

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico 16
50133 FIRENZE

CORSO DI LEZIONI SULLA PSICOSINTESI

LEZIONE II - 1969

L'ESPLORAZIONE E LA CONQUISTA DEL MONDO INTERNO

Esercizi e Allenamenti: l'esercizio dell'Ascesa

Dott. Roberto Assagioli

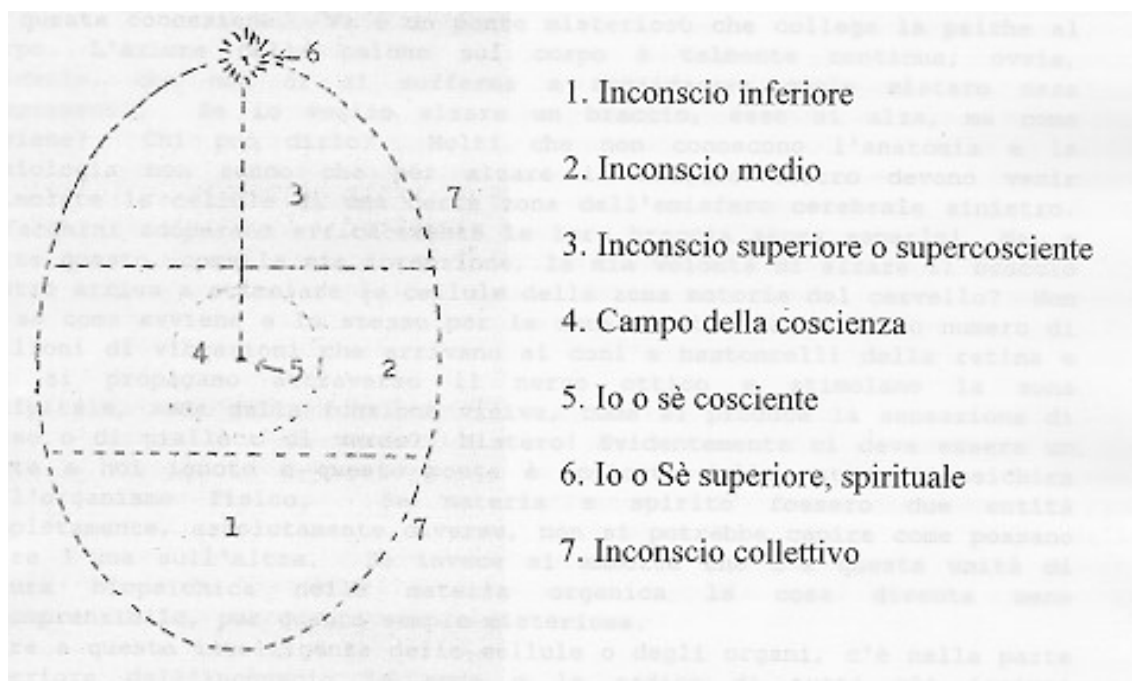
Vi è una constatazione ovvia per chiunque rifletta, ma di cui molti non si rendono ben conto o che dimenticano: l'uomo è in realtà un essere psichico che vive in un mondo psichico. Egli può conoscere il mondo esterno, compreso il proprio corpo, soltanto mediante gli organi dei sensi, cioè per le sensazioni che suscita in lui; ma le sensazioni sono dei fatti psichici, soggettivi, quindi ognuno di noi vive in un mondo psichico nel suo mondo psichico.

Ma l'uomo è tanto dominato, anzi si potrebbe dire suggestionato, ipnotizzato, dalle impressioni provenienti dal mondo esterno, e tanto proteso ad agire in quel mondo, che egli, per così dire, "volta le spalle a se stesso", non si cura di conoscere la propria vera natura e il mondo psichico nel quale vive. Perciò ha avuto ben ragione Alex Carrell, un fisiologo premio Nobel, d'intitolare un suo noto e ottimo libro "L'uomo questo sconosciuto" (Milano, Bompiani).

Questo paradossale ed umiliante atteggiamento dell'uomo è stato messo bene in evidenza con arguto sarcasmo nella rivista americana "Time": "Ora che siamo all'inizio di un nuovo decennio dovremmo forse soffermarci a riassumere i progressi compiuti finora dall'uomo. Ora l'uomo sa che cosa c'è sull'altra faccia della Luna, ma non sa quello che passa per la testa della moglie. L'uomo può far giungere un messaggio in capo al mondo nella frazione di un secondo, ma non sa parlare la lingua degli uomini che abitano nel paese confinante con il suo. L'uomo può volare ad una velocità superiore a quella del suono, ma non riesce a salire un piano di scale senza sbuffare. L'uomo può riempire un calcolatore elettronico e può dire tutto sulla persona media, ma non sa dire quello che lo fa così diverso da tutti gli altri".

Credo quindi opportuno di riassumere brevemente, soprattutto per coloro che sono qui per la prima volta, quello che ho detto nel primo Corso di Lezioni tenuto in questo

Istituto sulla costituzione psichica dell'uomo, sulla "anatomia e fisiologia della psiche".
Lo farò illustrando questo schema:



L'area circolare nel mezzo rappresenta la personalità cosciente, quello di cui normalmente siamo consapevoli e, nel centro, l'Io autocosciente. Ma questa è soltanto la minor parte della nostra personalità. Tutto intorno vi è una vasta area: l'area dell'inconscio, cioè di tutti gli elementi psichici che esistono e dei processi che si svolgono in noi senza che ne sappiamo niente direttamente. Quell'area è divisa, per comodità descrittiva, in tre parti, che però non sono separate: l'inconscio inferiore, quello medio e quello superiore.

L'inconscio inferiore corrisponde in parte a quello freudiano, l'inconscio degli istinti, dei complessi, degli impulsi, ed anche all'inconscio biologico, quello che presiede allo svolgimento intelligente delle funzioni organiche.

L'inconscio medio corrisponde presso a poco al "preconscio" di Freud; comprende l'insieme degli elementi psichici di livello medio che in un dato momento non sono nel campo della coscienza, ma che possono entrarvi ed uscirne facilmente.

Nella zona superiore si svolgono le attività psichiche più elevate e da essa provengono le intuizioni, le aspirazioni, le creazioni artistiche superiori. la "stella" al sommo indica il Sé, l'Io spirituale o transpersonale, che corrisponde a quello che in linguaggio religioso è chiamata l'anima. L'uomo medio non ne è consapevole, non sa d'averla o addirittura la nega.

Questa, per sommi capi, è la struttura interna dell'uomo, della psiche umana. Da ciò risulta che l'uomo è cosciente solo in piccola parte degli elementi e delle attività psichiche esistenti in lui; inoltre egli deve spesso constatare che non è affatto padrone

neppure di quelle presenti nel campo della coscienza. E' evidente quindi non soltanto l'utilità ma la necessità che egli esplori questo mondo interno e che cerchi di conquistarlo e di dominarlo.

Nell'espone il programma di questa opera mi varrò delle strette analogie esistenti con quello che l'uomo ha fatto nel mondo esterno. Cominciamo con l'esplorazione dell'inconscio inferiore. Essa corrisponde alle esplorazioni geologiche dei vari strati della terra e a quella del fondo del mare. Nel mondo interno ciò viene fatto mediante una serie di tecniche psicoanalitiche: lo studio dei sogni, il disegno libero, la scrittura spontanea, vari "test", soprattutto i "test" proiettivi.

Il secondo compito è quello di utilizzare gli elementi e le energie così scoperte. Ciò corrisponde a quello che viene fatto riguardo al petrolio: anzitutto viene estratto dal sottosuolo; poi viene trasportato e convogliato fino alle raffinerie dove è "lavorato" e diviso nei suoi vari componenti per usi diversi: combustione, prodotti chimici, ecc. Ciò corrisponde nel mondo interno all'affioramento nella coscienza delle energie istintive, soprattutto di quelle sessuali ed aggressive, al loro dominio, alle loro trasformazioni ed utilizzazioni (riguardo alle energie sessuali vi è un capitolo nel mio libro Per l'armonia della vita - la Psicosintesi: per le energie combattive vi sono due capitoli nello stesso libro).

Vi è poi l'esplorazione in superficie della terra. Questa corrisponde all'esplorazione dell'area della coscienza e dell'inconscio medio che la circonda. Qui l'analogia è con la coltivazione della terra: si tratta di "coltivare" le funzioni psichiche normali (la memoria, il pensiero, ecc.), di trasformare la landa incolta del terreno psicologico in campi fecondi, in orti e giardini.

Dopo aver cominciato ad esplorare, a coltivare la terra, o contemporaneamente, l'uomo ha cominciato a navigare, cioè a conquistare i mari e gli oceani. Questi corrispondono al mondo delle emozioni, dei sentimenti, delle immaginazioni. Di questa analogia si è servito più volte Dante.

Non è facile navigare nei mari, ma neppure nell'oceano interno; anche in questo vi sono onde, tempeste ed avvengono naufragi. L'importanza di coltivare, di regolare e di utilizzare le emozioni, l'affettività, l'immaginazione, sono poco comprese e riconosciute nella vita moderna e in tutta l'educazione. Nella scuola non solo si fa assai poco di positivo a questo riguardo, ma si esercita spesso un'azione diretta o indiretta negativa; si tenta di reprimere e comprimere tutto ciò che è vita di sentimento, di emozioni e di immaginazione. Nella vita moderna si sfruttano le energie fisiche e mentali e le attitudini pratiche, ma non si tiene conto della vita emotiva ed immaginativa, la quale allora trova appagamenti e sfoghi deteriori.

Così questa immensa somma di energie che potrebbe dare risultati preziosi si disperde, anzi spesso viene usata male. L'uomo moderno vive in un mondo di immagini; è continuamente assillato dalle immagini imposte dalla pubblicità, dal cinema, dalla televisione, ecc.

Le immagini hanno un effetto determinante sul comportamento umano. Questo sembra una nozione ovvia, eppure vi è un'enorme incoscienza a questo riguardo; mentre si fanno campagne contro i veleni chimici, contro lo smog, contro tutto ciò che tende a nuocere al corpo, non si fa nulla, o ben poco, contro i veleni psicologici, contro l'atmosfera psichica in cui viviamo che si può chiamare veramente pestifera! Qui non si tratta di "moralismo" o di quella che viene chiamata "limitazione della libera espressione artistica" (libertà di cui si fanno paladini gli scrittori di libri pornografici e di film osceni!); si tratta di igiene psichica elementare.

Si espongono bambini, giovani, persone di ogni età a questi veleni psicologici. Il cinema è particolarmente deleterio a questo riguardo. Si potrebbero darne innumerevoli esempi; citerò soltanto quello pubblicato da un giornale qualche giorno fa: in un aeroplano ad un tratto un passeggero si è alzato e ha cominciato a far atti di violenza; è stato fermato ed ha detto che nel film che veniva proiettato per trastullare i passeggeri (poiché evidentemente non sapevano impiegare meglio quelle poche ore) erano rappresentati atti di violenza e quel passeggero disse: "Lo facevano nel film e mi è venuta voglia di farlo anch'io". Questo è un caso estremo ma indica quanto sia forte il potere suggestivo delle immagini di violenza e di quelle sessuali, presentate a getto continuo.

Occorre quindi adoperare metodi psicologici efficaci per far uso costruttivo e benefico delle potenti energie emotive della immaginazione creativa. Vi sono varie tecniche efficaci per farlo; si può dire in generale che si possono impiegare a scopo costruttivo le tecniche che la pubblicità usa per far comprare tante cose di cui non abbiamo bisogno! L'efficacia di quelle tecniche è dimostrata dalle centinaia di milioni che industriali e commercianti spendono con profitto per vendere le loro merci. Esse sono basate essenzialmente sulla psicologia delle motivazioni e sulla potenza suggestiva delle immagini, delle parole e delle frasi (slogan). I medici e gli educatori non dovrebbero esser meno abili e attivi a questo riguardo di quanto lo siano gli "uomini pratici". Dovremmo soprattutto utilizzare il potere della immaginazione, farne una nostra alleata. L'immaginazione per se stessa è neutrale, si dà, per così dire, "al maggior offerente", cioè opera nel senso della forza che maggiormente agisce su di essa.

Ci sono esercizi mediante i quali possiamo utilizzare l'immaginazione: soprattutto quello dell'Allenamento immaginativo e quello del Modello ideale.

Questo consiste nel visualizzare vividamente se stessi quali vorremmo essere e quali possiamo diventare. Occorre creare un'immagine netta, vivida di tale "modello ideale" sia in forma statica sia in forma dinamica, cioè "in azione" in varie circostanze (Vedere: Lezione X° del corso 1967).

Anche riguardo al supercosciente vi sono analogie suggestive fra quei livelli superiori del mondo interno e quelli del mondo esterno: atmosfera, stratosfera, spazio extraplanetario e la loro esplorazione (alpinismo, aviazione). Salendo nella zona del supercosciente, o aprendo la coscienza agli influssi che discendono da esso, si hanno intuizioni; ispirazioni conoscitive (scientifiche e filosofiche) e artistiche; spinte

all'azione dedicata ai fini umanitari; illuminazioni e stati di coscienza mistici, fino all'estasi.

Ma qui è opportuno un avvertimento: non si devono confondere queste manifestazioni del supercosciente con i fenomeni parapsicologici o metapsichici.

Anzitutto i fenomeni parapsicologici si svolgono a tutti i livelli, non soltanto a quello superiore; infatti sono stati osservati anche negli animali e negli uomini primitivi. Quindi non denotano una superiorità; sono sensibilità che probabilmente sono latenti in tutti.

Inoltre occorre molta cautela nello studiare e sviluppare le sensibilità parapsicologiche; possono produrre disturbi anche gravi. E' come avventurarsi male equipaggiati in una giungla, come lanciarsi nell'oceano con una barchetta, o fare un'ascensione alpina con le scarpe da città! Perciò è necessario che gli scienziati se ne occupino seriamente, non soltanto per salvaguardare gli incauti, ma per accrescere le nostre conoscenze di facoltà ancora mal note ed eventualmente utilizzarle a scopi benefici. Alcuni scienziati lo stanno facendo, ma vi sono ancora troppe prevenzioni, scetticismi, timori da superare.

Il supercosciente può essere studiato in modo scientifico come tutte le altre parti della psiche; quindi certe limitazioni o esclusioni accademiche non hanno senso. Le intuizioni, le ispirazioni, le illuminazioni sono fatti psicologici, altrettanto quanto gli istinti, le sensazioni, le emozioni. Si dovrebbero non solo conoscere ma anche far uso di quelle superiori funzioni, ed integrarle col resto della personalità.

L'esplorazione del supercosciente si può fare in due modi. Il primo consiste nell'elevare il centro di coscienza lungo il "filo" tratteggiato nello schema fino alla zona del supercosciente, e questo si può fare mediante particolari esercizi. L'altro mezzo è la discesa dei contenuti del supercosciente nel campo della coscienza. Tale discesa può avvenire in modo spontaneo e spesso inatteso, ad esempio in casi di ispirazione poetica, musicale, di "illuminazione" ecc.; ma essa pure può venir favorita, e anche provocata, con esercizi psicologici adatti, mentre è sconsigliabile usare droghe di qualsiasi genere e altri mezzi artificiali e pericolosi.

Lo studio scientifico del supercosciente era stato quasi del tutto trascurato fino a pochi anni fa, ma recentemente è stato ripreso attivamente, soprattutto per merito del Prof. Abraham H. Maslow della Brandeis University. Le sue ricerche su quelle che chiama "peak experiences" (esperienze delle altezze) sono state esposte nel suo libro Towards a Psychology of Being (Princeton, Van Nostrand Co., seconda ed. 1968). Si sta così sviluppando una "psicologia dell'alto" che costituisce la necessaria integrazione della "psicologia della superficie", che tien conto soltanto dei fatti psichici coscienti (si potrebbe chiamarla una psicologia a due dimensioni), e della "psicologia del profondo". I risultati di quegli studi vengono pubblicati soprattutto nel nuovo "Journal of Transpersonal Psychology" (diretto da Antony J. Sutich, Palo Alto, Calif.). Il valore e l'importanza delle energie psico-spirituali che possono venir sprigionate e usate sono

analoghi alla liberazione e all'uso dell'energia atomica. Sono tesori immensi latenti in noi e non si può prevedere quali effetti mirabili potranno avere.

Nello schema la linea che delimita l'area ovale è “tratteggiata”, per indicare che vi sono rapporti e scambi psichici fra la psiche individuale e l'ambiente psichico nel quale si trova e nel quale è immersa (talvolta anzi sommersa). Tali scambi psichici, che sono intensi e continui, avvengono in vari modi:

1. Fra individui singoli.
2. Fra un individuo e il gruppo o i gruppi dei quali fa parte.
3. Fra gruppi e gruppi.
4. Fra l'individuo e i gruppi da un lato e il mondo psichico generale, l' “atmosfera psichica”, quello che è stato chiamato “lo spirito dell'epoca” (Zeitgeist) e che lo Jung ha denominato “inconscio collettivo”. Anche qui vi è tutta una “ecologia psicologica” da sviluppare.

Vi sono infine i rapporti fra il Sé transpersonale e il Sé universale. La “Stella” al sommo del supercosciente, che raffigura il Sé, è posta in parte dentro l'area della psiche e in parte all'infuori, per indicare appunto che il Sé è in contatto con la Realtà spirituale universale, chiamata in termini religiosi il Divino. Qui la psicosintesi si arresta e non tenta alcuna designazione determinata di quella Realtà; essa lascia questo compito alle filosofie e alle religioni. La psicosintesi però ammette pienamente che quella Realtà superiore esiste e che l'essere umano può entrare in rapporto cosciente con Essa.

Da tutto quanto è stato accennato si può concludere che se l'umanità volesse dedicare all'esplorazione e alla conquista del mondo interno anche solo una parte delle energie e dei mezzi di ogni genere che ora usa per la conoscenza e lo sfruttamento del mondo esterno, arriverebbe ad un modo di vivere tanto superiore a quello attuale da essere chiamato in confronto “superumano”, ma che sarebbe, in realtà, pienamente umano. Vi sono numerosi indizi che, pur nella frenetica estraversione della vita moderna, di un crescente interesse, risveglio e orientamento in questo senso. Auguriamo fervidamente che ciò avvenga sempre più e in tempo per arrestare l'umanità sulla china pericolosa sulla quale si trova e che minaccia di portarla alla propria distruzione.

Ognuno di noi può fare la sua parte in questo senso e non ci sono leggi o regimi che possano impedirlo. Malgrado le pressioni, le esigenze, i condizionamenti della vita moderna, tutti possiamo dedicare una parte del nostro tempo e delle nostre energie a vivere da “signori” del mondo interno. Ci sono anche (e questo può a tutta prima sorprendere), occupazioni pratiche, semplici e modeste che con le loro pause, con i loro intervalli di attesa, permetterebbero, a chi volesse, e sapesse farlo, di dedicare una parte considerevole del suo tempo e delle sue energie alla vita interna: ad esempio quella di portiere; di guardiano; di pompiere che resta per molte ore in attesa di chiamate. Si può stare raccolti e meditare anche in un veicolo pubblico, in un'auto guidata da altri. Ho citato qui qualche anno fa l'esempio del Dott. Jack Cooper, attuale Presidente della “Psychosynthesis Research Foundation” di New York, il quale fece l'esercizio della calma durante 35 minuti di attesa alla fermata di un autobus (una cosa che può succedere anche a New York!).

Dunque, essenzialmente, internamente, siamo liberi; perciò non è giusto attribuire ogni colpa alla società e all'ambiente. Possiamo non soltanto resistere ad essi, ma contribuire a cambiarli; possiamo essere pionieri, costituire delle avanguardie di una nuova civiltà nella quale l'umanità esprima e manifesti le sue più alte, meravigliose possibilità.

ESERCIZIO DI ASCESA

Immaginiamo di essere in una valle alpina e di vedere davanti a noi un'alta montagna con la cima coperta di neve. Ci sentiamo spinti a salire su di essa; decidiamo di farlo, e ci avviamo. Cominciamo col percorrere una comoda strada mulattiera che sale dolcemente in un bosco di pini. Si sale spediti, si sente sotto i piedi il terreno soffice coperto dagli aghi caduti dai pini. Continuiamo a salire, la strada si fa più ripida, si restringe, poi diventa un sentiero. I pini si diradano e si arriva a dei prati. Saliamo lungo il sentiero sui prati; cominciano ad apparire dei sassi. A poco a poco l'erba scompare, il sentiero finisce e ci troviamo davanti alla roccia. Qui, se non l'abbiamo fatto prima, “prendiamo fiato” e ci rifocilliamo; poi procediamo alla scalata della roccia. Ora cominciano le difficoltà: bisogna servirsi degli appigli presentati dalla roccia, badare bene ove mettere i piedi e scegliere i punti più accessibili. Però la facciamo con gioia, sentiamo che in noi si sprigionano delle energie; di fronte alla fatica e anche al pericolo nuove forze si manifestano. Troviamo degli spiazzati di neve; poi la neve copre tutta la roccia, e alla fine arriviamo alla cima della montagna.

L'aria è sottile, corroborante e lo spettacolo davanti e sotto ai nostri occhi è ampio, magnifico e sopra, l'immenso cielo azzurro e il sole risplendente. Un senso di ammirazione e di gioia ci pervade. Abbiamo cominciato a salire molto presto la mattina e ora volgendo lo sguardo agli alberghi in fondo alla valle, pensiamo con “gentil pietà” (per dirla col Carducci) a coloro che, dopo aver ballato tutta la notte, se ne stanno torpidi e sonnolenti nei loro letti, non avendo voluto o potuto partecipare alle liete fatiche dell'ascesa.

Questo esercizio di visualizzazione, anzi di azione immaginativa, è di aiuto efficace per fare il corrispondente esercizio di ascesa interna. Vi è fra essi un'analogia sostanziale: anche il nostro “Io”, il “centro di coscienza”, può salire percorrendo i vari livelli ed aspetti del mondo interno (fisico – istintivo – emotivo – immaginativo – mentale – intuitivo) fino alla vetta luminosa della coscienza spirituale, del SE'. Possiamo fare l'Esercizio di Disidentificazione e di Identificazione col SE', tenendo presente questa analogia e sviluppandola.

In verità il mondo esterno rispecchia quello interno, ne è immagine e simbolo. Si può anzi arrivare a invertire il nostro senso della realtà fino a percepire il mondo esterno come relativo, mutevole, transitorio e invece il mondo interno dei significati, dei valori, delle esperienze spirituali, quale la più alta Realtà.

“Tutto quello che passa è soltanto un simbolo”.

W. Goethe

ESERCIZI E ALLENAMENTI

Negli anni scorsi sono stati descritti e fatti qui in gruppo numerosi esercizi:

- CORSO 1963: Introduzione a Esercizi di Visualizzazione
Visualizzazione di figure geometriche e colori
Esercizio per la Psicosintesi Mondiale
Meditazione sulla Psicosintesi
- CORSO 1964: Rilasciamento e Auto-Suggestione Curativa
Esercizio di Disidentificazione e Auto-Identificazione
Esercizio della rosa
- CORSO 1965: Esercizio di Evocazione Olfattiva
Esercizio di Evocazione Uditiva
Esercizio di Evocazione Tattile
- CORSO 1966: Esercizio per la Calma
Invocazione per la Calma
Esercizio sulla Serenità
- CORSO 1967: Esercizio per dominare la Mente
Stupido Vecchio Corpo
- CORSO 1968: Esercizio di Osservazione
Il Gioco dei Gioielli (di R. Kipling)
- CORSO 1969: Esercizio dell'Ascesa

Incito vivamente a riprenderli o a farli per chi non li ha eseguiti finora, sia individualmente sia in piccoli gruppi. Nelle dispense nelle quali sono esposti, essi sono stati spiegati e commentati, molti altri se ne potrebbero aggiungere. Oggi faremo insieme un esercizio corrispondente al tema che è stato trattato e che costituisce un'efficace preparazione all'esercizio base della psicosintesi che è L'Esercizio di disidentificazione o di identificazione col Sé.