

LA MIA COSCIENZA

Seduto in poltrona lascio scorrere nell'immaginazione le subpersonalità che si affacciano con pressanti o subdole richieste. Ognuna di esse non tarda a presentarsi come spirito guida, che può offrire un po' di colore, di diversivo all'esistenza. Vi è poi quella che chiede con veemenza di essere difesa e vendicata per le negatività altrui subite. C'è lo spirito guida che mi indica libri e studi in cui sarebbe opportuno che mi addentrassi per tentare di restare al passo con la cultura. C'è il volto di quello che mi sorride, senza proferir parola, perché sa che lo condivido e conosco come comportarmi per realizzare il suo progetto.

Uno spazio lo possiede anche la subpersonalità che mi sprona alla conoscenza della psicosintesi. È una subpersonalità che non tarda a farmi apparire nell'immaginazione non solo i bagliori dell'Io, ma anche il Sé che luccica sopra la mia testa. In alcune occasioni è avvolta nel saio bianco di un vecchio saggio che mi sprona, con alterni risultati, a trasformare la sua voce interna in luce per la mia coscienza ed operatività. Ha senz'altro un potere che non sottovaluto: è una subpersonalità che ho deciso che sia parte integrante della mia personalità. Anche la parte razionale della mia psiche, attratta dalle mete che presenta, non si sottrae dal pronunciare sermoni che mi ricordano che un conto sono gli spiriti guida che nutrono i bisogni e le aspettative della personalità in cui mi muovo e trascorro i giorni, e un conto sono i messaggi che mi sussurra il vecchio saggio seduto accanto al fuoco in una caverna montana. Tutte le subpersonalità chiacchierano, bisbigliano, si lamentano, si innervosiscono o sostengono le loro idee nella stanza del reame psichico, ma sono convinto che ho fatto bene a votare per il presidente che siede sul seggio: l'Io-Sé.

La psicoterapia personale, le conferenze ascoltate, le letture, la meditazione, le riflessioni sull'Io-Sé ormai mi offrono un territorio in cui muovermi con relativa sicurezza e senza timore di commettere errori macroscopici o distruttivi. O, almeno, spero e credo sia così, anche se gli spiriti guida delle subpersonalità che occupano il salone della mia psiche non sono, a ben considerare, così sottomessi e remissivi. Le fronde sono

all'ordine del giorno. Mi ricordano i poteri agiti dai gruppi patriarcali incontrati nei viaggi in Medio Oriente. Il re è il sovrano, là sul trono nella sua reggia. Merita attenzione, ascolto, applausi, ma negli affari quotidiani, nei sobborghi o nelle oasi, comandano il patriarchi e le loro tribù. Il monarca e il suo potere sono lontani. Comunque, per quanto mi riguarda, cerco di far sì che sia padrone l'Io-Sé nei pensieri che scorrono nella mente.

Non vi è nulla, al momento, da decidere di importante che possa far oscillare verso il basso e verso l'oscuro la mia personalità, se non bere un seconda grappa. Il puro centro di chiara e limpida luce, volontà e amore mi indirizza all'animo sensibile e disponibile nelle relazioni e nell'agire. Il puro Centro di pura Coscienza non ha dubbi, sa di essere lo spirito guida scelto e messo sul trono dopo l'elezione inizialmente un poco contrastata e con dubbi. Altri candidati avevano pregi e programmi interessanti, ma non come i suoi. Vittoria dell'Io-Sé non assoluta, ma vittoria.

La mente, ad elezione avvenuta, non ha tardato a rendersi conto che l'Io-Sé, e il progetto che propone, sono animati da una un'energia ignea e creativa impregnata di aspirazioni non comuni. Dai primi contatti con Via San Domenico, L'Io-Sé mi nutre con le sue energie che tento di immettere nell'educazione del cuore affinché l'animo si saturi di sottilissime aspirazioni. Il comando che mi do è: "Raffina l'impegno che esalta spirito e cuore".

La presenza del faro luminoso dell'Io-Sé addita la strada alla psicoterapia personale, allo studio ed all'impegno quotidiano.

Col nuovo governo gli elementi della personalità, dapprima mossi da passioni, stati emotivi, bisogni e desideri, sovente in lotta tra loro, nel tempo sono controllati e coordinati dall'opera della coscienza che li rende parzialmente obbedienti al progetto esistenziale scelto. Mano a mano che procede l'integrazione delle mie dinamiche psichiche, attivate dalla coscienza, emerge la nota fondamentale che ho scelto e voglio. Il processo evolutivo da passivo, cioè guidato dai condizionamenti, si



Pieter Bruegel il Giovane - La festa di San Giorgio - 1928

trasforma in sforzo cosciente della volontà. Mi compiaccio della personalità che prende forma in me per la parziale coesione degli elementi psichici in un tutto organico che persegue obiettivi pertinenti ai progetti intrapresi. Domina un discreto adattamento al mondo. Ma più esamino questa fase del processo evolutivo, più mi accorgo che è profondamente subdola. La parte razionale della psiche ha chiari, o pensa di aver chiari, gli aspetti personali e transpersonali che la contraddistinguono, ma quanto più si lusinga delle proprie conoscenze e del proprio agire, più gli aspetti involutivi operano subdolamente in virtù di un raffinato uso dei meccanismi di difesa psichica. Il compiacimento, la vanagloria, l'egocentrismo affermano: "Io sì, tu no." "Io conosco la psiche, i suoi poteri, i suoi territori, le sue illusioni mentre in te, caro vicino di casa, dominano confusione, concetti appiccicati o compresi superficialmente. Ne hai ancora da fare di cammino" Dal profondo della mia psiche, con la psicoterapia, emergono con chiarezza gli schemi di vita condizionati,

ereditati dai familiari, dai rapporti con i coetanei nella sala giochi dell'asilo o sui banchi di scuola. Affiorano ed influenzano come ceneri sottili l'agire giornaliero. Le modalità comportamentali del presente mostrano chiare corrispondenze con quei primi condizionamenti e guidano relazioni, vicende, ansie. Appare, fra l'altro, la piattaforma portante dell'istinto sessuale, che tanto attrasse Freud sì da fargliela porre da supporto ad ogni aspetto esistenziale. Tuttavia la mia psiche evolve. L'egocentrismo si affievolisce. L'altruismo sembra prendere spazio. Tutto secondo programma. Penso, con soddisfazione alle parole della mia guida, l'Io-Sé. Ma il processo di cambiamento psichico è veramente in atto? Mi accorgo che apportare cambiamenti alla coscienza è complesso, impegnativo, e sovente illusorio. È difficile come rimuovere una frana che continua a franare sulla strada. Scendendo nell'inconscio, oltre agli istinti che hanno classificazioni e schemi nei testi di psicologia, scopro ombre che non sono solo ombre. Influiscono striscianti sulla psiche. Al di sotto degli

istinti di riproduzione, affermazione, di gruppo, dominano parti separative, altezzose, boriose, spocchiose, presuntuose, giudicanti ed esperte nel favorire e sottolineare presunti valori personali. Al riguardo le difficoltà psichiche portate nelle sedute di terapia sono vistose, ma di carta velina. Restano presenti il giusto tempo per poi dissolversi e farmi asserire, col consenso del terapeuta, che abbiamo fatto un buon e fruttuoso lavoro. Ma le larve dei bassifondi, che occupano il livello che sottostà agli istinti, e su cui questi poggiano, proseguono nel giudicare, criticare, svalutare, ironizzare, squalificare, sminuire, ecc..

Questo inconscio-conscio rimane per lo più estraneo al mio lavoro psicoterapico. Vi passo oltre. Le considero 'sfumature' che appartengono alla vita umana. Quale esempio mi consolo col ricordare quanto accade nei Congressi o nei Convegni in cui stabiliti sul programma i tempi delle relazioni, il relatore di turno, in genere psicoterapeuta, va oltre pensando che il tempo che ruba a chi lo seguirà, in fondo lo ruba perché ciò che espone è, senz'altro, più significativo e valido di ciò che esporrà chi lo segue. Ciò indica il proliferare incontaminato, non solo in me, dei bruchi dell'orgoglio, della presunzione, dell'albagia, della sicumera, dell'arroganza nel profondo della psiche pur certi di avere una personalità ormai alle salde dipendenze dell'Io-Sé. I meccanismi di difesa psichica sono degli ottimi esperti nel mantenere attivo questo strisciante substrato.

L'inconscio inferiore utilizza tali vermi operativi in quanto li ritiene essenziali, anzi più essenziali degli usuali istinti, sia per sopravvivere che per affrontare le problematiche dell'esistenza e sentirsi qualcuno nel mondo. I meccanismi psichici di difesa della scissione, della proiezione, della rimozione, dell'isolamento, dello spostamento, della formazione reattiva, della pseudo-sublumazione, dell'identificazione, della razionalizzazione, e non vado oltre, offrono il loro contributo affinché non si formino tempeste conflittuali tra la parte evoluta e quella involuta che trasuda nella psiche e si possa continuare fiduciosi e gongolanti oltre il tempo stabilito per la relazione. I meccanismi di difesa psichica non affrontati, e quindi non risolti giustificano,

autorizzano e legittimano i pensieri, ed i comportamenti, che originano da questi distretti, li rivestono di razionalizzazioni convincenti ed accettabili. Ecco perché quando mi metto in trono è opportuno che riveda il mio percorso psicoterapico e mi soffermi non tanto sui disturbi psicosomatici o sugli stati depressivo-ansiosi, ma discenda nelle profondità psichiche da cui trasudano stati emotivi assai simili al liquame degli scarichi e li purifichi con il fuoco di una reale auto-psicoterapia che dissolva le nebbie che le oscurano. Sono oscurità che non hanno origine nella storia familiare, sociale o sessuale, ma si alimentano con i "deliri di onnipotenza e onniscienza" propri della fase in cui la personalità si individualizza e si compiace.

Nella fase in cui si ritiene di possedere una personalità integrata, ancor più delle fasi precedenti, le parole, i ragionamenti che si fanno con amici o con se stessi sono inattaccabilmente improntati alle qualità del Sé. La rinuncia che faccio, con una lacrimuccia di compiacimento, di piccole proprietà, di oggetti o denaro, del tutto insignificanti, offerte ad altri, trovano nella psiche lenti di ingrandimento che ne moltiplicano il valore. Nell'operatività e nelle scelte essenziali la parte più attenta dello sguardo è sempre rivolta all'indietro, ancorata alle visioni separative ed egoistiche che giacciono nell'inconscio. Nonostante ciò, nel descrivere il percorso evolutivo, sbandiero a me stesso i valori esistenziali dell'altruismo, del bene comune, della disponibilità, dell'apertura alle idee altrui, dell'accettazione, dell'accoglienza, ecc. Li ritengo possessi certi, inconfutabili. Sono sempre dalla parte di chi, con vigore, afferma la necessità di aiutare gli altri e comprendere le loro difficoltà esistenziali. Combatto contro chi la pensa diversamente. Raramente mi sforzo di confrontarmi oggettivamente con i miei modi di agire concretamente verso chi è schiacciato dalle miserie del mondo. La separatività, l'indifferenza e, soprattutto, il pensiero: "Io che cosa ci posso fare. Non ho la bacchetta magica!", provenienti dai miei livelli profondi, guidano e giustificano l'andar oltre la situazione che mi sta davanti perché un impegno più importante mi attende con una certa fretta. Tali aspetti rimangono sovente in disparte nelle valutazioni in disparte nelle valutazioni della personalità,

anche se, come risaputo, nervosismo, incavolature, irritazione sono vincenti in molte occasioni. La disidentificazione da questi livelli psichici è un processo sovente sconosciuto, e quindi inapplicato. I camuffamenti mentali e le giustificazioni fasulle a collere, ire, stizze, versamenti di bile sono sempre operativi poterli vivere senza rimorsi. Il Sé si ritira in soffitta. Fa finta di nulla e illumina orizzonti del futuro. Anzi mi convinco che le torce di luce, che sventolo nella coscienza, siano l'unica realtà che appartiene alla mia natura. Quei bruchi striscianti, disgustosi e vomitevoli della rabbia, dell'idrofobia e della collera sono in me perché altri me li incistano ed io sono costretto ad agirli. Quando sono ben disposto commiserazione svalutanti prendono forma in me: sono coscienze ai primi passi sulla strada evolutiva e quindi, con un insofferente atto di bontà nei loro riguardi, li compiangono e commiserano; stanno facendo del loro meglio per procedere e sopravvivere. Sono, comunque, lontani dalla mia limpida e chiara visione. Di meglio non possono fare.

Per evolvere questa fase ne è parte. Il cammino infinito del processo evolutivo richiede di salire questo gradino con la ricercare dei prolifici, e sovente non riconosciuti o negati, germi mossi dai deliri ideativi sostenuti dai meccanismi di difesa psichica. Il tema richiede riflessioni personali e di gruppo per procedere oltre, riappropriandosi della disidentificazione e della elaborazione dei contenuti psichici malsani. È richiesto di riconoscerli e alimentare i fuochi necessari per incenerirli e non auto-ingannarsi pur di considerarsi nel giusto, nel vero, nell'obbiettivo, nel saggio.

La consapevolezza accende luci, ma luoghi della cantina restano oscuri e, soprattutto, operano indefessamente. Giudizi, critiche, svalutazioni, dissensi il più delle volte non li esprimo, ma li metto in evidenza sul piedistallo interno dalla psiche e sfumo giudizi e critiche che dovrei dirigere a me stesso. Quante porte si spalancano e mi fanno intravedere innovative risposte e strade, ma quante porte restano chiuse e non consentono alle luci della mia coscienza di illuminare gli angoli oscuri in cui sono situati i miei allevamenti di larve striscianti. Sono angoli ben protetti che respingono i fuochi purificatori. Sulla via evolutiva è urgente illuminare le cantine, soprattutto se ritengo di abitare in una casa senza cantine o di possedere solo una cantina adibita a tavernetta in cui riscaldarmi al fuoco del camino. Secondo i canoni fondamentali psicosintetici le qualità del Sé più significative sono racchiuse nel cuore. Escludere il cuore significa costruire senz'anima. Il cuore accoglie valori universali e li sintetizza e la sua voce-guida mi sottolinea con schiettezza la propria commiserazione quando faccio l'elemosina con gli spiccioli che mi danno fastidio in tasca, o con un sospiro di noia abbasso il finestrino al semaforo e se non ho una moneta da un euro, ma la possiedo da due euro, rinuncio e non la offro. Più facile inviare l'elemosina da cinque euro con il telefonino ad un numero prestabilito, pur se anche in simile occasione forze contrastanti si oppongono. Così è per molte altre occasioni. Per fortuna mi soccorre un'altra larva dall'inconscio che, con meccanismo psichico di difesa,

mi tranquillizza e mi fa notare che l'altruismo e il bene verso gli altri l'appago col donare ore di volontariato nei centri. In tal caso sono attento a non mettere sulla bilancia le gratificazioni della personalità che colà ottengo.

Il cuore è il giudice e, come il sole, evidenzia luci e ombre. Sottolinea con inesorabile chiarezza gli atteggiamenti produttivi nella costruzione del pianeta, le reali premesse di ogni azione e soprattutto smaschera le false ipocrisie e gli istinti di affermazione e approvazione che aleggiavano nell'inconscio, oscurano il mio ruolo di co-creatore del pianeta. È arduo per razionalità e personalità risuonare in armonia con la tensione del cuore. Con facilità si disgregano il suo progetto e i suoi principi. Il potere creativo del cuore non ha limiti, è potente, ma la personalità è altrettanto abile nel mantenersi sul trono, pronta a giudicare gli altri e provare per essi quella soffusa pietà che le fa credere di essere ancora più in alto. Scendere dal piedistallo, raggiunto a fatica, aspirare al risveglio del cuore ed aver il coraggio di guardare nei bassifondi dell'inconscio separativo ed egocentrico permette di essere in rapporto con più essenziali principi di vita. Per ottenere ciò occorre che la coscienza non sia appesantita da subdole, insignificanti, vischiose problematiche relazionali e vincerle giorno per giorno nei piccoli eventi che, se banalizzati, o ritenuti insignificanti, la sommergono. Sulla via del Sé danneggiano l'opera intera. In simili strade mi aggiro se sono disattento, e ciò accade. Mi è richiesto distinguere tolleranza, sensibilità, chiarezza di visione dagli stati d'animo che disordinati e distruttivi hanno il sopravvento quando sono distratto.

Come pensare di conseguire l'iniziazione all'Io- Sé senza lottare? In questo percorso la personalità deve ricordarsi che la vita è un purgatorio non invaso da macerie e rifiuti ma da polveri sottili che la coscienza tende a banalizzare, precipitando in epidemie psichiche generate da quelle polveri oscure.

Pier Maria Bonacina

Medico Psichiatra, Neuropsichiatra Infantile, Psicoterapeuta e Formatore dell'Istituto di Psicosintesi.