

## LE FORZE PSICHICHE E IL LORO GIOCO

(*Archivio Assagioli - Firenze*)

Per meglio comprendere la vera natura della vita psichica, e per poter quindi più efficacemente agire su di essa e trasformarla secondo il nostro ideale di perfezione spirituale, dobbiamo considerarla da un punto di vista diverso, più profondo e vitale di quanto abbiamo fatto fin qui.

Fino ad ora abbiamo considerato la nostra personalità da un punto di vista generale, descrittivo e statico. L'abbiamo osservata e analizzata come si osserva e si analizza ogni altro fenomeno naturale, ossia, in un certo modo "dall'esterno".

Questo era necessario per un primo orientamento nel meraviglioso e complesso mondo della vita interiore dell'uomo.

Ora dobbiamo penetrare più profondamente in quel mondo, dobbiamo scoprire le forze vitali che lo hanno prodotto, che lo sostengono e lo trasformano, e dobbiamo passare allo studio della biologia dinamica del mondo interiore.

La vita psichica infatti è costituita essenzialmente da un continuo, complicatissimo e mirabile gioco di miriadi di forze, di provenienza e natura svariatissime, che si associano e si combattono, si deviano o si trasformano a vicenda in mille guise, obbedendo a tutta una serie di leggi, altrettanto reali, sicure e inviolabili quanto quelle che determinano i fenomeni della natura fisica, pur essendo nel complesso infinitamente più sottili e differenziate di quelle.

Non dobbiamo però commettere l'errore di concepire le energie psichiche quali forze puramente meccaniche, che obbediscono ad un rigido determinismo; questo ci darebbe un'idea del tutto erronea della vita psichica. Le forze psichiche sono forze intelligenti e soprattutto qualificate. Insomma le forze psichiche vanno considerate come veri e propri esseri, come entità separate, dotate ciascuna di una sua vita propria.

Questo fatto desterà a tutta prima un senso di meraviglia e forse anche di turbamento, poiché anche coloro che si ritengono idealisti e spiritualisti, hanno ben spesso la mente orientata, anzi plasmata, secondo preconcetti materialistici; hanno ben spesso la mente orientata secondo i preconcetti materialistici dominanti nella nostra civiltà. Non sarà quindi superfluo arrestarsi un istante per inquadrare quanto ho detto nella concezione veramente e pienamente spirituale dell'universo, che noi propugniamo per mostrarne da questo punto di vista la piena coerenza e l'intima necessità. Ricordiamo dunque rapidamente i capi fondamentali di quella concezione.

L'unica realtà assoluta ed eterna è lo spirito. Le forze psichiche, le forze vitali e quelle fisiche, la cosiddetta "materia" stessa, sono nella loro essenza soltanto autotrasformazioni e autolimitazioni dello spirito, quasi stati allotropici di esso, come il carbone lo è del diamante; e tutte quelle forze mantengono sempre - sia pure allo stato latente e non manifesto - le potenzialità dello spirito.

Le qualità essenziali dell'essere, cioè la vita e la coscienza, si trovano quindi in tutto l'universo e non vi è particella di materia, non vi è carica di energia che ne siano prive, per quanto le loro manifestazioni siano minime e a noi impercettibili. Così pure le leggi che regolano il divenire di quelle innumerevoli forme di coscienza e di vita non sono cieche e meccaniche, ma coscienti e viventi anch'esse, sono l'espressione della volontà divina, attuata da molteplici gerarchie di esseri viventi che la eseguono intelligentemente.

Certo, non dobbiamo concepire questi esseri o la loro vita cosciente in modo troppo corrispondente all'umano. Il nostro tipo, la nostra qualità di coscienza di vita, costituiscono solo una delle qualità e uno dei tipi nei quali si è individuata la Coscienza Suprema, ma ne esistono anche molti altri, profondamente diversi dal nostro. Esistono così degli stadi di coscienza e di vita che costituiscono solo una delle qualità e uno dei tipi di classi di esseri che si potrebbero chiamare "paraumani", che cioè seguono una linea di sviluppo del tutto diversa e distinta dalla nostra non essendo passati, né essendo forse destinati a farlo, per lo stadio umano nel loro misterioso pellegrinaggio cosmico.

In tutti i tempi e in tutti i paesi gli uomini hanno avuto una conoscenza più o meno vaga e imperfetta dell'esistenza di quegli esseri. Così le tradizioni e le credenze di ogni popolo parlano di spiriti della natura, di entità animatrici dei minerali e delle acque, dell'aria e del fuoco; così tutte le religioni affermano l'esistenza di schiere di esseri angelici, di ministri intelligenti della volontà divina; infine i mistici, gli illuminati e i veggenti, nonché tutte le dottrine esoteriche, ne danno concorde conferma.

Non è nostro compito prendere in esame le prove della realtà di tali esseri, della loro varia natura e funzioni, dei loro rapporti con noi. Dirò solo brevemente di quelli che più direttamente ci riguardano.

Anche la scienza ha cominciato a riconoscere recentemente che ogni particella del nostro corpo è permeata di psichismo, che ogni funzione vitale si rivela quale un'attività intelligente e intenzionale, diretta cioè verso un fine comune; e che la capacità di scegliere e di prendere decisioni che deve operare ad esempio una cellula gastrica o intestinale durante la digestione, per trattenere o respingere, e per assimilare in varia guisa le diverse sostanze provenienti dal cibo, può ben paragonarsi al complesso lavoro di un ministro.

Così i moderni psico-biologi vanno riconoscendo che ogni cellula vivente ha la sua psiche, che ogni raggruppamento di cellule simile lavoranti di conserva - cioè ogni organo - possiede una psiche un po' più ampia e complessa di quella cellulare. La stessa cosa avviene poi per i "sistemi di organi", che vanno a costituire gli "apparati", quali ad esempio quello digestivo, circolatorio, nervoso, ecc., ciascuno dei quali destinato allo svolgimento di una delle principali funzioni della vita fisica.

Vi è infine nel nostro organismo un'entità centrale, che è a capo della gerarchia degli esseri suaccennati, e che coordina e regola l'attività di tutte le entità a lei subordinate, al fine della conservazione e dello sviluppo pieno e armonico della vita del corpo.

La massima parte di tale vita psichica si svolge all'infuori della nostra coscienza, cioè di quella coscienza ordinaria, di quella coscienza di "veglia", che noi sogliamo erroneamente identificare con il nostro vero essere.

Perciò, sia pure in modo parziale e indiretto, la nostra coscienza viene influenzata e modificata dalle entità psichiche che costituiscono il nostro corpo.

In primo luogo giunge abitualmente alla nostra coscienza un senso confuso e generico dello stato generale di armonia e di disarmonia, di benessere e di malessere nel quale si trovano le entità del nostro organismo. Questa è la cosiddetta cenestesi o "senso cenestesico", in cui alcuni psicologi materialisti hanno preteso di trovare addirittura l'origine e la base della coscienza umana.

Che la cenestesi eserciti un'azione continua e importante sulla nostra personalità, e in modo particolare sulla vita emotiva è un fatto facilmente constatabile, che nessuno spiritualista equilibrato vuol negare.

Ma è altrettanto sicuro e constatabile il fatto che la cenestesi è solo uno dei numerosi fattori che concorrono a costituire la nostra personalità cosciente, e non il più importante. Tutti abbiamo avuto occasioni di constatare che, quando siamo in preda ad una viva emozione o preoccupazione personale, indipendente dal corpo, noi non ci accorgiamo più dello stato di benessere e di malessere di esso.

Ciò che abbiamo detto per la cenestesi, vale anche - sia in senso positivo che in senso negativo - per le singole sensazioni fisiche. Normalmente la nostra coscienza ordinaria avverte le sensazioni penose trasmesse da una data entità dell'organismo la cui attività fisiologica sia stata turbata, ad esempio per una causa proveniente dall'esterno. Questo però non avviene in tutti i casi: chi sappia infatti concentrare fortemente la propria attenzione, può giungere al punto di sentire in modo molto minore - fino ad escluderla del tutto dalla propria coscienza - una sensazione dolorosa, che perdura però nell'entità dell'organismo dove ha la sua prima sede.

Ciò è dimostrato dal fatto che non appena l'attenzione viene rilasciata, la sensazione stessa si riaffaccia subito alla nostra coscienza: quindi la sensazione stessa non era abolita, ma ne era stata solo inibita la trasmissione.

Esempi ancora più netti di tale interdipendenza fra la vita psichica delle entità del corpo e quella della nostra personalità si hanno negli ipnotizzati, i quali non avvertono il dolore che in condizioni normali viene prodotto da punture o altri stimoli; oppure nei casi di chi è sottoposto alla narcosi per mezzo del cloroformio, dell'etere, ecc. In questo ultimo caso, le reazioni di difesa e altre chiare manifestazioni di dolore dimostrano che vi è nel corpo un'entità che prova le sensazioni dolorose prodotte dai tagli del chirurgo, mentre la coscienza ordinaria della persona ne è del tutto inconsapevole. Vi è anzi qualcuno che ricorda di essersi ritrovato coscientemente fuori del corpo durante la narcosi, e di aver potuto osservare quale spettatore insensibile la scena dell'operazione.

Vi è poi una categoria di fatti psichici che sono la manifestazione di entità di un ordine abbastanza complesso, che sono da un lato in stretto rapporto con il nostro organismo e dall'altro esercitano un'azione intensa e importante sulla nostra personalità. Si tratta delle tendenze istintive.

Al disopra delle tendenze istintive, nella gerarchia delle entità psichiche, stanno le emozioni e i sentimenti più propriamente umani.

Anche le emozioni e i sentimenti vanno considerate come delle "entità", sia isolate sia più spesso raggruppate fra loro e con altri fatti psichici, quali immagini, idee e concetti, formando così dei complessi più o meno ampi e organizzati. Alcuni dei quali poi possono riunirsi fra loro fino a costituire delle subpersonalità abbastanza salde e stabili, analogamente a quello che avviene per gli organi o gli apparati del nostro organismo fisico.

Purtroppo però l'analogia non è completa: dico "purtroppo", perché dobbiamo riconoscere che le entità che compongono la nostra personalità psichica ordinaria sono ben lungi dall'essere coordinate.

Questo modo di concepire la natura dei fatti psichici è certo ben diverso da quello ordinario, e non può non suscitare a tutta prima sorpresa e anche opposizione. Ma un esame obbiettivo e spassionato della vita psichica come essa realmente si svolge, e non come siamo abituati a considerarla soggettivamente, ci obbliga, credo, a riconoscere la verità di questa concezione pluralistica, polipsichistica e animistica del mondo psichico.

Noi infatti ci identifichiamo abitualmente, e oramai in modo automatico e incosciente, con i vari elementi psichici che via via vengono ad invadere la nostra coscienza ordinaria, così da avere l'illusione di essere realmente nei vari casi quel dato elemento. Così noi diciamo: "Io sono triste, o allegro, o irritato o disperato, ecc.". Ma se riusciamo a vincere la tenace abitudine

all'identificazione, allora possiamo riconoscere in modo evidente che l'io non è e non può essere in realtà triste o allegro, irritato o disperato: quelli sono solo contenuti temporanei e contingenti, molteplici e mutevoli del nostro essere. Ma non si tratta - ripeto - di contenuti passivi, di qualità formali, bensì di forze vive e intelligenti, che tendono continuamente a raggiungere i loro fini particolari.

Ma allora, potrà chiedere a questo punto qualcuno, che cosa, chi siamo veramente noi? Dove è andato a finire il nostro io, in questo serraglio di entità? C'è veramente un essere reale, un io, o siamo forse solo un'accozzaglia temporanea di elementi disparati? Quest'ultima ipotesi che sarebbe, se vera, assai sterile e sconcertante, è stata sostenuta da alcuni psicologi materialisti, e anche in passato da alcune scuole buddhiste che avevano male interpretato l'austero silenzio mantenuto dal Buddha - almeno nel suo insegnamento pubblico - sopra le più alte questioni dell'essere.

Ma tale ipotesi non regge ad un attento esame. Se da un lato abbiamo dovuto riconoscere che la nostra personalità ordinaria non è un'unità omogenea e statica quale appare ad una considerazione superficiale e ingenua, dall'altro possiamo, anzi dobbiamo scoprire in noi un elemento stabile, fisso e permanente. La sua manifestazione soggettiva più diretta e immediata è il senso insopprimibile di identità individuata che permane malgrado e attraverso tutte le vicende e gli sviluppi della vita psichica, dall'infanzia alla vecchiaia, malgrado i più radicali cambiamenti, malgrado e attraverso tutte le vicende e gli elementi più contrastanti.

Sotto un altro aspetto, quell'elemento stabile e permanente si può considerare come il principio dell'autocoscienza, di quella consapevolezza riflessa di sé che ci dà il senso di essere, di essere assolutamente senza attributi. Si potrebbe dire che, come tutti quegli elementi che sono essenziali o irriducibili, anche questo mal si può esprimere a parole, e può essere solo "indicato" in modo indiretto e imperfetto. Forse qualche paragone potrà aiutare a comprendere meglio. Esso può venir considerato quale il palcoscenico immutabile sul quale si avvicendano, recitando le loro varie parti, gli innumerevoli attori della tragicommedia vitale. Oppure come il candido schermo su cui vengono proiettate le variopinte immagini della vita interiore, così che di volta in volta lo schermo sembra diventare fosco per colori cupi, e lieto di rosa o di azzurro, mentre in realtà è rimasto sempre immacolatamente bianco.

Tali paragoni però sono assai grossolani e imperfetti. Essi valgono infatti a mettere in evidenza solo l'elemento statico dell'io, elemento certo importantissimo, ma mancano però di manifestarne l'elemento dinamico e vitale. Perché l'io è a sua volta anch'esso un'entità viva e attiva, che continuamente agisce sulle altre entità psichiche interiori con le quali si trova a contatto.

Ma qual è la sua vera natura? Quali le sue note essenziali? Quale la sua origine?

Eccelsa è la natura dell'io, occulta è la sua prima origine nel seno dell'Assoluto, e forse a nessun uomo è dato di penetrarne tutti i misteri, di svelarne tutte le trascendenti potenzialità. Pure qualcosa forse possiamo "divinarne", e ricordando le grandi fasi dell'involuzione dello spirito per mezzo di successive onde di vita e altre grandi leggi del macrocosmo, possiamo, credo, illuminati dall'intuizione e dall'analogia, concepire l'io quale si manifesta nella nostra coscienza ordinaria come un riflesso proiettato nello spazio e nel tempo della scintilla divina sprizzata a sua volta dalla Grande Fiamma Centrale. Il nostro io ordinario sarebbe cioè il riflesso e una proiezione dell'io superiore ed eterno che risiede nei più alti livelli dello spirito. Il raggio della divina scintilla, nello scendere di piano in piano, attraverso strati sempre più densi, subisce al pari di un raggio solare che scenda fino al fondo di un lago varie attenuazioni, rifrazioni e coloriture, tanto che il suo riflesso sullo schermo della materia più grossolana dà un'immagine ben pallida e inadeguata della luce abbagliante e purissima che è la sua prima fonte.

Così il nostro io, imprigionato e limitato nel corpo, oscurato da dense nuvole di passionalità, continuamente agitato e distratto dai clamori delle mille entità con le quali è intimamente associato, ha perso il ricordo della sua divina origine e della sua intrinseca nobiltà. Egli è proprio come il figliol prodigo, che lungi dalla casa paterna piena di ricchezza, vive miseramente quale guardiano di porci; la vera coscienza del nostro io non è sveglia quaggiù: la nostra è una mera coscienza di sogno, fallace e illusoria quale quella della leggenda del potente califfo che nel sogno credeva di essere un mendicante.

Se questa è, nelle sue linee essenziali, la vera natura del nostro essere, quali conseguenze pratiche ne derivano? Quali sono i nostri compiti? La risposta è teoricamente facile e chiara: risvegliare risolutamente il nostro io alla coscienza del suo vero essere, scacciando i fantasmi del sogno, liberandolo dai molteplici attaccamenti interiori ed esteriori che lo avvინcono, domando le belve con le quali egli è racchiuso nella gabbia del corpo.

Il programma, lo ripeto, in teoria è assai semplice e chiaro, ma la sua attuazione pratica è altrettanto ardua e complessa, e richiede un lungo e tenace lavoro.

Continueremo ad occuparcene nelle prossime lezioni, e faremo anzitutto uno studio più preciso e concreto delle principali entità psichiche che vivono in noi, delle loro varie combinazioni e dei loro aspri conflitti; dopo di che vedremo di quali poteri può far uso il nostro io per compiere la grande opera di rigenerazione spirituale.

Intanto, con l'aver dato al problema un'impostazione interiore e vitale, con l'aver messo in evidenza la vera natura delle forze che si agitano in noi, nel nostro personale microcosmo, crediamo di avere adesso acquisito le necessarie basi di conoscenza, e di aver fatto così un notevole progresso verso il raggiungimento dell'alta meta che ci siamo proposti.