

Ostacoli alla espansione della coscienza e loro eliminazione

Lezione X° - 1972

Sergio Bartoli

In questo scritto faremo un accenno ai molti ostacoli che, come pesi o zavorre, come corde o attaccamenti, rendono l'espansione della coscienza difficoltoso ed a volte perfino irrealizzabile.

Partiamo dalla considerazione iniziale dell'uomo inteso quale insieme bio-psico-spirituale per analizzare quanti e quali fattori costituiscono l'entità uomo e come questi rappresentino un bagaglio a volte molto pesante da portare.

Un primo gruppo d'elementi che pesano sull'essere umano è quello che possiamo definire "storico", vale a dire legato al cammino percorso dalla razza umana dal suo apparire fino ad oggi e che rappresenta l'inconscio collettivo concepito da Jung. Esso è sempre operante attraverso retaggi ancestrali, definiti archetipi, che sono vere e proprie entità psichiche collettive.

Un secondo gruppo d'elementi è quello dell'eredità familiare che opera sull'uomo un condizionamento genetico. Esso appare in modo evidente, a livello biologico, con le cosiddette malattie ereditarie ed è sempre presente anche a livello psichico, è stato definito "inconscio familiare",

da inserire tra quello collettivo di Jung e quello personale di Freud.

Giungendo a fattori più attuali, troviamo un terzo gruppo d'influssi, quelli pre-natali. Essi si riferiscono all'ormai accertata influenza sull'apparato psichico del feto delle impressioni trasmesse dalla madre nel periodo di gestazione, e spesso rappresentano insospettiti nuclei eziopatogenetici di molti complessi psichici operanti nell'adulto. Ogni psicoterapeuta ha, infatti, constatato nella pratica professionale come spesso il rifiuto inconscio della gravidanza da parte della madre rappresenti l'esperienza iniziale di un successivo complesso di rifiuto da parte del figlio.

Il quarto grande gruppo di elementi che influenzano l'uomo è quello che si ricollega agli influssi post-natali: l'educazione familiare, quella scolastica, quella religiosa, oggetto di studio approfondito da parte della psicologia dell'età evolutiva.

Questi influssi coprono tutto il periodo di preparazione alla vita individuale e spesso rappresentano il nucleo iniziale di molti disturbi psichici ed

in particolare di quelli che comunemente sono inclusi nel gruppo delle nevrosi.

È un periodo estremamente delicato dello sviluppo psichico per l'importanza che gli stimoli esterni avranno nella formazione della psiche dell'individuo.

Esiste, infine, un quinto fattore costituente l'essere umano rappresentato dal suo nucleo energetico o Sé, che ne costituisce la parte dinamicamente più essenziale e vitale.

Possiamo e questo punto considerare la psiche umana nel suo insieme come l'incontro tra l'inconscio collettivo, quello personale e quello superiore d'Assagioli illuminato dalla realtà immanente – trascendente del Sé.

La risultante di tale incontro è rappresentata dall'Io o Autocoscienza, ed il compito esistenziale può essere sintetizzato nella progressiva identificazione dell'Io con il Sé, realizzabile attraverso successive espansioni di coscienza.

Gli ostacoli a tale compito possono essere schematicamente suddivisi in fisici, emotivi, immaginativi, mentali, volitivi, ambientali.

Variano secondo gli individui

e nei vari periodi della vita. Prenderemo brevemente in esame ogni singolo gruppo di fattori.

A livello fisico l'ostacolo maggiore è rappresentato dall'identificazione con il corpo fisico che può essere parziale o totale. Gli ostacoli a tale livello spesso si limitano ad un'eccessiva importanza attribuita alla funzione del corpo, sia sotto l'aspetto estetico sia sotto quello della salute. Basta citare le crisi di disperazione che colpiscono molte donne quando, sfiorita la bellezza, non riescono più a dare alcun senso alla vita, o gli stati di estremo sconforto che coinvolgono uomini malati fisicamente fino a condurli al suicidio.

Gli ostacoli emotivi ed impulsivi trovano origine in svariati fattori: gli istinti, i condizionamenti, i complessi, le identificazioni nelle varie funzioni che di volta in volta l'uomo è chiamato a svolgere.

Gli istinti sono pulsioni conaturate nell'uomo e devono pertanto essere accettate come "realtà", ma l'eccessiva ed incontrollata gratificazione degli stessi, fino a farne dei simboli di vita, può significare una regressione della vita

stessa al solo livello animale.

Non sottoporli alla libera decisione dell'autocontrollo diventerebbe quindi un assurdo, anche in considerazione degli stimoli innaturali cui tali istinti sono sottoposti nella società attuale per fini economici (vedi la pubblicità dei prodotti alimentari e la pornografia).

D'altra parte i condizionamenti, che possono essere definiti maschere imposte dalla realtà, impediscono spesso di orientarsi liberamente nelle scelte della vita, tendendoci schiavi di suggestioni precedenti. Lo stesso avviene per i complessi, vere sub-personalità, operanti nostro malgrado, che ci fanno rincorrere fantasmi per un'intera vita.

Anche le identificazioni nelle varie funzioni cui adempiamo di volta in volta sia nell'ambiente professionale sia in quello familiare, rappresentano spesso degli ostacoli ad una più ampia presa di coscienza dei significati dell'esistenza.

Troviamo spesso uomini e donne che riferiscono interamente il senso della vita alla funzione paterna o materna e che, una volta cessata per ragioni d'età, cercano di prolungarla attraverso la cura dei nipoti. Lo stesso si può affermare per quegli stati depressivi, oggi chiamati nevrosi del pensionato, in cui cadono la maggior parte degli uomini che, trascorsa la vita totalmente identificati nella funzione professionale, una volta posti a riposo non intravedono alcuna ragione di sopravvivenza.

Abbiamo accennato ad ostacoli immaginativi per riferirci a tutti quegli stati di pseudo-appagamento attraverso l'immaginazione stimolata da

rotocalchi, spettacoli e varie fantasie, e le pseudo - evasioni mediante l'uso di alcool o di droghe con la speranza di poter penetrare in illusori paradisi artificiali.

Spesso poi l'uomo attuale si accontenta d'identificarsi con i vari idoli che di volta in volta la società gli propone vivendo quasi per "procura" ed eludendo una vera ricerca esistenziale, per rifugiarsi nell'irreale, o nella realtà altrui, dimenticando così che le vere risposte sono dentro di noi e non fuori.

A livello mentale gli ostacoli maggiori derivano dai falsi ideali che ci sono comunemente proposti da un certo tipo d'educazione e cultura. Essi ci impediscono di scoprire i veri significati della vita, assumendo spesso, per esempio a livello religioso e scientifico, valore dogmatico e quindi limitante, in netto contrasto con il metodo "scientifico sperimentale". Altre volte alcuni ideali che dovrebbero rappresentare delle mete transitorie nella nostra realizzazione, rimangono gli unici obiettivi ancorandoci sempre più ad un mondo di falsi significati.

Ai giovani d'oggi, infatti, vengono passati per buoni ed assoluti ideali egoistici e limitati, ed essi, una volta scoperto il "falso", dopo averli rigettati non sanno più trovare la strada per crearne di nuovi, poiché nessuno insegna loro a ricercare le verità assolute dentro se stessi.

Passando ad analizzare gli ostacoli "volitivi" che si frappongono all'espansione di coscienza, incontriamo quello stato che viene dall'abitudine a lasciarsi vivere. Nella maggior parte dei casi è la volontà di massa che indica la via da seguire e l'uomo sembra aver

abdicato definitivamente alla propria capacità di volere: segue ciò che la società gli ha indicato e spesso per tutta la vita non si chiede se questo corrisponda realmente al compito esistenziale.

Altre volte assistiamo al caso d'uomini estremamente volitivi la cui volontà, intesa però nel senso adleriano di volontà di potenza, è impegnata esclusivamente nelle conquiste materiali. Essi riusciranno ad essere i cosiddetti uomini di successo nel mondo economico, ma non arriveranno mai a colmare la loro sete di potenza perché tutte le conquiste non riusciranno a garantire loro una stabile sicurezza che solo la conquista di noi stessi può dare.

Infatti la volontà individuale, mal diretta e canalizzata verso falsi ideali, non consente all'individuo di operare delle scelte libere, le sole che gli consentirebbero di scoprire il suo vero "Io".

Dobbiamo anche accennare ad una "non volontà" o ad una "controvolontà" alla propria realizzazione, definita il "rifiuto del sublime", che si riferisce al timore di parecchi esseri umani di aprirsi ad una nuova dimensione del mondo interno che, se accettata, metterebbe in crisi tutto il sistema di valori fino ad allora ritenuto valido, ed imporrebbe nel contempo una maggiore responsabilizzazione verso se stessi e verso gli altri.

Altre volte appare evidente la preoccupazione di "perdere la testa" e di cadere nell'alienazione addentrandosi nella scoperta del proprio inconscio, perché può accadere che improvise ed imprevedute espansioni di coscienza possano produrre disorientamenti psichici, come è stato messo in evidenza da Assagioli in un

suo scritto "Conquiste spirituali e disturbi psichici" ¹.

Il collettivo garantisce formalmente più dell'individuale, e qualsiasi scelta che non aderisce ad un convincimento di massa o, peggio, contrasta con esso, mette in crisi il precario equilibrio dell'lo individuale, e per essere accettato presuppone un precedente decondizionamento.

Giova qui ripetere, specialmente ai giovani, il concetto così ben espresso da Fromm che nel momento stesso in cui ci proponiamo la "libertà da" dobbiamo aver ben chiaro l'uso che ne faremo per raggiungere delle nuove mete, quindi si propone l'importanza della "libertà per".

Abbiamo affrontato finora gli ostacoli che l'individuo trova dentro di sé, ma lo stesso individuo opera in collettività e viene perciò coinvolto da fattori che possiamo genericamente definire ambientali. Tra questi, quelli familiari sono di primaria importanza nel primo periodo della vita, ma talvolta persistono e si prolungano fino al termine di essa. I più comuni sono quelli definibili come ricatti d'autorità, di riconoscenza ed affetto. Intendiamo alludere all'atteggiamento d'intransigenza di parecchi genitori nei confronti dei figli, i cui problemi sono affrontati e risolti da un punto di vista egocentrico, quasi che questi non fossero delle entità nuove da comprendere e rispettare. Si commettono così degli errori che la psicologia definisce proiezioni ed identificazioni. Essi sono imposti attraverso l'autorità e creano dei notevoli ostacoli al processo d'individualizzazione e dia autorealizzazione di parecchi giovani. Dove fallisce l'autorità spesso si ricorre al ricatto di riconoscenza per

cui il figlio deve essere grato ai genitori di tutto quel che ricevuto e come prima cosa del cosiddetto dono della vita. Paradossalmente, proprio con quest'affermazione tali genitori denunciano clamorosamente di non aver compreso, essi per primi, il significato stesso della vita. E anche quando i figli riescono a superare questi ostacoli si portano spesso dietro un ingiustificato complesso di colpa. Altre volte il ricatto dei genitori è basato sull'affetto e pertanto sulla gran sofferenza, provocata loro dai figli, per quella dannata voglia di "far di testa loro"! Questa ricorrente espressione è da meditare.

Fortunatamente i giovani di oggi tendono ad irrobustirsi precocemente a livello psicologico e a superare più facilmente di una volta questi ostacoli, anche se spesso questi errati atteggiamenti di pseudo - affetto familiare provocano insanabili contrasti tra le parti e sono i soli responsabili di tante affrettate ed eccessive reazioni dei giovani che, per sfuggire ad un ambiente frustrante ed oppressivo, cadono preda dei miraggi di pseudo - realizzazioni attraverso la droga, l'alcol, la sfrenata o perversa sessualità.

Oltre a ciò, tutti conosciamo quali siano i danni provocati da quello che Assagioli definisce "smog psichico", l'insieme di tutte le suggestioni, occulte o no, sapientemente diluite e ripetute attraverso i mezzi d'informazione di massa, che indirizzano l'uomo verso mete ed interessi che non gli sono esistenzialmente congeniali, ma che divengono per lui condizionanti. Da tali condizionamenti, solo in alcuni casi ed a prezzo d'enormi sforzi, esso riuscirà a liberarsi. Spesse volte

è attraverso l'autorità di una forma preconstituita d'economia che la società opera la sua repressione nei confronti del singolo, ostacolando nel processo d'individualizzazione e trasformandolo in semplice elemento di sopravvivenza biologica o in strumento di produttività tecnologica.

Con queste premesse, è evidente che il compito di espandere la propria coscienza do-

considerato lo strumento di conoscenza del mondo esterno attraverso i cinque sensi. La prima fase dell'esercizio di disidentificazione allena al distacco del nostro Io dall'apparato biologico che lo riveste, pur accettandone l'importanza per i fini che gli competono.

A livello emotivo è opportuno ricordare che l'aspetto più qualificante dell'uomo è rap-

degli istinti.

Soddisfare in maniera incontrollata, e successivamente incontrollabile, l'aspetto istintivo dell'uomo significherebbe regredire ai primordi della vita sulla terra in cui l'istinto all'autoaffermazione comportava l'uccisione del nemico e l'istinto sessuale la violenza sulla preda. Occorre anche notare che se nel regno animale l'istinto appartiene a tutta la razza, e viene regolato da cicli collettivi, nel regno umano la vita è legata a scelte individuali effettuate tra le molteplici e spesso contraddittorie pulsioni che si agitano nell'uomo.

La seconda fase dell'esercizio di disidentificazione, in cui ci si allena a distaccarci dalle nostre sensazioni e dalle nostre emozioni, e perciò a controllarle, e le varie tecniche di trasmutazione e di sublimazione delle energie psichiche, rappresentano delle valide armi per la conquista dell'autocontrollo.

A livello immaginativo è importante ricordare che l'immaginazione è una qualità psicologica che può essere usata sapientemente per creare la realtà e non solo per compensarla. La Psicosintesi ha, infatti, strutturato parecchie tecniche basate sull'immaginazione guidata (visualizzazione, rêveries e così via) valide per stimolare l'autorealizzazione, basate sulle leggi della psicodinamica per cui ogni immagine contiene in sé un elemento motore.

Occupandoci del livello mentale è opportuno ricordare come la mente sia uno strumento a disposizione dell'uomo e pertanto vada "usata" e non "subita". L'atteggiamento comune è quello che afferma che l'uomo non può fare nulla di fronte ai propri pensieri



*C. Jamnitzer - J. Ritter - J. Hauer
Ercole che regge il mondo, Norimberga 1620*

po averla liberata, è tutt'altro che facile. Quali i rimedi che la Psicosintesi propone?

Distinguiamoli in individuali e collettivi ed esaminiamo brevemente i primi.

A livello fisico la prima necessità è di ridimensionare l'importanza del corpo, che deve principalmente essere

presentato dall'autocontrollo (che non va confuso con l'autocensura) per cui la vita emotiva dell'individuo, includendo gli istinti primari, deve essere posta sotto il suo libero controllo, rifiutando di cadere nell'equivoco, parzialmente creato dalla psicoanalisi freudiana, della sacralità

in quanto essi arrivano nella mente e basta!

Sarebbe come dire di non poter fare niente se la nostra automobile investe pedoni o sfonda negozi, dimenticandoci che ogni auto per essere usata necessita di un autista attento ed esperto che sappia guidare in ogni momento e in ogni circostanza. A maggior ragione, la stessa necessità s'impone a livello di vita individuale in cui ogni componente psicologica deve essere posta sotto il controllo diretto e costante dell'io che di volta in volta la dirigerà nella direzione voluta.

La "meditazione psicologica" proposta dalla Psicosintesi è un valido allenamento all'uso corretto della nostra mente.

A livello della volontà dobbiamo precisare che questa è la principale delle componenti psicologiche che ci permette di attuare delle "libere scelte individuali", e come tale va esercitata ed allenata come e più di qualsiasi altra attitudine dell'uomo, rappresentandone la qualità più specificamente umana che permette di realizzare la nostra vera essenza.

Per quanto riguarda gli ostacoli creati dall'ambiente, due sono i suggerimenti principali per superarli. Quando si creano morbosi attaccamenti dei genitori nei confronti dei figli, questi ultimi devono cercare di operare un graduale distacco emotivo dai primi, difendendosi al tempo stesso dai loro "strali affettivi". Debbono cioè operare il taglio del cordone ombelicale psicologico che lega l'uomo alla sua matrice e che, non interrotto in tempo, rischia di soffocare il nuovo nato.

Questo distacco dovrebbe inoltre favorire un nuovo tipo di rapporto paritetico tra geni-

tori e figli in cui l'accettazione reciproca esprime una libera scelta di liberi individui.

Per gli ostacoli che la pressione psicologica della società propone a tutti noi, si dovrebbe attuare un'accurata igiene psichica selezionando le informazioni e le suggestioni ed operando delle scelte individuali senza farci plagiare dai condizionamenti di massa.

A livello collettivo occorre riproporre una radicale trasformazione dell'attuale sistema educativo ed un nuovo tipo di cultura che siano i presupposti per una nuova società.

Parlando dell'educazione, un'osservazione preliminare è che l'uomo è "ciò che pensa". Analizziamo come finora è stata attuata l'educazione. Possiamo affermare che è sta-

re con successo con gli altri, riducendosi pertanto l'apprendimento ad un continuo allenamento della memoria che gli permetta di ritenere tutte le notizie e le conquiste del passato e lo prepari in futuro a formulare nuove idee e nuove conclusioni. Diventa così un adulto che rappresenta una forza e non un intralcio commerciale nell'attuale società consumistica.

La nuova educazione, invece, dovrà principalmente tendere alla creazione di personalità sagge ed armoniche, cioè in grado di controllarsi e che abbiamo come scopo principale quello di collaborare in pace con tutti gli altri esseri umani. La ricerca scientifica dovrà spostare i propri obiettivi dal mondo dei fenomeni a quello dei significati.

Si dovrà comprendere che, come la mente utilizza il cervello come mediatore organico dei suoi propositi, può a sua volta essere utilizzata come organo recettore di impulsi superiori. Questo potrà avvenire attraverso la stimolazione e lo sviluppo metodico dell'intuizione, componente psicologica spesso trascurata.

Un nuovo tipo di educazione dovrà inoltre sviluppare la volontà, intesa come proposito individuale, i cui requisiti fondamentali sono la realizzazione del bello, del giusto e del buono. Dovrà tendere a sincronizzare il ritmo della vita individuale su quello universale, abbandonando l'affannosa ed insensata produttività consumistica che sta travolgendo tutto il genere umano. Si dovrà, in conclusione, considerare l'educazione il periodo di preparazione del giovane ad un futuro ed intelligente inserimento nelle condizioni ambientali già

Sergio Bartoli, medico e psicoterapeuta, è nato a Roma il 27 giugno 1929. Stretto collaboratore di Roberto Assagioli fin dagli inizi degli anni Sessanta, ha aperto a Roma il primo centro dell'Istituto da lui diretto per molti anni. Sempre a Roma ha organizzato il primo Congresso Internazionale di Psicosintesi. Dopo la morte di Assagioli, nel 1974, ha partecipato intensamente alla vita dell'Istituto, promuovendo la nascita di vari centri di Psicosintesi sul territorio italiano. All'inizio degli anni Settanta, insieme ad alcuni colleghi, ha fondato la S.I.P.T. (Società Italiana di Psicosintesi Terapeutica) ed ha formato, in qualità di didatta, un vasto numero di medici e psicologi alla psicoterapia, professione che per lunghi anni ha portato avanti con particolare talento.

Nel 1979 ha fondato a Città della Pieve, in Umbria, la "Comunità di Psicosintesi", divenuta in seguito "Comunità di Etica Vivente", dove ha condotto instancabilmente gruppi di meditazione e di crescita spirituale fino alla sua morte avvenuta il 16 gennaio 2009.

"Credo che il gruppo sia la struttura futura, credo che la nostra coscienza debba diventare coscienza di gruppo". S. Bartoli¹

1) Paola Giovetti - "Roberto Assagioli" Edizioni Mediterranee, pag. 82.

Per far questo appare evidente la necessità di aumentare il nostro "spazio interno" perché la vera libertà è un'esperienza personale e va vissuta prima di tutto dentro di noi. D'altra parte il tipo di vita attuale ci ripropone la necessità di creare un giusto equilibrio tra estroversione ed introversione del nostro apparato psichico.

ta l'arte di sintetizzare tutto ciò che il pensiero umano ha prodotto nel passato e pertanto è stata costantemente "rivolta all'indietro".

L'educazione del bambino consiste principalmente nell'organizzare la sua mente in modo tale da poter assimilare tutte le informazioni che l'umanità ha creduto vere, per permettergli di compete-

esistenti e non già un periodo d'apprendimento che lo renda successivamente un buon cittadino e un buon genitore.

Elemento indispensabile per far ciò sarà la creazione intorno al bambino di una situazione d'amore altruistico, non limitato cioè a gruppi familiari e sociali. La creazione di un'atmosfera di pazienza e di tolleranza verso tutti gli altri che predisponga più alla collaborazione che non alla competitività e alla critica. La creazione di un'atmosfera di graduale responsabilizzazione e non di arrivismo e sudditanza.

Si dovranno dare ai bambini più spiegazioni possibili di tutte le motivazioni che sono dietro agli eventi, per aiutarli ad arrivare alla comprensione e non all'accettazione dogmatica degli stessi.

Analizziamo ora quella che dovrà essere la nuova cultura.

Distinguiamo i valori legati alla civiltà e quelli legati alla cultura vera e propria.

I primi riguardano le masse e la coscienza della specie e rappresentano le reazioni umane ad un determinato periodo storico. I secondi riguardano l'individuo e rappresentano l'interpretazione del mondo oggettivo da parte dello stesso.

La funzione della scuola dovrà essere di custodire la civiltà attraverso gli insegnamenti della scuola primaria e la cultura attraverso gli insegnamenti della scuola secondaria.

A livello universitario dovrà aprire la strada alla ricerca scientifica, superando quanto già fatto ed indirizzandola principalmente nel campo dei significati. La vera cultura deve interpretare le cose migliori del passato solo per

creare le fondamenta di un nuovo sistema, possibilmente superiore al precedente, e deve avere come finalità primaria l'unione di tutti gli esseri umani. Per arrivare a questo nuovo tipo di cultura dovremo partire da alcune premesse indispensabili. La prima è che tutti i libri di testo siano scritti in termini di giusti rapporti tra gli uomini e

ed alla collaborazione verso tutti e tutto, cercando di eliminarne lo spirito competitivo e di sopraffazione.

Ad un primo periodo d'apprendimento delle informazioni, seguirà un periodo di comprensione in cui si stimolerà l'allievo all'interpretazione dei significati che stanno dietro gli eventi. Seguirà poi il periodo della sintesi, cioè

Sergio Bartoli, doctor and psychotherapist, was born in Rome on June 27, 1929. Since the very beginning of the '60s, he tightly cooperated with Roberto Assagioli and opened the first Centre of the Istituto di Psicosintesi (Institute of Psychosynthesis) in Rome for which he was responsible for a long period of time. Here he organized the first International Congress of Psychosynthesis. When Assagioli died in 1974, for a long time he went on to give his contribution and support to the life of the Institute, by promoting the foundation of a number of centres of Psychosynthesis all along Italy. Early in the '70s, together with other colleagues, he founded the S.I.P.T (Italian Society of Therapeutic Psychosynthesis) and trained, as a teacher, a large number of doctors and psychologists on psychotherapy. He performed such activity for a long time with noticeable talent. In 1979, in Città della Pieve, Umbria, he founded the "Comunità di Psicosintesi" (Psychosynthesis Community) that, subsequently, has been named "Comunità di Etica Vivente" (Community of Living Ethics). He untiringly managed groups of meditation and spiritual growth up to his death, that occurred last January 16, 2009.

"I do believe that the Group is the future structure, I do believe that our conscience has to become conscience of Group". S. Bartoli

non secondo gli attuali punti di vista nazionalistici e separativi. Essi dovranno, prima di tutto, insegnare il valore inestimabile dell'individuo ed il rapporto che lega l'individuo stesso a tutto il cosmo. Dovranno quindi sottolineare la responsabilità dell'uomo verso tutto ciò che lo circonda nei vari regni di natura, e dovranno stimolarlo all'amore

della scoperta di come il particolare si adatta al generale e in esso avverrà la trasformazione del pensiero individuale in termini mondiali.

Tutto questo sarà l'indispensabile preparazione ad un nuovo tipo di società che dovrà essere basata sulla giusta organizzazione e sulla collaborazione di ciascun popolo e fra tutti i popoli, piuttosto che sullo

sfruttamento e sull'aggressione, come avviene attualmente. Sia a livello individuale sia internazionale. Dovrà essere basata sul concetto che ogni individuo va rispettato come tale e non strumentalizzato da un sistema che finisce per annullarlo nel suo significato esistenziale.

Per giungere a ciò, l'uomo dovrà essere aiutato ad uscire fuori del suo assurdo egoismo insegnandogli, fin da bambino, a preoccuparsi più del bene degli altri che del proprio, anche se tutto ciò appare utopistico allo stato attuale delle cose, essendo l'odierna educazione un insieme d'insegnamenti che mirano a fini strettamente egoistici. È l'unica strada da seguire se vogliamo uscire dalla pericolosa china che può portare alla distruzione di tutto ciò che l'uomo ha faticosamente raggiunto fino ad oggi. Per cominciare basterà ricordare che la vita che pulsa in ciascuno di noi è la stessa energia presente in tutti i regni, in tutti i pianeti, in tutti i sistemi solari, e che perciò è indispensabile creare una sintesi tra il particolare e l'universale per afferrare il significato dell'unità di fronte alla totalità e per armonizzare il piano esistenziale individuale in finalità sempre maggiori secondo il prestabilito piano cosmico. Tutto ciò porterà la società futura ad espandere globalmente la propria coscienza e la renderà finalmente sensibile ai veri problemi dell'esistenza, non limitandone l'impegno al solo miglioramento delle condizioni materiali di vita dell'uomo. Vivere, infatti, non è sopravvivere.

Tutto questo discorso ci riporta agli interrogativi fondamentali dell'esistenza ai quali

non abbiamo ancora trovato risposta e cui dovremo inevitabilmente rispondere.

Possiamo concludere con una frase orientale che afferma: "Occorre liberarci da noi stessi per conquistare noi stessi". ■

1) R. Assagioli
Lo sviluppo transpersonale
Ed. Astrolabio

Obstacles to the expansion of the conscience

An oriental statement says: " It is necessary to get rid from ourselves in order to conquer ourselves"

This dense article goes back over all the obstacles to the expansion of the conscience and what Psychosynthesis suggests as support to overcome these ballasts which represent a very heavy luggage to be carried on.

Strong constraints appear along the way of the human being we can schematize into five groups: "historical" constraints, that is related to the journey of the human race from its appearance up today (Collective Unconscious); family/genetic constraints; pre-natal constraints that influenced the psychical apparatus of the fetus during the period of gestation; post-

natal constraints (family, scholastic, religious education) at finally the energetic element, the I and the Self .

The human psyche may be considered the meeting among the collective, the personal and the superior unconscious, the Self. The result of such meeting is represented by a Selfconsciousness or I and the existential task may be synthesized as a progressive identification between I and Self.

It is a journey full of obstacles that vary according to individuals and various periods of their life.

You can find obstacles at physical level represented by a partial or total identification with the physical body; at emotional level, identification in roles and functions that the man must performs. At mental level major obstacles come

from false ideals that a certain kind of education and culture suggest to us. In the field of will , the major obstacle to the expansion of the conscience come from the habit of "let us live".

This is a kind of obstacle that the individual finds within himself but, as the same individual lives in a collectivity, he is involved in environmental factors as family (authority, gratitude and affection blackmails) or simply, being submerged by what Assagioli calls the "psychical smog", that is the whole of all the suggestions of the mass media, often he is addressed towards goals and interests that are not existentially connected to him.

What solutions Psychosynthesis propose? At physical level, the first necessity is to see in the right perspective the importance of the body. At emotional level, the most qualifying aspect of the man is represented by the self-control (that is not self-censure). Further, it underlines the importance of the imagination function that can be wisely ma-

naged in order to create the reality and not only to compensate it.

The mind too, it is appropriate to remember how is a tool at the man disposal and, therefore, "used" and not "suffered".

At level of will, this is the main psychological component that allows us to put in action "free individual choices" and it must be exercised and trained more than any other man attitudes. As far as external obstacles are concerned, an accurate psychical hygiene might be put in action by making a selection between information and suggestions, and by increasing our "internal space".

The life pulsates inside all of us and it is the same energy that is present in all kingdoms, planets and solar systems. Therefore, it is vital to create a synthesis between the particular and the universal in order to grasp the meaning of the unity in front of the totality, just to harmonize the individual and the cosmic plans.