

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 su: LA PSICOSINTESI

XII lezione - 1933 (Appunti non riveduti)

LA PRATICA DELLA PSICOSINTESI: L'esplorazione dell'inconscio, come va fatta. Pericoli e danni da evitare.

L'ESPLORAZIONE DELL'INCONSCIO - COME VA FATTA

(Archivio Assagioli - Firenze)

Dott. Roberto Assagioli

Nel cominciare a svolgere la parte pratica del nostro Corso abbiamo indicato i vari metodi con i quali si può esplorare l'inconscio per far sì che gli elementi, le forze psichiche che esso contiene entrino nella cerchia della nostra conoscenza. Ma chi si accinge a quell'opera di esplorazione è spesso arrestato fin dall'inizio da una strana renitenza e resistenza, che si può manifestare variamente alla coscienza, con un senso di disagio, di smarrimento, e talora persino di angoscia.

È un'impressione simile a quella che prova un bambino che si trovi solo al buio in una stanza ignota e piena di oggetti sconosciuti, oppure in una foresta piena di ombre, di sussurri e di rumori. E invero l'uomo moderno - così forte e ardito, così sicuro di sé nel mondo esterno - è generalmente simile ad un bambino ignaro e spaurito quando sia obbligato a volgersi dentro di sé, ad affrontare l'abisso oscuro e tumultuoso del mondo interiore. Nella renitenza a farlo vi è certo della pigrizia morale e della viltà, il rifuggire cioè da un compito che si presenta arduo e faticoso; ma vi è pure un giusto senso di autodifesa, l'intuizione di essere privi della necessaria preparazione.

È opportuno quindi - prima di intraprendere quell'opera - rendersi chiaro conto degli inconvenienti e dei pericoli che essa implica, e fare un'adeguata preparazione che permetta di evitarli e di trarre tutti i buoni frutti che si possono ricevere da quell'avventura.

Per far ciò ricordiamo brevemente come si è formata la nostra personalità cosciente. Essa ha un lento e graduale sviluppo, una graduale differenziazione dall'informe massa psichica dell'inconscio collettivo con la formazione dell'autocoscienza: contrapposizione dell'io con il non io. Giustificazione dell'egoismo e dell'autoaffermazione come stadio di sviluppo. La coscienza dell'Io non è poi soltanto egoistica, ma anche sociale. La convivenza sociale ha portato limitazioni e correzioni: senso sociale, freno degli istinti e degli impulsi per mezzo di veti (tabù nelle società primitive), condanna da parte della società: genitori, capi e giudici; opinione pubblica, religione.

A questi freni sociali, a queste inibizioni esterne, si è aggiunto - in modo sempre crescente - una serie di freni interiori, di principi interiori liberamente accettati. Le norme morali si sono gradatamente interiorizzate, sono divenute parte della coscienza. Così poco a poco la personalità si è formata, si è difesa in modo più o meno soddisfacente dalle forze inconse, con delle barriere, con dighe, con inibizioni protettive; ha costruito un diaframma più o meno spesso e impermeabile fra sé e il suo inconscio.

Ora, l'aprire le porte, l'abbattere quelle dighe e quelle barriere senza le opportune e necessarie precauzioni è pericoloso in vari modi. Il primo pericolo consiste nel travolgimento di passioni e istinti, nell'irruzione di forze inferiori che non si sanno "tenere in mano", quindi abbassamento del tono morale, atti inconsulti e impulsivi, con tutte le reazioni e sensazioni relative. Questo è il pericolo di cui, a mio parere, la psicosintesi non ha tenuto abbastanza conto; essa infatti cerca di eliminare le barriere, senza calcolare i pericoli a cui va incontro.

Un secondo grave inconveniente è la dispersione. Pericolo di smarrirsi di nuovo nel caos, nella molteplicità dell'inconscio collettivo; regressione a stati atavici, barbarici. Perdersi nel "mare magnum".

Il terzo pericolo è quello di "montature", di esaltazioni. Forze che danno un senso di grandezza, di potere dell'io personale, che vanno a "gonfiarlo" senza che esso le domini, le possieda, le assimili veramente. È una montatura, un'inflazione psichica, per usare l'arguto termine dello Jung che ha descritto a lungo questi fatti nel suo libro: *Die Beziehungen des Ichs zum Unbewussten* (I rapporti dell'io con l'inconscio).

Interessante al riguardo è soprattutto la prima parte intitolata: *Die Wirkungen des Unbewussten auf das Bewussten* (Gli effetti dell'inconscio sul cosciente).

Questi inconvenienti si vedono chiaramente:

1. Nelle malattie mentali:

- a) Forma maniaca. Si ha esuberanza incontrollata e idee sconnesse, senza alcun controllo, senza alcuna critica.

- b) Melanconia. Inondazione di elementi depressivi, periodi penosi, sconvolti; affioramento di sub-personalità.
- c) Schizofrenia e forme deliranti varie. Questi sono casi estremi ma indicativi.

2. Medium, sensitivi psichici estremi. Hanno delle facoltà supernormali ma non possedute, non dominate. Da ciò sofferenze, squilibri e pericolo di malattie neuro-psichiche. Occorre quindi una grande precauzione. I loro esperimenti dovrebbero essere sempre fatti dinnanzi a chi può comprenderli, aiutarli e curarli; a chi sappia insomma dirigere e proteggere.

3. Artisti. Essi hanno una finissima sensibilità e sono facilmente soggetti all'irruzione di elementi inconsci anche nei loro aspetti superiori. Spesso queste irruzioni hanno un valore umano, ma possono costituire una fonte di grandi sofferenze e di travaglio anche nelle difficoltà che incontrano gli artisti nell'adattarsi alle esigenze della vita pratica, esterna. Spesso sono deboli di volontà e facile preda di immaginazioni e di emozioni.

4. Mistici. È difficile parlare perché vi sono vari tipi e gradi di mistici. La loro difficoltà è di sostenere anche le forze superiori spirituali che irrompono nella coscienza dal supercosciente. Tale irruzione di forze superiori è in contrasto con le forze inferiori, e ciò costituisce una grande lotta, un travaglio faticoso e intenso (di ciò ho parlato nella mia conferenza: *Sviluppo spirituale e malattie nervose*).

Ma qui può sorgere naturale una domanda: "Se vi sono tutti questi inconvenienti e pericoli, allora dobbiamo rinunciare ad esplorare l'inconscio?". Si risponde: No.

* * *

NECESSITÀ E VALORE DELL'ESPLORAZIONE E DELL'AMMISSIONE DELL'INCONSCIO

Inconvenienti dello stato attuale di separazione e di contrasto fra personalità cosciente e forze psichiche inconse

Quando la personalità è rigida come dentro a una muraglia cinese, si ha uno stato di limitazione, di inaridimento e quindi di insoddisfazione, e vere e proprie malattie nervose e psichiche.

Vi è quindi uno stato di tensione fra personalità cosciente e inconscio: lotta subdola e violenta, mancanza di sicurezza, irruzione di impulsi e di istinti inferiori. Squilibrio di compromesso, faticoso e instabile.

Negli ultimi anni era stato portato all'eccesso, specie in campo religioso, un atteggiamento di condanna, di assoluta esclusione, di negazione e di irrigidimento; da ciò la

reazione moderna rappresentata dall'esaltazione dell'irrazionale, della vita piena, dell'autoaffermazione sfrenata, del libero corso di desideri e istinti.

Questa tendenza alla libertà è stata espressa in Germania dal Nietzsche, e in Italia da D'Annunzio. Nel campo sociale essa è rappresentata dalla ribellione della gioventù moderna (in generale, ma soprattutto in America) contro ogni freno, e nel campo psicologico dalla psicanalisi.

L'esplorazione dell'inconscio e il suo dominio possono essere attuati in modo sano, sicuro, armonico e soddisfacente, purché si faccia una preparazione adeguata e si seguano le opportune norme. I progressi dei metodi psicologici forniscono gli strumenti necessari.

Analogia. In passato si avevano viaggi avventurosi di esploratori isolati in terre del tutto ignote, senza preparazione, senza strumenti scientifici, con armi insufficienti e senza mezzi. Ma questi audaci pagavano spesso con la vita il proprio ardire, oppure tornavano senza aver potuto raggiungere che in piccola parte il loro scopo.

Ora invece le spedizioni sono scientifiche, bene organizzate ed equipaggiate con strumenti e mezzi adatti: carte geografiche, cannocchiali, radiotelegrafia, aeroplani, medicinali, denaro, ecc. Così con rischi molto minori si possono ottenere risultati scientifici e pratici molto maggiori.

Lo stesso si può dire dell'esplorazione del "Continente dell'inconscio".

Non siamo più al tempo delle carte geografiche imperfette. Esistono ora certe carte esatte dell'inconscio e possiamo quindi giungere alla sua conoscenza scientifica. Possiamo studiare i risultati delle altrui esplorazioni, allo scopo di poter intraprendere coraggiosamente e consapevolmente la nostra. Non più "hic sunt leones". Vi sono stati preziosi raccolti, anche a prezzo di errori.

1. Natura e leggi dell'inconscio. Conoscenza di casi e tipi individuali.

Anzitutto le nostre difficoltà sono quelle di tutti; possiamo più o meno liberarci dall'impressione errata di essere un caso unico, anomalo e straordinario. In tutti i casi, in tutti i tipi vi sono elementi inferiori, tutti abbiamo gli stessi problemi fondamentali, gli stessi travagli, le stesse vicende, la stessa via da percorrere, le stesse mete da raggiungere. Attuare tale liberazione, sentire questa solidarietà, questa fratellanza è bene e fa bene, acquieta, rasserena ed evita pericoli e depressioni nel ritenersi malati o anormali; toglie quell'eccessiva preoccupazione per la propria persona e ci dà un giusto senso delle proporzioni.

Questo è il primo metodo di preparazione; il secondo poi è ancora più importante.

2. Rafforzamento del Centro. Sviluppo dell'Autocoscienza spirituale, della volontà dominatrice e ordinatrice.

Per poter allargare il campo della coscienza, estendere la periferia, assimilare e dominare altri contenuti, occorre che il Potere Centrale sia ben saldo e forte.

Qui ci stacciamo, nella pratica, dalla psicoanalisi del Freud, che di ciò non si preoccupa. Se il nostro Io non ha ancora il potere di dominare il piccolo centro, non potrà assumersi un dominio più alto. Occorre quindi realizzare contemporaneamente l'esplorazione dell'inconscio e il rafforzamento del Centro Unificatore, con i metodi che vedremo.

Come si fa?

Il primo metodo, la base fondamentale e necessaria per l'uso di tutti gli altri è:

Il Distacco, l'oggettivazione, la non identificazione. È la conseguenza del precedente. Non lasciarsi assorbire dagli elementi psichici inconsci.

Prima occorre imparare a farlo con quelli coscienti, perché se non sappiamo farlo con questi, tanto meno sapremo farlo con gli altri. Occorre comprendere bene il senso del distacco: esso non è né repressione, né condanna e neppure passività inerte, rinuncia e insensibilità. È uno stato di piena vigilanza, di consapevolezza e di superiorità che, si noti, ha il doppio vantaggio di dare il dominio tanto del mondo interiore quanto di quello esterno. Il distacco va considerato soprattutto verso il senso esterno.

Ma la distinzione fra mondo esterno e mondo interno è relativa. Il mondo esteriore non può 'toccarci' se non diviene interiore, se non diviene un fatto, uno stato di coscienza. La lotta viene provocata dall'esterno, ma il campo di battaglia è dentro di noi. Questo "distacco" è molto importante e viene insegnato da tutti i Maestri di vita spirituale, specialmente in Oriente (Yoga - Vedanta - Buddha). In essi si parla sempre della discriminazione fra l'io e il non io; fra l'io personale e l'Io Spirituale.

In Occidente quasi tutta la dottrina cristiana è basata sul distacco. Anche gli stoici ne hanno parlato (Seneca, Epitteto, ecc.). Un grande mistico e pensatore ha scritto: "Perciò è di tutto il meglio esso distacco: purifica l'animo, chiarifica la coscienza e risveglia lo Spirito, dà ali al pensiero e al desiderio, esso sorpassa tutte le virtù, ci fa conoscere Dio, ci allontana da ogni cosa creata e riunisce l'anima a Lui".

"Il vero distacco importa che lo Spirito in tutto ciò che gli accade, sia di bene che di male, sia di onore e di vergogna, resti sempre così immobile, come una rocca in mezzo all'infuriar dei venti".

Un Maestro dice: “Quando lo Spirito sta distaccato, la sua potenza è così grande che ciò che egli intuisce è vero, ciò che desidera lo ottiene e in ciò che comanda viene obbedito. (Meister Eckhart, *Prediche e Trattati*, pp. 20-30-13).

Questo può dare ad alcuni l'impressione di qualcosa di talmente alto, e far sembrare vano il tentativo e la speranza di poterlo raggiungere. Porterò quindi qualche testimonianza moderna che è particolarmente significativa e assai vicina a noi.

Nei libri del Keyserling si parla molto del distacco, ma preferisco citare un modernissimo, l'italiano Filippo Barzio, il quale propone un nuovo tipo di uomo moderno (demiurgo), il cui carattere sarebbe appunto l'universalità, il distacco e la magia, nel senso di potenza su se stessi, sugli uomini e sul mondo. Leggo dal capitolo sul Distacco: *Il Demiurgo e la crisi occidentale*, pp. 55, 56, 57.

“La nostra civiltà, quando era cristiana, ha avuto i santi, e il loro motto fu “rinuncia”; poi, tornata pagana, ha inventato il superuomo; il suo motto è “possesso”, godimento. Questo ancora è il motto odierno, però esso non evita ai contemporanei il malessere che abbiamo descritto. Con ritmo secolare le civiltà, con rapido va e vieni gli individui, oscillano fra questi estremi delle cose terrene bramate e inappagabili. Che non sia possibile fermare il pendolo in una posizione adatta? La sua idea è che l'errare con tumulto contraddittorio della psiche or cupida, or sazia, ora illusa ora delusa, venga dominato e che per far ciò occorre mettersi al di là dei sentimenti; che asceta e superuomo siano i termini passionali di un'antitesi che attende la sua sintesi”.

“Esiste un altro modo di dominare la pienezza dei sentimenti, ed è quello di dominarli dal di dentro anziché dall'esterno, trasformarla anziché mutarla, e questo metodo consiste appunto nel distacco. Il distacco è una posizione tutta intima per cui lo spirito non s'immedesima più con i vari movimenti e stati della psiche; neppure vivendone in pieno il loro influsso, ne resta al di fuori. Ogni atto spirituale, anche il semplice pensare, implica un ascetismo virtuale, un concentrarsi e isolarsi che sono pur restrizione e sacrificio, e non avrebbe ragion d'essere per il Demiurgo, se non fosse la condizione di una vita più alta da cui i mondani restano esclusi”.

“Fra le minacce opposte non c'è da scegliere: o affondare nel vuoto ascetico o affondare nel pieno caos moderno: inazione e indigestione. Fra questi due il distacco rappresenta l'equilibrio. Il distacco è lo scafandro con cui lo spirito palombaro sprofonda senza alcun danno nel mare del mondo. Esso solo infatti permette grande copia di esperienze e di realizzazioni salvandoci dall'impeto delle passioni e impedendoci di lasciarci distrarre dalle frivolezze, tali essendo i due pericoli della vita vissuta. Esso tratta la vita spicciola dall'“alto”, conservando le “distanze”.

“Soprattutto è necessario scandagliare il mare del mondo interiore, per la qual cosa il distacco è necessario; senza di esso non possiamo discendere a esplorarlo e conoscerlo. Pensate all'esempio delle tre dimensioni di Einstein, rese popolari con la sua teoria della relatività. Per l'essere piatto a due dimensioni il circolo psichico è tutto, egli vi sta immerso e vi si aggira. Il distacco è l'acquisto di una terza dimensione, la dimensione spirituale. Ma le altre due restano, ciò sia ben chiaro. Il distacco demiurgico non è come l'ascetismo un'antitesi, ma una vera sintesi di posizioni spirituali elementari. Il più non esclude il meno, come crede la mentalità matematica diffusa. Come si inquadrano le sensazioni, così si può restare pur provandole ancora. I musicisti e i poeti stanno in genere fermi al sentimento, e questa è la loro debolezza. Gran parte delle loro opere è effusione della psiche; esse esprimono cioè uno stato primitivo dello spirito. Più d'uno invece sente oggigià che piacere e dolore, amore e odio sono reazioni embrionali riguardo al cosmo. Immaginate voi un Dio che si perda e sommerga nel mondo che Lui stesso ha creato e che pur ama? Ebbene, siate gli Iddii del vostro mondo. Il distacco segna il trapasso dalla mentalità di creatura alla mentalità di creatore”.

... “Se gli ostacoli all'azione sono previsti, a che scopo soffrirne. Se ne tiene conto e basta. Il gioco dell'azione andrebbe svolto nell'atmosfera intima e impassibile, di calma integrale, come una partita a scacchi, e a ciò aiuta veramente il distacco dai suoi fini, l'avvezzarsi a non dipenderne, a non impegnare l'anima su nessuna carta. Se l'universalità è avere molte corde tese al proprio arco, il distacco è saper fare a meno di ciascuna”. “Fa quel che devi, avvenga quel che può”.

Non è necessario sperare per intraprendere, né vincere per perseverare. Si noti che il distacco deve essere praticato anche riguardo alle cose “buone”. Nulla per principio, dovrebbe travolgere l'Io. Il Centro Spirituale dovrebbe essere al di sopra di tutto. Questo è il principio della libertà interiore, del volere libero, che è essenza spirituale.

È facile questo distacco?

Nessuna cosa che valga la pena è facile. È una conquista graduale, che va da un minimo che può essere da ognuno attuato, ad un massimo che è la liberazione. Nel distacco i desideri si trasformano. La forza vitale non si distrugge, ma deve esser “presa in mano”, utilizzata e dominata. Utilizzare tutte le forze vitali, possedendole e incanalandole. Ciò che occorre è uno sdoppiamento interiore, così da mantenere una salda vigilanza. Una vita vissuta in calma e letizia sotto il dominio dello Spirito.

Dott. ROBERTO ASSAGIOLI