

## PSICOLOGIA ED ESISTENZA UMANA

– 1974 –

(Archivio Assagioli - Firenze)

Dr. Roberto Assagioli

Il fatto stesso di essere vivo, di esistere – “l’essere al mondo”, per usare l’espressione di Heidegger – mette l’individuo a confronto con una serie di situazioni che possono essere definite esistenziali. Queste situazioni esistenziali includono: i vari stadi della vita, dalla nascita alla morte fisica; l’atteggiamento verso il male, la sofferenza, la malattia; l’ampia gamma di relazioni interpersonali, in particolare quelle con i membri della famiglia (madre, padre e loro surrogati); polarità psicosessuale a tutti i livelli; i problemi di isolamento e comunicazione; e infine l’atteggiamento verso la natura, il mondo in genere e l’universo. Tutte queste esperienze di vita richiedono di “prendere una posizione” e quindi il processo decisionale. Le decisioni sono atti di volontà, perché decidere è uno degli stadi dell’atto volitivo.

Queste, quindi, sono le situazioni esistenziali che ogni essere umano si trova ad affrontare. Ma c’è una situazione con caratteristiche speciali che si può definire “ansia esistenziale” o angoscia. La frequenza con la quale oggi si fa riferimento ad essa richiede innanzitutto un chiarimento semantico del termine “esistenziale”, e poi un’accurata comprensione di che cosa quel termine stia a indicare. Fa venire in mente l’esistenzialismo filosofico, un’espressione che è molto usata, e sulla quale circolano molte idee confuse e sbagliate. Si parla dell’esistenzialismo come se questo fosse una concezione o dottrina unitaria, laddove in pratica al termine viene dato invece da chi lo utilizza una quantità di diversi, e in certi casi addirittura opposti significati.<sup>1</sup>

Ma una discussione teorica sull’esistenzialismo non rientra nel mio argomento attuale. Le situazioni esistenziali, però, non sono una questione di teoria o filosofia, ma sono reali, fattuali, “vissute” ed esperite.<sup>2</sup> L’ansia o angoscia esistenziale si differenzia dalle altre forme di situazione esistenziale per il fatto di non essere relativa a specifiche situazioni esterne, ma è prodotta da una crisi interna.

Pur potendo assumere una varietà di forme diverse, la sua natura e significato sono stati da me descritti in questi termini: “Talvolta in seguito ad una serie di delusioni; non di rado dopo una forte scossa morale, come la perdita di una persona cara; ma talvolta anche senza nessuna causa apparente, in mezzo al pieno benessere e favore della fortuna, insorge in qualcuno una vaga inquietudine, un senso di insoddisfazione, di mancanza, ma non la

<sup>1</sup> V. Frankl, *The Will to Meaning*, p. 3

<sup>2</sup> Ho preso in esame le somiglianze e le differenze fra le diverse concezioni esistenziali in una relazione presentata al Congresso Internazionale di Psicoterapia di Vienna nel 1961, e successivamente pubblicata nel mio libro *Psychosynthesis, a Manual of Principles and Techniques*, p. 3-6

mancanza di qualcosa di concreto, bensì di alcunché di vago, di sfuggente, che egli non sa definire.

A poco a poco si aggiunge un senso di irrealtà, di vanità della vita ordinaria; tutti gli interessi personali che prima tanto occupavano e preoccupavano si “scoloriscono”, per così dire, perdono la loro importanza e il loro valore. Nuovi problemi si affacciano; la persona incomincia a chiedersi il senso della vita, il perché di tante cose che prima accettava naturalmente; il perché della sofferenza propria e altrui; la giustificazione di tante disparità di fortuna, l'origine dell'esistenza umana, il suo scopo. Questo stato di agitazione diventa sempre più penoso, il vuoto interno più intollerabile; la persona ha il senso dell'annientamento; tutto ciò che formava la sua vita sembra un sogno, si dissolve come una larva.”<sup>3</sup>

L'indipendenza di questa ansia esistenziale da ogni situazione esterna è stata descritta chiaramente, perfino drammaticamente, da Tolstoj nella sue *Confessioni*.<sup>4</sup> Ma di solito questa crisi esistenziale è soltanto uno stadio transitorio che precede un “risveglio interiore” che porta alla comprensione di una dimensione di vita più piena e di contatto con una Realtà superiore. Porta alla scoperta di un nuovo significato e valore nella vita. Il risveglio è spesso accompagnato da una sensazione di luce, da sentimenti di gioia e amore e da un desiderio di unione e comunicazione con la Vita universale, con la Divinità.

Esistono una quantità di prove e descrizioni di questo nuovo e più alto “modo di essere”. Alcune di esse si possono trovare nei libri di William James, del Dr. Maurice Bucke e altri.<sup>5</sup>

La psicologia, la scienza dell'uomo, dovrebbe fornire gli strumenti per comprendere e gestire questi problemi esistenziali, e fornire aiuto nel trovare la loro soluzione. Ma la psicologia accademica, che si è sviluppata negli ultimi decenni del secolo scorso, non sta fornendo questo aiuto. Si è modellata in gran parte sulle scienze naturali e ha cercato di applicare all'essere umano i metodi sperimentali e i criteri quantitativi appropriati allo studio dei fenomeni naturali esterni. È così rimasta ampiamente sulla superficie dell'essere umano, senza penetrarne la vera natura. Lo ha studiato in un modo che si potrebbe definire “anatomico”, investigando le varie funzioni: la sensazione, la memoria, l'intelligenza, e così via, come se queste fossero attività separate e scollegate da un soggetto vivente. Ha studiato e continua a studiare il comportamento dell'essere umano nella convinzione che questo metodo la porterà a comprenderlo. Ma così non sarà, e non potrà esserlo.

Parallelamente a queste ricerche, la psicologia clinica e psicopatologica si è sviluppata prevalentemente lungo le linee della psicanalisi. Si può dire che questa abbia incentrato le sue indagini sulla vita psicologica inconscia; ma ha rivolto la sua attenzione quasi esclusivamente agli aspetti inferiori e morbosi di quella vita.

<sup>3</sup> R. Assagioli, *Il Risveglio dell'Anima*, 1965, Firenze

<sup>4</sup> R. Assagioli, *The Act of Will*, 1973, p. 107-109

<sup>5</sup> La mia monografia, *Il Risveglio dell'Anima*, cita alcuni degli esempi più tipici, fra cui i contributi di Tolstoj e di Tagore.

Eppure non tutta la psicologia è rimasta chiusa in questi limiti positivistici, con i suoi preconcetti ampiamente materialistici, di fatto se non di nome. È stata fatta una serie di studi sull'essere umano che si possono raggruppare sotto la designazione di "psicologia umanistica". Il titolo di questa "terza forza" in psicologia serve a distinguerla dalle altre due principali correnti psicologiche, il comportamentismo e la psicanalisi.

A questo punto si rende necessario un altro chiarimento semantico, o terminologico. Il significato generalmente attribuito al termine "umanistico" al di fuori della psicologia è associato alla cultura umanistica basata su quella Greco-Romana e sui suoi successivi sviluppi, in contrapposizione con le attività della scienza. Invece il termine "umanistico" è stato recentemente usato per designare, specialmente in America, una psicologia che studia e cerca di comprendere l'essere umano in tutti i suoi aspetti, bisogni, attitudini, reazioni alla vita, aspirazioni e mete. In senso ampio la si potrebbe definire una psicologia esistenziale.

Uno dei più grandi psicologi ed esponenti della psicologia scientifica, William James, è stato anche un pioniere della psicologia umanistica. Da un certo punto di vista si può dire che egli abbia due personalità: la prima, strettamente scientifica nel senso anzidetto, si esprime nella maggior parte del suo classico trattato, *Principles of Psychology*. La seconda personalità, raffinata e sensibile, ebbe a sperimentare gravi crisi esistenziali ed era perciò acutamente consapevole dei suoi problemi. James era dotato di intuizione e possedeva sia ampiezza di visione che il coraggio di contestare il mondo accademico. Egli dà mostra di queste qualità principalmente nel suo studio ed esame dei fenomeni e problemi parapsicologici, che ai suoi tempi, ancor più di adesso, erano tabù, la res vitanda (terreno proibito) della psicologia ufficiale. James riconobbe e affermò quello che è ora il campo di interesse della psicologia umanistica; e cioè, l'esistenza nell'essere umano di poteri latenti e possibilità inutilizzate.

Ma è specialmente durante gli ultimi due decenni che la psicologia umanistica è andata incontro a un rapido e rigoglioso sviluppo. Viktor Frankl, Erich Fromm, Rollo May e Charlotte Buhler sono nomi ampiamente noti che sono strettamente identificati con la psicologia umanistica; ma il suo principale esponente è stato Abraham Maslow, dalla cui recente e prematura scomparsa la psicologia ha subito una grave perdita. Dopo essere passato per il comportamentismo e per un breve periodo nell'attività psicanalitica, egli riconobbe le loro limitazioni e reindirizzò il suo interesse allo studio degli aspetti normali dell'essere umano e in seguito alla promozione della psicologia dell'"uomo sano". Approcciando senza preconcetti questo studio dell'uomo totale, egli riconobbe un altro fattore della massima importanza, vale a dire che l'uomo sano non rappresenta l'ultimo stadio nell'esistenza e sviluppo dell'umanità. Spesso l'uomo è infatti sede di aspirazioni, presentimenti, insoddisfazioni, e del bisogno di qualcosa che sia sopra e oltre la normalità.

È precisamente questa ad essere la frequente fonte dell'ansia o angoscia esistenziali. Si verifica un insistente protendersi verso i piani superiori della realtà. Nel formulare le sue concezioni dei bisogni umani Maslow ha presentato una chiara interpretazione di questi fatti. Egli afferma che ci sono "bisogni primari", che egli chiama "di base", perché sono radicati negli istinti fondamentali; ma che oltre a questi esistono anche quelli che egli chiama "bisogni superiori", che, come giustamente sostiene, sono altrettanto reali e richiedenti dei bisogni di

base. Maslow ha inoltre studiato e descritto quelle che egli chiama esperienze delle vette. In tal modo si viene a formulare una “psicologia transpersonale”, che in psicologia è chiamata la “quarta forza”.<sup>6</sup>

Tuttavia, lo studio delle esperienze che trascendono quelle ordinarie aveva già avuto inizio, come si è detto. Anche qui William James fu un pioniere. Egli presentò una rassegna magistrale di esse in una serie di lezioni che furono in seguito pubblicate nel suo libro intitolato *Varieties of Religious Experience*. Dando al termine religioso un’accezione allargata, egli lo fece corrispondere a quelle che sono solitamente chiamate le esperienze spirituali. In seguito Maslow coniò il termine “transpersonale” per designare queste esperienze, che ha il vantaggio di evitare i vaghi e molteplici sensi attribuiti al termine “spirituale”, come pure certe associazioni che, con qualche ragione, offendono la sensibilità degli scienziati.

Un altro pioniere che investigò questo campo nello stesso periodo del James fu il Dr. Bucke, che pubblicò i suoi risultati in *Cosmic Consciousness*. È interessante notare che Bucke fu spinto ad affrontare questo compito da una sua personale esperienza di illuminazione interna. Nella sfera strettamente religiosa ci sono poi stati molti validi contributi, come quello di Evelyn Underhill nel suo libro *Mysticism*, e Heiler in *Das Gebet* (la preghiera).

Attualmente si stanno verificando ampi e intensi sviluppi in questa ricerca, in particolare nella sperimentazione di metodi e tecniche per raggiungere più ampi ed elevati livelli di coscienza. Prime di trattarne, però, devo citare un’altra branca della ricerca psicologica, la parapsicologia. Che essa pure è stata generalmente ignorata, o è incorsa nell’antagonismo della psicologia ufficiale. Lo si è dovuto a una serie di ragioni, principalmente al fatto che la ricerca nei fenomeni parapsicologici era in origine connessa col cosiddetto “spiritualismo”, con la sua enfasi sullo stabilire comunicazioni con entità disincarnate.

Gli ultimi anni hanno visto invece sviluppi in senso strettamente scientifico. Alcune Università hanno sostenuto la parapsicologia, affrancata dal problema della sopravvivenza e incentrata sul mero esame e interpretazione dei fenomeni parapsicologici. Uno dei principali ricercatori in questo campo è il Dr. Rhine della Duke University negli Stati Uniti, dove ha effettuato per molti anni esperimenti di laboratorio, che ora porta avanti in maniera indipendente.

Due università, una in Olanda e una in Germania, mantengono una cattedra in parapsicologia, occupate dal Prof. Tenaieff e Prof. Bender rispettivamente, mentre in Russia c’è stato recentemente uno sviluppo della ricerca parapsicologica.

<sup>6</sup> Il terreno d’incontro dei suoi esponenti è il *Journal of Transpersonal Psychology*. Dichiarazione d’intenti: “Il Journal of Transpersonal Psychology si occupa della pubblicazione di ricerca teorica e applicata, contributi originali, scritti empirici, articoli e studi sui meta-bisogni, valori ultimi, coscienza unitiva, esperienze delle vette, estasi, esperienze mistiche, valori B, essenza, beatitudine, maestosità, miracoli, auto-attualizzazione, significato ultimo, trascendenza del sé, spirito, sacralizzazione della vita quotidiana, unità, consapevolezza cosmica, gioco cosmico, campo energetico individuale e di specie, massimo incontro interpersonale, fenomeni trascendentali, massima consapevolezza sensoriale, responsività ed espressione, e concetti, esperienze e attività collegati. Come dichiarazione d’intenti, questa formulazione va intesa come suscettibile di eventuali interpretazioni individuali o di gruppo, sia parziali che totali, per quanto riguarda l’accettazione dei suoi contenuti, come essenzialmente naturalistici, teistici, soprannaturalistici, o qualsiasi altra classificazione designata.

Parallelamente all'evoluzione della psicologia umanistica, la psicosintesi si è sviluppata da lungo tempo. A partire dal 1909 (65 anni fa) un mio articolo, *La psicologia delle idee-forze e la psicagogia*, pubblicato nella "Rivista di Psicologia Applicata", conteneva in embrione la maggior parte dei concetti e metodi della psicosintesi. Ne citerò alcuni passaggi, non per affermare qualche priorità, poiché queste hanno o dovrebbero avere ben poco interesse in campo scientifico, ma per far vedere come la psicosintesi abbia fin dall'inizio condiviso il percorso della psicologia umanistica. Lo faccio anche perché quest'ultima è lontana dall'essere normalmente accettata. La resistenza, il conflitto e la mancanza di una sua comprensione che tuttora suscita indicano che essa si trova ancora ai suoi stadi iniziali. Quindi, mentre la psicosintesi ha già contribuito al suo avanzamento, c'è ancora molto che essa può fare per promuoverne lo sviluppo e l'accettazione.

Nell'introduzione al succitato articolo, mi riferivo alle varie linee di sviluppo della psicologia clinica e della psicopatologia, agli studi delle esperienze religiose e spirituali, e ai fenomeni parapsicologici (allora chiamati metapsichici). Sostenevo che questi studi, così dissimili e spesso apparentemente antagonisti, si integravano e illuminavano a vicenda. Tuttavia, osservavo: "Certo questa grande sintesi di tendenze così diverse comincia appena a delinearsi incerta e lontana, ancora contrastata da tenaci pregiudizi e da numerosi malintesi, e occorreranno lunghi sforzi di menti poderose per attuarla; ma ogni studioso libero da prevenzioni può portare il suo contributo a questa magnifica opera."

Continuavo a dire che un buon inizio era stato fatto col "riconoscimento dell'enorme complessità e l'incessante dinamismo della vita psicologica, delle sue ampie regioni ancora inesplorate, delle sue insospettabili straordinarie energie. Si incomincia a vedere che la psiche non è una cosa rigida e indipendente, che possa essere soltanto osservata e descritta come un pezzo di quarzo o una cipolla, o che si presti tutt'al più ad alcuni semplici esperimenti, come una ranocchia o una tartaruga. La scienza ha riconosciuto che la psiche è meravigliosamente plastica e si presta ad essere modificata profondamente in modi molto vari. Tuttavia, se la psiche è sommamente plastica e modificabile, la sua complessità e la sua stessa plasticità la fanno sfuggire continuamente a chi cerca di plasmarla. Quindi, per modificarla in modo durevole e benefico, non basta agire su di essa in modo empirico e saltuario, ma bisogna, con i dati raccolti per mezzo di uno studio rigoroso della sua natura e delle leggi che la governano, costituire una serie di metodi pratici, semplici e sicuri, che siano indipendenti da ogni speciale dottrina filosofica."

Il bisogno di un nome appropriato per l'insieme di tali metodi mi spinse a proporre di riesumare l'antico e bel termine di "psicagogia", che risale a Platone. Questo aveva il duplice vantaggio di indicare da un lato il carattere pratico e attivo della disciplina; e dall'altro il fatto che trattava non con l'educazione di strutture separate, ma con la cultura integrale dell'intera psiche. Qui era già presente la concezione stessa della psicosintesi, un termine che ho utilizzato pubblicamente a partire dal 1926.

Di fronte a queste possibilità di modificare e trasformare la psiche, proseguivo dicendo: "Ormai non servono più tutte le comode scuse, tutti i pretesti e i sofismi che sogliamo usare verso noi stessi e verso gli altri per giustificare le nostre debolezze e le nostre viltà, e per continuare a

commettere sciocchezze. Ormai non possiamo più dire: “Che volete? Sono fatto così” - “Questo è il mio temperamento e non posso cambiarlo, quando vedo certe cose non posso frenarmi”, e tante altre stupidaggini di questo genere. Ormai sappiamo che il nostro carattere, lungi dall’essere rigido e immutabile, si modifica ogni giorno per l’azione di innumerevoli influenze, sia che noi ne siamo coscienti o no. Si tratta quindi di decidere se tali modificazioni devono essere lasciate al caso, e quindi restare lente, contraddittorie, caotiche e spesso nocive, quali sono ora, oppure essere prodotte coscientemente, coordinate secondo un piano armonico, intensificate e dirette a liberarci dalle tendenze non desiderate e a realizzare una vita psichica più alta, più libera e feconda. Non vi sono scuse per non intraprendere quest’opera di controllo della nostra psiche e per non continuarla incessantemente ogni giorno e per tutta la vita.”

Passando ai metodi da adottare, la pratica a cui bisogna dedicarsi all’inizio e in modo serio e metodico è costituita dai ricordi e dalla meditazione riflessiva. “È evidente che non si può parlare di cultura della psiche se non si cessa dal vivere, per così dire, alla superficie della coscienza, lasciando compiersi automaticamente il gioco delle idee-forze. Bisogna invece ripiegarsi su sé stessi e, per mezzo di un’accurata, serena e acuta introspezione, analizzare, liberi da ogni pauroso ritegno e da ogni ipocrisia, tutto il contenuto della nostra psiche - senza lasciarsi spaventare dai mostri inattesi, né abbagliare dal luccichio di qualche gemma. Bisogna soprattutto approfittare di quei momenti di calma per discriminare in modo netto e definitivo fra le nostre aspirazioni più elevate e la folla di tendenze, di impulsi, di pregiudizi e di abitudini mentali che costituiscono la poco desiderabile eredità del nostro passato, tanto prossimo quanto lontanissimo.”

Ma tale analisi, tale discriminazione, non deve certo restare un puro riconoscimento intellettuale. Essa deve mutarsi immediatamente, direi quasi automaticamente, in propositi pratici, in decisioni. In tal modo viene chiamata in causa la funzione psicologica della volontà, perché, come ho avuto più volte occasione di dire, la decisione è uno degli stadi essenziali dell’azione volitiva. Il controllo della mente richiede l’esecuzione di numerosi, metodici e persistenti esercizi di concentrazione. Tuttavia, gli specifici esercizi per sviluppare la concentrazione rappresentano solo una preparazione per conseguire uno stato di concentrazione continua. In qualunque attività dovessimo essere impegnati, divertente o noiosa, insignificante o impegnativa, questo stato deve tenere la mente rigorosamente focalizzata su di essa, ad esclusione di ogni altra cosa. Non si pensi però che la concentrazione implichi necessariamente sforzo e tensione. Al contrario, la perfetta concentrazione può avvenire naturalmente, facilmente, quasi automaticamente. Ed è esattamente questo lo scopo degli esercizi specifici. Si potrebbe obiettare: questo stato di continua concentrazione non riduce la vita a un qualcosa di rigido e di troppo irreggimentato? Questo timore è ingiustificato. La nostra mente può agire come un filtro che respinge l’accozzaglia dei pensieri assillanti e i dubbi infondati, ma è felice di lasciare via libera a ogni bella idea, a ogni luminosa aspirazione, a ogni forte impulso. “Noi possiamo benissimo prevedere l’effetto che una data lettura, una data conversazione, la vista di una certa opera d’arte, o lo studio di una certa filosofia produrranno su di noi, i sentimenti che risveglieranno o quelli che combatteranno. Se dunque non ci

serviamo sistematicamente di queste preziose previsioni per modificarci e per migliorarci, la colpa è soltanto nostra.”

Questo ci dà una chiara indicazione di dove stia la responsabilità del fatto di esporre noi stessi o altri agli influssi nocivi e negativi; e di neutralizzarli aprendoci a quelli positivi e benefici. È importante porre una particolare attenzione a questa osservazione, perché oggi c'è un'ampia mancanza di consapevolezza al riguardo, e peggio ancora, una deliberata intenzione di ignorare l'esistenza di questa responsabilità individuale. Il fatto non è in sé commensurabile agli interessi finanziari di certi potenti gruppi. Per cui, in conseguenza a questa ignoranza e cinismo, l'umanità è esposta a dannose influenze trasmesse da descrizioni e immagini di violenza e pornografia. Quel che ne risulta è un vero e proprio smog psicologico, più nocivo di quello chimico.

Se è difficile combattere contro questo inquinamento su larga scala, ciascuno può almeno cercare di proteggere se stesso e gli altri, specialmente i bambini e gli adolescenti, usando gli antidoti che la psicologia con le sue varie tecniche mette a nostra disposizione. Uno dei più semplici di questi è rappresentato dalla tecnica delle “Parole Evocative”. Presentata e fatta circolare dall'Istituto di Psicosintesi e da altri Centri di psicosintesi all'estero, si è rivelata e continua a rivelarsi efficace. Un altro metodo è quello dell'“Agire come se”, basato sulla legge per cui ogni atto esterno tende a risvegliare e a intensificare il sentimento corrispondente. Per citare quello che ho detto altrove su questa legge: “Si presta a mille diversi modi di applicazione. Dal fare un sorriso per disperdere la preoccupazione, al dimostrare un'insolita cordialità a una persona per soffocare il risentimento che riconosciamo essere ingiusto”. Non esistono praticamente situazioni in cui l'uso sistematico di questi strumenti non risulti di valido aiuto. L'uso di questi metodi psicologici può favorire lo sviluppo delle funzioni superiori psicospirituali: l'intuizione, la realizzazione mistica, la coscienza cosmica e la visione interiore. Concludevo l'articolo così: “È ora di bandire definitivamente le negazioni aprioristiche, e di riconoscere che non solo in cielo e in terra, ma anche nell'anima umana vi sono molti misteri dei quali la nostra timida ragione comincia appena a sospettare l'esistenza. Se quindi da un lato la psicagogia deve tendere ad elevare e perfezionare in ogni modo la coscienza ordinaria, dall'altro essa ha anche diritto di tentare di estenderla, guidandola alla conquista delle misteriose ed affascinanti regioni del subcosciente e della “coscienza spirituale”.”

Riassumendo adesso la discussione sullo stato attuale della ricerca e delle applicazioni psicologiche, si può distinguere nella molteplicità dei diversi movimenti e correnti un conflitto che rispecchia, o che è espressione di, una delle situazioni esistenziali che ho citato. È il conflitto fra l'atteggiamento statico e quello dinamico. In ogni individuo, così come nei gruppi e nella società, si osserva un continuo scontro tra l'adattamento, la tendenza all'omeostasi e la regressione agli stati precedenti; e la spinta allo sviluppo, alla crescita, alla realizzazione di nuove possibilità, che potrebbe chiamarsi la “trascendenza del presente”. Questo conflitto esistenziale nel campo della psicologia umana si manifesta in molti modi. Uno di questi assume la forma di un'appassionata ricerca di espansioni di coscienza, di penetrare in più alti livelli di vita. È un obiettivo che esercita un forte richiamo su molti giovani d'oggi, di cui una tipica manifestazione è la proliferazione di quelli che sono detti gruppi di crescita.

Ma questa tendenza si scontra con una forte resistenza e opposizione. Le “ragioni” di queste, o come faremmo meglio a dire le cause, perché queste hanno ben poco di “ragionevole” in sé, meritano di essere prese in esame, ancorché in breve. Uno degli aspetti più evidenti della spinta verso la trascendenza è la richiesta di libertà dal condizionamento di idee e modi di pensare limitati e dalle restrizioni che sono sentite come ostacoli a una vita più alta e più piena, alle nuove ricerche in campi finora preclusi. Questa domanda si scontra con una riluttanza, in realtà una paura, ad assumere la responsabilità e il coinvolgimento personali che una partecipazione più profonda alla vita richiede. Siamo testimoni del fatto paradossale che molti reclamano una libertà che, quando cominciano ad averla, non sanno come gestire. Trovandosi smarriti, cercano, più o meno consciamente, nuovi punti d'appoggio e si aggrappano a nuove e spesso discutibili fonti di autorità. Questo fatto è stato messo in evidenza sia da Hermann Keyserling che da Erich Fromm; quest'ultimo ne tratta nel suo libro appropriatamente intitolato *Escape from Freedom*.

Una seconda causa è che chi cerca e ha esperienze transpersonali scopre ben presto che mantenere quel livello superiore, integrare queste esperienze con la sua precedente personalità, e darne una valutazione corretta, richiede misure interiori di disciplina e padronanza di sé. Pochi, specialmente fra i giovani, sembrano volerne sapere; al contrario la reazione verso questo tipo di idee è spesso violenta. Essa è dovuta in gran parte alla ribellione contro le rigide costrizioni del passato; ma una causa importante è la pigrizia di fondo inerente in ogni essere umano, anche in quelli che appaiono iperattivi nel mondo esterno. In quest'epoca, gli istinti attivi, specialmente quelli dell'autoaffermazione e della gratificazione sessuale e affettiva, sono molto accentuati. D'altro canto, esiste un'altra forte tendenza, che è la controparte psicologica dell'omeostasi fisiologica, vale a dire la tendenza verso un equilibrio statico e il mantenimento dello status quo, eliminando qualsiasi cosa, anche uno sforzo mentale, che lo possa disturbare. Vi sono persone che assommano entrambe queste tendenze, e questo le rende ambivalenti, e i loro atteggiamenti e comportamenti spesso contraddittori. L'ambivalenza, un meccanismo psicologico ampiamente diffuso, rende comprensibili molte delle manifestazioni del comportamento umano che ci sorprendono e sconcertano.

Tuttavia, la sfera che suscita forse la più feroce ostilità fra la maggioranza degli psicologi è quella della parapsicologia. Questo si può spiegare per il fatto che una buona parte dei fenomeni parapsicologici danno adito a forti dubbi sulla validità delle concezioni a cui molti scienziati sono attaccati e che fanno parte della loro mentalità. I più inquietanti e rivoluzionari di questi fenomeni sono quelli riguardanti la bilocazione. Un gran numero di persone hanno avuto e descritto l'esperienza di trovarsi fuori dal corpo in piena consapevolezza. Consapevoli di essere distaccati da esso, l'hanno visto, ad esempio, giacere sul letto, e si sono anche allontanati dalla stanza. Questi fenomeni ed esperienze non sono affatto nuovi; se ne trovano molti esempi negli scritti religiosi e nelle biografie di santi e mistici. Sono ben noti in Oriente, dove certi yogi sostengono di essere in grado di uscire e rientrare dal loro corpo a volontà. Ma essi minano completamente il principio – lo si potrebbe chiamare un dogma – al quale aderiscono anche gli psicologi oggi all'avanguardia: l'indivisibilità dell'unità psico-fisica.

Sarebbe utile a questo punto discutere dei rapporti e delle differenze fra la psicologia superiore, o transpersonale, e la parapsicologia. Molte persone che hanno una speciale sensitività o che sperimentano fenomeni paranormali, come la telepatia e le premonizioni, li considerano come facoltà di ordine superiore, il cui possesso giustifica una certa vanità e senso di superiorità su quelli che non li hanno. Essi sono tuttavia colpevoli di un errore dovuto a una mancanza di comprensione della complessiva fenomenologia parapsicologica. È stato infatti accertato che la sensitività paranormale può manifestarsi in individui che non solo non sono più sviluppati mentalmente o spiritualmente degli altri, ma che sono addirittura intellettualmente e moralmente subnormali. Ma non è tutto. La sensitività parapsicologica si è visto che esiste anche negli animali. Pertanto questa autoillusione, questo senso di superiorità da parte di molti medium e sensitivi, non ha ragion d'essere. La sensitività parapsicologica è indipendente da ogni sviluppo intellettuale, morale e spirituale.

Un'altra causa di opposizione alla psicologia transpersonale è l'ostilità individuale e collettiva verso ciò che è superiore; verso quegli esseri che sono a un livello evolutivo e psicospirituale più avanzato rispetto alle persone normali. Questo si spiega facilmente per il fatto che il riconoscimento della superiorità di altri esseri suscita sentimenti di inferiorità e ferite al proprio orgoglio, vanità e presunzione. Così, anche al di fuori della sfera della psicologia, molti intellettuali della cosiddetta cultura attuale si dedicano tenacemente al piacevole compito di demolire il prestigio dei migliori fra loro, sottolineandone i punti deboli, e persino i vizi. In tal modo essi sperano di riportarli a un livello ordinario, ignorando il fatto che la presenza di questi aspetti inferiori non ha alcun peso sul loro possesso delle qualità superiori, rientrando il fenomeno nella molteplicità e complessità della natura umana.

L'ostilità verso ciò che è superiore ha conseguenze molto nocive, specialmente in campo educativo. Accanto a una minoranza di educatori che si dedicano ai bambini superdotati, vi è una grande maggioranza non si scomoda a cercarli o ad aiutarli. L'ovvio risultato è che, non riconosciuti, non apprezzati e non aiutati, questi si ribellano e spesso diventano antisociali. La ricerca ha scoperto la presenza di bambini superdotati fra i reclusi delle cosiddette case di correzione (che nella maggior parte dei casi potrebbero essere più correttamente chiamate case di corruzione).

Ancora, questa ostilità verso ciò che è superiore trova un'apparente, ma in realtà infondata giustificazione nel falso concetto di democrazia che così tanti, consciamente o inconsciamente, hanno. La vera democrazia consiste nell'offrire le stesse opportunità a tutti, non in un "livellamento verso il basso".

Ho parlato della psicologia transpersonale non solo per la sua validità e importanza come tale, ma perché essa è strettamente connessa con il tema delle crisi esistenziali e delle loro soluzioni psicointegrative. Sarà infatti diventato chiaro che non solo l'ansia esistenziale, non solo l'angoscia, ma tutte le situazioni e le crisi esistenziali in genere in molti casi non possono essere risolte soddisfacentemente senza tener presenti certi fattori. Sebbene questi siano comunemente definiti come spirituali, essi sono ora designati più specificamente come attività del livello psicologico supercosciente e come rapporti sussistenti tra l'Io o sé personale, e il Sé spirituale, e fra il sé personale e la Realtà superindividuale.

È importante tenere a mente questi influssi e usare metodi attivi per ravvivarli e servirsene. Il principio generale inerente afferma che nessun problema umano e conflitto può essere risolto soddisfacentemente al livello sul quale si trova. Soltanto il livello più alto sul quale e dal quale i termini opposti possono trovare una conciliazione e un adattamento costruttivo può servire allo scopo.<sup>7</sup> Inoltre, le situazioni esistenziali sono spesso connesse tra loro. Infatti si potrebbe anzi dire che in una certa misura sia sempre così, giacché esse si presentano nella vita dello stesso individuo; le cui diverse esperienze e vie di espressione possono essere sì diversificate e conflittuali, ma non mai del tutto estranee fra loro, facendo esse tutte parte della sua totalità.

Pertanto, la concezione umanistica e integrale della psicosintesi, e i suoi metodi, offrono la base e i mezzi per risolvere i vari problemi esistenziali che sorgono nell'educazione, nella terapia, nello sviluppo individuale, nei rapporti interpersonali e sociali e in quelli con il Cosmo (a tutti i livelli: fisico - psicologico - spirituale). Intendiamo e speriamo di collaborare in modo tale che i nostri sforzi possano aiutare l'umanità a tirarsi fuori dalla sua attuale situazione di disordine, conflitto e disorientamento, dalla sua crisi esistenziale collettiva, e creare una nuova civiltà e una nuova cultura in cui tutte le sue meravigliose potenzialità possano essere rese realtà oggettive.

<sup>7</sup> Ho trattato questo argomento nella monografia *The Balancing and Synthesis of Opposites*. Disponibile presso la Psychosynthesis Research Foundation.