

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico, 16
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto
1721 del 1 agosto 1965

Fondatore: Dott. Roberto Assagioli

Corso di Lezioni del 1972 - Lezione I - 12 febbraio 1972

ESPANSIONI DELLA COSCIENZA CONQUISTA ED ESPLORAZIONE DEI MONDI INTERNI

(Archivio Assagioli - Firenze)

Dott. Roberto Assagioli

Attualmente, l'umanità si trova in uno stato di grave crisi collettiva e individuale: vi è un senso generale di insoddisfazione, di malcontento per la vita ordinaria; vi è la ricerca di qualcosa di diverso, di "altro". Non occorre che insista su ciò, poiché la cosa è ben nota e si sta svolgendo continuamente sotto i nostri occhi. Questa ricerca di qualcos'altro, questa ribellione contro la vita ordinaria avviene in due modi, e in entrambi i casi tende e porta all'espansione della coscienza.

Il primo porta all'accrescimento della conoscenza del mondo esterno, e soprattutto all'esplorazione, alla conquista e al dominio dello spazio, per opera dell'aviazione e dei voli spaziali. Parallelamente si svolgono le attività per dominare e usare tutte le forze della natura, fino alla potente energia intra-atomica.

La seconda via per l'espansione della coscienza è quella della conoscenza del mondo interno, anzi dei mondi interni. Da qui, il crescente interesse per la psicologia e (soprattutto per l'esplorazione dell'inconscio) le indagini sulla natura delle energie psicologiche, sulle leggi che le regolano, e il loro uso e (frequente!) abuso.

Perciò, abbiamo ritenuto opportuno tenere su questo argomento un Corso di lezioni, proponendoci di recare alcune chiarificazioni necessarie; di fare il punto sullo stato presente; di mostrare le direzioni e gli sviluppi in atto; di indicare le vie che si possono seguire, e le tecniche da usare. Oggi farò un'esposizione panoramica e delinearò un programma. Nelle lezioni successive i vari temi verranno svolti in modo più ampio e specifico.

Gli allargamenti della coscienza possono avvenire in tre direzioni:

1. Verso il basso - 2. Orizzontalmente - 3. Verso l'alto.

1. Nella direzione verso il basso si tende ad esplorare l'inconscio inferiore, o a lasciarlo affiorare nel campo della coscienza. Questo è il compito della "psicologia del profondo", e particolarmente della psicoanalisi. Ciò vien fatto - e può essere utile - per ragioni pratiche, terapeutiche o educative. Però c'è anche l'attrazione verso le regioni inferiori; c'è il "fascino dell'orrore", il fascino esercitato dagli aspetti primitivi e istintivi della natura umana. Questo si rivela chiaramente nell'interesse e nella diffusione degli scritti, dei film e degli spettacoli che trattano argomenti di violenza e di stati morbosi. Qui purtroppo si forma un circolo vizioso, cioè l'interesse rivolto verso il basso viene alimentato, anzi esasperato, da coloro che, per motivi di interesse economico, per sete di guadagno, coltivano questi gusti e offrono letture e spettacoli sempre peggiori. La rappresentazione dell'orrore si trova anche in molti quadri e disegni di artisti moderni. Questa attrazione verso il male è stata acutamente descritta da Erich Fromm nel suo libro *Il cuore dell'Uomo* (Roma, Carabba ed.). Del fascino del "demoniaco" parla anche Rollo May in *Amore e Volontà* (Roma, Astrolabio), ma senza distinguerne chiaramente i diversi livelli.

2. L'altra direzione in cui la coscienza tende ad espandersi, che si può chiamare orizzontale, è la sua partecipazione e identificazione con altri esseri, con la natura, con le cose. È la tendenza a sfuggire alla propria autocoscienza personale e ad immergersi nella coscienza collettiva. Ricordiamo che la coscienza collettiva ha preceduto l'autocoscienza individuale; la troviamo nei primitivi, nei bambini e - in grado minore - nei vari gruppi umani: le caste sociali, militari e professionali con le quali l'individuo si identifica.

Gli aspetti migliori di questo allargamento orizzontale della coscienza sono: l'identificazione con la natura nei suoi vari aspetti, e con la vita cosmica in generale; il senso di partecipazione alla vita e al divenire universale.

3. La terza direzione è la direzione ascendente, verso i livelli del supercosciente, i livelli transpersonali. Questo allargamento della coscienza può avvenire in due modi diversi: il primo elevando il centro di coscienza, l'io, verso quei livelli; il secondo aprendola all'influsso delle energie provenienti dai livelli superiori. Così avviene una crescente interazione fra l'io cosciente e i livelli supercoscienti. Il suo aspetto più alto è il contatto con il Sé transpersonale. Ricordiamo che l'io cosciente è un "riflesso" del Sé, e quindi è essenzialmente della stessa natura, per quanto sia attenuato e "colorato" dai contenuti del livello medio della personalità. Quando con certi esercizi (soprattutto quello di disidentificazione) si riesce a eliminare quei contenuti, l'io cosciente tende a risalire verso la sua origine.

Le varie modalità ed effetti della trascendenza, soprattutto in direzione superiore, sono stati esposti molte bene da Maslow, che nel suo articolo *Various Meanings of Transcendence* pubblicato nel *Journal of Transpersonal Psychology* (Spring 1969) ne distingue 35 forme o aspetti.

Le differenze fra queste tre direzioni dell'ampliamento della coscienza spesso non sono riconosciute e vi è ancora molta confusione al riguardo. Oggi mi limito a questo accenno sulle tre direzioni, ma d'ora in poi parlerò soprattutto della direzione verso l'alto, del rapporto con i livelli transpersonali, col supercosciente, e soprattutto del modo ricettivo, cioè la discesa - che talvolta è una vera irruzione - dei contenuti supercoscienti al livello ove si trova ordinariamente l'io cosciente.¹

Questa discesa può avvenire in due modi: spontaneo o provocato.

Il tipo più noto di quello spontaneo è l'ispirazione. Ne ho parlato ampiamente nella lezione tenuta qui nel 1969 su *Supercosciente e creazione artistica*. I contenuti supercoscienti possono entrare nella coscienza in gradi molto diversi: possono essere quasi informi, allo stato grezzo, oppure in parte elaborati; o in altri casi già ben strutturati, in forma definitiva o quasi. Questo avviene spesso nell'ispirazione musicale; un esempio tipico ne è Mozart, le cui composizioni si presentavano alla sua coscienza complete, senza aver bisogno di alcuna elaborazione. Quando invece il materiale arriva allo stato grezzo, spesso è espresso verbalmente in uno stile strano, che non rispetta regole di sintassi o di grammatica: un esempio tipico ne è la letteratura surrealista. Ma questa letteratura proviene da diversi livelli dell'inconscio, compreso quello inferiore.

Il modo più semplice della discesa dal supercosciente avviene sotto forma di intuizione. Essa può essere paragonata ad un lampo di luce che illumina momentaneamente, o per un tempo più o meno lungo, la coscienza di veglia. Intuizioni si possono avere in tutti i campi, anche in quelli filosofico e scientifico. Citerò una bella espressione di Einstein sull'intuizione. Egli dice: "La fisica induttiva pone delle domande a cui la fisica deduttiva non è in grado di rispondere. Solo l'intuizione, simile al rapporto che si stabilisce fra gli amanti, è in grado di permettere la conoscenza al di là di ogni valore logico".

Ma in generale i grandi artisti, i grandi scrittori e poeti, hanno poi lavorato sul materiale affiorato o disceso nella loro coscienza, elaborandolo coscientemente. Un esempio tipico è quello di Dante. Egli, rispondendo a Bonagiunta, ha detto chiaramente che era ispirato:

E io a lui: "T' mi son un che quando
Amor mi spira, noto, e a quel modo
ch'è ditta dentro vo significando."

(*Purgatorio*, XXIV, 52-54)

¹ Lo scrittore francese J. Wahl nel suo studio sull'esistenzialismo, ha, con un felice gioco di parole in francese, parlato dei due tipi di trascendenza: la "trans-ascendance" e la "trans-descendance".

I suoi appelli alle Muse nella *Divina Commedia* sono in realtà appelli simbolici al supercosciente e al Sé spirituale. Però, dopo egli ha coscientemente costretto questo materiale ispirato entro una forma rigida, quella delle terzine rimate della *Divina Commedia*, e del numero di canti di ognuna delle tre cantiche. Lo dice chiaramente alla fine del *Purgatorio*:

S'io avessi, lettor, più lungo spazio
da scrivere, i' pur cantere' in parte
lo dolce ber che mai non m'avria sazio;
ma perché piene son tutte le carte
ordite a questa cantica seconda,
non mi lascia più ir lo fren de l'arte.

Vi sono vari metodi per promuovere o favorire attivamente la discesa degli elementi transpersonali nella coscienza di veglia.

Uno dei più semplici, ma che è molto efficace, è il disegno libero. L'inconscio si esprime soprattutto mediante simboli e il disegno è un metodo diretto per rappresentare questi simboli. Ricordiamo che la prima scrittura era ideografica, per mezzo di immagini concrete. (Queste si ritrovano ancora negli ideogrammi della scrittura cinese). L'alfabeto si potrebbe chiamare una specie di stenografia, di semplificazione degli ideogrammi in lettere. Il disegno libero dà spesso dei risultati sorprendenti, dei "messaggi" dal supercosciente. Una riprova della loro origine è il fatto che non di rado la coscienza di veglia del disegnatore non ne comprende da sé il significato. Occorre un esperto di questi processi psicologici che lo interpreti e lo riveli al soggetto, e generalmente questi riconosce la correttezza dell'interpretazione, si rende conto che è così, ma da solo non ci sarebbe arrivato.

Un altro metodo è lo scrivere. Questo sembra una cosa semplice, ovvia, che non presenta grandi problemi, ma in realtà è un processo psicologico vario e complesso. Infatti, molte volte accade che si comincia a scrivere qualcosa che si era già pensato, ma poi via via vengono nuove idee, il filo e la corrente del pensiero prendono direzioni inattese, e vien fuori qualcosa che meraviglia lo scrivente stesso. Si può dire che in questi casi l'inconscio "prende la mano" e comincia a scrivere lui! Uno scrittore molto cosciente e psicologo, Hermann Keyserling, descrive così questo fatto: "Io generalmente non scrivo perché so, ma allo scopo di sapere, elevando la conoscenza inconscia nel campo della visione del conscio".

Qui occorre, però, un avvertimento, una cautela. Da questo tipo di collaborazione - in vario grado - fra il conscio e l'inconscio si può passare ad uno stato di scrittura "automatica", in cui l'io cosciente partecipa solo minimamente o non partecipa affatto, cadendo in uno stato di trance, di ipnosi, mentre la mano scrive. Questo presenta degli inconvenienti, anche dei veri pericoli: è come l'aprire una porta, e non si sa che cosa può entrare. Vi è una grande quantità di scritti ottenuti mediante la scrittura automatica, e il loro valore è diversissimo. Ce ne sono che

hanno valore letterario, dei lunghi romanzi. Ci sono, certe volte, delle istruzioni elevate di carattere spirituale o degli avvertimenti utili, ma nella maggioranza dei casi la qualità degli scritti automatici è scadente; è chiaramente l'inconscio inferiore che "prende la mano".

Qui sorge il problema se l'origine di queste manifestazioni non può essere anche extra-personale, e cioè provenire da fonti, da centri diversi dalla personalità dello scrivente. Questo è un campo molto oscuro e complesso, del quale non posso trattare in questa occasione. Dirò solo che non si può escludere l'esistenza di fonti diverse dall'inconscio, anche per il fatto che l'inconscio personale è in continua interazione (direi "psico-osmosi") a tutti i livelli con l'inconscio collettivo. Perciò è molto difficile dire se si tratta di qualcosa di strettamente individuale, o se invece certi influssi provengono dall'inconscio collettivo. Ripeto, questo avviene a tutti i livelli: dal più basso al più alto. Occorre quindi usare molta cautela. In ogni caso, la provenienza, l'origine dei messaggi non ha nulla a che fare col loro valore intrinseco.

L'altro modo di trascendenza superiore è quello dell'esplorazione attiva dei livelli supercoscienti, cioè dell'elevazione volontaria dell'io cosciente a livelli sempre più alti. Vi sono diversi metodi per favorire o produrre queste elevazioni della coscienza. Vi sono la preghiera, la meditazione, e vari esercizi speciali. Mi limito ora a questo accenno, perché parlerò più oltre delle varie vie verso il supercosciente e il Sé spirituale. Dirò soltanto che in tutti i vari modi e fasi dell'elevazione di coscienza è necessario l'uso della volontà. La volontà occorre per eliminare gli ostacoli, per mantenere lo stato di ricezione, occorre come propellente per un'elevazione sempre più alta, e per stabilizzare la coscienza ai livelli superiori; infine, occorre per dirigere e usare le energie sprigionate.

Fra gli esercizi specifici, ci sono quelli del *Raja Yoga*. L'ascesa è favorita dall'uso dei simboli anagogici: ad esempio quello dell'alpinismo interno, di cui ho parlato qui nel 1970 (Lezione X°). Un metodo facile e molto produttivo è quello dell'"immaginazione guidata". Con questa espressione intendo parlare del "rêve éveillé" di Desoille e dei suoi vari sviluppi e modificazioni, come la "Guided Affective Imagery" (GAI) del Leuner; le varie forme di oniroterapia descritte da Virel e Frétygny, quelli usati da R. Gerard, ecc. Mediante l'immaginazione guidata, affluisce spesso un ricco materiale simbolico che, ben interpretato da chi guida l'esercizio, può produrre grandi allargamenti di coscienza nei soggetti. Di questo metodo parlerà Giorgio Fresia nella prossima lezione che sarà tenuta il 26 Febbraio.

Uno dei temi che verrà trattato nelle lezioni successive è l'eliminazione degli ostacoli. Questi possono essere paragonati a dei "pesi", a una zavorra che ostacola l'ascesa della coscienza; a delle "corde", simbolo di attaccamenti ai contenuti ordinari della personalità che ostacolano l'ascesa. Tali ostacoli possono essere di natura fisica, emotiva, immaginativa, mentale, "volitiva" e ambientale.

Particolarmente importanti sono gli ostacoli di natura volitiva. Spesso, l'io cosciente non vuole lanciarsi verso l'alto, oppone resistenza, ha paura dell'ignoto, delle altezze intraviste. Esso

è stato chiamato in modo felice dal Dott. Frank Haronian *Il Rifiuto del Sublime*, e da lui descritto in un articolo con questo titolo. Non di rado esso può dipendere dal presentimento che certe realizzazioni spirituali sono impegnative, presentano delle esigenze da cui l'io egoistico ed egocentrico rifugge. Così avviene una vera lotta fra l'io personale e il Sé spirituale. Vari mistici lo hanno descritto efficacemente, e in modo particolarmente drammatico San Paolo e Sant'Agostino.

Molto spesso ci sono forti ostacoli dovuti all'ambiente; tanto l'ambiente più prossimo costituito dalla famiglia, quanto quello sociale e generale. Siamo immersi in un'atmosfera psichica pesante e densa, agitata e oppressiva, che si può definire un vero smog psichico. Però non ci si deve fare una giustificazione di questo fatto. C'è la tendenza in molti di dar tutta la colpa alle strutture sociali, al modo di vivere materialistico attuale, dicendo che dipende da questo l'impossibilità di realizzazione spirituale. Ma ciò non è giusto. Si può elevarsi al di sopra di questi ostacoli. Qui soprattutto si rivela la funzione insostituibile della volontà. Occorre non dar tutta la colpa agli influssi esterni, ma resistere ad essi e, più che combatterli direttamente, proteggersi e salire.

I modi per espandere la coscienza verso l'alto sono molto diversi secondo i vari tipi psicologici e le varie costituzioni individuali. Si possono indicare sette vie principali. Dirò subito che queste vie non sono separate, e in realtà spesso si sovrappongono in parte, e che un individuo può seguire allo stesso tempo più d'una di queste vie. Ma resta il fatto che esse sono diverse l'una dall'altra e che, in un primo tempo, per chiarezza bisogna descriverle e conoscerle separatamente, passando poi alle loro possibili combinazioni.

Oggi posso soltanto enumerarle. Sono:

1. La Via Scientifica
2. La Via Illuminativa
3. La Via Etico-rigenerativa
4. La Via Estetica
5. La Via Mistica
6. La Via Eroica
7. La Via Rituale

(Viene allegata in appendice una breve esposizione della Via Scientifica).

Prendiamo ora in esame gli effetti che gli allargamenti di coscienza hanno sulla personalità. È bene tener conto del fatto che questi effetti possono essere dannosi, e che ciò è vero anche per gli allargamenti di coscienza verso l'alto. Infatti le irruzioni, qualche volta improvvise, e anche violente, dei contenuti dell'inconscio in una coscienza non ben preparata e salda, possono creare squilibri. Anzitutto possono produrre esaltazioni: la personalità si sente piena di nuove forze, e prende coscienza delle potenzialità superiori inerenti al supercosciente e

al Sé. Il realizzare un Sé essenzialmente della stessa natura della Realtà suprema, qualcosa di divino, può dare un senso di esaltazione alla personalità che si illude di essere essa stessa al livello superiore e di essere già - prima del necessario lungo processo di trasmutazione e rigenerazione - quello che ha percepito, di cui è diventata consapevole nel momento di illuminazione. Un'espressione estrema di questa esaltazione è l'affermazione: "Io sono Dio".

Tale illusione ed errore fondamentale può essere considerato come una confusione tra ciò che è potenziale e ciò che è attuale. Sarebbe come se una ghianda, avendo l'illuminazione di quello che potrà diventare, cioè una grande quercia, dicesse "Io sono una quercia". Potenzialmente, ha in sé tutto ciò che è necessario per diventarla, ma attualmente non lo è, e occorre tutto il lungo processo di germogliazione, di sviluppo e di assimilazione di elementi che provengono dalla terra, dall'acqua, dall'aria e dal sole. Così avviene per l'essere umano che, dopo aver avuto una vivida consapevolezza di quello che potrà diventare, di quello che c'è latente in lui, deve poi - ritornando, com'è inevitabile, al livello della coscienza ordinaria - rendersi conto di tutta l'opera lunga, complessa e anche penosa, necessaria per passare dal potenziale all'attuale, e mettere in opera quelle potenzialità.

Altri effetti negativi sono un'eccessiva tensione nervosa e psichica prodotta dalle energie che irrompono, e i conflitti che sorgono fra i contenuti medi e inferiori - consci e inconsci - e le nuove energie.

Ma più importanti sono gli effetti positivi che hanno generalmente le espansioni della coscienza nella direzione superiore. Questi possono essere distinti in effetti temporanei, e in effetti più o meno duraturi.

Gli effetti temporanei sono quelli che si possono, nel loro insieme, chiamare "stati estatici": vivide illuminazioni, comunioni con la più vasta Realtà, contemplazione di ciò che esiste nei mondi superiori, espansioni orizzontali in senso cosmico. Essi sono accompagnati da gioia, da senso di potenziamento, di amore, di inclusione, di accresciuta comprensione; suscitano slanci di dedizione, e di consacrazione alla Realtà o all'Essere superiore con cui si è venuti in contatto. Dal punto di vista della volontà, si ha una fusione, una unificazione della volontà personale con la volontà transpersonale.

Ma questi stati sono temporanei, e non di rado seguono ad essi non soltanto la discesa al livello ordinario, ma anche stati di coscienza negativi. Ciò è molto penoso e suscita un'intensa nostalgia di quegli stati di coscienza così belli e gioiosi. Tutto ciò spinge a cercare di ripetere quelle esperienze chiamate con espressione opportuna ed efficace dal Maslow "esperienze delle vette" (peak experiences). Ma esse sono come un volo fatto in aeroplano fino alla cima di una montagna. L'aeroplano non può fermarsi lì e ritorna sulla pianura. Però la ripetizione di questi voli, ed il graduale allargarsi della coscienza di veglia e il contatto con i contenuti superiori, fa sì che poco a poco il livello generale della personalità si elevi. La personalità riesce a restare per

periodi sempre più lunghi in quelli che un indiano moderno, il Dott. Asrani che ha avuto simili esperienze e le ha descritte, chiama “gli altipiani” - espressione ripresa e sviluppata dal Maslow.

Vi sono poi effetti che si potrebbero chiamare attivi, o di estroversione; si possono riassumere nella parola “creatività”. Essa può essere artistica, poetica e letteraria, o anche scientifica e filosofica, con i vari mezzi di espressione che ha l'essere umano.

Vediamo ora quali sono i compiti psicosintetici, cioè quello che può e dovrebbe fare la personalità, l'io cosciente dopo gli ampliamenti ed espansioni di coscienza. Si possono così brevemente riassumere:

- I. Comprensione e retta interpretazione di quanto è avvenuto, evitando così le esaltazioni, le “inflazioni” dell'io e interpretando nel giusto modo quello che è avvenuto. Per far ciò, giova molto la conoscenza delle esperienze altrui, lo studio delle vite e degli scritti della “schiera dei testimoni” che hanno realizzato l'espansione di coscienza.
- II. Assimilazione, cioè integrazione nella personalità cosciente dei nuovi contenuti che sono venuti ad arricchirla, ma anche a complicarla. Questa assimilazione deve portare a un equilibrio fra gli elementi di ogni natura e livello: alla psicosintesi individuale.

Per ottenere questa integrazione e questa sintesi, e anche per l'utilizzazione delle energie affluite, di cui parlerò fra breve, occorrono:

1. La disintegrazione dei complessi, delle formazioni preesistenti.
 2. La trasmutazione e la trasformazione delle energie inferiori. Una rigenerazione dell'intera personalità.
- III. Nel suo insieme, si può chiamare un processo di “morte e resurrezione” che è il compito specifico di una delle principali vie, quella “Etico-Rigenerativa”.

Dopo tutto ciò, ma in pratica anche durante il processo di assimilazione e rigenerazione, avviene l'uso, l'utilizzazione delle nuove energie e delle nuove capacità acquistate mediante gli allargamenti e le elevazioni della coscienza.

Questa utilizzazione, può avvenire in due modi: mediante l'azione interna, e mediante l'azione esterna.

L'azione interna consiste soprattutto nell'irradiazione. Dalla personalità emanano e si irradiano energie, proprio come da una sorgente luminosa partono e si diffondono

nell'ambiente raggi luminosi. Questa irradiazione avviene già spontaneamente, direi in modo inevitabile, e ciò spiega l'azione che la sola presenza di qualcuno che abbia avuto realizzazioni transpersonali ha sulle persone con le quali viene in contatto. Essa è stata più volte constatata e descritta, e si può chiamare una forma di "catalisi psicospirituale".

Ma vi è anche l'irradiazione volontaria, l'azione deliberata di emanazioni di energie, di onde benefiche. È una forma che si può chiamare di telepatia psicospirituale, che non consiste soltanto nell'inviare contenuti specifici, per quanto questo possa essere fatto, ma soprattutto in un'azione generale di volontà di bene, di BENEDIZIONE. Questo era (e lo è ancora) usato nel campo religioso, ma può essere fatto anche quali che siano le convinzioni filosofiche e religiose di ciascuno. I recenti studi sulla telepatia e sulla telecinesi danno una base scientifica a questa azione.

L'altro tipo d'azione è quello esterno. Coloro che hanno avuto elevazioni di coscienza nel senso superiore si sentono naturalmente, direi irresistibilmente spinti a far partecipi gli altri delle loro ricchezze interne. È un'attività che si può chiamare di "servizio". Essa può venire svolta in modi diversi, a seconda delle attitudini e degli interessi individuali. Quella più diretta è di aiutare gli altri ad ottenere essi pure allargamenti ed elevazioni della coscienza, e può esser svolta individualmente o in gruppi. .

L'altra azione è di carattere sociale: è rivolta a cambiare le condizioni e strutture esistenti in quello che esse hanno di inadeguato e di costrittivo, e soprattutto a creare nuove forme di vita consociata, di educazione, di arte e di cultura; ad essere insomma pionieri di una nuova e migliore civiltà a dimensioni planetarie.