

LA RINASCITA DELL'ANIMA

Intervista ad Assagioli di Stuart Miller

Tratto da "Intellectual Digest", agosto 1973

Assagioli

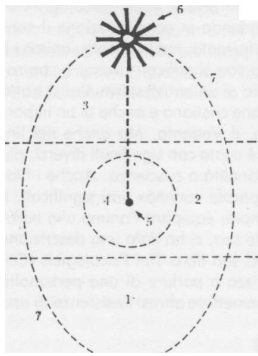
Nella psicologia e nella filosofia classiche, l'anima era un concetto centrale. Ma con l'avvento della psicologia moderna, sembra che l'anima non sia più «di moda». O meglio, è rimasta fuori moda per un certo periodo, ma ora sta succedendo una cosa abbastanza curiosa: malgrado l'atteggiamento contrario di molti psicologi, vari pensatori indipendenti stanno riprendendo in considerazione il concetto di anima. Questo è un fatto confortante, ma la parola «anima» è piuttosto sfortunata, perché è usata con significati diversi e contrastanti. Il concetto tradizionale è quello di un'entità spirituale: si tratta di un'idea che è al centro della religione cristiana e anche di un importante aspetto della filosofia indiana, il Vedanta. Ma anche nel linguaggio religioso la parola «anima» è usata con significati diversi, più o meno come sinonimo di ego, personalità o coscienza.

Anche i filosofi e gli psicologi hanno dato alla parola «anima» vari significati. Il filosofo tedesco Keyserling, per esempio, equipara l'anima alla natura emotiva in genere. Jung, per parte sua, ci ha dato una descrizione abbastanza complessa dell'anima nel suo libro *Tipi Psicologici*: «Come l'esperienza quotidiana ci autorizza a parlare di una personalità esteriore, così essa ci autorizza ad ammettere altresì l'esistenza di una personalità interiore. La personalità interiore è la forma e il modo con cui uno si comporta rispetto ai processi psichici interni, è l'atteggiamento interiore, il carattere con il quale egli si volge verso l'inconscio. Io designo con il termine "persona" l'atteggiamento verso l'esterno, il carattere esteriore; con il termine "anima" l'atteggiamento verso l'interno».

Nel linguaggio comune, poi, si parla dell'«anima» di una nazione, e così via.

Perciò trovo più giusto evitare, per quanto è possibile, di usare questa parola (o per lo meno di chiarire ogni volta il suo significato specifico).

In genere, è più utile usare la parola «Sé», contrassegnato dalla «S» maiuscola. Di solito la parola «Sé» è usata in riferimento al sé personale, individuale, e se ne parla in rapporto al concetto di identità, e via dicendo, mentre io non mi riferisco a quel livello quando parlo del Sé, ma piuttosto a ciò che può chiamarsi il Sé superiore o transpersonale di ognuno. Il diagramma chiarisce questa distinzione. I miei studenti lo chiamano il «diagramma dell'uovo».



1. Inconscio inferiore
2. Inconscio medio
3. Superconscio
4. Campo della coscienza
5. 'Io' o 'sé' personale
6. 'Sé' Transpersonale
7. Inconscio collettivo

Questa loro espressione scherzosa sta a indicare che ciò che abbiamo qui è solo una specie di carta geografica, e non il territorio vero e proprio della psiche umana. Tuttavia io trovo questo diagramma un aiuto valido. Il livello inferiore (1) corrisponde a ciò che i freudiani chiamano «l'inconscio»: gli impulsi biologici, i complessi vissuti con intensa emozione, e via dicendo. La fascia centrale (2) rappresenta, l'inconscio medio; tutto ciò che è latente, attivo o inattivo, nella nostra personalità, ma di cui in un dato momento non siamo coscienti.

Sopra (3) c'è l'inconscio superiore o transpersonale, il superconscio, che è la sorgente di tutto ciò che noi consideriamo l'aspetto più elevato dell'umanità: creatività artistica, ispirazione etica, intuizione scientifica, e così via. Il cerchio nel centro del diagramma (4) rappresenta l'area della coscienza.

In essa entrano contenuti dell'inconscio inferiore, dati provenienti dall'inconscio medio, e anche impulsi del superconscio. Il sé personale, perciò, è rappresentato come un punto (5) indipendente da particolari contenuti, dati, o impulsi.

Ognuno di noi ha questo punto centrale di consapevolezza personale, che si può percepire semplicemente riconoscendo che siamo consapevoli dei vari contenuti della coscienza, ma che noi non siamo quei contenuti.

Difatti noi sentiamo le nostre emozioni, ma ci rendiamo conto che, essenzialmente, esse non sono il nostro io. Abbiamo dei pensieri e ne siamo coscienti, ma essi non sono il nostro io. Abbiamo un corpo attraverso cui proviamo piacere e dolore, ma tutto ciò, ancora una volta, non costituisce il nostro vero io. Altrimenti, come si spiega che, malgrado le nostre emozioni, i nostri pensieri, o il nostro corpo cambino di continuo, noi conserviamo essenzialmente il senso della nostra identità? In realtà, con un atto deliberato e preciso di disidentificazione da tutti questi contenuti transitori di cui siamo coscienti, possiamo *divenire consapevoli dell'essere consapevoli*. E questa consapevolezza è l'autocoscienza, la consapevolezza del sé personale.

Il sé personale è il centro umano al livello ordinario, il livello della personalità. È il centro delle nostre funzioni psichiche ordinarie: mente, emozioni, sensazioni, immaginazione, ecc. Allo stesso modo, a un livello superiore, c'è un'entità che è il centro delle funzioni superiori: creatività artistica, ispirazione etica, intuizione scientifica. Questo è il nostro vero centro, il Sé transpersonale (6): esiste in ciascuno di noi, ma la personalità

generalmente non ne è consapevole a livello ordinario. Quindi, in molti casi, questo centro non arriva a toccare i sentimenti e i pensieri della gente. Ma molte altre volte questo accade.

Infatti il sé personale può essere considerato come un riflesso di questa realtà superiore, e può essere toccato, assieme alle sue funzioni, dall'energia vitale del Sé transpersonale. Questo è, più o meno, ciò che succede quando un grande artista riceve un'ispirazione di prim'ordine: il Sé transpersonale dell'artista, agendo attraverso il superconscio, manda energia nel campo della personalità (il cerchio del diagramma). Ciò accade per tutti i tipi di ispirazione.

Miller

Questo tipo di esperienza è riservata solo ai grandi artisti, agli scienziati, ai religiosi, e ai geni? Oppure la possono avere anche persone più comuni?

Assagioli

Non solo possiamo avere queste esperienze, ma spesso le abbiamo. Però «i più alti raggiungimenti della natura umana», come li ha chiamati A.H. Maslow, sono qualità sottili, e spesso è utile fare riferimento a persone ben conosciute, almeno come punto di partenza. Tommaso da Kempis ce ne mostra un esempio nella sua *Imitazione di Cristo*. Da un punto di vista psicologico, possiamo dire che il Cristo col quale dialoga Tommaso è il suo Sé transpersonale: e questo senza negare l'esistenza di realtà al di sopra dell'individuo.

Come vediamo nel diagramma, la stella del Sé è situata in parte dentro l'ovale rappresentante l'individuo, e in parte fuori: ciò sta a indicare che il Sé individuale è in contatto con quello che è chiamato il Sé universale. In ogni caso, migliaia di individui, forse milioni, hanno avuto l'esperienza del Sé e ne hanno talvolta lasciato testimonianze. In India, tradizionalmente esso è chiamato «Atman». Alcuni dei più profondi mistici cristiani ne hanno avuto l'esperienza e lo hanno chiamato in vari modi: la «scintilla divina», l'«apice», la «base dell'anima», il «Centro», l'«essenza interiore». A me piace in modo particolare la vivida descrizione di Auguste Gratry:

Io sentivo una forma interiore... piena di forza di bellezza e di gioia... una forma di luce e di fuoco che sosteneva tutto il mio essere: una forma stabile e perenne, sempre la stessa, spesso ritrovata nella mia vita, dimenticata negli intervalli, e sempre riconosciuta con trasporto e con l'esclamazione: «ecco il mio vero essere!»

Ci sono molte altre descrizioni, parecchie delle quali, però, sono colorate dall'esperienza specifica dell'individuo, e sono confuse da elementi quali i mezzi usati per ottenere quella particolare esperienza, i risultati che ne derivano, oppure il particolare credo religioso dell'individuo che ne riferisce.

Tutto ciò è dovuto al fatto che è assai difficile parlare del Sé o capirne la natura.

Il Sé può essere ed è stato percepito in maniera immediata come una realtà della coscienza, ma è al di là dei confini della razionalità. È, come il senso estetico o l'intuizione,

un'esperienza cosciente e immediata, al di fuori della sfera mentale o intellettuale: questo però non vuol dire che sia «irrazionale» in senso negativo.

Potrei coniare l'espressione «pararazionale», e, per certi casi, «soprarazionale».

Miller

Mi sembra di capire che questo Sé transpersonale può essere descritto come una voce interiore che viene dall'alto. Come si può distinguere la voce del Sé transpersonale da un concetto psicologico più familiare, il super-io o coscienza freudiana? Sono una stessa realtà a cui vengono dati nomi diversi?

Assagioli

No. Il Sé è diverso dal super-io o «coscienza morale». Prima di tutto è strutturalmente e ontologicamente diverso.

Il super-io, diversamente dal Sé, non può essere considerato un'«entità»: è un composto di diversi elementi aventi origini diverse.

Freud descrive il super-io come qualcosa che prende forma dalla somma delle introiezioni di comandi e inibizioni e sentimenti di colpa e condanna derivanti tutti quanti dalle parole e dalle azioni dei genitori, e dagli atteggiamenti «moralì» di una data cultura.

Miller

Qual è la differenza tra la concezione del Sé di Jung e la sua?

Assagioli

Il concetto del Sé in Jung non è mai stato ben circoscritto e cambiò con lo svilupparsi della sua psicologia. Senza entrare nei particolari, posso dire che esso è diverso sia dal super-io di Freud sia dal mio concetto del Sé *come avente una realtà sostanziale sua propria*.

Miller

A che serve questa realtà? Fino a che punto stiamo parlando di qualcosa di pratico?

Assagioli

Una delle ragioni più importanti per cui troviamo il Sé di nuovo in circolazione è l'intensità dell'interesse nella ricerca dell'identità. Una volta, l'individuo si prendeva e si accettava così com'era, o, più spesso, si identificava col gruppo a cui apparteneva: con la famiglia, la tribù, il clan, la classe sociale, la nazione, o, se era religioso, con qualche grande Essere o con Dio. Ma nel nostro tempo, che può essere visto come un periodo di crisi totale, tutte queste identificazioni cadono e l'individuo rimane solo con se stesso. Questo fatto lo sconcerta, non sa più chi è, e qui sta la ragione principale dell'angoscia esistenziale, oggi così largamente diffusa. Ora, questa ricerca porta spesso la gente a tutta una serie di nuove identificazioni: o con un gruppo temporaneo, o con la propria sessualità, o con la professione, o anche con un hobby. Ma prima o poi queste identificazioni perdono il loro significato e la crisi ritorna.

La strada per uscire dalla crisi è quella della ricerca e della scoperta di chi siamo, attraverso la consapevolezza del sé personale, libero da tutte le identificazioni, e come riflesso del Sé transpersonale.

Per rispondere ancora alla domanda postami, dirò che il Sé diviene una guida, una sorgente d'illuminazione e ispirazione, e anche di sviluppo delle potenzialità umane.

Io vedo clienti che sono perfettamente «normali» nel senso ordinario del termine, e che si sono affermati dal punto di vista personale e sociale, ma che non si sentono soddisfatti: il loro interesse è diretto a una evoluzione ulteriore.

Ciò avviene a due livelli: anzitutto c'è lo sviluppo e l'integrazione della personalità su un piano umano ordinario, che mira a portare le emozioni, i pensieri, le intuizioni, e via dicendo, a un funzionamento armonico.

Per questo tipo di sviluppo io uso il termine «psicosintesi personale». E per molti questo è abbastanza; ma altri sentono, per usare un termine un po' antiquato, una «vocazione», e si sentono attratti dalla possibilità di un'ulteriore espansione della coscienza verso le sfere del superconscio, fino all'esperienza del Sé. Questa è la vera autorealizzazione, quella che io chiamo la «psicosintesi transpersonale» o spirituale.

Molti, giovani e non più giovani, sono in crisi per questo. Alcuni cercano di arrivare ad avere stati di coscienza superiori tramite droghe o altri mezzi.

Spesso hanno di queste esperienze spontaneamente, ma esse sono temporanee e transitorie, e quando ritornano al livello di coscienza ordinario si sentono disillusi e si meravigliano del fatto di non poter stare sempre sulle vette, per così dire.

Ciò che è accaduto è che essi sono entrati, in una certa misura, in quella che Richard Bucke e altri hanno chiamato «coscienza cosmica», uno stato di coscienza descritto da molti individui di tutti i tempi e di tutte le culture. Ma la loro personalità non è pronta per avere questo tipo di esperienze superiori, e così c'è di nuovo una caduta, graduale o improvvisa. Per queste persone la consapevolezza del sé personale e poi del Sé transpersonale come realtà viventi necessita di una solida struttura che permette loro uno sviluppo sicuro e graduale. Se si è coscienti di tutto ciò si capisce anche la natura delle esperienze spontanee o indotte, e allora è possibile integrarle con gli altri aspetti della personalità. Quindi il procedimento normale e sicuro sarebbe: prima un lavoro preliminare di psicosintesi personale, che include una fase psicanalitica, benché non una psicanalisi particolareggiata e nel senso formale della parola. Dopo questa prima parte, e talvolta anche contemporaneamente ad essa, emerge l'autocoscienza.

Poi, il Sé può diventare la guida lungo l'intero processo di sviluppo umano. E, per rispondere in modo pratico alla sua domanda, posso dire che il fatto di coltivare la coscienza del Sé può portare nella vita umana le energie e le ispirazioni più alte.

E di attingere a queste fonti, mi pare ovvio, abbiamo tutti un bisogno urgente e drammatico.