atteggiamento di ricettività e di attesa durante il quale la mente è passiva e silenziosa. E questo vale sia per l'intuito che per l'intuizione.

Dice Bergson: «La difficoltà e rarità dell'intuizione si spiega col fatto che essa va contro la direzione abituale del pensiero».

E dice ancora: «Pensare significa prendere delle *vedute* della realtà, immobilizzandola volta per volta, come su uno schermo...

Pensare è dividere, distinguere, isolare, con tagli rapidi o lenti a seconda dei casi...». Intuire è invece... «una specie di simpatia intellettuale, che ci trasporta di colpo nella sintetica intimità del reale».

Si potrebbe allora pensare che lo sviluppo della mente sia una cosa negativa, e che solo le persone non intellettuali possano sviluppare l'intuizione. No, davvero.

La mente può essere «la distruttrice del Reale» (come è scritto nella «Voce del Silenzio») quando è usata in maniera errata, quando invece di funzionare come organo di conoscenza chiaro e limpido è offuscata dalle nebbie dell'orgoglio, della presunzione, del materialismo, quando si ferma solo all'aspetto esteriore delle cose, al lato forma e si lascia da esso prendere completamente. Ma non dobbiamo dimenticare che la mente ha una na-

tura dualistica, e cioè può essere rivolta sia verso l'esterno che verso l'interno. È come un Giano bifronte, con una faccia rivolta verso il mondo oggettivo e una faccia rivolta verso il mondo interiore.

«È la natura dualistica della mente che produce l'illusione, poiché la mente presenta all'uomo le chiavi del regno dei cieli, oppure gli chiude in faccia la porta che potrebbe ammetterlo nel modo della realtà spirituale». (A.A. BAILEY: *Trattato di Magia Bianca*, pag. 691).

Pertanto quando l'uomo comincia ad essere abbastanza evoluto e si comincia a manifestare in lui l'aspetto più alto dell'intuizione, lo sviluppo mentale gli può essere di grande aiuto perché lo rende capace di comprendere «razionalmente» le intuizioni ricevute e di saperle tradurre in concetti e parole.

Quando la mente è rivolta verso l'interno essa deve essere tenuta quieta, in un atteggiamento di ricettività per poter captare le ispirazioni e le idee del piano spirituale. Quando poi le avrà captate sarà suo compito «registrarle» e cercare di «formularle» in maniera che possano essere trasmesse ad altri.

Questo ci porta a parlare dell'aspetto più alto dell'intuizione, quello che si sviluppa quando l'uomo coscientemente tenta di mettersi in rapporto con la sua Anima e con il mondo spirituale.

Questa è la vera intuizione che non ha più nulla di personale e di emotivo, ma è «conoscenza pura» e «apprendimento diretto della verità», ed è una specie di *telepatia verticale* resa possibile dalla ricettività della mente illuminata.

Vi sono delle maniere o delle tecniche per sviluppare questa intuizione spirituale?

Nel libro di ALICE BAILEY: *L'illusione quale problema mondiale*, è detto che uno dei metodi più utili per lo sviluppo dell'intuizione è lo studio dei simboli. «I simboli sono le forme esterne e visibili delle interne realtà spirituali e quando sia stata acquistata la facoltà di scoprire facilmente la realtà retrostante a ciascuna forma, questo fatto medesimo sarà indice di risveglio dell'intuizione» (*op. cit.* pag. 16).

Con il termine *simbolo* non si vuole intendere soltanto una figura geometrica, o una raffigurazione, o un'immagine, ma ogni forma della vita, sia essa una persona, un oggetto, un evento o una situazione.

«Che cosa esiste in questo mondo oggettivo che non sia un adeguato simbolo di un'Idea Divina?»

Che cosa abbiamo nella manifestazione oggettiva se non un segno visibile del Piano della Divinità Creatrice?

Che cosa siete voi stessi se non la manifestazione esteriore di una Idea Divina?

Dobbiamo imparare a scorgere i simboli da cui siamo circondati e a penetrare poi dietro il simbolo, nell'idea che esso deve manifestare» (*op. cit.* pag. 23).

La capacità di comprendere il significato dei «simboli» (intesi nel senso sopradetto) è quella che è chiamata «lettura spirituale» e che dà la facoltà di vedere al di là della forma esteriore l'energia che l'anima, la realtà sottostante, che fa risalire dagli effetti alle cause.

Tutto è simbolo nella manifestazione di una realtà trascendente, ma noi «... per lo più siamo creature che vediamo «cose». Vediamo ciò che cade sotto i nostri occhi e di solito non oltre.... È tuttavia possibile «sentire» in modo diverso il proprio mondo, se si riesce a svilup-

pare un altro abito mentale. Questo consiste, in breve, nello scorgere l'invisibile nella realtà visibile, nel penetrare di là delle apparenze, nel vedere «attraverso» di esse le sorgenti da cui sono scaturite» (A.A. BAILEY: *Dall'intelletto all'intuizione*).

Questo sforzo di vedere «attraverso» sviluppa a poco a poco l'intuizione, perché lentamente cominciamo a divenire sensibili ai significati, alle energie profonde, alle cause, e si forma in noi quello che è chiamato «il senso esoterico».

Tutto ciò potrà sembrare un po' arduo a chi per la prima volta ne sente parlare, ma in realtà è una cosa che forse inavvertitamente abbiamo già cominciato a fare, è un atteggiamento che inconsciamente abbiamo assunto di fronte alla vita, nel momento stesso che abbiamo messo piede sul sentiero spirituale e abbiamo cercato di dare un significato agli avvenimenti della nostra vita, di capire la nostra vera essenza e di trarre la verità nascosta dalle esperienze dolorose o liete che abbiamo incontrate.

L'intuizione inoltre si sviluppa con la meditazione che è la tecnica fondamentale per colui che voglia conscientemente mettersi in contatto con il suo vero Io, aprirsi al Supercosciente e ricevere energie e ispirazioni dal piano spirituale.

La meditazione a poco a poco rende la mente concreta, sensibile e ricettiva alla Luce dell'Anima e, con un lento processo di interiorizzazione, risveglia la capacità della mente di rivolgersi all'interno e captare le idee del Mentale Superiore.

Come per fare affiorare l'inconscio occorre mettersi in una posizione di rilasciamento, così per fare

affiorare il Supercosciente e aprirsi all'intuizione occorre mettersi in un atteggiamento adatto, passivo ma non inerte, ricettivo ma non torpido, silenzioso ma non sonnolento. È una *vigile attesa* di tutto l'essere, è un appello silenzioso; è aprirsi alle energie superiori con una partecipazione cosciente di tutta la personalità.

Ecco dunque delineata, sia pur brevemente e incompletamente, la funzione psicologica dell'uomo più importante e significativa, l'intuizione, che dimostra due cose essenziali e che aprono la porta a infinite possibilità, e cioè:

1) l'inconscio dell'uomo è un misterioso ponte di collegamento e di ricezione, sia verso l'inconscio di altre persone sia verso quella sfera ampia e profonda di esistenza che Jung ha chiamato «inconscio collettivo»;

2) nell'uomo vi è un «quid» che è al disopra e aldilà della normale coscienza personale, e che affiora a poco a poco rendendolo capace di ricevere e di comprendere anche le conoscenze più alte, le verità universali.

L'intuizione, sia quando si manifesta attraverso i tre elementi della personalità come *intuito*, sia quando si manifesta attraverso i piani più alti della mente come *intuizione spirituale*, è la dimostrazione del fatto che la «separatività» è solo un'illusione e che esiste invece una reale e sostanziale unità di tutti gli esseri, una comunicazione reciproca, un substrato comune che ci unisce sia a livelli personali, che a livelli spirituali, sia in senso orizzontale che in senso verticale con tutto ciò che è al di fuori e al di sopra di noi.

CAPITOLO X

L'Io Spirituale, o Anima

Prima di chiudere questo breve libro, dobbiamo soffermarci a riflettere sulla parte più vitale e più importante dell'uomo, l'Io Spirituale, che è la sua vera essenza, la sua realtà interiore.

Questo Io Spirituale non è manifesto all'inizio, non si palesa alla nostra coscienza ordinaria. Nel campo del nostro cosciente appare solo il suo riflesso, la sua proiezione, e cioè l'io personale o io fenomenico.

Tutti gli elementi psichici che abbiamo studiato finora, e cioè gli istinti, le emozioni, il pensiero e le loro controparti inconscie, appartengono a questo io fenomenico e formano la *personalità* dell'uomo. Il vero Io invece costituisce *l'individualità* dell'essere umano.

Il termine «personalità» viene dal latino «persona» (maschera) e sta a indicare un insieme di energie, di elementi che servono a mettere in contatto l'Io Spirituale, il vero Sé, con il mondo oggettivo.

La personalità è una *maschera*, cioè (nel significato latino) un personaggio che recita temporaneamente una parte, ma che nasconde dietro di sé il vero individuo, l'Io reale.

La parola «individualità» deriva dal termine latino «individuum» (che non si può dividere), che indica la

scintilla, l'Io Spirituale, che appunto per la sua natura è indivisibile e Uno.

Tuttavia l'uomo si identifica per lungo tempo con la «maschera», con la personalità e non ha coscienza del suo vero essere spirituale, e solo talvolta, attraverso dei contatti con il suo Supercosciente, ha degli sprazzi fuggevoli delle possibilità latenti in lui, di una vita più ampia e luminosa, delle meravigliose qualità della sua Anima.

La scintilla divina, il nostro Io, discesa nella materia, si è identificata con essa e ha dimenticato la sua origine. Questa è la condizione dell'uomo che Van der Leeuw chiama «il dramma dell'Anima in esilio».

L'uomo a poco a poco, attraverso l'evoluzione, riacquista coscienza della sua vera natura, «ritrova se stesso», riconosce il vero volto del suo Sé e si accorge che quella realtà spirituale, che egli credeva così lontana e inafferrabile, è lì vicinissima: è dentro di lui, è *lui stesso*. Infatti, come dice Thomas Merton nel suo libro «L'uomo Nuovo»: «La legge della vita si può riassumere nell'assioma: Sii quello che sei».

La nostra Anima, il Sé, ha due aspetti: un aspetto energia e un aspetto coscienza. Questo secondo aspetto è quello di cui ci vogliamo occupare in questa lezione perché riguarda più da vicino il nostro problema, che è quello di «conoscerci» e di giungere all'autorealizzazione. L'aspetto coscienza dell'Anima non si rivela tutto a un tratto all'uomo, ma appare a poco a poco, ed ha vari stadi.

Ci si potrebbe domandare a questo punto: Perché si dice che l'Anima è il nostro vero «Io»?

Perché si usa questo termine: «Io»?

Non dobbiamo dimenticare che solo nel regno umano appare l'auto-coscienza, cioè il senso di identità personale, il riconoscimento dell'io. E questa auto-coscienza è data appunto dalla presenza nell'uomo di un'Anima individuale. Infatti il passaggio dal regno animale al regno umano è caratterizzato dall'*individuazione*.

Nel regno animale vi è una coscienza di massa, una coscienza di gruppo, come vediamo ad esempio tra le formiche, o le api, che sembrano essere guidate da una mente comune, da una coscienza globale.

Nell'uomo invece appare la *coscienza di essere un io*.

Naturalmente nei primi stadi della scala evolutiva questo io non si rivela nella sua natura, ma è identificato via via con i vari involucri.

Abbiamo quindi i seguenti stadi:

- 1) lo stadio dell'identificazione dell'io con il corpo fisico e gli istinti;
- 2) lo stadio dell'identificazione dell'io con il mondo emotivo;
- 3) lo stadio dell'identificazione dell'io con il pensiero.

A cui seguono:

- 4) lo stadio della personalità integrata e coscienza dell'io personale e fenomenico;
- 5) stadio intermedio tra personalità e Anima, e senso di dualità;
- 6) stadio della coscienza dell'Io Spirituale o Anima.

1) Lo stadio dell'identificazione dell'io con il corpo fisico è quello di coloro che considerano come unica realtà il corpo materiale e non vedono altro che l'involucro

più denso, quello fisico, poiché sono poco sviluppati psichicamente e sono tutti volti all'esterno, protesi a dominare il mondo materiale e a fare esperienze nel piano fisico. A questo genere di persone il mondo psichico appare irrealistico o addirittura inesistente, sia perché non lo conoscono, sia perché è ancora per loro vago e amorfo. Il numero di persone appartenenti a questi livelli di coscienza è più ampio di quello che non si creda, perché non bisogna pensare che soltanto gli uomini primitivi si identifichino col corpo fisico, ma spesso anche persone abbastanza evolute dal punto di vista formale e dotate di una certa intelligenza. Ad esempio gli sportivi, gli atleti, molti artigiani ecc. possono appartenere a questo stadio se sono polarizzati esclusivamente nel piano fisico e volgono tutta la loro attenzione ad esso, identificandosi completamente con l'involucro più esterno.

Non bisogna però credere che l'attività fisica sia una cosa negativa, perché si può essere laboriosi, attivi nel fisico ma nello stesso tempo non identificarsi con esso, conservando una vita interiore molto intensa, una polarità più elevata di quella esclusivamente materiale anche mentre il veicolo fisico è in azione.

2) La maggior parte dell'umanità appartiene al secondo stadio, cioè a quello dell'identificazione dell'io con il mondo emotivo.

Quando l'uomo comincia ad accorgersi del suo mondo psichico non si identifica più con il corpo fisico e comincia a sentire che la sua realtà non consiste più nella sua forma materiale, ma non riesce a trovare la sua vera identità. Egli si trova perso in un mondo confuso, mutevole, caleidoscopico: il mondo emotivo. Il suo «io»

non gli appare più «uno» come prima, quando lo identificava con la forma materiale, ma *molteplice*, vario, sfuggente, poiché egli lo identifica via via con i vari stati emotivi che si avvicinano nella sfera del suo cosciente mutando sempre volto e natura.

Se il suo stato d'animo è lieto, egli pensa: «Io sono lieto». Se invece è triste, egli afferma: «Io sono triste». E così via, identificando completamente il suo io con lo stato d'animo del momento.

Il suo «io» quindi non ha una fisionomia precisa, una nota di unità, ma è molteplice, mutevole, e ha mille volti e mille aspetti che corrispondono agli innumerevoli stati psichici.

Fino a che l'io non si polarizza nella mente l'uomo non può uscire da questa condizione di confusione, di disordine e di incertezza interiore.

3) Quando l'uomo impara a pensare e a usare la sua mente, allora a poco a poco emerge nella sua coscienza l'idea che l'unica cosa stabile, solida e reale sia il pensiero e la facoltà di raziocinare.

Egli comincia a sentire la dualità tra pensiero ed emozioni e quindi tende a credere più vero e reale l'elemento intellettuale, che per sua natura è più fermo e più stabile delle agitate onde emotive e dei mutevoli stati d'animo. Si accorge che la mente ha il potere di controllare le emozioni e gli istinti, e comincia a scoprire il meccanismo del pensiero e l'arte del pensare: è naturale allora che identifichi l'io con l'intelletto. Questo è già un gran passo, anche se in seguito egli avrà la rivelazione che proprio la mente può in certi casi essere un ostacolo alla luce dell'Anima e, come abbiamo visto, all'intuizione.

Questo stadio dell'identificazione dell'io con la mente dura molto a lungo e ha varie fasi perché prima che l'uomo polarizzato nell'intelletto possa sviluppare completamente lo strumento intellettivo, fare di esso un centro veramente potente di pensiero e usarlo per controllare e dirigere la personalità, deve superare varie difficoltà e fare molti sviluppi e ampliamenti che possono prendere anche un tempo molto lungo.

Durante lo stadio della polarità mentale a poco a poco l'uomo passa da una fase di incontrollata vivacità del pensiero e di continuo avvicinarsi di idee, che crea disordine e molteplicità, a uno stadio di cosciente dominio del meccanismo del pensiero, di uso ordinato e volontario delle facoltà intellettive: scopre così *la volontà*, che è un nuovo aspetto della sua personalità, che gli dà un senso di forza, di potere e soprattutto di *sintesi interiore*.

È a questo momento che appare la personalità integrata.

4) Con l'integrazione della personalità sotto il dominio della mente, animata dalla volontà, emerge la coscienza dell'io personale, più chiaro, più nitido, più *delineato*, per dir così, di quegli stati che l'uomo aveva sperimentato prima perché sorge da una sintesi e dà veramente il senso di essere un'*unità separata*.

L'uomo si illude di aver raggiunto l'apice del suo sviluppo perché si sente efficiente, forte, volitivo e ha mete e scopi ben precisi, ma non sa ancora che quel senso di benessere, di potenza che sperimenta non è che il pallido riflesso di una coscienza più ampia, più luminosa e più universale che attende di manifestarsi.

Questo stadio dell'io personale è quello che rende l'uomo pronto per esprimere e manifestare l'Io Superiore, ma nello stesso tempo è quello che offre i maggiori ostacoli alla rivelazione di tale coscienza più ampia.

Perché avviene ciò?

Perché con l'emergere dell'io personale si rafforzano anche la separatività e l'egocentrismo, e il senso dell'autoaffermazione.

Dopo sì lungo tempo di confusione psichica, di incertezza, di molteplicità dell'io, di inefficienza, di incapacità, questo senso di unità, di coordinazione, questa coscienza di essere *un'unità* diviene come una energia vivificante e fortificante, poiché l'uomo crede di essere giunto all'apogeo e si sente superiore agli altri che ancora vagano nella nebulosità.

Tali sensi di soddisfazione, di orgoglio e di potenza sono ostacoli e barriere che si oppongono al passo successivo, e cioè al rivelarsi del vero volto dell'uomo che sta dietro la «maschera», l'Io Spirituale.

5) Ma l'Io Spirituale non tarda a far sentire la sua influenza.

Egli ha i suoi fini e deve servirsi della personalità per portarli in esecuzione, e quindi preme nella coscienza dell'uomo per manifestarsi. Sorgono allora conflitti e crisi, e un lungo periodo di lotte alterne in cui talvolta vince l'io personale e talvolta l'Io Spirituale. È il periodo della dualità, che è sentito dall'uomo come un penoso e duro conflitto, talvolta cosciente ma spesso inconscio, e che è causa di disturbi e di sofferenze acute.

È come se in noi ci fossero due «io», uno inferiore ben noto e palese, e uno superiore un po' misterioso

e velato, ma di cui sentiamo l'infinita potenza. Egli è nascosto dietro uno spesso velo, ma fa sentire la sua presenza in mille modi, ed è il suo silenzioso ma inesorabile richiamo che porta l'uomo infine, dopo oscure e sorde ribellioni, dopo violente negazioni e lotte, alla resa finale, che gli apre le porte di un mondo nuovo e meraviglioso: il mondo spirituale, il Quinto Regno.

Questa dualità è illusoria, poiché l'Io è uno e proietta un suo raggio, un suo riflesso nella personalità.

Noi percepiamo solo questo «riflesso» dell'Io vero che riempie la nostra coscienza ordinaria, e lo scambiamo per realtà.

Molti studiosi e filosofi parlano di questa dualità dell'io. Basti citare l'«io puro» e l'«io empirico» di Kant, l'«io teoretico» e l'«io pratico» di Schopenhauer, oppure l'«io profondo» e l'«io superficiale» di Bergson, per avere la prova che nella coscienza dell'uomo affiora sempre questa sensazione di *essere due*, uno più elevato, astratto e universale, l'altro concreto, terreno e superficiale.

Tuttavia questo senso di dualità è infine superato quando personalità e Anima divengono «uno».

Prima di giungere a tale unificazione, però, vi è uno stadio intermedio in cui l'uomo diviene consapevole della lotta che sta avvenendo in lui e si accorge di essere dilaniato da due energie opposte.

Allora spontaneamente si mette in una posizione intermedia di osservazione e di distacco.

È l'*atteggiamento dello Spettatore*, come è chiamato nei libri spirituali, in cui l'uomo non si identifica più con la personalità perché comincia a sentire che una nuova coscienza si sta formando in lui, ma non si identifica

ancora con l'Anima perché non riesce a decifrarla e ad afferrarla completamente. Si viene allora formando questa «coscienza intermedia» che non è più quella dell'io personale ma non è ancora quella dell'Io Spirituale.

Quando si forma questo atteggiamento dello Spettatore distaccato, l'uomo comincia a sentire la necessità di analizzarsi, di conoscersi, di studiare la sua psiche, i suoi stati d'animo e i suoi pensieri. Si disidentifica a poco a poco dagli involucri della personalità e vede se stesso con obbiettività e imparzialità.

È la fase dell'auto-conoscenza che porta a poco a poco alla rivelazione del volto del vero Sé, dell'Io profondo e reale.

6) Questa rivelazione segna l'inizio di una fase molto importante del cammino evolutivo dell'uomo e porta con sé un completo capovolgimento, un riorientamento di tutto l'essere. È un risveglio a una nuova concezione della vita. Infatti coloro che hanno avuta la rivelazione del loro Io sono chiamati «i risvegliati» appunto perché la coscienza della realtà profonda del nostro essere ci desta dal sonno, dal torpore, dall'oscurità in cui eravamo immersi per aprirci le porte della Verità e rivelarci il vero scopo della vita, il vero destino dell'uomo, e farci intravedere la visione della Divinità.

«Dio è al centro dell'uomo», diceva Eckhart, sintetizzando in poche parole la verità più profonda e luminosa dell'esistenza umana, quella che è stata sperimentata, comprovata e vissuta da tutti i mistici, gli illuminati e gli intuitivi, e cioè che *trovando se stessi si trova Dio*.

L'uomo porta dentro di sé l'immagine di Dio e questa verità è comune a tutte le religioni e a tutti i «credo».

Misteriosamente la nostra Anima contiene in sé una coscienza individuale, e per questo è chiamata «Io» e una coscienza cosmica e universale, e per questo è in contatto col divino.

La manifestazione dell'Anima può avvenire spontaneamente per effetto di maturazione interiore, oppure per effetto di opportune pratiche ed esercizi che favoriscono tale maturazione.

Generalmente avviene che l'Anima (o Io Spirituale) si riveli improvvisamente alla coscienza personale, in un momento in cui le forze della personalità sono quiete e ricettive, portando con sé un afflusso di Luce, di Forza e di Amore. L'estasi, la gioia, l'ampliamento di coscienza di tale attimo di rivelazione sono tali da lasciare nell'uomo che li sperimenta un segno indelebile, e la *certezza assoluta* della natura della sua esperienza.

Ha inizio allora una vita nuova, una nuova fase dell'esistenza tutta dedita a riorientare se stessi verso la Luce intravista, e a sintonizzare la personalità sulla vibrazione spirituale sperimentata in quell'attimo di rivelazione.

Il risveglio dell'Io Spirituale ha aperto il canale, ha spalancato la porta, ma l'uomo deve mantenerla aperta *ricostruendo* la sua personalità, *sublimando* le energie inferiori e mettendosi al completo servizio del proposito dell'Anima.

Il rivelarsi della coscienza spirituale non è che l'inizio di una lunga via, è l'aprirsi del Sentiero. È un punto di partenza, oltre che un punto di arrivo.

La strada da percorrere non sarà né breve, né facile. Gli ostacoli e le difficoltà non mancheranno, ma ciò non

deve spaventarci perché una volta avuta la rivelazione della coscienza dell'Anima, vi sarà dentro di noi una nuova forza, un nuovo potere, una costante profonda serenità, che nulla potrà offuscare.

La cosa più essenziale e più importante della vita umana è quindi «ritrovare il vero Sé», cercare con ogni mezzo di fare affiorare la coscienza dell'Io reale che giace latente nel profondo di noi stessi.

Potremmo risparmiarci molte sofferenze, molte crisi, molti conflitti se ci mettessimo all'opera per favorire il risveglio della nostra Anima, perché è bensì vero che certe esperienze, certe prove dolorose sono inevitabili e necessarie al nostro progresso e alla nostra maturazione, ma è anche vero che una gran parte di esse sono frutto soltanto di ignoranza, di ribellione, di inerzia e di ostinato attaccamento all'illusoria vita della personalità.

Dentro di noi vi è il segreto della nostra felicità, del nostro luminoso destino di Figli di Dio, «fatti a Sua immagine e somiglianza».

Ecco perché è necessario conoscere se stessi, esplorare il nostro mondo psichico. Infatti il volgersi all'interno per autoconoscersi è l'inizio del cammino che ci porterà a poco a poco alla scoperta del nostro Io. Dobbiamo interiorizzarci, introvertirci e cercare di scoprire in mezzo a tante energie discordanti, a tanti elementi diversi, quelli veri, essenziali, duraturi, stabili che appartengono al nostro Sé Superiore.

«Non basta sapere che siamo Anime, dobbiamo acquistarne coscienza, e quindi l'ammonimento scolpito sulla porta del Tempio di Delfi, «Conosci te stesso», acquista un nuovo e più profondo significato. Esso non vuol dire

soltanto: «Analizza i tuoi pensieri, i tuoi sentimenti, esamina le tue azioni — esso significa anche e soprattutto: studia il tuo sé più intimo, scopri il tuo vero io nascosto nelle profondità della tua Anima, apprendi le sue meravigliose potenzialità» (R. ASSAGIOLI.)

L'Io Spirituale è uno stato di coscienza e quindi per essere veramente compreso e conosciuto deve essere sperimentato.

Questa è la ragione per cui la via per giungervi non è il ragionamento, lo studio di testi e di dottrine, ma è l'esperienza personale, la via interiore e soggettiva.

Iniziamo quindi l'opera di interiorizzazione prendendo avvio dall'autoanalisi, perché possa a poco a poco rivelarsi la vera e intima essenza della nostra natura, la realtà che sta dentro di noi e apparire alla nostra coscienza il nostro vero Io.

Facciamo tacere «l'errato domandare» della mente concreta e ascoltiamo la voce interna dell'intuizione, che è la voce della nostra Anima.

BIBLIOGRAFIA

- A.A. BAILEY: *Trattato dei sette raggi*, vol. II, Ed. Nuova Era, 1981.
- A.A. BAILEY: *Trattato di Magia Bianca*, Ed. Nuova Era, Roma, 1990.
- A.A. BAILEY: *L'illusione quale problema mondiale*, Ed. Nuova Era, Roma, 1980.
- A.A. BAILEY: *Telepatia e il veicolo eterico*, Ed. Nuova Era, Roma, 1976.
- A.A. BAILEY: *Dall'intelletto all'intuizione*, Ed. Nuova Era, Roma, 1980.
- R. ASSAGIOLI: *Per l'armonia della vita, la psicosintesi*, Ed. Mediterranee, Roma, 1980.
- R. ASSAGIOLI: *Crisi che precedono il risveglio dell'Anima*, (Articolo).
- R. ASSAGIOLI: *Lo studio di sé*, (Articolo).
- A. DIMNET: *L'arte del pensare*, Ed. La Terza, Bari, 1953.
- W. JAMES: *Principi di psicologia*, Soc. Editrice Libreria, Milano, 1911.
- S. FREUD: *L'interpretazione dei sogni*, Ed. Astrolabio, Roma, 1948.
- C.G. JUNG: *I tipi psicologici*, Ed. Astrolabio, Roma, 1958.
- C.G. JUNG: *La psicologia dell'inconscio*, Ed. Astrolabio, Roma, 1947.
- S. FREUD: *Introduzione alla psicanalisi*, Ed. Astrolabio, Roma, 1956.
- RANZOLI: *Dizionario filosofico*, Ulrico Hoepli Ed., Firenze, 1926.
- J. RALPH: *Come psicanalizzare se stessi*, Bompiani, Milano, 1953.
- L. FERRIO: *Patologia medica*, Utet, Torino, 1940.

- N. GENTILE: *Medicina psicologica*, Fratelli Bocce, Ed. Torino, 1924.
- J. FILLOUX: *L'inconscio*.
- E. WEISS: *Elementi di psicanalisi*, Ulrico Hoepli Ed., Milano, 1933.
- W.O. STEVENS: *Il mistero dei sogni*, Bompiani, Milano, 1953.
- V. FRANKL: *Teoria e terapia delle nevrosi*, Morcelliana, Brescia, 1978.
- MATUNIN: *Della conoscenza e del governo di sé*, Morcelliana, Brescia, 1931.
- H. OVERSTRET: *La mente matura*, Garzanti, Milano, 1950.

Angela Maria La Sala Batà

Guida alla conoscenza di sé

Consapevolmente o no, l'uomo tende continuamente verso la realizzazione del suo vero Sé, celato nel profondo di se stesso.

La strada più sicura per giungere a questa realizzazione comincia con l'analisi seria e costante del proprio mondo psichico e della complessa struttura interiore dell'uomo, attraverso cui il Sé cerca di esprimersi.

L'autrice in questo libro, dopo una chiara e sintetica esposizione di Questa struttura, ci offre i mezzi adatti per arrivare alla conoscenza psicologica di se stessi dapprima e alla realizzazione spirituale poi, con consigli per l'autoanalisi e appositi questionari.