

ISTITUTO DI PSICOSINTESI  
Via San Domenico, 16  
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto  
1721 del 1 agosto 1965

Fondatore: Dott. Roberto Assagioli

Conferenza del Dott. Roberto Assagioli del 1957

### **SIMBOLI DEL SUPERNORMALE III°**

*(Archivio Assagioli - Firenze)*

Nella mia precedente conversazione di due settimane fa ho parlato dei rapporti che si possono stabilire fra la zona superiore della psiche - la parte più elevata dell'inconscio, chiamata supercosciente - e la nostra coscienza, o più precisamente l'Io cosciente. In quell'occasione ho preso brevemente in esame i rapporti di tipo discendente, e cioè gli afflussi e le irruzioni degli elementi psicologici superiori nel campo della coscienza, mediante quella che si può chiamare "telepatia verticale". Tali fenomeni sono: l'intuizione, l'ispirazione, la creazione geniale e gli impulsi all'azione umanitaria ed eroica. Vi sono poi anche fenomeni più specificamente parapsicologici, nei quali si può presumere o ritenere che tramite il supercosciente arrivino alla coscienza influssi, messaggi e impulsi aventi origini extraindividuali. Oggi invece esamineremo insieme l'altro tipo di rapporti e contatti che possiamo stabilire con il supercosciente, cioè quelli ascendenti.

Essi consistono nell'elevazione dell'Io cosciente - e quindi dell'area di coscienza - a livelli via via sempre più alti, fino a penetrare nella zona che normalmente ignoriamo, perché al di sopra del livello ordinario della nostra consapevolezza.

Ho chiamato questa ascesa un "alpinismo interno". Questa denominazione non è soltanto una metafora più o meno brillante. Essa sta invece a rappresentare un'analogia sostanziale, è un simbolo che ha un profondo significato, e che ci dà fra l'altro la chiave per spiegare: l'intensa attrazione e il fascino che hanno suscitato da sempre le montagne; il carattere sacro ad esse attribuito da tutti i popoli; gli stati d'animo e l'entusiasmo di elevazione interna provato dagli alpinisti.

Eccone qualche espressione significativa, ricordata da un ottimo studio di E. Monot-Herzen su questo tema, intitolato *Ad summum per quadratum*, pubblicato in *Action et pensée*.

La guida Joseph Pession entrando nei rifugio superiore del Cervino, mi disse: “Entrando qui si abbandonano tutte le miserie terrene. Ora entreremo in un mondo del tutto nuovo”. E un portatore, quando arrivò sulla cima, disse che sentiva le voci degli angeli, e che ormai poteva morire contento.

Il pittore Roberto Gross - riferisce il figlio Carlo - per circa 50 anni ebbe un amore appassionato per il Cervino, trasfigurato da una specie di mistica. Questo - dice Monot-Herzen - si applica allo stesso Carlo Gross, e a Guido Rey, che entrambi scrissero un libro sul Cervino, e a me stesso - dice sempre il Monot-Herzen - che in 50 anni feci 19 ascensioni al Cervino riportandone ogni volta una nuova rivelazione e un nuovo incanto. È inoltre risaputo che gli Indiani consideravano le vette dell’Himalaya come dimore degli dei, e che per i Greci le loro divinità dimoravano sul Monte Olimpo. Il grande pittore giapponese Hokusai dipinse più di cento volte il sacro monte Fuji, considerato quale tempio della divinità detta “La Principessa del Fiore-sbocciato”.

Anche la piramide è stata considerata quale simbolo di ascesa spirituale, perciò il Monot-Herzen dice “ad summum per quadratum”.

Il simbolismo della montagna e dell’ascesa ha trovato utilizzo in vari metodi psicoterapici. e si è dimostrato efficacissimo. Ad esempio, è stato già usato dal Desoille nella sua tecnica del “rêve éveillé”, che consiste nel far immaginare al malato fatto sdraiare in uno stato di “détente”, tutti i particolari di un’ascesa di una montagna, e qualche volta addirittura di salire oltre, nel cielo. In questa ascesa immaginativa avvengono incidenti, ostacoli, si trovano in caverne esseri che sbarrano il cammino. Tutti questi elementi stanno a indicare gli ostacoli frapposti dall’inconscio a questa ascesa, e danno l’occasione per scioglimenti psicanalitici. È tutta una tecnica molto interessante che anch’io ho attuato e che dà ottimi risultati.

Anche con il metodo del disegno spontaneo si presentano non di rado immagini di montagne da salire o già conquistate. Questo posso illustrarlo con alcuni disegni molto significativi di una signorina americana da me curata. Qui vediamo proprio le varie fasi della cura e della sua [...]

(mostra i disegni)

Molti simboli di ascesa, e altri che sono efficaci ai fini terapeutici, si rivelano non meno efficaci per tutti al fine di aiutare a conquistare le altezze luminose del supercosciente, a scoprirne le meraviglie, e poi ad utilizzarne i tesori. Darò un cenno necessariamente breve e schematico delle fasi di questa sua conquista.

La prima fase - che per così dire è ancora in pianura - è quella del raccoglimento e della concentrazione. Queste sono due parole belle, significative. Raccogliere tutte le tendenze e le energie disperse ed estrovertite, soprattutto ora nel mondo attuale, e poi riportarle al centro: concentrazione. Al centro fare la disidentificazione, cioè la liberazione del campo di coscienza

dai contenuti ordinari. Dunque, fare quella che scherzosamente si potrebbe definire come una pulizia psicologica di quest'area, in modo da eliminare tutti i detriti e gli elementi estranei. Liberare il campo di coscienza, e così si acquista allora l'autocoscienza: sempre al livello a cui ci si trova, è vero, ma comunque adesso è la coscienza di essere, la coscienza di un Io che non è più identificato con il corpo, con le proprie emozioni, con la mente, ma che si autopercepisce e sente di essere autocosciente.

Poi, occorre uno stato di rilassamento vigile. Questa può sembrare un'indicazione contraddittoria, ma non lo è, e lo posso dire perché ne ho fatto l'esperienza diretta. Si tratta cioè di abolire ogni tensione, ogni impulso all'azione ordinaria, ogni tensione del corpo, e di mettersi in uno stato di riposo, ma con l'Io acutamente vigile. In altre parole, si tratta di creare il silenzio interno. Non è certo facile tacere con la lingua, ma lo è ancora meno tacere con la mente. Swami Vivekananda chiamava così la mente non dominata, paragonandola ad una scimmia ubriaca punta da uno scorpione. Diciamo che bisogna cercare di ottenere, se non un silenzio perfetto, almeno un silenzio relativo.

Dopo questa fase di preparazione, comincia l'ascesa vera e propria, che in termini psicologici si può esprimere come aspirazione verso l'alto. È stata definita come la forza del desiderio che viene rivolta verso l'alto, anziché orizzontalmente, verso cose o persone. È anzitutto uno slancio del sentimento, un atto d'amore: ma non è soltanto questo, perché vi è anche un'aspirazione mentale, cioè l'ardente desiderio di conoscere, di penetrare il mistero. Queste due forme di aspirazione possono essere viste simbolicamente come le due ali che portano verso l'alto.

Dopo questa prima fase, o tappa di elevazione, deve seguire quella che si può chiamare meditazione, su cui ci sarebbe molto da dire, ma qui mi limiterò a qualche punto essenziale. Essa ha varie forme. Anzitutto, la meditazione su di un tema, formulato con una frase, o indicato solo da una parola. Questa include, come suo primo stadio, la riflessione intellettuale, ma in realtà è qualcosa di più profondo e vitale, difficile da esprimere a parole. È un percepire o realizzare coscientemente le qualità, il significato, la funzione e il valore dell'oggetto di meditazione, così da sentirlo quasi vivere e agire in noi. Si può meditare su oggetti diversissimi, secondo gli scopi che ci si propone. Nel nostro caso, è evidente che l'oggetto di meditazione deve esser qualcosa di un livello superiore, che agisce come una calamita, come una forza ascensionale e attrattiva sul centro di coscienza.

Un altro tipo di meditazione è quello fatto mediante l'uso di un'immagine, o di un simbolo osservato o visualizzato. Qui si ha la situazione in certo senso opposta alla precedente. Nel primo caso l'inconscio o il supercosciente stesso offre un simbolo, lo crea o lo trova, e lo propone alla coscienza di veglia. Qui, al contrario, è la coscienza di veglia che, conoscendo il simbolismo e l'efficacia dell'immagine, sceglie dei simboli adatti al suo scopo, che è appunto quello di salire. Il simbolo si può dire che serva in questo caso da specchio e da tramite al supercosciente, o addirittura all'Io spirituale.

(mostra lo schema). Questo elemento esterno può essere non soltanto un simbolo, ma non di rado può essere anche una persona. In terapia, è il medico che funge - o che dovrebbe fungere - da tramite.

Un'altra analogia possibile è quella con il catalizzatore, che attiva una reazione chimica. E difatti anche il maestro, l'istruttore e l'educatore, anche tutti costoro dovrebbero idealmente avere solo questa funzione di tramite: non di dare qualcosa al soggetto, di essere loro a foggiarlo a loro immagine e somiglianza, bensì di esser puri e limpidi tramiti tra la coscienza del soggetto e la sua parte più alta e più vera.

Fra i numerosi simboli anagogici, ci sono anzitutto quelli della vetta della montagna; poi quello del cielo, che è molto usato in Cina; poi quelli del maestro, dell'istruttore, di una figura ideale. Qui mi limito a quelli puramente psicologici, senza entrare in quelli specificamente religiosi. Una serie di simboli anagogici molto efficaci - cioè che aiutano a salire - si può trarre ed è stata tratta dalla leggenda del Graal. Molti anni fa a Roma ho fatto un'intera serie di questi esercizi con un gruppo in cui erano presenti alcuni malati e parecchie persone sane, e i risultati sono stati veramente efficaci. Ogni settimana era dedicata ad un simbolo: si faceva l'incontro di gruppo, e poi ognuno continuava a fare questo lavoro meditativo e di visualizzazione per una settimana.

La prima immagine, o simbolo utilizzato era quella di Titirel che sale la montagna, partendo dalla pianura. Il secondo, quello di Titirel che passa la notte in preghiera sulla cima della montagna, che invoca l'aiuto superiore e riceve la risposta, cioè la coorte angelica che gli porta la coppa e la lancia, simboli della potenza spirituale e dell'amore; scena che è fra l'altro rappresentata musicalmente nel preludio del *Lohengrin*, che abbiamo appunto ascoltato dopo l'esercizio. Anche la musica può essere infatti di grande aiuto, specie per chi abbia un temperamento musicale.

Poi accenno rapidamente al fatto che nella terza settimana abbiamo lavorato sul simbolo del "Tempio" e del "Castello", cioè il dimorare, il crearsi una dimora a quel livello. Nella quarta, sulla creazione dell'ordine del Cavalieri del Graal.

Nella quinta, sulla discesa in pianura per rispondere agli appelli di aiuto che salgono da essa (è la storia del *Lohengrin*, dell'opera). E infine sulla cerimonia - che avviene ogni anno - di ricarica, quando cioè la Colomba scende a ricaricare la coppa o la lancia. Simbolismo evidente, purché letto in quest'ordine di idee.

Veniamo adesso alla quarta tappa, che è quella della contemplazione. Qui è ancora più difficile, e direi quasi impossibile, dire a parole in che cosa consista. Si può solo accennare al fatto che è uno stato di identificazione così intima con ciò che è contemplato, che si perde la coscienza di ogni dualità. Quando non si usa alcun soggetto, né alcun tema, allora la

contemplazione diventa uno stato di perfetta calma, di vero silenzio interno; si ha la sensazione di consistere nella pura coscienza di essere. Ed è allora che si è realmente raggiunta la vera regione o sfera interna che di norma è supercosciente, e ci si vive in piena coscienza. La coscienza ha cioè raggiunto il supercosciente, oppure se vogliamo il supercosciente è divenuto cosciente.

Questo stato può perdurare per qualche tempo, e dar luogo - talvolta anche immediatamente - all'esperienza delle varie qualità e attività psicospirituali di quei livelli di vita e di realtà. Infatti, si noti bene che non si tratta di un qualcosa di astratto, di vago o di evanescente - come potrebbero ritenere coloro che non lo conoscono - ma di qualcosa di estremamente vivo, intenso, vario e dinamico, che si percepisce come più reale delle esperienze ordinarie, sia esterne che interne. Ciò è indicato dal simbolismo del risveglio, che è stato usato indipendentemente da tutti i popoli, e da tutti coloro che hanno avuto questa esperienza. Essi dicono concordemente che hanno avuto la netta impressione di risvegliarsi a una nuova vita, di risvegliarsi come da un sogno, da uno stato sognante torpido, e di percepire un nuovo senso di essere. Quindi nulla di vago e di astratto, ma qualcosa di molto reale. Essi anzi dicono che quella è addirittura la sola realtà, di fronte alla quale la vita ordinaria al contrario sbiadisce, e sembra irreali.

Questo è poi il tema di fondo anche di tutta la filosofia induista, e cioè la celebre invocazione al Signore che recita: "Conducici dall'irreale al reale". Ma questa realtà interiore ha delle sue note psicologiche ben definite. La prima è quella generalmente più percepita: quella della luce, dell'illuminazione. Anche qui ci sono testimonianze concordanti di ogni tempo e di ogni popolo. Un senso di luminosità, di luce, talvolta di fuoco, come ha detto Pascal nella sua esperienza: luce, sia interna che esterna. Luce interna anzitutto, che trasfigura però anche la realtà esterna, rendendola luminosa e meravigliosa, e appunto trasfigurandola. Un'esperienza questa che hanno avuto anche molti artisti.

L'altra nota psicologica del mondo supercosciente è quella della pace, del senso di calma assoluta. Ma anche qui non una pace passiva e inerte, un'assenza di lotta o di agitazione, ma una pace positiva, un senso di pace in cui tutte le cose che possono turbare sembrano irrilevanti, transitorie e passeggero. Come avrò modo di dire in seguito, tutte queste varie qualità sono in realtà collegate fra loro, pur avendo ciascuna di esse una sua fisionomia psicologica distinta, una sua nota specifica; esattamente come avviene per le varie note musicali, che anch'esse si collegano e si potenziano reciprocamente.

La terza nota è quella dell'armonia e della bellezza. Anche qui si potrebbe parlare dell'estasi estetica.

Un'altra nota caratteristica del supercosciente, che non manca mai nella sua esperienza genuina, è quella della gioia e della letizia, date appunto dal senso di liberazione, dal senso di pace e di luce. Un'altra ancora è il senso di amore, di amore spirituale, dato dall'esperienza

dell'interpenetrazione con gli altri e con il tutto. Qui volendo si potrebbe fare uno schema, in cui varie serie di queste raffigurazioni di un individuo si interpenetrano, in cui una circonferenza interpenetra l'altra.

Infine, vi è la nota della potenza. Il soggetto si sente forte e potente, in lui si sprigiona un'energia nuova, nuovi poteri. E infine, la nota culminante del senso di unità e di universalità, della propria partecipazione al tutto, alla Realtà universale; e quindi un senso di grandezza e di vastità.

Ho detto dell'interpenetrazione di queste note o qualità. Chi l'ha espressa mirabilmente è stato Dante: "Luce intellettuale, piena d'amore; amor di vero ben, pien di letizia, letizia che trascende ogni dolzore". Quindi luce, amore e gioia, insieme commiste, collegate, distinte e unite.

È molto interessante rileggere il *Paradiso* alla luce della psicologia, considerandolo cioè come la sfera del supercosciente, come un'esperienza interna di Dante; così come l'*Inferno* potrebbe essere considerato a guisa di una psicanalisi in cui si va a vedere tutto ciò che c'è di inferiore nella natura umana; e il *Purgatorio* come una psicoterapia di purificazione, di eliminazione e di elevazione.

Vedano, la montagna del *Purgatorio* che conduce alle sfere del supercosciente, del *Paradiso*. Il senso di ampiezza, di grandezza e di vastità direi simbolicamente spaziale, è accompagnato qui dal senso di altezza, e di permanenza temporale, cioè il senso dell'eterno. Nel supercosciente si perde infatti il senso del tempo cronometrico, c'è questo senso dell'eterno. Ma anche qui, paradossalmente, questo senso dell'eterno non toglie affatto la consapevolezza dell'attimo; non è uno stato di incoscienza, un perdersi in un eterno vago, dimenticando il presente. È stato invece indicato molto bene con l'espressione dell'"Eterno ora", dell'eterno presente.

Quindi una sintesi, che mal si esprime in parole, dell'eterno e dell'attimo. Nello stesso istante si ha questo senso di permanenza eterna, eppure che lo vive ora, nell'attimo immediato. Ad esso si aggiunge così anche la coscienza del ciclo. Siamo ben in alto, ma non siamo ancora al sommo. E qui insisto su una distinzione che raramente viene fatta in modo chiaro, cioè alla distinzione che esiste fra la sfera del supercosciente e quella del Sé spirituale. Ripeto, sono due - anche - diversi stati di coscienza, relativi a due diversi e ben determinati livelli di realtà. Come l'Io cosciente è distinto dai contenuti della coscienza di veglia, così l'Io o Sé spirituale è ben distinto dai contenuti psicologici, per quanto elevati, del supercosciente. Questa è una distinzione essenziale, che raramente vien fatta.

(Ora c'è un brano che leggo).

Ora, voglio solo accennare all'esistenza di un culmine, oltre il Sé. Dico accennare, perché qui in realtà la psicologia tace, avendo adempiuto il suo compito; ma devo farlo.

Come vedono, il Sé spirituale è indicato nell'Ovoide in parte nell'ambito della nostra psiche, e in parte al di fuori, nel mistero, nello spirito. Qui la psicologia appunto si ferma, e lascia il posto alla filosofia e alla metafisica.

Dirò solo due parole sui risultati o gli effetti dell'alpinismo interno. Anzitutto una graduale stabilizzazione del centro di coscienza personale, e dell'intera area della coscienza normale a livelli via via sempre più alti. Naturalmente, come in ogni ascensione alpinistica, si può stare sulla vetta per poco tempo, e poi bisogna ridiscendere... Le forze che ridiscendono, ovvero quelle che l'Io porta con sé dalle sue ascese, operano in tutta l'area della psiche, compreso l'inconscio inferiore, e gradatamente lo trasformano. Infine, l'azione ispirata, cioè l'impulso potente ad esprimere, ad agire, a diffondere, a irradiare, a creare, e a far partecipi gli altri dei tesori da noi scoperti e acquisiti; e a collaborare con tutti gli uomini di buona volontà per dissipare le tenebre dell'ignoranza che avvolgono l'umanità, per eliminare i conflitti che la dilanano, per preparare l'avvento di una nuova e reale civiltà, in cui gli uomini lieti e concordi realizzino le eccelse potenzialità di cui sono dotati.

Dott. Roberto Assagioli