

# L'Arte dell'Attenzione

## The Art of Attention

GAR

La concezione della psiche proposta da Roberto Assagioli consente d'interpretare e comprendere in chiave dinamica le relazioni tra le varie forze psicologiche in noi. Egli, superando la visione tradizionale della psiche - concepita come strutturata o condizionata dalle esperienze passate e mantenuta statica da repressioni, complessi e conflitti - ha compreso che esiste la possibilità del cambiamento per il fatto che, accanto a questa parte strutturata della nostra psiche, esiste in noi una vasta parte "che non è condizionata in questo modo; è plastica" (1) ed è influenzata dalle impressioni nuove ricevute. Queste impressioni nuove "agiscono dentro di noi; sono forze viventi che stimolano ed evocano altre forze" (2).

Invece di essere oggetti - più o meno consapevoli - alla mercé di forze interne ed esterne che ci condizionano e dirigono verso scopi che non ci appartengono; invece di sprecare enormi quantità di energia nell'inutile tentativo di contrastare queste forze; basterà scegliere a quali impressioni esporci, quali elementi assorbire, per ottenere il cambiamento da essi conseguente. Si tratta di un'intuizione geniale che ha restituito all'uomo la libertà e, insieme, la responsabilità di costruire in se stesso quello che sceglie di avere.

Questa scelta non è, però, arbitraria perché l'uomo - come avviene nel mondo fisico - non può ignorare le leggi che regolano il mondo psichico e vi governano l'interazione e l'interpenetrazione delle energie: ignorare queste leggi significa sprecare o usare in modo sbagliato il potere della volontà.

È però vero che, per conoscere ed utilizzare queste leggi, l'uomo deve avere ampliato la sua consapevolezza dal piano fisico, a quello emotivo, fino a quello mentale; deve esser divenuto, cioè, conscio di sé a questi tre livelli ed aver sviluppato un sufficiente controllo di essi. Le energie psichiche esistono, infatti, soltanto per coloro che hanno elevato la loro coscienza a livello psico-mentale e ciò avviene quando i livelli fisico ed emotivo sono stati conosciuti ed utilizzati a sufficienza, sì da esserne divenuti padroni. Per l'uomo che vive ancora identificato nel piano fisico o in quello emotivo, soltanto le energie operanti in quei livelli sono reali, e l'energia della volontà nulla può fare: essa esiste, ma quell'uomo non ne è consapevole.

In tale uomo, istinti, impulsi, desideri, emozioni si

The conception of psyche proposed by Roberto Assagioli allows the interpretation and comprehension in a dynamic sense of the relationships between the various psychological forces in ourselves. He, surpassing the traditional vision of the psyche - conceived as structured or conditioned by past experiences and maintained static by repression, complexes and conflicts - comprehended that there exists the possibility of change due to the fact that, beside this structured part of our psyche, there exists in us a large part of the unconscious "which is not thus conditioned; it is plastic" (1) and is influenced by new impressions received. These new impressions "act in us; they are living forces that stimulate and evoke other forces" (2).

Instead of being objects - more or less aware - at the mercy of internal and external forces that condition us and direct us towards aims that do not belong to us; instead of wasting enormous quantities of energy in the useless attempt to control these forces; we need only choose to which impressions we expose ourselves, which elements to absorb, to obtain the change which is consequent to them. This means a genial intuition that has given humankind liberty and, together, the responsibility to construct in themselves that which they choose to have.

This choice is not arbitrary because humanbeings - as happens in the physical world - cannot ignore the laws that regulate the psychic world and that govern the interaction and interpenetration of energies: to ignore these laws means to waste or use in an incorrect way the power of the will.

It is true that, to understand and use these laws, humanbeings must have widened their awareness from the physical plane to the emotive one, and also to the mental one; they must have become, that is, aware of themselves at these three levels and must have developed a sufficient control of them. Psychic energies exist, in fact, only for those who have elevated their consciousness to the psychic-mental level and this happens when the physical and emotional levels have been sufficiently known and used, so that they have become masters of them. For the person who still lives identified on the physical or emotive plane, only the energies operating in those levels are real, and the

esprimono secondo la loro natura ed intensità (IX legge); producono, suscitano ed intensificano le immagini e le idee corrispondenti o collegate (IV e V legge), tendono a suscitare ed accrescere le emozioni ed i sentimenti correlati (III legge); questi producono le condizioni fisiche e le azioni conseguenti (I legge), che, a loro volta, evocano e rafforzano le immagini e le idee (II legge). Tutto ciò attiva in modo involontario l'attenzione, l'interesse, l'affermazione e la ripetizione, che intensificano la tendenza a compiere gli atti corrispondenti e ne rende più facile e migliore l'esecuzione (VII legge), rafforzando in tal modo le immagini e le formazioni psicologiche su cui si accentrano (VI legge). E così tutte le varie funzioni, e le loro molteplici combinazioni in complessi e subpersonalità, mettono in moto la realizzazione dei loro scopi al di fuori della coscienza, e indipendentemente da, e perfino contro, la volontà (VIII legge), esprimendo le energie psichiche, secondo i casi, in modo diretto, indiretto o con un processo spontaneo di trasmutazione (X legge). (3)

L'impressione che deriva da queste complesse interazioni dell'energia psichica, è quella di un circolo vizioso, dal quale non sembra possibile sfuggire. Istinti, impulsi, sensazioni, desideri, emozioni, immagini mentali, idee, azioni, sorgono, s'influenzano, si generano l'un l'altro, in un vortice che inghiotte ogni possibilità di controllo e gestione delle energie.

Al contrario, l'uomo che ha elevato la sua coscienza a livello psico-mentale, riconosce in se stesso la realtà di queste energie psichiche e può utilizzarle e dirigerle in modo tale che le leggi che le regolano divengono alleate del suo processo di crescita. Soltanto dal riconoscimento della loro esistenza e delle leggi che ne governano la dinamica può scaturire, infatti, la comprensione di queste forze, della loro natura, del loro uso, e questo riconoscimento può essere fatto sviluppando il punto di vista dell'osservatore, che non s'identifica più con le varie funzioni, i complessi, le subpersonalità che aggregano le varie energie psichiche in lui, ma con quell'energia ancora più forte che le mantiene insieme in modo coerente, quella dell'integrazione e della sintesi, "un'energia intelligente, diretta verso un fine preciso, ed avente uno scopo" (4).

Attraverso l'identificazione con l'osservatore-in-noi diveniamo, allora, il direttore delle energie psichiche e le dirigiamo utilizzando la bacchetta dell'attenzione. Attraverso l'attenzione riusciamo a mantenere chiaramente e stabilmente nel campo della coscienza le immagini e le idee delle azioni che vogliamo compiere (I legge) e le rafforziamo o ne diminuiamo gradualmente l'energia e l'attività (VI legge), agendo di conseguenza sulle emozioni ed i sentimenti (III legge), che divengono nostri alleati (IV legge).

energy of the will can do nothing: it exists, but that person is unaware of it.

In that person, urges, drives, desires, emotions are expressed according to their nature and intensity (Law IX); produce, create and intensify correspondent or connected images and ideas (Laws IV and V), that tend to create and increase correlated emotions and feelings (Law III); these produce the physical conditions and the external acts (Law I), that, in turn, tend to evoke and intensify corresponding images and ideas (Law II). All this activates in an involuntary way attention, interest, affirmation and repetition, that intensify the tendency to carry out the corresponding acts and make their execution easier and better (Law VII), reinforcing in this way the images and psychological formations on which they are centred (Law VI). And so all the various functions, and their manifold combinations in complexes and subpersonalities, adopt means of achieving their aims without awareness and independently of, and even against, conscious will (Law VIII), expressing psychological energies, according to the case, directly, indirectly or through a spontaneous process of transmutation (Law X). (3)

The impression that comes from these complex interactions of psychic energy, is that of a vicious circle, from which it seems impossible to escape. Urges, drives, sensations, desires, emotions, mental images, ideas, actions, rise up, influence, generate each other, in a whirl-pool that swallows every possibility of control of the energies.

On the contrary, those who have elevated their consciousness to the psycho-mental level, recognise in themselves the reality of these psychic energies and can use them and direct them in such a way that the laws that regulate them become allies of their process of growth. Only from the acknowledgement of their existence and of the laws that govern their dynamics can bring forth the comprehension of these forces, of their nature, of their use, and this acknowledgement can be made developing the point of view of the observer, who does not identify any more with the various functions, the complexes, the subpersonalities that unite the various psychic energies in that person, but with that energy still stronger that keeps them together in a coherent way, that of integration and synthesis, "an intelligent energy, directed toward a definite aim, having a purpose" (4).

Through the identification with the observer-in-us we become, then, directors of the psychic energies and we direct them using the baton of attention. Through attention we are able to clearly and stably maintain in the field of the consciousness the images and ideas of the actions that we want to carry out (Law I) and we

L'attenzione è una qualità essenziale della volontà ed un'arte sottile, che non soltanto ci rende signori delle energie psichiche, ma anche di tutte le altre energie sui piani emotivo e fisico. Essa è normalmente focalizzata all'esterno, ma può essere diretta verso l'interno e, in quest'ultimo caso, ci permette di diventare consapevoli ed analizzare le diverse forze in noi. Come una lente d'ingrandimento, "l'attenzione rende le immagini e le idee più chiare e precise e permette di scoprire nuove idee e nuovi particolari e tende ad aumentare l'interesse" (5), che a sua volta acuisce l'attenzione.

Ma, si badi bene, la conoscenza delle leggi che governano la psiche non è, da sola, sufficiente. Possedere la conoscenza senza manifestarla ed esprimerla nell'azione non soltanto è inutile, ma può essere addirittura dannoso. È con l'uso sapiente dell'attenzione che possiamo intervenire all'interno ed all'esterno del nostro mondo psichico, accentuandola quando vogliamo potenziare qualcosa o ritirandola quando vogliamo ottenere l'effetto opposto. Si tratta di utilizzare un enorme potere a disposizione della volontà che, attraverso di essa, dirige, sposta, modifica, neutralizza le energie psichiche e, con esse, incide anche sui livelli fisico ed emotivo.

Desideriamo cambiare il nostro umore o stato mentale? Utilizziamo allora le tecniche della sostituzione (6) e della suggestione (7) e fissiamo deliberatamente la nostra attenzione sullo stato che più desideriamo: ciò farà vibrare in modo differente la nostra psiche. Concentriamoci sul polo opposto a quello che desideriamo sopprimere, e l'attenzione nutrirà il primo, mentre l'altro s'indebolirà fino a scomparire. Il ritmo, che si manifesta attraverso l'oscillazione dei due poli (entusiasmo-depressione, coraggio-paura, attività-inattività) può essere neutralizzato concentrando l'attenzione sul polo da noi scelto. Per eliminare una qualità negativa utilizziamo il metodo della respirazione ed alimentazione psicologica (8) e concentriamoci sul polo positivo della stessa qualità e le vibrazioni cambieranno gradualmente dal negativo al positivo, fino a ritrovarci polarizzati sul positivo anziché sul negativo. Diamo tutta l'attenzione possibile al Sé transpersonale e, gradualmente, ci troveremo polarizzati su di esso, piuttosto che sulla personalità. E questa dell'attenzione è un'arte applicabile anche per cambiare la polarizzazione dell'ambiente circostante, a condizione che vi dedichiamo il tempo, la cura, lo studio e la pratica necessaria.

La stessa legge di causa ed effetto, che governa in modo ferreo qualsiasi realtà, diviene un'alleata per chi sa gestire le sue sensazioni, le emozioni, gli impulsi, poiché egli si trasforma in causa d'effetti che ha previsto. Attraverso l'abilità di padroneggiare se stessi e la neutralizzazione del ritmo, è possibile porsi su un piano più

reinforce them or we gradually diminish their energy and activity (Law VI), acting consequently on the emotions and sentiments (Law III), which become our allies (Law IV).

Attention is an essential quality of the will and a subtle art, which not only makes us masters of psychic energies, but also of all the other energies on the emotive and physical planes. It is normally focused outwards, but can be directed inwards and, in this case, it allows us to become aware and analyse the different forces in us. Like a magnifying glass, "attention renders images and ideas clearer and more exact, and enables new elements and details to be found...tends to increase interest" (5), which in turn sharpens attention.

But, beware, the knowledge of the laws that govern the psyche is not, alone, sufficient. To possess the knowledge without manifesting it and expressing it in actions is not only useless, but can be even dangerous. It is with the wise use of attention that we can act inside and outside of our psychic world, accentuating it when we want to increase something or retracting it when we want to have the opposite effect. Through the enormous power of attention the will directs, moves, modifies, neutralises psychic energy and, with it, acts on the physical and emotive levels.

Do we want to change our mood or mental state? Then let's use the technique of substitution (6) and suggestion (7) and let's deliberately fix our attention on that state that we desire: this will make our psyche vibrate in a different way. Let's concentrate on the opposite pole from that which we want to suppress and our attention will feed the former while the latter will weaken until it disappears. The rhythm, that is manifested through the oscillation between the two poles (enthusiasm-depression, courage-fear, activity-inactivity) can be neutralised concentrating our attention on the pole that we have chosen. To eliminate a negative quality let's use the method of psychological breathing and feeding (8) and let's concentrate on the positive pole of the same quality and our vibrations will gradually change from negative to positive, until we are polarised on the positive one instead of the negative one. Let's give all the attention possible to the transpersonal Self and, gradually, we will be polarised on it, rather than on the personality. This art of attention can be applied also to change the polarisation of our surroundings, on condition that we dedicate enough time, study and practice necessary.

The same law of cause and effect, that governs all reality, becomes an ally to those who know how to control their sensations, emotions, drives, because they become the cause of foreseen effects. Through the ability to master ourselves and the neutralisation of rhythm, it is possible to rise to a more elevated plane

elevato e così liberarsi dal condizionamento dell'ambiente, delle volontà e dei desideri di personalità più forti, degli effetti di tendenze ereditarie, delle suggestioni degli altri, e di altre cause esterne. E sebbene si rimanga sempre soggetti su un piano più elevato alla legge di causa ed effetto, si diventa capaci di usare questa legge nei piani che si dominano e di vivere la vita da protagonisti che cooperano con essa, anzichè subirla. In tal modo si diviene parte della legge, invece di opporsi inutilmente ad essa; si opera in accordo con la legge, invece di esserne schiavi.

Viste in questa luce, le leggi psicologiche che regolano la volontà e le loro applicazioni pratiche non sono altro che le modalità e le tecniche attraverso cui opera l'attenzione, quell'arte mentale che, se ben utilizzata, ci permette di trasformare noi stessi ed il mondo attorno a noi. □

(1) R. Assagioli, L'Atto di Volontà, Astrolabio, Roma, 1977, pag. 43

(2) Ibid., pag. 44

(3) Ibid., pagg. 45-54

(4) Ibid., pag. 31

(5) Ibid., pag. 48

(6) Ibid., pag. 56

(7) Ibid., pag. 64

(8) Ibid., pag. 57

and so liberate ourselves from the conditioning of our surroundings, of the will and desires of stronger personalities, from the effects of hereditary tendencies, from the suggestions of others, and from other external causes. And even if we remain always subjects on a more elevated plane to the law of cause and effect, we become able to use this law in the planes that we dominate and to live life as protagonists who cooperate with it, instead of being subjects to it. In this way we become part of this law, instead of uselessly opposing it; we work in accordance with this law, instead of being its slave.

Seen in this way, the psychological laws that regulate the will and the practical applications of them are non other than the modalities and techniques through which attention works, that mental art that, if well used, allows us to transform ourselves and the world around us. □

(1) R. Assagioli, The Act of Will, Aquarian/Thorsons, London 1994, p. 50

(2) Ibid., p. 50

(3) Ibid., pp. 51-65

(4) Ibid., p. 33

(5) Ibid., p. 56

(6) Ibid., p. 67

(7) Ibid., p. 78

(8) Ibid., p. 69

DAVID EARL PLATTS

## IL GIOCO DELLA SCOPERTA DI SÉ PLAYFUL SELF-DISCOVERY

7-8 Giugno 1997 - 1997 June 7-8

Centro di Psicopsintesi di Catania

Questo seminario offre pratiche strategie per liberarsi di sentimenti negativi su se stessi e permettere di far emergere quelli positivi, di autoaccettazione e autosfima, necessari per vivere una vita più felice, creativa e soddisfacente.

*This seminar offers participants practical strategies designed to let go of negative feelings about themselves and allow positive, powerful ones of self-acceptance and self-confidence to emerge, so that they may lead more happy, creative, satisfying lives.*

David Earl Platts, Ph.D., è consulente psicologico, formatore, scrittore, conferenziere.

Nel suo lavoro con individui, gruppi e organizzazioni, applica i principi ed i metodi della Psicopsintesi



David Earl Platts, Ph.D., is a consultant, trainer, writer, speaker and counsellor. In his work with individuals, groups and organizations, he applies principles and methods of psychosynthesis.

Per informazioni ed iscrizioni / For Information:

CENTRO DI PSICOPSINTESE - Via Morosoli, 10/A - 95124 Catania - Italy - Tel. (+39) 095-7159220