

ISTITUTO DI PSICOSINTESI

(Cultura e Terapia)

Corso di Lezioni su: L A P S I C O S I N T E S I

Lezione XIII – 23 Aprile 1933

COMPRENSIONE - VALUTAZIONE - SCELTA - PIANO D'AZIONE*(Archivio Assagioli - Firenze)*

La pratica della psicosintesi richiede - come abbiamo visto - anzitutto la conoscenza di noi stessi, di tutto noi stessi, e quindi anche l'esplorazione del nostro subcosciente. Abbiamo visto anche che per compiere bene questo studio, questa esplorazione, occorre un atteggiamento interiore di distacco da ciò che osserviamo.

Dobbiamo ricordare un altro mezzo assai efficace per conoscere noi stessi: è quello di “metterci a prova” in determinate circostanze della vita. Esso è stato messo bene in valore dal Maturin, e cito senz'altro quanto egli dice in proposito:

“Il gran metodo per ottenere dalla [...] una conoscenza qualsiasi è il metodo sperimentale. [...] Nulla è più facile che porsi idealmente in certi particolari stati mentali; nessuna rivelazione è più brutale di quella che risulta dai fatti, dopo un esperimento. La prima domanda rivolta alla natura sotto forma di un esperimento ha troncato il sogno di molti filosofi; e un giorno di prova in certe zone inesplorate della vita morale ha messo capo a un brusco ma salutare risveglio dai sogni in cui ci cullavamo circa le nostre vere condizioni”.

“Le risposte che vengono da prove simili portano la convinzione della verità e sono spesso come un diradarsi delle nubi che ci nascondono il cielo: riescono a darci un'idea giusta della nostra vera forza e della nostra vera debolezza...”. (*Della conoscenza e del governo di sé*, pp. 64-65).

Ma non basta raccogliere semplicemente i vari fatti che via via scopriamo. Un puro elenco dei vari elementi eterogenei e spesso contraddittori che abbiamo constatato esistere e agitarsi nel nostro animo non ci servirebbe granché; anzi ci darebbe facilmente un senso di confusione, di incertezza, di smarrimento.

Anche nell'esplorazione di una regione ignota della terra, non basta raccogliere degli esemplari di flora e di fauna, di minerali diversi e farne un inventario. L'importanza degli elementi raccolti risulta solo dal loro studio scientifico fatto da persone competenti. Il botanico potrà scoprire, accanto a piante ben note, una pianta ancora ignorata; il chimico nell'analizzare i vari minerali potrà trovare fra essi uno che cela in sé dell'oro, e questa scoperta può fare attribuire un nuovo e maggior valore a tutta la regione inesplorata.

Tanto più questo è vero per le regioni interiori dell'animo umano, per la fauna, la flora, i terreni psichici in cui tutto, si può dire, dipende dall'apprezzamento che se ne fa, dall'uso che se ne fa.

Occorre dunque anzitutto ben comprendere ciò che abbiamo trovato in noi stessi. Il comprendere ha una potenza trasformatrice e liberatrice che generalmente non è affatto... compresa.

COMPREDERE vuol dire rendersi conto della vera natura di un fenomeno, della sua origine, della sua funzione, dei suoi limiti, delle sue possibilità, dei doni che può darci, dei pericoli nei quali ci può fare incorrere.

Così, comprendere una forza vitale in noi, sia essa un istinto, un sentimento, un'aspirazione, una credenza, vuol dire riconoscere donde deriva, ove tende, qual è il suo vero posto nella nostra psiche, e quali sono i suoi rapporti con gli altri fatti psichici.

Tale comprensione, e solo essa, può indicarci qual è il giusto atteggiamento da prendere di fronte a quel fatto: se è opportuno accoglierlo e lasciare che operi liberamente in noi, anzi favorirne l'esplicazione; oppure se va sorvegliato, disciplinato; oppure combattuto, e con quali armi; oppure trasformato.

La comprensione dissipa le gradevoli e comode ma pericolose illusioni emotive e sentimentali; demolisce preconcetti, pregiudizi, opinioni tradizionali accettate senza riflessioni; la comprensione ci mostra la vanità di tante cose a cui ci attacchiamo e che prendiamo tanto sul serio. Essa richiede quindi coraggio morale, piena sincerità verso noi stessi e verso gli altri. Ma reca con sé sovrabbondanti compensi. Ad ogni illusione che cade si scopre una verità più alta, più ampia, più appagante. Veramente, come dice Emerson, «Quando i semidei se ne vanno, arrivano gli dei».

Ma nel mondo interno la comprensione non solo svela la verità, ma in un certo senso la crea. Questo valore creativo della comprensione è stato messo in evidenza assai efficacemente dal Keyserling in varie sue opere, specialmente in quella intitolata appunto: *Schöpferische Erkenntnis* (Darmstadt, Reichl).

Comprendere in un modo diverso un nostro affetto, un nostro desiderio vuol dire trasformarlo. Comprendere può far cambiare la paura in noncuranza, l'ostilità in favore, l'acquiescenza passiva in azione positiva.

La comprensione implica una valutazione, un giudizio, ma non un giudizio nel senso di condanna, di esclusione; anzi la comprensione fa riconoscere che non vi è nulla di fondamentalmente "cattivo", perverso in sé.

Citeremo a questo proposito una testimonianza certo non sospetta, quella del Padre Maturin:

“Ora, una concezione simile del male, come di qualcosa di positivo, la fermentazione di qualche sostanza cattiva o il possesso di potenze cattive in se stesse, è essenzialmente anticristiana. Non vi è nulla nell'uomo, nessuna potenza, nessuna facoltà, nessuna potenza che

sia cattiva in se stessa...". "Analizzate l'anima del più grande santo e del più gran peccatore e non troverete in questo un solo elemento che non sia in quello. Considerate l'anima di Maddalena e di Agostino prima e dopo la loro conversione. In nessuno dei due manca, dopo la conversione, nulla di ciò che vi era prima." (*Della conoscenza e del governo di sé*, p. 79).

Il male consiste quindi non nelle cose, nelle forme che sono in noi, ma nel disordine, nell'anarchia, nella mancanza di disciplina, di armonia, di sintesi. Si tratta perciò di riconoscere il vero posto, la giusta funzione di ogni parte vivente di noi stessi, e questo si può riassumere con una sola, grande parola: SAGGEZZA.

Il saggio è l'uomo completo che tutto comprende, che tutto possiede, la vera forza, la vera efficienza, non clamorosa ma salda, che opera sottilmente, calmamente, ma in modo irresistibile, in modo profondo, sicuro, duraturo.

Come si acquista tale saggezza? Con la visione spirituale della vita, data dalla scoperta del proprio Centro spirituale; dall'osservazione attenta e disinteressata di tutta la vita in noi, negli altri, in tutto il cosmo; dall'esperienza della vita.

* * *

Alla conoscenza e comprensione di sé deve seguire un piano di azione interiore. Occorre decidere che cosa vogliamo fare di noi stessi; che cosa vogliamo diventare; quale atteggiamento prendere di fronte a tutto ciò che abbiamo scoperto nel nostro animo.

Qui si impone di fare una scelta, anzi una serie di scelte. Il fatto che tutto abbia la sua funzione non vuol dire indifferentismo, non vuol dire mettere tutto allo stesso livello. Il meno buono deve lasciare il posto al migliore.

Ma non basta: occorre scegliere anche fra cose di egual valore. Non si possono fare tante cose in una volta. I pezzetti di vetro di un caleidoscopio sono relativamente pochi, eppure possono formare svariate combinazioni; ma ognuna di queste esclude l'altra. Se un pezzetto azzurro è al centro di un gruppetto, non può essere contemporaneamente alla periferia di un altro. Così per gli elementi che compongono la nostra personalità: se si uniscono in un dato ordine non possono riunirsi in un altro.

Vi sono inoltre limiti di energie e limiti di tempo. Spesso si sente il contrasto doloroso fra le infinite possibilità e la capacità di attuarne una sola o poche. Ma questa è la legge della vita in questo mondo, e va accettata senza rimpianti. D'altra parte in una sola manifestazione possiamo concentrare tutta la forza, la vita, l'amore che sono in noi.

Questa scelta si può paragonare alla potatura con la quale l'agricoltore fa confluire in uno o pochi rami la linfa vitale che si sarebbe distribuita in molti. Così, invece di molto fogliame con piccoli frutti di poco valore, egli ottiene molti frutti grandi e saporiti. Similmente se disperdiamo le nostre energie, possiamo fare molte cose, ma tutte poco importanti. È da notare come questa legge sia conosciuta e seguita talvolta più dagli uomini d'azione che non da certi idealisti. Ciò non deve sembrare strano, perché gli uomini d'azione sono più immersi nel gioco della vita attiva e quindi ne conoscono e ne accettano le regole. Prima fra queste è che per ottenere uno scopo bisogna "pagare di persona". Molte infelicità e vari disturbi nervosi e

psichici possono essere, e sono talvolta, causati dal fatto di non voler “pagare” alla vita, a Dio, tutto quello che dalla vita esigiamo e con la stessa naturalezza con cui riceviamo. Ma spesso non vediamo il legame di causa ed effetto e siamo riluttanti a “pagare”! Un esempio piccolo ma significativo, è dato dal cattivo umore con cui si pagano le tasse! Questo cattivo umore deriva dal fatto che il beneficio delle tasse pagate non è tanto visibile e immediato quanto quello che ci viene da un oggetto che compriamo e ritiriamo immediatamente. Questo è un simbolo materiale delle... tasse che si devono pagare alla vita e a Dio. La Vita ci dà generosamente, sovrabbondantemente, e noi dobbiamo rendere con pari generosità.

Occorre dunque scegliere risolutamente uno o pochi compiti interiori ed exteriori, rinunciando senza esitare a molti altri che pur sarebbero possibili – e una volta fatta la scelta non bisogna avere più rimpianti, ma concentrare risolutamente tutte le nostre energie verso il raggiungimento della Meta prescelta.

ROBERTO ASSAGIOLI