

LA REPRESSIONE DEL SUBLIME

Il cammino dell'uomo verso la completa autorealizzazione è lungo e tortuoso e non si svolge sempre in maniera tranquilla e agevole, ma è disseminato di ostacoli, di conflitti e di crisi. Tuttavia questo non ci deve spaventare o fare esitare, perché queste difficoltà hanno uno scopo e un significato utili alla nostra maturazione, che dobbiamo comprendere e utilizzare. Gli ostacoli infatti sono in realtà *gradini* da salire, i conflitti rivelano dualismi e polarità da equilibrare, le crisi indicano scelte e maturazioni che dobbiamo fare.

L'uomo ha una struttura psicologica molto complessa, ed egli vive, senza saperlo, su varie dimensioni e livelli di coscienza, come ci indica l'ovoide di Assagioli. Tuttavia egli è consapevole generalmente solo di una minima parte di se stesso e vive identificato con un io che, nel migliore dei casi, è solo un riflesso limitato e distorto del suo vero Essere, il Sé.

Il nostro campo di coscienza usuale è circoscritto solo a quei contenuti psichici che la nostra attenzione ci rivela, ed è condizionato da identificazioni, automatismi inconsci e influenze esterne che abbiamo assorbito.

Crediamo di essere coscienti, di conoscerci e invece siamo "falsi" e condizionati, conosciamo (in maniera vaga e incompleta) solo quello che appare sulla superficie della coscienza, ignorando, o sottovalutando tutto il profondo e vasto mondo dell'inconscio.

Ben a ragione Jung dice che: "Il cosciente è per natura una specie di strato superficiale di epidermide, galleggianti sull'inconscio, che si estende nelle profondità, come un vasto oceano di perfetta continuità".

Tuttavia questo "campo di coscienza" superficiale (o il cosciente, come lo chiama la psicanalisi) è suscettibile di ampliamenti e di approfondimenti, e la sua "qualità" e i suoi contenuti possono divenire sempre più chiari, autentici e profondi man mano che l'uomo evolve e si mette in contatto con le dimensioni profonde della sua psiche, sia verso il basso, e cioè verso l'inconscio inferiore, sia verso l'alto, e cioè verso l'inconscio superiore o Supercosciente. L'inconscio medio è più facilmente esplorabile, perché è costituito da tutti quegli stati psichici che potremmo chiamare "attuali" e che continuamente "entrano ed escono" dal campo di coscienza (è il preconcio della psicanalisi). L'inconscio inferiore invece rappresenta il nostro passato, ed è quella zona di cui si è occupata prevalentemente la

psicanalisi freudiana e che contiene gli istinti, gli impulsi atavici, i complessi, i traumi, i ricordi sepolti e tutto ciò che l'io cosciente *ha voluto* dimenticare.

L'inconscio superiore rappresenta, in un certo senso, il nostro futuro, cioè quello che noi siamo potenzialmente, tutte le nostre capacità e facoltà più elevate ed autentiche: intuizione, creatività, amore, idealismo, verità, bellezza, sentimenti universali, ecc.

Tutto ciò insomma che vi è di più nobile e *sublime* nell'uomo e che è la sua dimensione più vera e autentica. Stranamente però, queste due zone della psiche, quella inferiore e quella superiore, non sono facilmente accessibili alla nostra indagine e alla nostra esplorazione, perché fra la parte cosciente della nostra psiche e quella inconsciente esiste una barriera, un diaframma che può essere più o meno impenetrabile o sottile.

Poche sono le persone che hanno creato un rapporto armonico fra cosciente e inconscio, i due poli della nostra psiche, poiché questo rappresenta il raggiungimento di una integrazione e di un equilibrio che richiedono un lungo lavoro di sviluppo della coscienza.

Molti sono invece coloro che hanno un diaframma molto resistente e spesso fra questi due poli, perché senza rendersene conto reprimono continuamente le istanze e il flusso di energie che provengono dall'inconscio, e hanno creato una "rimozione".

Il termine "rimozione" fu introdotto da Freud e sta a indicare un meccanismo inconscio che si è formato a poco a poco, per effetto della repressione volontaria, ripetuta e continua di impulsi, stati d'animo e contenuti provenienti dall'inconscio che per una ragione o per l'altra non sono accettati dall'io cosciente. In genere si parla di rimozione in riferimento all'inconscio inferiore, ma esiste un meccanismo simile, come vedremo, anche per quello che riguarda l'inconscio superiore.

Il fatto importante che dobbiamo tener presente è che questo meccanismo di repressione, che all'inizio era cosciente e volontario, è divenuto una *reazione automatica inconscia*, per la tendenza insista in noi a formare abitudini e automatismi, e ciò impedisce all'io cosciente di percepire, non solo l'impulso o lo stato d'animo, ma anche la repressione.

In realtà, anche quando non vi sia rimozione, l'inconscio è difficile da percepire proprio per sua natura. Basti pensare che l'inconscio è costituito in gran parte proprio "da ciò che l'io cosciente non vuole percepire"; e inoltre ha bisogno di metodi e atteggiamenti particolari per affiorare, perché in genere noi siamo troppo estroversi, troppo polarizzati sul piano cosciente e razionale, e volgiamo le spalle alla vita inconscia.

Questa difficoltà a percepire l'inconscio esiste sia per quello che riguarda la parte inferiore di esso (subcosciente), sia per quello che riguarda la parte superiore (Supercosciente), e vi può essere una repressione (e conseguente rimozione) sia dell'uno, che dell'altro.

In questa conversazione vogliamo occuparci di questo secondo tipo di rimozione, che gli psicologi hanno chiamato "repressione del sublime". La parola *sublime* sta a indicare tutte le aspirazioni, gli impulsi, le tendenze più elevate dell'uomo; l'esigenza della verità, della bellezza, della giustizia e dell'amore; il senso del trascendente e del divino, l'intuizione verso stati di coscienza universali e impersonali... In altre parole il *sublime* è il Supercosciente di Assagioli, o la dimensione "noetica" di Victor Frankl (da nous=spirito), e rappresenta non solo l'aspetto più alto dell'uomo, ma anche il più vero e *il più realmente umano*. Infatti è la zona della psiche attraverso cui si rivela il Sé, che non è un concetto metafisico, un'astrazione, ma è il vero Io dell'uomo, il suo vero Essere, la sua individualità.

L'uomo tuttavia è in genere inconsapevole di questa realtà, identificato com'è nell'io personale, chiuso nel cerchio limitato e condizionato del suo egoismo, del suo orgoglio, dei suoi attaccamenti, e senza saperlo può creare una barriera verso il Supercosciente e impedire al Sé di manifestarsi, e ai contenuti del Supercosciente di rivelarsi.

Egli soffre di "repressione del sublime".

Questo stato interiore non è senza conseguenze, ma, come avviene per la rimozione dell'inconscio inferiore, può portare a malesseri, disturbi e crisi più o meno gravi, e sfociare in una vera e propria nevrosi, quella che Victor Frankl chiamò, per distinguerla dalle nevrosi comuni, *nevrosi noogena*.

Possiamo chiederci a questo punto: "Perché l'uomo

reprime la sua parte più autentica? Perché ha paura di crescere? Perché rifiuta la sua grandezza?"

Eppure nell'uomo, come è stato constatato da numerosi studiosi e psicologi, vi è una spinta naturale e crescere, a realizzarsi, ad evolvere, ad *essere di più*.

Questo è vero, ma ci dimentichiamo che in lui vi è anche un'altra tendenza diametralmente opposta, e cioè quella dell'adattamento, dell'equilibrio, della stabilità, che si oppone continuamente alla spinta evolutiva.

Senza che ce ne rendiamo pienamente conto queste due spinte sono in perenne conflitto dentro di noi, perché l'una ci tiene legati al passato, l'altra ci spinge verso il futuro.

Tale conflitto genera quel tipo di sofferenza che noi chiamiamo *crisi*, ed è provocato dalla repressione della parte più alta di noi stessi, che ci spinge in avanti.

Ogni crescita è preceduta da una crisi, anche a livello biologico (crisi dell'adolescenza, crisi della maturità, crisi della vecchiaia, ecc.), perché l'uomo deve sempre superare un certo stadio, rinunciare ad un equilibrio per poter crescere, deve interrompere una serie di automatismi e di abitudini per aprirsi al nuovo, e questo gli fa inconsciamente paura.

"Abbiamo paura di crescere, perché crescere significa abbandonare il noto per l'ignoto, e questo comporta sempre dei rischi". (Angyal Andras)

Quindi l'uomo in genere ha una profonda e forte resistenza ad abbandonare lo "status quo", che gli dà l'illusione della sicurezza e del conosciuto, anche se soffre ed è insoddisfatto a livello cosciente.

Non dobbiamo dimenticare che l'opposizione e la resistenza sono inconscie, e l'individuo che ne è preda è del tutto inconsapevole di esse, e a livello conscio prova solo un malessere, una depressione, un'ansia di cui ignora le cause.

Tanto più grave è il malessere e la crisi, quando la crescita interiore non si riferisce più soltanto a problemi evolutivi personali, ma implica un cambiamento di coscienza più profondo, un'apertura verso il Supercosciente e verso il Sé, e quindi un superamento dell'io personale, chiuso nelle sue abitudini e nelle sue illusioni, identificato con le sue ambizioni e i suoi attaccamenti, e inconsciamente ribelle e ostinato.

Questo è il momento sul cammino interiore dell'uomo

“NOI DOBBIAMO DIVENIRE QUELLO CHE GIÀ SIAMO”

in cui si può parlare veramente di “repressione del sublime”, in quanto i contenuti di questa parte più alta dell’inconscio sono già pronti per manifestarsi, e premono per rivelarsi alla coscienza, ma vi è a livello cosciente un io forte e volitivo - ma condizionato e cristallizzato - che inconsapevolmente oppone resistenza.

Possiamo quindi dire che questo tipo di crisi di crescita si manifesta soprattutto in persone più evolute e mature delle altre e che interiormente sarebbero giù pronte per un risveglio di coscienza verso il Sé, e nelle quali i contenuti del Supercosciente sono già attivi e sviluppati, ma che ignorano questa loro maturità, forse perché ancora non c’è stata nella loro vita un’occasione adatta per rivelarla, o perché, senza saperlo, la reprimono, con un sistema di difese e di resistenze inconse.

26

L’intensità di tale repressione può essere più o meno forte e può produrre, come già abbiamo detto, una forma di nevrosi, che Victor Frankl chiama *noogena*.

Anche Assagioli in un suo scritto parla di disturbi, crisi o malesseri più o meno gravi che possono instaurarsi quando si approssima quell’evento decisivo nella crescita interiore dell’uomo che è il risveglio della coscienza del Sé, quel momento di illuminazione per cui l’individuo si auto-riconosce, prende contatto con il suo vero Essere, e supera l’identificazione con l’io personale costruito e falso.

Questi malesseri e sofferenze possono essere anche

confusi, egli dice, con i malesseri e disturbi provocati dalle nevrosi comuni e cioè angoscia, depressione, senso di futilità, ansia, paura, senso di colpa, ecc. a livello psichico e a livello fisico disturbi neuro-vegetativi, malattie funzionali, ecc.

Tuttavia le crisi che precedono il risveglio del Sé presentano anche altri sintomi che sono di carattere etico ed esistenziale. L’individuo si sente arrivato a un punto morto. Nulla lo interessa più, nulla lo soddisfa più. La vita gli sembra senza significato e scopo, ed egli si sente invaso da un penosissimo senso di aridità e di futilità.

Tutto ciò in cui prima credeva gli appare vuoto e senza senso, ed egli si sente avvolto in una specie di nebbia e in un’oscurità senza speranza, e cade perciò in uno stato di silenziosa disperazione. Molte volte a tali sofferenze si unisce anche una crisi morale, un senso di colpa senza ragione, un profondo senso di indegnità e di disistima per se stesso...

Tutti questi sintomi rivelano la presenza di una grave crisi esistenziale, che di solito non migliora con la comune psicoterapia, a meno che lo psicoterapeuta non sia una persona matura spiritualmente e talmente intuitiva da comprendere che il paziente è pronto ad una crescita interiore, che ha l’esigenza di aprirsi al *sublime*, ma è bloccato da una resistenza inconscia. Allora lo aiuterà



Fraternità

a sbloccarsi e a divenire consapevole di questa esigenza per aprirsi ad essa e soddisfarla.

Questo affermano molti psicologi, come Victor Frankl con la sua logoterapia, Desoille, Jung, e soprattutto As-sagioli con la tecnica della psicosintesi, che aiuta l'uomo a realizzare se stesso nella sua totalità di essere bio-psico-spirituale.

Prima però di proseguire e di parlare degli atteggiamenti e dei metodi che possono aiutare a superare questa repressione del sublime, ci viene spontaneo domandarci:

“Come possono distinguersi le nevrosi comuni, psicogene, da quelle noogene che precedono il risveglio del Sé? Come possiamo capire se le nostre crisi vogliono indicarci la necessità di un'apertura al Supercoscien-te o non siano invece comuni crisi di crescita a livello personale?”.

Premesso che ogni crisi (e ogni nevrosi nei casi più gra-vi) è sempre il sintomo di un tentativo di crescita e di ma-turazione verso un livello di vita più ampio, bloccato da qualche resistenza, sta a noi individuare, con una pazien-te e serena autoanalisi, quale sia il progresso che essa ci vuole silenziosamente indicare.

In ogni nostro conflitto psicologico, sia esso conscio o in-conscio, vi è sempre nascosta una possibilità di matura-zione e di integrazione con un nuovo aspetto di noi stessi; vi è sempre uno stimolo ad un risveglio di coscienza, ad una maggiore conoscenza di noi stessi, allo sviluppo di

una facoltà ignorata o repressa...

Quindi, sempre, dopo un'analisi dell'inconscio, anche in una comune nevrosi vi è necessità di una crescita, di una maturazione, di un'apertura al Superconscio.

Tuttavia nei casi di crisi di risveglio del Sé, e di una precisa resistenza al *sublime*, vi è qualcosa di diverso e di particolare, che l'individuo stesso che ne soffre intu-isce, poiché i suoi malesseri e le sue angosce possono instaurarsi anche in periodi della vita in cui egli è sod-disfatto e felice a livello personale e in cui tutto sembra andar bene. Egli non soffre di carenze, di frustrazioni, o di insuccessi, non ha inibizioni e blocchi; è una perso-nalità armonica e integrata. Quindi la sua crisi e la sua insoddisfazione sembrano ingiustificate da un punto di vista puramente psicologico ed esteriore.

Vi è però uno stato di incoscienza nei riguardi delle esi-genze e delle istanze che provengono dal Supercosciente, ed è questa incoscienza la causa della sofferenza, poiché crea un'involontaria rimozione e un'inconscia resistenza verso il Sé, che preme per manifestarsi.

Nondimeno vi è come un vago presentimento, un'oscura intuizione di ciò che sta avvenendo dentro di sé, che vie-ne però filtrato dalla coscienza di superficie e si traduce in un senso di colpa, di indegnità per il “tradimento” e la “ribellione” involontari verso la parte più vera di sé stessi.

A volte vi sono dei segni rivelatori nel comportamento che possono farci capire che noi, senza saperlo, stiamo

“ *La fraternità è l'emblema del regno degli uomini e ne rivela la matrice divina. Nasce dalla luce dell'anima e sintetizza ciò che appare diviso, riconducendo L'umanità alla grande sintesi del suo unico destino.* ”

cadendo nella “repressione del sublime”, e ci prepariamo con le nostre stesse mani una crisi, più o meno grave.

Questi segni potrebbero sintetizzarsi in una sola frase: “Il rifiuto di accettare la propria maturità interiore”.

Tuttavia elencherò alcuni di questi segni del comportamento, perché ci servano di aiuto a capire meglio noi stessi:

- 1) Paura di amare, pur avendo la capacità di farlo.
- 2) Paura di conoscere, perché conoscere vuol dire agire in conformità.
- 3) Paura di assumere nuove responsabilità, per inerzia ed egoismo, pur essendo dotati per farlo.
- 4) Paura e invidia delle persone superiori, perché ci indicano inconsapevolmente quello che potremmo essere.
- 5) Paura della morte, che nasconde in realtà la paura della morte dell’io personale.
- 6) Paura del proprio destino, che presagiamo come un completo e totale rinnovamento e quindi come “un salto nell’ignoto”.

Risulta evidente dall’elenco di questi segni del comportamento di coloro che senza saperlo reprimono il *sublime*, che essi hanno instaurato un sistema di difese e di resistenze per proteggere l’io, che si sente minacciato dalla pressione dei nuovi contenuti, perché *non vuole morire*.

È una situazione questa totalmente falsa e illusoria, perché in realtà l’io personale non esiste, è solo una maschera, una costruzione, un insieme di abitudini e di condizionamenti con cui l’uomo si è identificato, alienandosi dal suo vero Io, dal suo Essere Reale, il Sé.

Spesso noi sentiamo il Sé come qualcosa di esterno, e quasi nemico, come se avessimo creato una dualità fra l’io di superficie e l’Io profondo, mentre in realtà esiste un solo Io, quello vero, che faticosamente tenta di entrare nella nostra coscienza abituale e di far sentire la sua presenza.

Noi non siamo l’io personale, ma un centro da pura autocoscienza privo di contenuti, e l’unico mezzo per rendercene conto è appunto di allontanare questi contenuti, fare il silenzio e l’abbandono, e aprirci alla realtà dell’Essere che è già presente e vive dentro di noi.

L’apparente lotta fra l’io personale chiuso nelle sue resistenze, e che rifiuta il Sé, stranamente non si risolve con lo sforzo, con l’intervento diretto, ma con un atteggiamento di calma, di abbandono, di fiducia, di resa incondizionata,

di rilassamento di ogni tensione, e di silenzio interiore.

“Bisogna esser capaci di lasciar fare all’Anima” dice Jung, avendo intuito che solo nell’apparente inazione e nell’abbandono di ogni lotta può farsi strada la coscienza autentica del Sé, che produce il processo liberatore e risanatore.

Occorre sempre tener presente che per superare un problema non bisogna combattere, ma salire più in alto, disidentificarsi e uscire dal conflitto per sciogliere l’identificazione falsa con l’io costruito, e indebolire le sue resistenze vedendole per quello che sono: illusorie difese di illusorie conquiste, movimenti automatici e meccanici dovuti ai condizionamenti, movimenti ripetitivi delle energie psichiche che ci tengono legati all’incoscienza e all’irrealtà.

Dobbiamo spezzare questo circolo vizioso, fermare questa meccanicità, superare queste illusioni e questi condizionamenti, prendendo coscienza di noi stessi come centri di vera consapevolezza, libertà e volontà, come Esseri Autentici e Veri Uomini.

Quindi i metodi più adatti per superare la “repressione del sublime” sono la tecnica della disidentificazione e la meditazione ricettiva, tecniche indicate dalla psicosintesi con due scopi diversi, ma complementari:

- a) l’uno per liberare l’io dalle false identificazioni salendo con la coscienza verso il Sé, ed enucleare un centro di autocoscienza distaccato e libero.
- b) l’altro per aprirsi ai contenuti del Supercosciente facendo il silenzio e la calma dentro di sé, e “far scendere” la coscienza del Sé, perché con la sua luce annulli la falsa coscienza dell’io personale.

E soprattutto occorre **avere fiducia nel Sé**, cioè nel nostro Essere profondo, non opporsi alla Sua Volontà e a poco o poco riconoscerci in Lui, poiché “noi dobbiamo divenire quello che già siamo”.