



Re-claiming, Re-connecting, Re-remembering Ri-vendicare, Ri-collegare, Ri-membrare

Josée Disario (*)

Healing, as opposed to a cure, is directly related to becoming conscious of one's true nature. And although as humans we share a heritage both historical and spiritual, the process of healing is extremely unique for each person because our wounds, though similar, are experienced in vastly different ways. In honoring our own specific wounds and therefore honoring what it is that seeks the deepest unfolding, we begin to heal. It is a tribute to the vastness and multiplicity of the creative force that this should be so.

One of my favourite authors, Ken Wilber, states in a rather deceptively simple way, what I had long ago intuited but would not or could not, honor; and therefore, I suffered. Wilber says *"...unity consciousness is the natural state of awareness"* (italics are mine). Years ago I used to try to convey this notion by using the body as metaphor: "We have two legs, wouldn't it be unnatural and even stupid to be using only one all the time? We

In quanto contrapposta alla cura, la guarigione è direttamente collegata alla presa di coscienza della propria vera natura. Sebbene come esseri umani noi tutti condividiamo un'eredità tanto storica quanto spirituale, il processo della guarigione è assolutamente unico per ciascuno di noi a causa delle nostre ferite che, per quanto simili, sono vissute da noi in maniera molto diversa. Cominciamo a guarire quando onoriamo le nostre ferite personali, onorando in tal modo ciò che richiede la più profonda delle rivelazioni, e il fatto che debba essere tale è un tributo alla vastità ed alla molteplicità della forza creativa.

Ken Wilber, uno dei miei autori preferiti, fa un'affermazione solo apparentemente semplice che io avevo intuito molto tempo fa ma che non ho voluto o potuto onorare - e per questo ho sofferto. Egli dice: *"...la coscienza dell'unità è uno stato di coscienza naturale"* (il corsivo è mio).

have two arms, wouldn't it be unnatural and even stupid to tie one behind our backs and go through life as if we only had one? Well, that is what we do when we don't include the spiritual in our lives". As we bring the pieces together, as we re-connect with our spiritual reality, we find that much of what motivated us in the past falls by the wayside. Our values undergo profound changes and our desires shift: and so does the pain.

Jung compared the ego to a cork on a vast ocean. The I Ching refers to it as a "snail-sized blot of fear", and asks "shall we allow such a blot to rule us?" Roberto Assagioli referred to this state of being as one prey to "illusions and phantasms", a "fundamental infirmity of man", causing conflicts which "waste our energy".

Assagioli considers the first step to freedom to be that in which we become aware of the 'conscious aspect of the components of the personality... not a dim, passive awareness, but a deliberate assessment, valuation, understanding and control of them". In fact, if we are not even aware of the contents of our consciousness, we are tossed about with the illusion that we have control, when, in fact, the unacknowledged contents of our consciousness control us. As we step back to observe, we gradually learn to identify our exact thoughts, state of body and emotions. Eventually we realize we are not them. The disidentification process is key, because, after all, how can one disidentify from something of which one is not aware? One would only be ignoring and not choosing to disidentify. Ferrucci says, "We can afford to ignore only what we have understood." In this sense, the observer position is an expanded conscious awareness, not yet including choice. The observer takes note, or, as Assagioli puts it, takes inventory.

Choice occurs when one has disidentified from the contents of body, mind and emotions. In other words, after acknowledging the exact contents, one can deliberately say "I am not such and such". This is one aspect of the "I", or the self, which Assagioli considers to be the "center of our consciousness". The other aspect of the "I" is to this very center, which is stable and permanent, unaffected by the "changing contents of (their) consciousness". An experience of this centered self or "I" can produce a sense of relief, followed by joy because of the grounded knowing that this is what true power feels like. Such experiences are referred to as self-empowerment. Rather similarly, the Rune Teiwaz considers that the only battle is the battle with one's 'self: this is the path of the Spiritual Warrior. In an organic process, movement or evolution occurs along a spiral which integrates rather than disowns, and which, therefore, affords a wider view. Whenever we cooperate with such a conscious awareness process, we have, as Betsie Carter-Haar says, "an even greater range of expression available", and are increasingly able to

Anni fa cercavo di trasmettere questo concetto usando solitamente il corpo come metafora: "Abbiamo due gambe: non sarebbe innaturale o addirittura stupido usarne sempre soltanto una? Abbiamo due braccia: non sarebbe innaturale o addirittura stupido legarcene una dietro la schiena e vivere la vita come se ne avessimo solo una? Ecco cosa facciamo quando non integriamo nella nostra vita la spiritualità". Quando rimettiamo insieme i pezzi e ci ricollegiamo alla nostra realtà spirituale, scopriamo che molto di ciò che nel passato ci ha motivati viene messo da parte. I nostri valori sono sottoposti a dei profondi cambiamenti e i nostri desideri mutano, e lo stesso accade col dolore.

Jung ha paragonato l'ego a un pezzo di sughero che galleggia in un grande oceano. L'I Ching lo definisce una "macchia di paura grande quanto un guscio di chiocciola" e pone la domanda: "dobbiamo permettere che una macchia di questo genere ci domini?" Roberto Assagioli parla di questo stato dell'essere definendolo una condizione in cui si è preda di "Illusioni e fantasmi", una "sostanziale infermità dell'uomo", causa di conflitti che "ci fanno sprecare la nostra energia".

Assagioli ritiene che il primo passo verso la libertà sia quello di diventare consapevoli dell' "aspetto conscio delle componenti della personalità... non una consapevolezza vaga, passiva, ma un atto deliberato mediante il quale esse vengono giudicate, valutate, comprese e controllate". In realtà, noi non siamo consapevoli nemmeno dei contenuti della nostra coscienza; siamo mossi dall'illusione di averne il controllo laddove sono i contenuti non riconosciuti della nostra coscienza che ci controllano. Se invece facciamo un passo indietro e li osserviamo, impariamo a poco a poco a identificare esattamente i nostri pensieri, lo stato del nostro corpo e delle nostre emozioni. E finalmente comprendiamo che non siamo tutto questo. Il processo di disidentificazione è la questione nodale, perché, in fin dei conti, come possiamo disidentificarci da qualcosa di cui non siamo consapevoli? Vorremmo rimanere nell'ignoranza ed evitare la scelta di disidentificarci. Dice Ferrucci: "*Possiamo permetterci di ignorare soltanto ciò che abbiamo compreso*". In questo senso, la posizione dell'osservatore è quella di una presa di coscienza consapevole ed ampia, che non implica ancora la scelta. L'osservatore prende nota o, come dice Assagioli, fa un inventario.

La scelta ha luogo quando ci si disidentifica dai contenuti del corpo, della mente e delle emozioni. In altri termini, solo dopo aver preso esattamente coscienza dei contenuti si può affermare deliberatamente: "*Io non sono questa cosa o quest'altra*". Questo è un aspetto dell'"io" o sé, che Assagioli considera il "*centro della nostra coscienza*". L'altro aspetto dell'"io" è al suo stesso centro, che è stabile e perma-



choose when "to identify with any personality element, and when to be identified as the "I".

This "I" space is an even more expanded one, as compared to the observer space. In my own experience with the disidentification exercise, the felt experience of expansion of space was directly related to a true expansion of identity... I now have both legs available to me. This is what Carter-Haar calls a 'sense of wholeness' and what Ferrucci describes as having "the whole personality available to the self". In fact, this is the process of re-membling. In relation to the re-connecting of one's self I have always enjoyed the story of Humpty Dumpty who "had a great fall and all the King's men couldn't put him back together again". Perhaps the King's men couldn't but the self and higher Self can. Jung used the tale of Humpty Dumpty to illustrate the fragmentation of the psyche and the process of bringing the pieces together as part of the process of individuation.

As we have seen, some of the benefits of being in the "I" space are choice and a sense of liberation and enlarged identity. This enlarging of the 'map' as Wilber calls it leads to freedom and authenticity. One is enabled to be authentic because fear is absent in the "I" space. It is indeed an "unshakable ground", as Carter-Haar calls it. As much as the "I" space is an enlarged one, it is, so to speak, still in our own time-space continuum. I compare it to travelling at the speed of light. The speed of light is 186,000 miles per second. This is indeed enormous speed. Yet, it is still a speed and it

nente e non è influenzato dai "contenuti mutevoli della (loro) coscienza". Un'esperienza di questo sé o "io" centrato può dare un senso di sollievo seguito dalla gioia, perché si ha la fondata certezza che questo è ciò che si prova quando si ha a che fare col vero potere. Questa è l'esperienza del darsi potere di cui si parla. Analogamente, la Runa Teiwaz sostiene che l'unica battaglia è quella con il proprio sé: questo è il cammino del Guerriero Spirituale. In un processo organico, il movimento o l'evoluzione avvengono lungo una spirale che integra invece di rinnegare e che pertanto consente una visione più ampia. Ogni volta che cooperiamo consapevolmente con questa presa di coscienza, acquisiamo, come dice Betsie Carter-Haar, "un campo di espressione quanto più vasto possibile" e diventiamo sempre più capaci di scegliere "quando identificarci con qualche aspetto della personalità e quando identificarci come 'io'".

Questo spazio dell'"io" è ancora più ampio dello spazio dell'osservatore. Esercitandomi sulla disidentificazione ho sperimentato che questa espansione dello spazio è direttamente legata a un'autentica espansione dell'identità: ... adesso possiedo tutte e due le mie gambe. Questo è ciò che Carter-Haar chiama "senso di interezza" e che Ferrucci descrive come la capacità di avere "tutta la personalità accessibile al sé" Questo è infatti il processo del ri-membrare. A proposito del ri-collegamento col proprio sé, mi è sempre piaciuta la storiella di Humpty Dumpty, che "ha fatto un gran ruzzolone e i soldati del re non sono riusciti a rimetterne insieme i pezzi". I soldati del re forse non ci riescono, ma il sé e il Sé superiore possono riuscirci. Jung ha usato la storiella di Humpty Dumpty per illustrare la frammentazione della psiche e il processo in cui i pezzi vengono ricomposti come parte del processo di individuazione.

Alcuni dei benefici del collocarsi nello spazio dell'"io" sono, come abbiamo visto, la capacità di scegliere e il senso di liberazione e di espansione dell'identità. Questa dilatazione della "mappa", come la definisce Wilber, porta alla libertà e all'autenticità. Ci si permette di essere autentici perché non esiste paura nello spazio dell'"io"; è veramente un "terreno sicuro", come dice Carter-Haar. E tanto più ampio è lo spazio dell'"io", quanto più esso appartiene, per così dire, al nostro stesso continuum spazio-temporale. Lo paragono al viaggiare alla velocità della luce, che è di 186.000 miglia al secondo. Si tratta di una velocità veramente enorme, e tuttavia è pur sempre una velocità e ciò costituisce un limite. Se noi potessimo viaggiare oltre la velocità della luce (e ciò è possibile), ci troveremmo in uno spazio/tempo negativo o, per dirla diversamente, il tempo - e quindi lo spazio - non esisterebbero. Potremmo viaggiare nel tempo in ogni direzione. Questo è lo spazio del Sé superiore.

therefore constitutes a limit. If we could travel beyond the speed of light (and there is a way), we would be in negative time/space, or to put it another way, time and therefore space would not exist. One could travel in any direction in time. This is the space of the higher Self.

From our "I" space we can re-claim our rights to live with dignity; to truly live the highest values of a human being and not be a mock shadow. As well, it is only from here that we can truly choose to engage the values or not. The contact with the higher Self allows us to re-claim our rights as beings of energy and light... as multi-dimensional beings. It is much like returning home after an extended absence. The beauty of this home is that it is not located in time-space... you can carry this home with you, wherever you go. In another insight which occurred for me during the exercise, I realized that not only was my higher Self lightening my 'load', I need not carry it at all because ironically I am my higher Self and it is me. Connected to this space or as the "I", we can begin to re-claim our Divine rights.

As I search for a way to conclude, I see that Carter-Haar describes this process of reaching for the Transpersonal Self, as one in which we experience universality, and "yet at the same time, paradoxically, the sense of "I-ness" is enhanced." I observe that in the margins of her article I had noted, "The World in the Tarot". As we embody the World, we square the circle; we are able to bring Spirit into matter. The paradox is that as we experience the Divine, we are more and not less engaged in life. Perhaps, ironically once again, this is partly due to "the human heart by which we live". (Wordsworth).

The relationship of personal self to the higher Self is often, not an easy one at first. As Piero Ferrucci says in *Inevitable Grace*,

"The Self is, after all an uncomfortable subject. It asks us to revolutionize our lives; it may temporarily make us more vulnerable; it gives us more responsibility, it demands hard work and exposes us to danger. Ignoring the whole matter and getting on with our everyday lives may be far easier. This response is the greatest form of betrayal - the denial of what we really are..."

In coming to a realization of 'what we really are', we commit to doing our best to align our individual self with our higher Self. We learn we can use the personality self as the expression of our higher Self... that we can imbue our personality self with the light and wisdom of our higher Self, thereby bringing healing not only to our self but to our community as well. This is a journey which is unique for each and never-ending. And, this journey is, as Assagioli said, "profoundly joyous". □

(*) Special thanks to Olga Denisko, Founding Director of Psychosynthesis Pathways of Montreal, for her support, guidance and editing.

Dal nostro spazio dell'"Io" possiamo ri-vendicare il nostro diritto a vivere con dignità, a vivere autenticamente i più alti valori di un essere umano, a non essere ridotti a un'ombra vana. Inoltre, è solo a partire da qui che possiamo scegliere veramente di assumere o meno questi valori. Il contatto col Sé superiore ci permette di ri-vendicare i nostri diritti come esseri di luce e di energia, vale a dire in quanto esseri multidimensionali. Assomiglia molto da vicino a un ritorno a casa dopo una lunga assenza. Il bello di questa casa è che non si colloca in uno spazio-tempo: possiamo portarcela appresso ovunque andiamo. Un'altra intuizione che mi ha colpito nel corso dell'esercizio mi ha fatto comprendere che il mio Sé superiore non solo stava alleviando il mio "carico", ma che non era necessario che io lo portassi, dal momento che - curiosamente - io sono il mio Sé superiore ed esso è me. Collegati a questo spazio ovvero in quanto "Io" noi possiamo ri-vendicare i nostri diritti divini.

Cercando una maniera di concludere leggo che Carter-Haar descrive il processo con cui cerchiamo di raggiungere il Sé transpersonale come un processo in cui viene sperimentata l'universalità e *"tuttavia, paradossalmente, viene al tempo stesso intensificato il senso dell'io"*. Osservo inoltre che, a margine del suo articolo, avevo annotato "Il Mondo nei tarocchi", e poiché noi incarniamo il Mondo, abbiamo realizzato la quadratura del cerchio: siamo in grado di portare lo Spirito nella materia. Il paradosso sta nel fatto che nello sperimentare il Divino siamo ancora di più -e non meno- impegnati nella vita. Forse, ancora una volta curiosamente, ciò è dovuto in parte al *"cuore umano grazie al quale siamo in vita"* (Wordsworth).

Spesso all'inizio il rapporto tra il Sé personale e il Sé superiore non è facile. Come dice Piero Ferrucci in *Inevitable Grace*:

"Dopotutto, il Sé è un soggetto scomodo. Ci chiede di rivoluzionare la nostra vita, può renderci temporaneamente più vulnerabili, ci fa assumere maggiore responsabilità, ci richiede un duro lavoro e ci espone al pericolo. Può essere molto più semplice ignorare tutto questo e tirare avanti a vivere la nostra vita di tutti i giorni. Reagire in questo modo è il più grande dei tradimenti: la negazione di ciò che siamo veramente..."

Quando arriviamo a realizzare *"ciò che siamo veramente"*, ci impegnamo a fare del nostro meglio per allineare il nostro sé personale col Sé superiore. Impariamo che possiamo usare il sé personale come espressione del nostro Sé superiore... che possiamo impregnare il nostro sé personale della luce e la saggezza del nostro Sé superiore, portando in questo modo la guarigione non solo al nostro sé ma anche a tutta la comunità in cui viviamo. Si tratta di un viaggio unico e senza fine per ciascuno di noi, ed è, come dice Assagioli, di un viaggio "profondamente gioioso". □