

ALCUNI ASPETTI SPIRITUALI DELLA PSICOSINTESI

(Archivio Assagioli - Firenze)

Da più parti si sente parlare di una crisi della psicologia. Ci si rende conto sempre di più del fatto che le attuali psicologie scientifiche e accademiche sono inadeguate a soddisfare i bisogni e a risolvere i problemi di una crescente parte dell'umanità.

Ciò dipende dal fatto che questi bisogni sono di natura propriamente spirituale, e come tali possono essere soddisfatti solo su un piano spirituale. In un suo recente libro: *Some aspect of psychology*, Beatrice Rosling descrive chiaramente la situazione in questi stessi termini (vedi pag. 218-219).

Jung, nel suo recente libro significativamente intitolato *Modern man in search of a soul*, conferma il fatto che l'insoddisfazione spirituale è causa di molti disturbi nervosi e psichici, e così ha scritto a un suo collaboratore:

Il vero fondamento di una nevrosi è rappresentato in molti casi dall'incapacità di riconoscere il lavoro che spetta loro per contribuire alla costruzione di una nuova civiltà. (Rosling, p. 220)

In effetti la drammatica persecuzione della personalità riluttante da parte dell'*Hound of Heaven*, che il grande e sfortunato Francis Thompson ha così vividamente descritto nel suo famoso poema, non è soltanto un artificio poetico, ma un esempio di quanto sta effettivamente accadendo in questo momento a molte persone.

In questi casi i normali metodi della psicanalisi e della suggestione non servono, e la cura si realizza soltanto attraverso una completa ristrutturazione della personalità intorno ad un nuovo e più elevato centro di coscienza, che include le nuove energie spirituali che si sono risvegliate.

Vi è quindi l'urgente bisogno di una nuova psicologia spirituale che fornisca all'uomo moderno sia un'adeguata concezione di se stesso quale essere psicospirituale, sia una tecnica efficace per il suo riadattamento interno e sviluppo.

La psicossintesi rappresenta un tentativo in questa direzione. Il suo proposito è di contribuire alla creazione di una psicologia spirituale, nonché di una tecnica psicospirituale di autorealizzazione, psicoterapia ed educazione.

Stasera cercherò – nei limiti di tempo che mi sono consentiti – di evidenziare alcuni aspetti della psicossintesi, e poi di rispondere ad ogni domanda che possa essere rivolta sull'argomento.

La concezione inclusiva dell'“uomo interiore” offerta dalla psicossintesi può essere esplicitata con l'aiuto di un diagramma.

(Vedere il mio articolo)

Il problema centrale: la realizzazione del Sé spirituale.

Metodi:

- Disidentificazione dagli elementi emotivi e mentali

- Discriminazione tra sé e non-sé
- Concentrazione
- Aspirazione
- Meditazione sul Sé e sulle sue qualità: pace, amore, saggezza, gioia, potere
- Contemplazione
- Immaginare il Sé-l'Anima come un centro di luce, come un sole radiante.

Avvertenza:

Quando ci capita di avere lampi di illuminazione spontanea, oppure raggiungiamo - attraverso il nostro lavoro interiore di aspirazione, meditazione e contemplazione - un certo grado o livello di coscienza spirituale, dobbiamo stare attenti a non credere di aver realizzato la piena coscienza dell'anima, di stare in realtà vivendo come anime.

La vera coscienza dell'anima è qualcosa di molto elevato: essa trascende i limiti di tempo, spazio e individualità; essa è onnisciente, ed è coscienza di gruppo.

Il centro intermedio:¹

Ciò che raggiungiamo nei nostri momenti di elevazione è in realtà uno stato o stadio intermedio, a metà strada tra il normale livello della nostra coscienza di personalità e quello della vera coscienza animica.

Esso può essere indicato nel nostro diagramma nel modo seguente:

[disegno mancante]

Il nostro obiettivo e compito immediato è quello di acquisire una sempre maggior facilità di ottenimento di quel livello intermedio, e poi di rimanervi focalizzati il più a lungo possibile. Col tempo esso dovrebbe diventare sempre di più il nostro normale punto di focalizzazione e il nostro centro di attività.

Essendo questo di importanza così vitale per tutti noi, cerchiamo di comprendere il più chiaramente possibile quali sono le caratteristiche di questo "punto intermedio".

1. Esso implica un certo grado di distacco, specialmente emotivo. Rappresenta la coscienza dello spettatore, che può osservare, che può osservare con calma e oggettività i vari elementi della sua personalità e valutarli imparzialmente. Può inoltre osservare con calma e oggettività, senza reazioni emotive, le altre persone e l'intero panorama della sua vita così come si presenta alla sua sfera di percezione.
2. La seconda implicazione di questo "centro intermedio" consiste in un continuo orientamento interiore verso l'anima e in una crescente facilità di contatti con essa, con i conseguenti effetti di flash intuitivi, chiara visione e ispirazione.

¹ Per "centro intermedio" qui si intende l'Io o Sé personale, come dalle seguenti schede dell'Archivio Assagioli Online ID 2808 e 2809 [NdT]

Questo “punto intermedio” è ben lungi dall’essere statico: rappresenta invece – specialmente all’inizio – uno stato di continua oscillazione, di continuo salire e scendere lungo il filo o sentiero fra il sé inferiore e superiore. Ogni giorno e ogni ora esso deve essere riconquistato e difeso attivamente da tutti gli influssi interni ed esterni che continuamente tendono a tirarci giù. Ma questo è anche un nobile sforzo e lotta, è un preciso passo sulla via della liberazione, sulla via che conduce: “Dall’irreale al reale, dalle tenebre alla luce, dalla morte all’immortalità”.

Un certo grado di conseguimento di questo punto intermedio è una condizione necessaria per una reale psicossintesi, vale a dire per la costruzione di una personalità che sia coerente, organizzata e unificata, tratta da quel caos di istinti, desideri, emozioni, idee e aspirazioni sconnesse e conflittuali che costituisce il problema della nostra vita.

È un lavoro di integrazione e rigenerazione che include molti compiti parziali quali:

1. L’esplorazione dell’inconscio, la disintegrazione dei vari complessi, e l’utilizzazione delle energie liberate.
2. Lo sviluppo attivo di quelle parti della personalità che sono carenti o non sviluppate, che si trovano cioè in una condizione primitiva o infantile. Sono più numerose in noi di quanto il nostro orgoglio sia spesso disposto ad ammettere!
3. Il definitivo risveglio e coltivazione delle nostre qualità e poteri psichici superiori, del tutto diversi dai poteri psichici inferiori che sono indesiderabili e pericolosi. Fra questi poteri psichici superiori possiamo includere la vera intuizione, la chiara visione, la comprensione amorevole e la creatività.
4. La coordinazione armoniosa delle varie facoltà interiori fra loro, la loro subordinazione al potere centrale del Sé, e la loro utilizzazione secondo il piano di vita che il Sé cosciente ha stabilito sotto la guida dell’Anima.

L’unificazione principale: Eros e Logos.

Per svolgere questi vari compiti interni la psicossintesi fa uso di tutta una serie di tecniche o di strumenti interiori, tratti sia dai diversi metodi psicoterapici moderni (psicanalisi, suggestione, persuasione, ri-educazione), sia dalle tecniche religiose e spirituali del passato, orientali e occidentali.

Di solito queste tecniche vengono utilizzate singolarmente, e ciascuna di esse è più o meno collegata, e connotata, ad una specifica teoria psicologica, a una certa dottrina o teologia. La psicossintesi invece cerca di depurarle da queste limitazioni e distorsioni teoretiche, e di utilizzarle congiuntamente o in successione secondo un preciso piano sintetico, adattato alle necessità individuali del caso. Sono state inoltre sviluppate anche alcune tecniche nuove e originali.

Si tratta in effetti del tentativo di contribuire alla formazione di un nuovo yoga, che sia adeguato a curare i problemi dell’uomo moderno.

Ma c’è anche un altro aspetto spirituale della psicossintesi che deve essere menzionato.

Finora ci si è occupati dell'individuo, ma l'individuo isolato in realtà non esiste: esso ha delle strette relazioni di interdipendenza con gli altri individui, e di subordinazione alla Realtà spirituale superindividuale.

Insorge quindi il problema della sintesi interindividuale e superindividuale.

Jung ha enfatizzato molto l'influenza dell'"inconscio collettivo", e molti dei fatti da lui messi in luce sono senz'altro interessanti e validi, ma a mio avviso non ha differenziato abbastanza tra loro gli aspetti inferiori e superiori di detto "inconscio collettivo", e non ha neppure indicato con chiarezza qual è l'atteggiamento che l'individuo dovrebbe assumere nei suoi confronti.

Il compito dell'individuo a questo riguardo potrebbe essere così sintetizzato: cercare di passare da un assorbimento inconscio e una sottomissione passiva allo "psichismo" collettivo, ad uno stato di deliberata e volitiva coscienza e integrazione di gruppo. Un aspetto del quale potrebbe essere definito come il passaggio dal gregge al gruppo.

Ma gli stessi gruppi hanno poi nature e scopi molto diversi tra loro, e c'è il problema della loro interrelazione e integrazione.

Abbiamo innanzitutto la fondamentale relazione psicologica che sussiste fra uomo e donna, e il relativo problema della psicosintesi della coppia umana – uno specifico problema che presenta implicazioni spirituali spesso e non sufficientemente considerate.

Poi c'è il gruppo familiare, e il problema della sua armoniosa sintesi interna e della sua integrazione nei più ampi gruppi sociali.

Infine ci sono i gruppi nazionali, con l'acuto e concretissimo problema degli adattamenti interni dei singoli nella nazione e dell'integrazione armonica delle nazioni in una sintesi mondiale, nel grande organismo dell'umanità considerata come un'Entità vivente.

Non posso prendere adesso in esame questo grande problema, ma esprimerò la mia radicata convinzione che esso possa essere risolto soddisfacentemente solo da una concezione spirituale della vita e da un'opportuna considerazione dei suoi aspetti spirituali.

E una concezione spirituale della vita fa sorgere il problema ultimo della sintesi: quello del posto e dello scopo dell'umanità nell'insieme del cosmo.

Mi auguro che questa rassegna, per quanto abbozzata e inadeguata, abbia raggiunto il suo scopo, che era quello di sottolineare il bisogno e il valore del metodo spirituale e sintetico al fine di risolvere i problemi sia individuali che collettivi.

Tratto da Archivio Assagioli Online – AS – ID 8433