

PSICOSINTESI
Roberto Assagioli

**CAMBIARE SE STESSI
PSICOSINTESI
PER L'ARMONIA DELLA VITA**

di ROBERTO ASSAGIOLI
a cura di MARIALUISA MACCHIA GIRELLI

© 1993, Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore
Roberto Assagioli
PSICOSINTESI

Per L'armonia della vita
a cura di MARIALUISA MACCHIA GIRELLI

ROMA ASTROLABIO
MCMXCIII

Premessa

La Psicosintesi è una concezione integrale dell'uomo quale essere bio-psicospirituale. Essa è sorta ed è stata usata dapprima come un metodo (comprendente numerose tecniche speciali) di cura dei disturbi neuro-psichici; poi ha esteso le sue applicazioni al campo educativo, nella famiglia e nella scuola, e a quello dell'auto-formazione o dello sviluppo psicospirituale. In seguito è stata usata per contribuire alla soluzione dei problemi riguardanti rapporti interpersonali e sociali (fra coniugi; fra genitori e figli; fra i vari gruppi umani, fino alle nazioni e alla intera umanità). Dal punto di vista scientifico la psicosintesi si è sviluppata come una psicologia, che include non solo la personalità cosciente, ma anche i suoi aspetti inconsci, tanto in profondità (inconscio inferiore) quanto in altezza (supercoscienza e Sé spirituale).

La psicosintesi costituisce un vasto movimento di pensiero e di applicazione che è promosso da vari Istituti scientifici e Fondazioni in Europa, America e India. Questo libro non si propone comunque di trattare tutti i vasti campi della psicosintesi. Esso non è di natura tecnica e non è destinato particolarmente ai medici né agli psicologi, ma è rivolto a tutti coloro che si interessano di questioni psicologiche ed educative in senso umanistico. Vi sono trattati in modo concreto e, si potrebbe dire, spiritualmente pratico, i principali problemi vitali, o esistenziali, dell'essere umano: che cosa o chi è l'uomo; la coscienza e l'inconscio; la psicologia della donna; la sessualità e l'amore; i conflitti psichici; Aggressività; le potenzialità latenti nell'animo umano e la loro attivazione. Il carattere del testo è discorsivo, talvolta polemico, non sistematico né dottrinale: riteniamo che possa riuscire più stimolante per i lettori. Altrove sono stati svolti in modo più

compiuto i temi qui delineati, e vari altri; pertanto, per un approfondimento della concezione psicosintetica, rimandiamo agli altri testi di Assagioli, pubblicati nella collana "Psiche e coscienza"

1

L'animo molteplice

Una delle maggiori cecità, delle illusioni più nocive e pericolose che ci impediscono di essere quali potremmo essere, di raggiungere l'alta meta a cui siamo destinati, è di credere di essere per così dire “tutti d'un pezzo”, di possedere cioè una personalità ben definita. Infatti generalmente tutta la nostra attenzione, il nostro interesse, la nostra attività sono presi da problemi esterni, pratici, da compiti e mete che sono fuori di noi. Ci preoccupiamo di guadagnare, di possedere dei beni materiali, di ottenere il successo professionale o sociale, di piacere agli altri, oppure di dominarli. Presi da questi miraggi, trascuriamo di renderci conto di noi stessi, di sapere chi e che cosa siamo, di possederci.

È vero che in certi momenti siamo obbligati ad accorgerci che vi sono in noi elementi contrastanti e dobbiamo occuparci di metterli d'accordo; ma siccome è una constatazione sgradevole e scomoda, un compito che ci appare difficile, complesso, faticoso, un penetrare in un mondo che ci è quasi sconosciuto, in cui intravediamo un caos che ci turba e ci impaurisce, noi rinunciamo ad entrarvi, cerchiamo di pensarci il meno possibile.

Tentiamo di tener buone le diverse tendenze che accampano pretese, che esigono soddisfazione, facendo delle concessioni ora all'una ora all'altra, a seconda che ci appaiono più forti ed esigenti.

Così a volte appaghiamo, entro certi limiti, i nostri sensi, i nostri istinti; altre volte facciamo quello a cui ci spinge una passione, un sentimento; in certi momenti ci prendiamo il lusso di seguire (fino ad un certo punto!) gli incitamenti della nostra coscienza morale, cerchiamo di realizzare in qualche modo un

ideale. Ma non andiamo a fondo in nessuna direzione, ci destreggiamo con una serie di ripieghi, di compromessi, di adattamenti e, diciamolo pure, di ipocrisie con noi stessi e con gli altri.

Così tiriamo innanzi alla meglio e, quando le cose ci vanno bene, ci congratuliamo con noi stessi della nostra abilità, della nostra furberia, del buon senso, dell'equilibrio di cui diamo prova. Però spesso questi metodi, che si potrebbero chiamare di ordinaria amministrazione della vita, si dimostrano inadeguati ed insufficienti. Le concessioni che facciamo non soddisfano, anzi suscitano nuove e crescenti pretese. Mentre si accontenta una parte, altre insorgono e protestano; se ci abbandoniamo alla pigrizia, al dolce far niente, l'ambizione ci assilla; se concediamo all'egoismo, la coscienza ci disturba; se allentiamo le redini ad una passione, essa ci prende la mano, ci fa ruzzolare in un precipizio; se comprimiamo troppo duramente una parte vitale possiamo far insorgere disturbi neuro-psichici. In questo modo si vive in uno stato di perenne instabilità, di disagio, di mancanza di sicurezza. È facile constatarlo, osservando con un po' d'attenzione e di sincerità noi stessi e gli altri.

Se non vogliamo restare in questo stato così poco soddisfacente ed in realtà non rispondente alla nostra dignità di esseri umani, dobbiamo affrontare coraggiosamente la situazione, guardare in faccia la realtà, andare in fondo al problema, per trovare e poi attuare soluzioni radicali e decisive.

Questo ci proponiamo e tenteremo di fare con questo libro.

Il primo mezzo in tale via di chiarezza e di verità consiste nel riconoscere il caos, la molteplicità, i conflitti che esistono in noi. Non mancano a tale riguardo avvertimenti e testimonianze. Il padre Sertillanges, dice: "In realtà vi è in noi una molteplicità quasi indefinita. Noi siamo 'legione'".

Hermann Keyserling afferma non meno recisamente: "Ogni

tendenza fondamentale è in realtà una entità autonoma, e le combinazioni, le condizioni e sublimazioni riproducono in ogni uomo una fauna interna, un regno animale, la cui ricchezza sta al pari di quella esterna. Veramente si può dire che in ognuno di noi ci sono sviluppati ed attivi, in varia misura, tutti gli istinti e tutte le passioni, tutti i vizi e tutte le virtù, tutte le tendenze e tutte le aspirazioni, tutte le facoltà e tutte le doti dell'umanità".

Questo non deve meravigliarci, se pensiamo alla diversa e lontana provenienza degli elementi che da varie parti sono venuti a confluire per formare quello strano essere che ognuno di noi è. Vi è anzitutto l'eredità remota. Siamo il risultato di una lunga evoluzione; elementi ancestrali, atavici, pullulano nei bassifondi della psiche e si rivelano indirettamente nei sogni, nelle fantasie, nei deliri; ma talvolta prorompono e travolgono. Furono studiati soprattutto dallo Jung, col nome di "inconscio collettivo".

Vi sono poi elementi ereditari, familiari, che provengono dai genitori e dagli avi. Questo è spesso notato, ma forse meno osservato è il fatto che talvolta questi elementi saltano una o più generazioni.

Caratteristiche dei nonni e talvolta di antenati più lontani riappariscono nei discendenti. Questo argomento è stato studiato particolarmente da Leon Daudet, uomo politico, giornalista, ma anche pensatore geniale, sebbene qualche volta un po' eccessivo. Nel libro Lhéredo egli ha insistito - esagerando anzi - sull'importanza di questi elementi citando dati reali che meritano di venir meditati. Gli elementi ereditari non affiorano tutti insieme, ma si presentano bruscamente, come a ondate, in varie circostanze. Nell'infanzia in modo caleidoscopico, non persistente; talvolta nell'adolescenza affiorano ben definiti; altre volte si manifestano lentamente e si rafforzano nell'età matura. Questo gruppo di elementi derivanti dal passato è già imponente e solo prendendo gli ascendenti più

diretti ci sono decine di personalità e di influssi che confluiscono. È facile comprendere quale miscuglio eterogeneo ciò rappresenti!

Vi è poi l'ampio gruppo dei fattori derivanti dagli influssi esterni. Noi, psichicamente, non siamo 'sistemi chiusi. Vi è un continuo scambio di elementi vivi, di influssi profondi con altri esseri. Già fisicamente il nostro corpo non è isolato; esso subisce continui influssi meteorologici e cosmici.

Ma gli scambi e le interpenetrazioni di natura psichica sono ancora più intimi e profondi di quelli fisici. Spesso non si può dire in realtà dove cominci una persona e dove finisca un'altra. In certi gruppi bene affiatati, in una collettività organizzata, i limiti dell'Io, della personalità dei loro membri, sono diffusi, non nettamente distinti. Siamo proprio immersi in un'atmosfera psichica, nella psiche collettiva e nelle sue varie differenziazioni.

Vediamo quali sono i gruppi più importanti di questa grande classe di influssi. Vi sono anzitutto gli influssi psichici prenatali, spesso trascurati, almeno praticamente, ma importantissimi, di cui si hanno chiare prove. Impressioni psichiche e stati d'animo materni si immettono, si radicano profondamente nella psiche dei figli. Di questo dovrebbero tenere il massimo conto le gestanti, evitando il più possibile gli influssi negativi ed esponendosi invece di proposito a quelli positivi.

Così pure gli influssi psichici della prima infanzia hanno una grande importanza, spesso un'azione decisiva nel plasmare tutto il resto della vita di un uomo. Sono stati studiati in modo particolare, sebbene unilaterale, soprattutto dal Freud e da altri psicoanalisti. Vi sono poi continui influssi collettivi e individuali, dai quali siamo alimentati (e spesso avvelenati!) durante tutta la vita. Vi è uno spirito dell'epoca, vi è la mentalità di una generazione che, come una corrente

impetuosa, a volte travolge senza resistenza molte persone che non hanno una costituzione psichica bene definita.

Dal lato individuale vi è il fascino di personalità vicine, che spesso plasmano o assorbono un essere più debole. Oppure il fascino di personalità potenti che formano quasi un modello a cui centinaia, migliaia di persone tendono - consciamente o spesso inconsciamente - ad adeguarsi.

Abbiamo così esaminato il gruppo degli elementi del passato e il gruppo di elementi esterni. Vi sono anche però elementi intrinseci, nostri, una parte individuale profonda che sentiamo spesso essere nettamente diversa da tutte le altre e più intima a noi. La sua origine è misteriosa, ma essa ci sembra la diretta espressione del nostro io più vero e profondo. Di qui le differenze fondamentali tra i figli di una stessa famiglia che sovente si sentono estranei gli uni agli altri ed ai genitori.

Quanti elementi di origine diversa, di valore diverso, di livello diverso! E questi elementi sono in continuo tumulto; ognuno di essi è qualcosa di vivo, quasi una entità psichica, e come tale tende ad esistere e svilupparsi, a manifestarsi, ad affermarsi sopra e contro gli altri. La tendenza della vita è di conservare e accrescere se stessa; perciò una vera e propria lotta per la vita avviene in noi.

Se non ci fosse che questo, esisterebbe però un caos irriducibile, un atomismo, una polverizzazione psichica. Ma in realtà non è così: quegli elementi non restano in noi isolati, essi tendono a consociarsi, ad organizzarsi. Per l'azione coordinatrice delle principali funzioni, dei più importanti atteggiamenti e rapporti umani che formano la trama e le linee direttive della nostra vita, essi tendono a formare delle vere e proprie sub-personalità, dei diversi 'io in noi. Oltre a ciò che noi siamo per noi stessi, vi sono dunque vari gruppi di 'io in noi.

Vi sono così un 'io filiale, un 'io coniugale un 'io paterno o

materno. Un uomo ha un insieme di sentimenti, di atteggiamenti, di rapporti, di comportamenti diversi, in quanto figlio, in quanto marito, in quanto padre, che formano altrettante sub-personalità di natura e valore diverso, anzi non di rado contraddittorio. Così un uomo può essere ottimo figlio e cattivo marito, e viceversa. Una donna può essere cattiva moglie e buona madre. Un uomo, timido e remissivo come figlio, può essere prepotente, violento quale padre; una donna, ribelle come figlia, può essere debole come madre.

Quindi questi atteggiamenti, questi rapporti, sono qualche cosa sui generis che formano vere sub-personalità in noi. Avvengono dei veri cambiamenti a vista, delle trasformazioni immediate, secondo la persona con cui ci mettiamo in rapporto vitale. Vi sono poi: l'io sociale, l'io professionale, l'io di casta, l'io nazionale. William James va ancor oltre: "Un uomo ha tanti 'io sociali quanti sono gli individui che lo conoscono e portano l'immagine di lui nella mente. Toglierne l'immagine in uno qualunque di questi individui vale quanto perire egli stesso. Ma siccome gli individui che portano in loro quella immagine si dividono in tante classi, possiamo dire che un uomo ha tanti 'io quanti sono i gruppi di persone della cui opinione egli si preoccupa.

La fama di un uomo buono o cattivo, il suo onore o il suo disonore, sono nomi che si applicano ad uno di questi 'io sociali. E l'io sociale particolare di un uomo, quello che egli chiama il suo onore, è d'ordinario una risultante di uno di questi sminuzzamenti dell'Io, è l'immagine propria qual è davanti agli occhi del suo gruppo, che lo esalta o lo abbassa secondo che egli si conformi o no a certi requisiti che possono non aver valore in altre condizioni di vita. Ciò che si potrebbe chiamare 'l'opinione del club', è una delle forze più potenti della vita sociale. Il ladro non ruba ai suoi simili, il giocatore paga i debiti di gioco anche se non è solito pagare gli altri; il codice

d'onore della società è sempre stato nella storia pieno di concessioni e di restrizioni, obbedendo alle quali si poteva servire nel miglior modo questo o quello degli 'io sociali"

Il James è stato, in questo, precursore di Pirandello. Direi che la tesi principale di Pirandello nei suoi scritti è questa: ci sono tanti 'io, tanti esseri contraddittori in noi quante sono le apparenze, le immagini che si riflettono negli altri e che sono costruite dagli altri. Ed egli mostra come spesso questi 'io siano molto scomodi! Ecco un'altra complicazione che si aggiunge alle precedenti. Non solo abbiamo una 'congerie di elementi disparati in noi, ma tutti gli altri, con i loro rapporti con noi, proiettano su di noi una serie di immagini, ci vedono e ci sentono in modi diversi da quelli che siamo, e che contrastano con noi e tra loro. Soprattutto nel romanzo Uno, nessuno e centomila, Pirandello ha svolto questo tema in modo drammatico.

Questa disparità di elementi, queste personalità contrastanti, ci sono in tutti, e lo stesso James, per quanto psicologo acuto, non si sottrae a tale regola; infatti nel suo Trattato di psicologia vi sono contraddizioni evidenti. Egli aveva una personalità di scienziato empirico, positivista, ed una personalità umana ampia, senza preconcetti ed intuitiva, e queste personalità sono in contrasto nel suo libro.

Inoltre, vi sono in noi personalità diverse che si susseguono nel tempo. Vi è un 'io infantile, e poi un 'io adolescente, che spesso crea un brusco contrasto con l'io infantile. Vi è l'io del giovane che è diverso dall'io dell'adulto. Vi è l'io dell'anziano che è ancora diverso. E il passaggio dall'uno all'altro avviene non di rado con mutamenti bruschi, con crisi talvolta gravi.

Dopo aver visto coraggiosamente tutto ciò, non dobbiamo restarne turbati, scoraggiati o tanto meno impauriti; la molteplicità è grande, i conflitti sono numerosi e penosi; ma, in fondo, questa molteplicità è ricchezza. I grandi uomini sono

stati spesso i più complessi, quelli che hanno presentato maggiori contrasti. Potrei fare una lunga enumerazione: basterà accennare a san Paolo, al Petrarca, a Michelangelo, a Tolstoj, allo stesso Goethe. Invece uomini naturalmente equilibrati lo sono spesso per povertà interiore: sono meschini, ristretti, aridi, chiusi. Dunque non rammarichiamoci di questa ricchezza interna per quanto tumultuosa e scomoda.

Tuttavia essa non deve restare quale è attualmente; è possibile la coordinazione delle varie sub-personalità in una unità superiore. Questa non è una teoria, è un fatto. Molti _ se pure relativamente pochi nella grande massa umana - l'hanno attuata, non in modo perfetto, ma abbastanza da apparire completamente diversi, dall'inizio alla fine dell'opera, da essere alla fine 'rifatti, 'rigenerati, trasformati. Nominerò san Paolo sant'Agostino, Goethe. Il confronto fra il Goethe romantico sbrigliato, sentimentale, scombinato, qual era nella sua giovinezza, col Goethe maturo, 'umano nel senso più ampio della parola, che della sua impulsività aveva fatto una armonia classica, dimostrerà quanto può venir fatto per la propria unificazione, ed egli l'ha compiuta, coscientemente.

L'unità è dunque possibile. Ma rendiamoci ben conto che essa non è un punto di partenza, non è un dono gratuito- è una conquista, è l'alto premio di una lunga opera; opera faticosa ma magnifica, varia, affascinante, feconda per noi e per gli altri, ancor prima di essere ultimata.

Così intendo la PSICOSINTESI.

2

L'inconscio e la sua esplorazione

Una differenza fondamentale che esiste nel nostro animo è quella fra la parte cosciente e quella inconscia.

È necessario, allo scopo di avere una visione d'insieme, rendersene ben conto. È una messa a punto opportuna anche perché dovrò spesso ritornare su questo importantissimo tema. L'importanza della scoperta dell'inconscio è stata paragonata alla scoperta dell'America, di un nuovo continente. Si può anche paragonarla alla rivoluzione arrecata dalla sostituzione della concezione eliocentrica a quella geocentrica.

In questa concezione della vita psichica più profonda, più vera, s'incluse la piccola parte cosciente in un insieme assai più vasto, più ricco, che costituisce il nostro essere integrale. La psicologia scientifica è stata fino ad alcuni decenni fa per lo più una psicologia di superficie, a due dimensioni. Si teneva conto di ciò che era alla superficie del nostro animo. Ora si sta sviluppando una psicologia a tre dimensioni, in cui all'aspetto superficiale si aggiungono i lati più profondi e quelli più alti, ai quali l'occhio della coscienza non giunge direttamente.

Le prove dell'esistenza di questa attività psichica sono numerose e sicure; eppure vi è ancora qualcuno che persiste a metterle in dubbio! Spesso si tratta d'ignoranza. Pochi sono quelli che si prendono la pena di approfondire quello su cui emettono giudizi; altri sono impediti dai loro presupposti teorici. Non c'è nulla che limiti la visione quanto un 'sistema; esso esclude tutti quei lati della realtà che non rientrano nel castello incantato di quello schema intellettuale. Ora gli psicologi dovrebbero - più di ogni altro studioso - esser liberi da qualsiasi sistema. Essi devono prendere contatto con la realtà Viva della vita psichica col su dinamismo immediato e

da questo trarre delle conseguenze teoriche e pratiche; non partire con un'idea preconcepita di ciò che dovrebbe essere la vita psichica.

Chiunque sia libero da sistemi e si dia la pena di prendere in esame le prove dell'esistenza dell'inconscio, vedrà che esse sono evidenti, inoppugnabili. Alcune di esse sono di carattere patologico, ma non per questo meno reali. La psiche ammalata non è qualche cosa di diverso dalla psiche sana e spesso la malattia è come una lente d'ingrandimento che fa risaltare certi fenomeni che nelle persone normali non sono altrettanto evidenti; inoltre si possono osservare tutti i gradi di passaggio fra il normale e l'anormale.

In certe malattie l'inconscio viene alla superficie invece di restare in profondità, nella terza dimensione della psiche. Per esempio: se all'ipnotizzato si suggerisce di essere un certo personaggio, egli imita, inventa la parte, recitando in modo spesso efficace, suggestivo come non potrebbe nella veglia. Quest'attività psichica non fa parte della personalità cosciente, tanto è vero che il soggetto, al suo risveglio, non se ne ricorda affatto. È un esempio dell'alternarsi tra l'attività psichica inconscia e l'attività psichica cosciente.

Vi sono poi i casi di dissociazione della personalità, in cui si alternano veramente due personalità. Sono casi molto drammatici che sono stati constatati e descritti da vari autori (Azam, Janet, M. Prince, ecc.). Vi sono, nelle malattie mentali, dei deliri che sono prodotti direttamente dall'inconscio che, travolgendo ogni inibizione, viene così a galla.

Inoltre vi sono le suggestioni post-ipnotiche che danno prova della contemporaneità dell'attività psichica inconscia, con quella normale. Incitamenti dati nell'ipnosi vengono attuati intelligentemente nella veglia, senza che la personalità cosciente sappia l'origine di questi impulsi; essa sente l'impulso a fare una cosa, magari strana, incongrua, ma non ha pace

finché non l'ha fatta. Dunque c'è un impulso psichico che opera senza che il soggetto ne conosca la provenienza, l'origine.

Oltre a queste manifestazioni anormali vi sono molte manifestazioni normali dell'inconscio. La più frequente e nota è il sogno; è una attività psichica che si svolge quando la nostra personalità cosciente non funziona ed è come annullata. Ci sono prove che noi sogniamo più di quanto ricordiamo; ad esempio talvolta al risveglio non si ricorda nulla e in seguito un incidente ci fa ricordare il sogno. È stato fatto l'esperimento di destare bruscamente un individuo addormentato e di fargli raccontare il sogno: al mattino non solo questi non ricordava il sogno, ma neppure ricordava di essere stato svegliato.

Secondo alcuni, noi sogniamo continuamente: c'è un'attività perenne dell'inconscio, ma appunto perché è staccata dalla veglia, la ricordiamo solo eccezionalmente. Vi è di più: sembra che quest'attività inconscia sia multipla; che varie correnti psichiche si svolgano in noi contemporaneamente durante il sogno: e il fatto che alcuni sogni sono assurdi, strani, come intrecciati, si spiegherebbe con l'ipotesi che essi siano come una fotografia composta di due o tre correnti psichiche sovrapposte, intrecciate. È la teoria di F. Foucault che ha varie osservazioni in suo appoggio.

Noi compiamo degli atti senza che il nostro pensiero cosciente vi sia partecipe: ad esempio, mentre camminiamo per la strada e parliamo con una persona, evitiamo ostacoli e pericoli senza averne coscienza. Vi è l'elaborazione inconscia che dà luogo all'ideazione, alla rivelazione, all'ispirazione artistica. La nomino soltanto perché avrò occasione di parlarne in seguito.

Vi sono poi attività inconscie che hanno carattere parapsicologico: la lettura del pensiero o telepatia, della quale vi sono ormai tante dimostrazioni da non poterla più negare; le premonizioni, messe bene in luce dagli studi di F. W. H. Myers,

dell'Osty, ecc. Poi le attività superiori, fra cui la coscienza mistica, l'estasi, ed altre esperienze di cui diremo in seguito.

Ora cerchiamo di approfondire gli interessanti rapporti fra la coscienza e l'inconscio; fra la personalità cosciente e tutta questa attività psichica che si svolge in noi. Non bisogna considerare il cosciente e l'inconscio come due esseri del tutto distinti. L'inconscio è un nome collettivo: esso non costituisce un'entità psichica singola. Inconscio è una parola che indica l'insieme, la somma delle attività psichiche autonome, che si svolgono in noi. Vi sono scambi continui fra la personalità cosciente e gli elementi, le attività psichiche inconse. Questi scambi avvengono attraverso una zona che si potrebbe chiamare di penombra, quella che Janet ha chiamato 'coscienza marginale' e che gli psicanalisti chiamano 'precosciente'.

Un fatto importante è che ci sono in noi delle formazioni psichiche in parte coscienti e in parte inconse. Si possono paragonare all'iceberg, in cui una parte, la minore, affiora sopra il livello del mare, ma la parte maggiore rimane sommersa; o anche alla pianta del loto in cui il fiore si eleva sulla superficie dell'acqua, lo stelo sta nell'acqua e la radice nella terra. Noi ignoriamo cioè le radici, la provenienza, le cause di molte nostre idee, convinzioni, stati d'animo, impulsi; vediamo per così dire il prodotto già formato. Abbiamo delle concezioni filosofiche, religiose, poetiche; dati atteggiamenti di fronte agli altri, impulsi a fare certe cose.

Di questo siamo coscienti; ma le loro vere cause ci sfuggono, hanno radici nel profondo del nostro essere. Basta questo a dimostrare l'importanza pratica, vitale dello studio dell'inconscio. Se noi non vogliamo essere spinti quali marionette mosse da fili invisibili, se vogliamo essere consapevoli del come, del perché pensiamo ed agiamo in dati modi, dobbiamo fare un esame profondo, coraggioso di questa zona oscura che è in noi.

Si potrebbe domandare perché tutta la nostra psiche non è cosciente, perché siamo consapevoli solo di una parte della nostra personalità. Si può facilmente capire perché ciò avvenga e debba avvenire. Se vi è una molteplicità di elementi e di attività contemporanee non possiamo seguirli tutti ad un tempo. La nostra attenzione non può seguire che una o due attività alla volta, non può contenere che una parte minima della ricca, esuberante vita che si va svolgendo in noi; anzi tanto più è concentrata l'attenzione tanto più è ristretto il suo campo. Qui abbiamo un'analogia precisa con la concentrazione dei raggi di luce. Tanto più è viva una luce che illumina un campo, quanto più questo campo è ristretto.

Invero, a scopo conoscitivo, e soprattutto pratico, molto spesso abbiamo bisogno di concentrare l'attenzione su date attività e contenuti della nostra psiche; ma dobbiamo riconoscere che ciò è a scapito dell'ampiezza del campo. L'intensità della luce e del calore proiettati in un dato punto è in ragione inversa dell'ampiezza della zona illuminata, riscaldata. Perciò quando noi ci concentriamo in una attività pratica, soprattutto quando siamo volti all'esterno, sia per riceverne impressioni che per agire su di esso, 'voltiamo le spalle, per così dire, all'inconscio. Avviene un restringimento del campo della coscienza, e insieme un ispessimento del diaframma, che divide la parte cosciente dal resto della psiche, e l'abolizione della zona marginale.

Quest'attenzione concentrata ha dei vantaggi, è anzi necessaria, ma presenta anche degli inconvenienti. Coloro che sono sempre concentrati, soprattutto nel fare, nell'agire, che hanno questa specie di 'contrattura psichica', creano una barriera sempre più alta fra sé e sé, fra la parte cosciente e l'ampio campo della vita interna; quasi si mutilano psicologicamente. Quindi occorre alternare la concentrazione, necessaria per l'azione, con dei periodi di allargamento, di

rilasciamento della nostra coscienza, in cui questa possa abbracciare una zona più vasta, spostarsi in varie direzioni e permettere più facilmente l'assimilazione degli elementi inconsci.

Vediamo quali sono gli ostacoli all'affioramento dell'inconscio. Gli psicanalisti parlano di 'repressione' e 'rimozione'. La parte cosciente rimuove da sé gli elementi incongrui, eterogenei, spiacevoli o che le fanno paura. Noi respingiamo dalla nostra coscienza molti elementi con l'illusione che scacciandoli li annulliamo. Ma è una delle illusioni più pericolose: è il metodo dello struzzo che nasconde il capo sotto le ali per non vedere il pericolo. Invece lo scacciare certi fatti dalla nostra psiche spesso non fa che renderli più liberi di scorrazzare, di insidiare l'inconscio, come delinquenti che tanto più operano indisturbati, quanto più se ne nega l'esistenza.

Vi è poi la difficoltà di assimilare certi contenuti dell'inconscio, anche senza opporsi ad esso, per mancanza di nessi associativi; sono di natura così diversa dalla personalità cosciente che manca il ponte di passaggio. Spesso abbiamo questa impressione: quando vogliamo ricordare una cosa dimenticata diciamo di averla 'sulla punta della lingua, la sentiamo in noi quasi premere per manifestarsi, ma non riusciamo a farla entrare nella coscienza, perché manca un nesso, oppure perché una parola simile, ma non quella, si frappone e ostacola. E avviene anche questo fatto significativo: quanto più ci sforziamo tanto meno ricordiamo; se invece distogliamo l'attenzione, la parola affiora spontaneamente: ciò vuol dire che la concentrazione della nostra attenzione è sfavorevole all'affioramento degli elementi inconsci.

Tutto quello che possiamo ricordare, che è depositato nella nostra memoria, è subcosciente. Non abbiamo presente nella coscienza tutto quello che abbiamo studiato: vi è come un

'archivio psichico' in cui tutto ciò è conservato e possiamo generalmente, entro certi limiti, andare a ritrovarlo.

Un'altra ragione interessante, per la quale certi contenuti non entrano nella nostra coscienza, è che non sono pronti, sufficientemente elaborati. Questo vale soprattutto per la creazione inconscia. Una creazione artistica, un'opera d'arte, a prescindere dal suo valore estetico, è qualcosa che l'inconscio elabora, prepara, e poi manifesta. Prendo esempio dalla elaborazione artistica perché è una delle più note, tipiche, ma il fatto non si limita ad essa; vi sono elaborazioni di esperienze, di fatti, di impressioni ricevute, di cambiamenti interni. Si possono veramente paragonare a creature della nostra vita psichica, e l'elaborazione a una gestazione. Finché questa non è al suo termine non possono nascere nella nostra coscienza; esse possono premere su di noi, darci un senso di disagio, di pena, di fatica, ma non affiorare.

Da tutto ciò risulta evidente l'importanza di ammettere l'esistenza dell'inconscio e di conoscerlo.

Il mio studio può venir fatto in due modi: uno indiretto, cioè l'analisi della produzione inconscia, spontanea che affiora alla nostra coscienza. Prima di tutto lo studio dei sogni, a cui è stata data molta importanza specialmente dalla psicoanalisi. Ma debbo fare due riserve.

Primo: le interpretazioni psicoanalitiche sono spesso discutibili.

Secondo: dai sogni non si può conoscere l'intero nostro inconscio, perché non di rado essi rivelano solamente una sezione di esso, generalmente quella inferiore.

Bisogna quindi aggiungere a questa analisi l'esame, l'esplorazione dei vari livelli dell'inconscio.

Oltre a questo noi possiamo studiarlo direttamente mettendoci di proposito a penetrarlo. Questo si può fare in due modi: uno passivo e l'altro attivo. Quello 'passivo è di lasciarlo

affiorare mentre manteniamo l'attenzione vigile, l'atteggiamento dello 'spettatore, dell'osservatore impersonale, senza reagire. Questo non è facile, poiché quando entrano nella coscienza gli elementi inconsci, la nostra coscienza tende ad offuscarsi, ad annerirsi. L'allargamento produce la dispersione e spesso l'interesse di ciò che affiora accaparra la nostra attenzione e procura reazioni positive o negative.

Invece occorre restare come scienziati che, freddi, calmi, impassibili, osservano un fenomeno. Dopo si potranno fare le valutazioni, si potrà reagire in un modo o nell'altro. Ma prima bisogna conoscere, quindi osservare. È tutt'altro che facile, ma è un ottimo esercizio che ha un doppio valore: la conoscenza, e l'allenamento per poi operare sull'inconscio. In tal modo si fanno molte scoperte interessanti.

Il modo diretto attivo è quello di esplorare metodicamente, spostando volontariamente la coscienza, l'attenzione; dirigendo il fascio di luce dell'attenzione cosciente nelle varie zone. Questo metodo è particolarmente adatto per l'esplorazione della zona più alta del nostro essere, quello che si può chiamare supercosciente. Qui si richiede il raccoglimento interno, in cui vengono messe da parte tutte le attività ordinarie coscienti. Occorre, per così dire, 'sgombrare' il campo, fare il 'vuoto' nella nostra coscienza di veglia, alleggerirla dal gravame delle idee, delle preoccupazioni, delle emozioni, degli impulsi personali che generalmente la tengono nel livello medio (e spesso mediocre) della vita, cosicché, resa libera, pura, luminosa, possa salire alle zone più elevate della psiche. Questo stato è analogo a quello che i mistici cristiani chiamano la 'orazione di quiete'. È facile parlarne, ma molto difficile attuarlo...

È difficile perché è contrario all'andamento ordinario, all'abitudine che abbiamo di essere sempre attivi e 'reattivi'. Far 'silenzio', creare la calma in noi, è una cosa ardua e grande. Ma il compenso è tale che vale la pena di fare un allenamento

assiduo e paziente. I risultati hanno grande valore. Anzitutto un senso di allargamento, di espansione, poi di intensificazione della coscienza. In quelle regioni più elevate del nostro essere la vita è più intensa, più reale; si ha la sensazione di essere entrati nella vera vita, di fronte alla quale quella ordinaria sembra meschina, quasi uno stato di semicoscienza, di sogno.

Infatti quelli che hanno conosciuto questa coscienza spirituale hanno usato l'espressione: il 'risvegliarsi dell'anima'.

Il Buddha è stato detto 'il Perfetto Risvegliato'. È uno stato di 'lucidità' e di chiarezza. La sensazione di 'luce' è attestata da tutti coloro che hanno, in piccola o grande misura, raggiunto quel livello superiore.

Un'altra nota costante è quella della pace, dell'appagamento, dell'armonia, della letizia, della beatitudine, in cui tutti i nostri contrasti si compongono e si dissolvono. Eppure questo livello superiore, questo fastigio, questa zona luminosa cui tutti dovremmo tendere è ciò che più è trascurato e negletto nella nostra vita. Perché? Non di rado per ignoranza, ma soprattutto per pigrizia morale! Ben a ragione lo Jung dice che "l'inerzia è lo stato fondamentale dell'uomo" Questo gravame d'inerzia, questo orrore dello sforzo, può essere associato all'attivismo esterno poiché questo è, dal lato spirituale, passività, non attività. C'è molta gente che si agita freneticamente, ma che non ha alcuna attività nel senso interno. Questa inerzia - sia che si manifesti come torpore, come inazione, o come attivismo - è un grande ostacolo al raggiungimento della coscienza spirituale.

Vi è poi lo scetticismo, di cui hanno la colpa maggiore il positivismo e il materialismo imperanti sino a poco tempo fa. Ora sono in declino, ma tuttora più forti di quanto si creda, poiché se i pionieri, coloro che danno il tono al pensiero dell'epoca, li hanno già abbandonati, in alcuni campi dell'alta cultura e in gran parte della media essi, in pratica, tuttora

predominano. Ma gli scienziati, e soprattutto gli psicologi, che trascurano o svalutano l'indagine del supercosciente e della coscienza spirituale, o che addirittura ne negano l'esistenza, hanno un atteggiamento del tutto antiscientifico.

Fanno come chi volesse svalutare o negare i risultati di esperimenti chimici senza degnarsi di andare in un laboratorio a ripeterli e controllarli, oppure come chi mettesse in dubbio le osservazioni fatte con un telescopio senza avere fatto uso di uno strumento della stessa potenza. Essi parlano di qualcosa che ignorano; quindi le loro opinioni non hanno alcun valore. Invece è cosa veramente scientifica, e consona al metodo sperimentale, nel vero senso della parola, l'usare i metodi di esplorazione dell'inconscio senza preconcetti teorici ed il riconoscerne imparzialmente i risultati. Occorre inoltre raccogliere, coordinare, interpretare tutti i documenti e le testimonianze del genere, che esistono in abbondanza, e studiarli alla luce delle conoscenze psicologiche attuali e degli esperimenti suaccennati, con mente aperta e comprensiva.

Si può e si deve costituire così una 'psicologia dell'alto', che sia insieme scientifica e spirituale. Soltanto in questo modo si potrà giungere a conoscere l'animo umano in tutti i suoi aspetti - ammettendo senza paura e senza ipocrisia quelli inferiori, ma non trascurando quelli superiori, che sono almeno altrettanto reali e che indicano la via luminosa seguendo la quale l'uomo può arrivare alla gioiosa realizzazione delle sue più alte potenzialità.

3

Che cosa è la sintesi

Finora abbiamo insistito nel combattere due errori assai diffusi, non solo nel pubblico, ma anche presso non pochi scienziati e filosofi:

Primo, quello che la psiche umana sia qualcosa di unitario, di organico, di coerente. Secondo, quello che psiche e coscienza si equivalgono e siano coestensive. Abbiamo veduto come una osservazione fatta senza preconcetti o 'paraocchi teorici' riveli, già nella parte cosciente del nostro animo, molteplicità di elementi eterogenei, di tendenze contrastanti, da cui derivano la grande complessità, il travaglio, le mutevolezze, le contraddizioni dell'animo umano. Abbiamo poi veduto che, al di là della zona illuminata della nostra coscienza, si svolgono in noi numerose attività psichiche, di natura, di grado, di valore assai diversi, che vanno dalle tendenze istintive, elementari, alle più alte manifestazioni della creazione artistica e dell'illuminazione spirituale.

Ma dopo avere stabilito questi punti possiamo, anzi dobbiamo, considerare l'altro aspetto della realtà e dare ad esso tutta l'importanza e il valore che merita. Gli elementi e le tendenze psichiche non coesistono gli uni accanto agli altri in modo indipendente, o in lotta perenne, attenuata solo da temporanei compromessi, da alleanze o aggruppamenti di istinti e di desideri. Questa concezione è una teoria pessimistica e disperata, che fortunatamente non corrisponde alla realtà. Essa è una derivazione della teoria degli empiristi e dei sensisti, sostenuta in tempi più moderni dal Condillac e poi da altri associazionismi e in generale dai positivisti e materialisti del secolo scorso. Ma i rappresentanti di questa concezione non hanno tenuto conto, o lo hanno fatto in modo molto parziale e

del tutto insufficiente, che vi è nella psiche umana un'altra tendenza fondamentale: quella all'unione, alla sintesi, che è qualcosa di più profondo e vitale della semplice associazione meccanica di sensazioni e di idee. Si tratta di una tendenza che è espressione di un principio universale, le cui manifestazioni si possono trovare ad un grado elementare prima della formazione della vita psichica umana individuale, e in grado più alto e più vasto la oltrepassa, formando le grandi sintesi inter-umane e super-umane.

Sintesi è parola derivante dal greco: *synthesis*, che corrisponde a: composizione.

Il principio base della sintesi si trova già chiaramente, nella sua forma più semplice, nella materia inorganica, e risulta evidente dalla differenza che vi è tra il miscuglio e la combinazione chimica. Nel miscuglio due sostanze chimiche diverse si trovano a contatto, ma per quanto commiste e confuse insieme non formano nulla di nuovo. Il miscuglio è una semplice somma delle proprietà dei singoli elementi. Esempio tipico: l'aria, miscuglio di ossigeno, azoto e vapore acqueo (trascorrendo gli altri elementi che vi si trovano in piccola misura) Ognuno di questi elementi vi si trova libero e facilmente isolabile. Così noi respiriamo e con ciò fissiamo l'ossigeno ed emettiamo l'azoto. D'altra parte, il vapore acqueo si forma nell'aria con l'evaporazione e l'abbandona con la condensazione, indipendentemente dall'ossigeno e dall'azoto.

Ben diversamente avviene quando si forma una combinazione chimica; quando l'ossigeno e l'idrogeno si combinano formano l'acqua, la quale ha proprietà del tutto diverse da quelle dei suoi componenti. Questi alla temperatura normale sono gas, mentre l'acqua è allo stato liquido. Inoltre l'acqua è qualcosa di stabile, di fisso e per scomporla occorrono speciali procedimenti, con l'impiego di forti somme di energia. È interessante notare come nell'atto della combinazione dei

corpi chimici avviene uno sprigionamento di energia spesso fortissima, che l'uomo utilizza a scopi dinamici, e anche a scopi distruttivi. Esempio del primo tipo: il motore a scoppio, i cui poteri propulsivi sono dati dall'energia prodotta dalla combinazione della benzina con l'ossigeno. Esempio del secondo caso è la dinamite. Segnalerò in seguito le interessanti analogie, le combinazioni dinamiche ed esplosive di elementi psichici.

Vi è un altro fatto interessante che ha esso pure una suggestiva analogia nel campo psichico. Spesso non basta mettere semplicemente in contatto le due sostanze chimiche; occorre che fra esse si accenda un fuoco, sprizzi una scintilla; così ci sono elementi in noi che esistono per anni, inerti l'uno accanto all'altro, ma basta una scintilla per farli combinare. Ma i recenti progressi della fisica permettono di rifarsi ancora più indietro. L'atomo stesso, che prima era considerato elemento semplice e indivisibile, è in realtà una sintesi dinamica di cariche elettriche: del nucleo centrale e degli elementi che roteano vertiginosamente intorno ad esso.

L'atomo è un delicato equilibrio di attrazioni e di repulsioni, di forze centripete e centrifughe. Basta la proiezione o lo spostamento di un elettrone per cambiare le proprietà di un atomo, per produrre radiazioni di ogni genere, vibrazioni elettromagnetiche, fenomeni luminosi che sprigionano somme enormi di energia. Sono questi continui, rapidissimi giochi di forze che producono tutti i fenomeni del cosmo, che rendono possibile ogni manifestazione vitale. Per darne un'idea citerò un solo fatto, riferito da uno dei più grandi astronomi, l'Eddington. Egli dice: "La cromosfera solare contiene una nube di atomi di calcio, che stanno come a cavallo sui raggi solari. Gli atomi contengono ciascuno venti elettroni, diciotto dei quali saldamente collegati col nucleo centrale intorno al quale girano vertiginosamente. Due invece sono semisciolti.

Date le condizioni della cromosfera solare, uno di questi si stacca, mentre il secondo, quando venga eccitato da un raggio luminoso, viene proiettato su un'orbita più lontana dalla quale ricade spontaneamente sull'orbita iniziale. Questo fatto deve ripetersi ventimila volte al secondo per mantenere l'atomo in equilibrio sulla cromosfera. Questo ventimillesimo di secondo si divide in due periodi: uno più lungo durante il quale l'atomo attende pazientemente che un'onda luminosa lo investa e proietti più lontano l'elettrone. L'altro, durante il quale l'elettrone rimane nell'orbita distale. Questo dura in media un centomillesimo di secondo, durante il quale percorre la sua orbita un milione di volte!"

Passiamo al mondo organico. La vita biologica ci appare subito come una sintesi. Noi vediamo che i singoli organi di un organismo animale o umano sono coordinati nella loro azione da una unità superiore. Vi è un principio unificatore, vitale, che da molte manifestazioni ci appare intelligente, il quale rende possibile la vita dell'organismo. La vita ci appare soprattutto come un equilibrio dinamico fra sintesi e dissoluzione, un equilibrio di sistemi antagonistici.

Recenti studi biologici e fisiologici hanno gettato molta luce su questo mirabile gioco. Vi è il fondamentale dualismo fra i sistemi parasimpatico e simpatico e a questo antagonismo partecipano gruppi di glandole a secrezione interna, le une in un campo e le altre nell'altro. Uno di questi gruppi tende al catabolismo, cioè alla vita di relazione dell'organismo, alla sua attività esterna, con dispendio di energia. L'altro gruppo tende all'anabolismo, alla ricostruzione, all'accumulo e alla conservazione dell'energia. L'eccesso della fase catabolica porta all'esaurimento, mentre l'eccesso della fase anabolica produce eccessivo accumulo di energie non impiegate. Queste due fasi si alternano ritmicamente; la loro alternativa più ovvia e normale è quella della veglia e del sonno. Durante la veglia

prevalgono le funzioni cataboliche, l'attività esterna, la vita di relazione. Nel sonno prevale l'attività anabolica, per la riparazione e la conservazione dell'organismo. Ogni qualvolta una di queste fasi prevale eccessivamente sull'altra si ha una malattia. Il morbo di Basedow, iperattività della tiroide, organo catabolico, provoca il dimagrimento e altri disturbi di carattere catabolico. Una manifestazione morbosa ancora più accentuata, dovuta al difetto del potere di regolazione, sono i tumori. Questi sono formati da cellule ribelli, che non obbediscono al ritmo normale dell'accrescimento.

Nell'organismo continuamente, ogni giorno, muoiono migliaia di cellule e ne nascono pressappoco altrettante; nell'insieme quantitativamente e qualitativamente c'è equilibrio. Quando questo si rompe, quando dei gruppi di cellule si mettono a proliferare rapidamente, si forma un organismo estraneo, un parassita dell'organismo principale, cioè il tumore. Questo, violando la legge di autoregolazione, provoca la distruzione dell'organismo, e con questa, la distruzione sua propria.

L'importanza di questa autoregolazione si vede al momento della morte. Allora cessa l'azione del principio unificatore, ogni cellula opera per conto proprio e avviene così la dissoluzione dell'organismo. A noi ciò interessa soprattutto come analogia per lo studio della vita psichica. In questa la tendenza alla sintesi non è meno forte e fondamentale; arriva anzi a complessità e finezze superiori. La sensazione, che era ritenuta dai sensisti un fatto semplice ed elementare, come l'atomo dai chimici, è invece, alla pari e più di questo, un fenomeno complesso. Filosofi e psicologi hanno preceduto i fisici in questa scoperta.

Limitandoci al pensiero moderno, già Leibniz, a Loche che sosteneva che l'intelligenza non contiene nulla che non sia passato per i sensi, rispondeva: "Sì, se non l'intelligenza stessa"

Infatti una sensazione non esiste se non quando è sentita, percepita da un soggetto, se non in quanto viene a fare parte di un sistema, ad integrarsi in una sintesi psichica, ad unirsi a qualcosa di preesistente.

Lo stesso Leibniz dimostra come in realtà la sensazione sia l'aggrupparsi di numerosi piccoli elementi non percepiti chiaramente, cioè, con termine moderno, subcoscienti. In questo senso si può dire che Leibniz sia stato nei tempi moderni il precursore della scoperta dell'inconscio.

Dopo il Leibniz, il carattere sintetico delle attività psichiche fu ben messo in evidenza dal Kant che lo dimostrò nell'appercezione, nel giudizio, nel concetto, e più tardi dal Wundt, dall'Hoffding, dal Janet.

Il James ne ha dato un paragone chiaro ed arguto. Egli dice: "Prendete una frase di dodici parole. Prendete dodici persone e dite ad ognuna di esse una di queste parole. Poi ordinate questi nomi in una linea o tutti ammassati. Fate pensare a ciascuno di essi la sua parola con la massima attenzione possibile. Questo non produrrà mai ad alcuno la coscienza della frase intera". Dunque la semplice giustapposizione meccanica di sensazioni, elementi particolari, non produce mai un significato, dato solo dalla combinazione dei vari elementi.

Particolare importanza nella vita psichica ha la sintesi degli opposti. Questo grande principio, che è la chiave per comprendere e risolvere tanti problemi teorici e pratici, fu intuito da Platone, ma espresso poi chiaramente dal cardinale Da Cusa. Questi affermò che l'unità esiste prima della dualità, la coincidenza degli opposti, prima della loro scissione. Tale pensiero fu svolto e sostenuto energicamente dal grande discepolo del Cusano, Giordano Bruno. Egli celebra la 'coincidenza degli opposti' come organo principale di una filosofia dimenticata ma che deve risorgere. Parla dell'unificarsi dei contrari; dell'angolo acuto e dell'ottuso, del

caldo e del freddo, dell'amore e dell'odio, dei veleni e degli antidoti, del concavo e del convesso. "Chi vuol sapere i grossi segreti di natura riguardi e contempi circa i minimi ed i massimi dei contrari e opposti. Profonda magia è sapere trarre il contrario, dopo aver trovato il punto di unione"

Ancor più ampiamente è sviluppato questo principio dall'Hegel, che ne fece la chiave di volta del suo sistema filosofico, chiamandolo 'dialettica'. Gli opposti sono 'opposti fra di loro', ma non sono opposti verso l'unità, poiché l'unità vera e concreta non è che unità e sintesi di opposti. I due elementi astratti, ossia gli opposti presi a sé nella loro separazione, sono detti dall'Hegel 'momenti' con immagine tratta dai momenti della leva. E 'momento' vien detto talvolta il terzo termine, quello della sintesi. Il rapporto dei due primi con il terzo è espresso con le parole 'risolvere' e 'superare'. I due termini antitetici opposti si risolvono, si superano nella sintesi. L'importante è che i due momenti opposti sono negati, in quanto si prendono staccati, ma vengono conservati nella sintesi.

La triade principale che l'Hegel pone e dalla quale deriverebbero altre, è quella dell'essere, del nulla e del divenire. Ma non posso addentrarmi in discussioni filosofiche; basta che accenni al principio, che poi applicheremo alla psicologia umana vivente, concreta. Anche nella vita psichica, come nella vita organica, troviamo un ritmico alternarsi di due principi opposti, quello della estroversione e quello della introversione. L'estroversione, cioè il volgere dell'interesse vitale all'esterno, corrisponde a ciò che nella vita organica è il catabolismo, vita di relazione, di dispendio, di dispersione di energie.

Invece l'introversione, cioè il volgere dell'interesse, dell'attività, all'interno, corrisponde all'anabolismo. Una successione armonica di questi movimenti dovrebbe costituire il ritmo della vita. E per arrivare a questo ritmo è necessaria

'un'arte di vivere'. Lo stesso si può dire di tutti gli altri contrasti o polarità di cui è ricco - saremmo tentati di dire 'troppo ricco' - l'animo umano. Essi non debbono venire annullati ma possono persistere con un certo grado di autonomia.

Come la vita organica non è l'abolizione del contrasto fra catabolismo e anabolismo, fra la vita di relazione, di consumo, e la vita di ricostruzione, così nella vita psichica non si tratta di annullare uno dei termini a favore dell'altro. Occorre mantenerli entrambi; occorre che permanga una 'tensione' fra essi, ma una tensione creativa. Bisogna obbligarli ad integrarsi in una vita più ampia, in una realtà superiore che li comprenda ed insieme li trascenda. Questa è la vera sintesi. Per attuarla occorre la presenza continua, l'azione potente di un più alto principio regolatore. Tale principio nel suo aspetto più elevato è l'elemento spirituale, superiore a quelli psicologici, che di solito resta più o meno latente nell'animo, ma che, quando si sprigiona e diviene efficiente, porta ordine, armonia, bellezza, gioia. Esso trasforma via via l'uomo debole e malsicuro, scisso in se stesso, agitato da contrasti violenti e dolorosi, in un chiaro essere purificato, completo e consistente; in un centro di fuoco e di luce, dal quale irradiano alte e benefiche energie spirituali.

4 Tipi e gradi della psicosintesi

La psicosintesi completa, in cui tutti gli elementi della psiche vengono coordinati e stabilmente uniti, è un termine ideale a cui dobbiamo cercare di avvicinarci il più possibile, ma che non si può attuare in modo perfetto. In molti casi possiamo e dobbiamo accontentarci di meno. Ma anche una psicosintesi parziale e imperfetta costituisce un grande progresso sull'anarchia, sul disorientamento, sull'ondeggiamento interno nel quale molti si trovano. Essa può costituire una soluzione del problema della vita, eliminando sofferenze, contrasti, disturbi nervosi, disagi morali, dando senso, scopo, valore all'esistenza.

Ci soffermeremo quindi ad esaminare varie specie di queste psicosintesi parziali, fra le più frequenti e le meno difficili da attuare. Esse tendono a formarsi spontaneamente, ma un'azione consapevole e decisa può renderle migliori, eliminando le deficienze, gli inconvenienti, i pericoli ai quali spesso danno luogo.

In queste sintesi parziali, il principio unificatore è di vario genere. Il più semplice, il più frequente è una tendenza dominante, una passione. La passione è stata definita quale "un desiderio allo stato violento e cronico" Essa, come ha detto il Ribot, è nell'ordine affettivo quello che è l'idea fissa nell'ordine intellettuale. È chiaro che un desiderio di tal genere, ardente, fisso, deve tendere ad assorbire tutte le energie interne, ad orientare tutte le attività esterne. Esso è un despota esigente e geloso che non tollera opposizioni o deviazioni e sfrutta ai suoi fini ogni facoltà e capacità dell'uomo.

In un appassionato, le forze fisiche, l'intelligenza, l'immaginazione, la memoria sono messe al servizio della passione. Tutto viene subordinato e, se occorre, sacrificato al

fine che essa vuol perseguire ad ogni costo. Una passione risveglia e mette in azione energie fino allora latenti ed ignorate, fa compiere ad un uomo cose di cui non si sarebbe ritenuto capace. Si pensi a quello che fa fare ad un uomo l'ambizione, la sete di gloria. Essa può obbligarlo ad un vero ascetismo, indurlo a mettere da parte sonno e cibo, a lavorare sedici, diciotto ore al giorno. Lo stesso può fare la sete di guadagno: vi sono uomini di affari già ricchi che fanno una vita faticosa e febbrile che molti poveri si rifiuterebbero di condurre. Si pensi alle cose straordinarie che fa compiere la passione amorosa: essa trasforma una persona timorosa e tranquilla in un'altra ardente, coraggiosa, piena di risorse, che non si arresta davanti agli ostacoli ed ai pericoli. E così le passioni per le avventure, per le esplorazioni, per le scoperte, costringono a sopportare tutto, a tutto rischiare ed osare, come hanno fatto un Cristoforo Colombo, un Livingstone, un Lindbergh. E la passione patriottica ha fatto di tanti umili degli eroi che con mirabile semplicità hanno tutto offerto e sacrificato, superando l'istinto più profondo e più tenace dell'uomo: l'istinto della conservazione.

Non vi è dubbio quindi che la passione abbia uno straordinario potere unificatore. Si tratta ora di vedere quale ne siano i risultati, quali i pericoli e quali i rimedi di questi. La passione presenta i vantaggi e gli inconvenienti di una sintesi salda, ma rigida e ristretta. Essa è ad un tempo chiaroveggente e cieca. Vede acutamente tutto ciò che può servire al raggiungimento dei suoi fini, ma è sorda e cieca per tutto ciò che non la riguarda. Essa è costruttiva e distruttiva; può creare dal nulla una grande industria, oppure può mandare in rovina una famiglia, una comunità, un intero popolo; può fare sorgere un capolavoro o devastare e seminare la rovina come un ciclone; esaltare le energie di un uomo sì che egli superi se stesso, o può vampirizzare le sue forze, consumarle e

distruggerle, come un tumore maligno.

Una passione è dunque una forza potente e pericolosa che bisogna saper maneggiare. Affinché una passione sia benefica e feconda e non distruttiva, occorrono due cose: anzitutto che il suo fine sia nobile ed elevato. Però questo non basta, anzi non è sempre vero; talvolta anche una passione egoistica può produrre del bene. L'ambizione, la sete di denaro, creano industrie e portano a scoperte, a invenzioni. Qui si ha il male al servizio del bene, il mirabile e profondo principio che Goethe mette in bocca a Mefistofele: "Io sono lo spirito che cerca sempre il male e che produce sempre il Bene".

È la grande rivincita che il Bene ottiene sul male. Si potrebbe chiamare, simbolicamente, la sublime beffa che Dio giuoca a Mefistofele. D'altra parte, anche una passione nobile può essere pericolosa ed avere effetti nocivi se diviene eccessiva. La sua stessa impetuosità può impedire il raggiungimento del suo fine, provocando una intensa reazione negli altri. La sua violenza può esaurire innanzi tempo, consumare i propri strumenti. Talvolta il suo eccesso fa sì che si trasmuti nel suo opposto: l'amore si muta in odio, l'attrazione in repulsione, il fascino in disgusto.

Altri pericoli insidiosi di passioni nobili sono: il fanatismo, l'intolleranza, l'orgoglio e la durezza. Un ideale può affascinare talmente da non far più vedere che quello; far credere che tutto sia lecito per attuarlo; può far perdere il senso delle proporzioni, della giustizia, far diventare fanatici, intolleranti, crudeli.

Occorre dunque essere padroni e non schiavi di qualsiasi passione, anche delle migliori. E questo richiede la presenza e l'attività di un Centro superiore, di una visione più ampia, di una volontà sveglia e potente che sappia tenere in mano la passione, farla elemento, strumento di una sintesi più vasta, individuale e superindividuale.

Come questo si faccia, vedremo nelle seguenti lezioni; per ora dirò solo che tenere in mano la passione non vuol dire distruggerla. Essa è forza, vita e fuoco. Noi dobbiamo sentire la vergogna di non saperla subordinare al nostro ideale, sia esso di perfezione interiore o di azione benefica attorno a noi. Deve venire consacrata a quello e non volta, come negli ambiziosi e negli avidi, al raggiungimento di fini egoistici e personali. (Consiglio di leggere, sulla passione, i capitoli nel libro dell'Ey-mieu, *Le gouvernement de soi-meme*, dedicati al dominio di sé e, in un certo senso, alla psicosintesi)

Un altro principio unificatore, un'altra forza interna che produce delle parziali sintesi è costituita dal compito speciale, dalla particolare funzione che una persona ha nella vita; un compito creativo o pratico: può essere un'attività assorbente, come quella di un artista, di uno scrittore, di un medico.

Oppure una funzione come quella della massaia, o della madre, o della moglie. Tutte queste 'funzioni' possono accaparrare in modo tale l'attenzione, l'interesse, le energie di una persona, da dirigerle e concentrarle, creando così una corrispondente psicosintesi. Queste sintesi possono avere valore umano e spirituale diversissimo. Ad un estremo abbiamo quella ristretta e meccanica del burocrate o della massaia che non vedono nulla all'infuori del loro ufficio o della loro casa, che si inaridiscono e isteriliscono nelle piccole faccende.

Dall'altro lato vi sono quelle sintesi che portano a svolgere con dignità, disinteresse, consapevolezza spirituale, il proprio ufficio, anche umile, considerandolo come un dovere, come un servizio sociale, cercando di assolverlo nel modo più nobile e profondo, consacrandolo e consacrandosi ad esso, con devozione. Non è quello che si fa che conta, ma come lo si fa. Per usare un'appropriata espressione del Keyserling: "Tutto dipende dal livello interno, spirituale al quale uno si pone". In altre parole si tratta: primo, di avere una chiara visione del tipo

o 'modello ideale' della speciale funzione che si è chiamati a compiere o che abbiamo prescelto; secondo, di proporci di attuarla nel modo migliore possibile.

Vediamone degli esempi. In passato un tipo ideale assai diffuso era quello del 'cavaliere disinteressato, avventuroso, pronto a difendere i deboli e gli oppressi, a raddrizzare ingiustizie, a rintuzzare prepotenze. Esso poi si è trasformato, direi moderato, in quello del 'nobile. Il nobile, l'aristocratico, sentiva vivo il dovere di mantenere il proprio prestigio morale. Aveva forte il senso dell'onore. Suo motto era noblesse oblige. Ora questo, in altro senso, potrebbe diventare il motto per ogni altro compito, ogni altra funzione, ogni altro tipo.

Affine al 'nobile' è stato, specialmente nei paesi anglosassoni, il tipo ideale del 'gentleman' le cui qualità specifiche sono il senso d'onore, la dignità, l'autodominio, la compostezza. Questi tipi sono caduti in disuso, ma vengono sostituiti da altri, più consoni ai nuovi tempi.

Ad esempio, un tipo che si va diffondendo è quello dell'industriale disinteressato che si propone un servizio sociale, che si sente come 'servitore dell'umanità, che nel suo lavoro non è mosso da sete di guadagno, ma dall'ideale di servire i propri simili. Esempio tipico ne è stato Henry Ford. Non discutiamo il suo ideale, ma soggettivamente, per lui, è stato quello di elevare il tono della vita materiale del popolo. Producendo automobili al massimo buon mercato e diffondendole in ogni classe sociale, egli si proponeva di allargare la cerchia d'azione di ogni uomo, di riportarlo a contatto con la natura, di permettere a molti di vivere in campagna, pur andando in centri industriali a lavorare. Ha poi costruito ospedali e case, scuole per operai; quindi ha avuto un vero ideale sociale. Questo disinteresse si rivelò nella sua lotta contro i capitalisti e i finanzieri avidi, contro gli industriali che mirano solo al guadagno.

Ford non è stato il solo; molti altri nel campo pratico, industriale e sociale hanno questo intento di compiere un servizio sociale. D'ogni tempo poi è il tipo dell'artista, del puro innamorato della bellezza che sacrifica agi e guadagni per ritrarre ed eternare coi versi o col pennello la visione che lo ha affascinato, e può essere a tutti noi di monito e di incitamento.

Consiglio di rileggere la poesia del Carducci "Il Poeta", dove è espressa in modo mirabile questa idealità dell'artista, che è in realtà un lavoro di psicosintesi creativa, mediante il quale gli elementi psichici vengono fusi e plasmati nel fuoco interiore, producendo opere di bellezza.

Abbiamo cominciato a parlare dei vari tipi di psicosintesi individuale. Il valore del proprio compito particolare e il suo significato spirituale sono stati più o meno chiaramente riconosciuti in tutti i tempi. In Oriente, gli Indiani, pur dando il valore supremo alla vita interiore, al distacco e alla liberazione dal mondo, hanno con grande equanimità e saggezza riconosciuto appieno la dignità delle varie funzioni e attività sociali ed hanno dimostrato che vivendole spiritualmente esse non sono un ostacolo, ma possono costituire una via per il più alto raggiungimento spirituale, per l'unione col Supremo.

Così essi hanno il profondo concetto del Dharma, che è difficile rendere con una parola sola. Esso è insieme legge di vita, dovere individuale e ideale particolare da attuare nella propria condizione. Vi è così il Dharma del brahmano, del guerriero, del commerciante, e così via. Vi è poi il Dharma di ciascuna età: del giovane, dello studioso di verità spirituali; il Dharma del padre di famiglia, che compie tutte le sue funzioni familiari e sociali finché ha un figlio maggiorenne che si sposa. Allora questo suo Dharma cessa e comincia quello di 'colui che dimora nella foresta'. Nell'età matura l'Indiano veniva liberato dai doveri familiari che venivano assunti dal figlio maggiore, ed egli si ritirava nella foresta dove attendeva al suo

perfezionamento spirituale e ad istruire i giovani.

Infine, almeno una minoranza passava ad uno stato di vita libera da ogni legame, persino quello dell'insegnamento. Così gli Indiani, fra i vari Yoga o metodi per creare l'unità interiore (noi diremmo la psicosintesi) e per raggiungere l'unione col Supremo, mete queste che per loro, spiritualisti coerenti e integrali, si identificano, pongono accanto allo Yoga della Devozione {Bhakti Yoga), lo Yoga della Sapienza, (Jnana Yoga), lo Yoga Regale (Raja Yoga), lo Yoga dell'Azione (Karma Yoga)

Secondo loro l'uomo, seguendo il proprio impulso ad agire, continuando ad operare attivamente nel mondo, raggiunge l'unione col Supremo, purché egli si purifichi ed elevi i moventi della propria azione, la renda disinteressata, rinunci ai suoi frutti, la compia come dharma, come dovere per il bene dei suoi simili, per collaborare col Supremo, cioè, la consacri.

Questo è detto molto bene nel Canto del Beato (Bhagavad Gita), il testo filosofico e religioso in cui vengono sintetizzate ed armonizzate le principali correnti di pensiero spirituale indiano.

Arjuna, principe Ksatriya (guerriero) che è a capo di un esercito, è preso, al momento della battaglia, da scoramento e dubbio. Egli espone questi suoi dubbi, questo suo abbattimento a Krishna, che è l'incarnazione dello Spirito Supremo, sotto forma di Auriga. Krishna riprende ed incita Arjuna. Ecco le sue parole: "Ripudia questa spregevole mollezza d'animo e risorgi".

A questo primo incitamento generico, Krishna aggiunge delle ragioni profonde e continua ad incitarlo a combattere. Anzitutto, egli dice, "la morte non tocca l'Anima immortale". "Questo Spirito che dimora nel corpo di ognuno è indistruttibile... perciò non dovresti per niuna creatura menar cordoglio.

"Inoltre, in quanto al tuo dovere, non dovresti esitare, poiché

per un Ksatria (guerriero) nulla v'ha meglio che una legittima guerra.

"Ma se rifiuti di combattere questa giusta guerra, allora abbandonando il tuo dovere e l'onore tuo, cadrà in peccato".

"L'azione soltanto ti concerne, non mai i frutti di essa. Tuo movente non sia il frutto dell'azione, né vi sia in te propensione all'inazione"

E continua:

"Non con l'astenersi dall'azione ottiene l'uomo la liberazione dall'attività, né per la sola rinuncia dell'azione ottiene la perfezione.

"Né alcuno nemmeno per un istante può rimanere inattivo, poiché tutti, involontariamente, sono costretti dalle energie inerenti alla natura a compiere una qualche azione.

"Quell'uomo illuso, che pur frenando gli organi dell'azione continua a pensare agli oggetti dei sensi, è chiamato un ipocrita.

"Ma d'altra parte, quegli che, frenando con la mente i propri sensi, con gli organi dell'azione si dedica alla devozione dell'azione, essendo egli senza attaccamento, è superiore agli altri, o Arjuna.

"Fa ciò che è prescritto poiché l'attività è migliore dell'inattività, e neppure il sostentamento del corpo sarebbe possibile senza l'attività.

"Questo mondo è legato alle azioni, all'infuori di quelle di sacrificio... Perciò fa sempre ciò che deve essere fatto, ma senza attaccamento. Poiché l'uomo che compie un'azione disinteressatamente consegue il Supremo.

"Quello che un grand'uomo fa, gli altri fanno del pari: la gente segue ciò che egli prende come norma.

"Come gli ignoranti agiscono per interesse nell'azione, così il Savio, desideroso del benessere delle moltitudini, dovrebbe agire con disinteresse"

E conclude:

“Cioè una guerra fatta per difesa dall'aggressione.

"A Me dedicando ogni azione, con la mente fissa sul SÉ Supremo, indifferente, esente dall'idea di possessione, liberato dalla febbre mentale, combatti!"

Devo accennare che vi è una interpretazione simbolica più profonda, di questo episodio. Un senso interiore e tutto spirituale, secondo il quale il campo di battaglia è l'animo umano, i nemici sono le varie parti della personalità stessa. Ma, come in tutti i grandi poemi simbolici e spirituali, quali la Divina Commedia, il Faust, le varie interpretazioni non si escludono a vicenda, ma ognuna è vera nel suo piano. Ce lo dice esplicitamente Dante nel Convivio, riguardo alla Commedia. Essa ha vari significati a diversi livelli, e ognuno vero.

In Occidente il Cristianesimo ha affermato, specialmente nei tempi primitivi, nel Medio Evo, l'eccellenza della vita monastica, ma ha poi riconosciuto che si può fare vita religiosa a servizio di Dio in ogni condizione sociale; cioè compiendo perfettamente quelli che vennero detti 'i doveri del proprio stato. L'espressione più nitida e saggia di questo atteggiamento di armonia fra vita religiosa, sociale e attività individuale in una coerente psicosintesi si ritrova nella mirabile "Introduction a la vie devote" di quel grande santo ed uomo che fu Francesco di Sales.

Durante il grigio periodo materialistico, questi problemi psicologici e spirituali non venivano nemmeno sollevati. L'uomo era il prodotto fatale di giochi di forza, un fantoccio, un automa, senza libertà interiore. Secondo le eleganti e poetiche espressioni dell'epoca, il pensiero è una semplice 'secrezione' del cervello come la bile del fegato, e la coscienza un 'epifenomeno, una conseguenza non necessaria, una fosforescenza vaga dei processi fisiochimici del cervello.

Ma ora, queste concezioni ristrette, insufficienti, arbitrarie, calunniose per la dignità umana, deprimenti e disperate, cominciano a venir messe da parte. Così si viene comprendendo e riaffermando il valore ed il significato spirituale dei vari compiti e delle varie funzioni umane. Chi lo ha fatto nel modo più deciso ed estremo è stato il Keyserling. In vari suoi libri, egli esprime questo concetto, particolarmente nelle sue "Meditations Sud Americaines", dove nel capitolo conclusivo, intitolato "Divina Commedia", dice: "Chiunque reciti una parte, storica o sociale, vede nel personaggio che rappresenta, la parte più reale della propria vita. La sua carriera è la sua vera esistenza. Chiunque ha una vocazione interiore per la funzione che egli compie, si sente più profondamente se stesso nella sua vita come re, come uomo di stato, come giudice, che non nella sua vita privata. Se ciò che più importa per un uomo è il senso della sua vita, che non si confonde con la sua vita medesima, allora il suo ruolo o la sua funzione è ai suoi occhi la sua più vera realtà... Per se stesso ognuno è un attore che recita una parte e al momento in cui un uomo assume un significato agli occhi di un gruppo, la sua vita diviene da se stessa uno spettacolo pubblico. Il poeta si sente il rappresentante dello spirito della sua nazione, lo scienziato il rappresentante della scienza, il medico dell'anima, il rappresentante della coscienza di coloro che a lui si rivolgono"

L'uomo privato diviene, in questo o in quel campo, una autorità che non è una finzione, ma precisamente il suo proprio senso spirituale divenuto autonomo. Di modo che gli uomini che compiono così il loro destino, non hanno altri rapporti fra loro, da un punto di vista essenziale, che come 'ruoli', o 'funzioni'.

Questo non si attua sempre in modo soddisfacente; anzi nella maggioranza dei casi vediamo tutt'altro: vediamo persone che compiono in modo meschino e ristretto il proprio compito,

che si isteriliscono e si inaridiscono in esso: o si gonfiano con ridicola vanità e presunzione per l'importanza sociale -reale o supposta- della loro carica. Anche il Keyserling non poteva non osservarlo: "Questi uomini sono troppo superficiali spiritualmente per restare al livello spirituale, troppo incapaci di creare delle forme adatte a fondere insieme funzioni e vita e troppo vili per lottare sino alla conquista della funzione che loro converrebbe; e la maggior parte sono, in altri casi, troppo vili per rinunciare ad una parte alla quale non credono, ma che dà loro il sostentamento"

Vi sono poi altre cause di carattere sociale e psicologico, le quali sono state messe in luce ed esaminate dallo Jung. Questi, nel suo libro "I rapporti dell'Io con l'inconscio", accentua il rovescio della medaglia; cioè le limitazioni e le costrizioni della parte che si deve recitare nella società, e le mutilazioni che essa impone. Anzitutto, quando uno ha accettato una funzione, viene dalla società costretto a rappresentare quella e solamente quella. Se un individuo è poeta non può essere, per la società, che poeta. Se fa anche il calzolaio, non è preso sul serio né come poeta né come calzolaio, come è avvenuto a Hans Sachs, immortalato nei Maestri cantori di Norimberga da Wagner. "Egli era buon poeta e buon calzolaio. Ma la società non ammette questo. Forse perché è formata in maggioranza di gente mediocre, che riesce solo a fare a mala pena abbastanza bene una sola cosa e non ammette che altri sappiano farne bene due, o più"

Inoltre chi si identifica completamente ed esclusivamente col proprio compito, per quanto nobile esso sia, tende necessariamente a reprimere nell'inconscio, a lasciare non sviluppate, atrofiche, altre parti della psiche, che non rientrano in quella funzione, ma che pure sono vitali ed avrebbero diritto ad un adeguato sviluppo e ad una opportuna espressione. Da ciò lo squilibrio e le incongruenze fra l'uomo pubblico e quello

privato. Un uomo può in pubblico svolgere molto bene la sua funzione, in modo maturo, elevato, e invece come uomo privato essere addirittura ad uno stadio caotico, primitivo. Questo si può esplicitare in famiglia in due modi. Nel modo aggressivo: il magistrato, l'ufficiale, il funzionario che ha dovuto reprimere i propri impulsi durante tutte le ore di ufficio, le scarica in famiglia, senza freno, senza autodominio. Le sue tendenze aggressive si manifestano. Ma può avvenire anche il contrario, cioè, una persona che con fatica ha assolto nell'ufficio, nella società il suo compito, ha speso tutte le sue energie virili, ritorna a casa e si lascia andare in uno stato quasi di passività, di debolezza, soggiace al volere della moglie, si lascia dominare dai figli, incapace di educarli, di dirigerli.

Un altro contrasto fra l'uomo pubblico e privato si manifesta nella noia che prova un uomo che non sa fare che una cosa, quando è fuori da quella. Esempio tipico, l'uomo di affari, tutto polarizzato nel commercio, che non ha cultura, che non si interessa di arte e che quando è fuori dell'ufficio si annoia, è di peso a sé e agli altri. Così per molti uomini attivi, la domenica è un giorno fastidioso; non sanno che cosa fare, si danno a divertimenti superficiali.

Ma vi è una crisi particolarmente grave in questo campo. Essa avviene quando cessa il proprio compito. Alcuni medici parlano della 'nevrastenia del pensionato. Questa è in realtà qualche cosa di più profondo: è una crisi psicologica. Un alto funzionario o ufficiale abituato a comandare, ad avere prestigio, ad essere temuto, ossequiato, diventa ad un tratto un borghese qualunque che non conta più nulla, in senso sociale, e si sente cadere ogni puntello. Prova abbattimento, depressione, le sue energie restano inutilizzate; cerca qualche occupazione di ripiego che non lo appaga. La sua vanità, il suo amor proprio sono feriti. Da ciò, insonnia, disturbi digestivi, abbattimento morale, ecc..

Come si può riparare, o meglio, prevenire, questa crisi? La risposta è: mediante la psicosintesi; non una psicosintesi parziale, quale quella della propria funzione, del proprio ufficio, della parte radicata nel mondo sociale, ma con una psicosintesi più ampia ed integrale, che includa tutta la personalità.

Accennerò che, senza fare una psicosintesi consapevole ed attiva, molti professionisti intuiscono il pericolo di cui abbiamo parlato e cercano di evitarlo. Vi sono ad esempio molti medici che si occupano di letteratura, di arte, di musica. Le loro opere spesso non sono di prima qualità; sono produzioni ingenuie, spesso sentimentali, ma dal punto di vista psicologico costituiscono un utile contrappeso ed integrazione alle loro attività più dure e virili, di carattere professionale.

Finora abbiamo parlato soltanto dell'uomo, ma in realtà questo problema esiste ed è altrettanto, se non più, importante e grave per la donna che per l'uomo. In generale la donna tende naturalmente a manifestare, ad incarnare le funzioni che nell'uomo restano per lo più represses, inconscie, o ad uno stato informe, primitivo: l'immaginazione, il sentimento, l'osservazione psicologica e l'intuizione.

Queste qualità ed attività hanno un alto valore umano. Grandissimo è il valore del sentimento, soprattutto di quello principale e centrale, l'amore, nelle sue manifestazioni e note superiori. Esso implica dedizione, abbandono, sacrificio per trascendere l'egoismo del piccolo io personale e separato. Il sentimento si esplica in tenerezza, bontà, pietà, che hanno valore umano e sociale, grandissimo.

Anche l'immaginazione ha notevole valore. Colorisce, ravviva, idealizza la vita; crea un mondo interno. Sommo poi è il valore dell'intuizione. Essa è un mezzo di conoscenza superiore all'intelligenza. Mentre questa fa conoscere soprattutto i caratteri esterni delle cose a scopi di utilizzazione

pratica, l'intuizione fa penetrare l'intima natura della realtà, la vita profonda di tutti gli esseri.

Questa differenza specifica, questa complementarità delle qualità sviluppate e manifestate in maniera diversa nell'uomo e nella donna, rende possibile il loro mutuo integrazione ed arricchimento. Ognuno vede espresso nell'altro ciò che gli manca; vedendolo espresso, apprende a conoscerlo, ad apprezzarlo e ciò lo aiuta a svilupparlo in sé; a portarlo fuori, ad esprimerlo. Così dovrebbe essere, e così è nei casi ideali. Ma varie deficienze e complicazioni impediscono questa integrazione armonica e feconda, creano penose incomprensioni e penosi conflitti, che portano ad un allontanamento interiore e talvolta alla separazione esterna.

Non posso trattare ora questo tema complesso e tanto importante. Se ne occupano - anche troppo - i romanzieri con le loro infinite variazioni sul tema dei dissidi coniugali; ma essi descrivono casi particolari, non traggono conclusioni generali, scientifiche, e tanto meno offrono soluzioni. Sono invece utili istruzioni e scritti sulla psicologia maschile e femminile, su quella che si potrebbe chiamare la psicologia, la patologia e la terapia del matrimonio, la psicotesi della coppia. Qui io mi limiterò ad accennare ad alcune delle principali limitazioni, dei principali errori compiuti dalla donna nell'espressione della sua femminilità, nell'esplicare le sue funzioni di compagna dell'uomo.

Aggiungo che con quanto sto per dire non è che io voglia dare maggior colpa alla donna. Si potrebbe dire lo stesso dell'uomo, in senso inverso. Il primo errore è quello di essere troppo e solamente donna, di identificarsi completamente ed esclusivamente con la sua parte femminile. Da ciò molti inconvenienti e pericoli. Le esagerazioni e degenerazioni delle qualità femminili non controbilanciate, corrette e disciplinate dalle doti maschili sono: il sentimento, quando diviene

sentimentalismo; l'amore quando diviene passione cieca, esclusiva, travolgente, possessiva, gelosa; l'immaginazione se è vana fantasticheria, che può far vivere in un mondo irreali, fittizio. Vi sono inoltre, l'incomprensione dell'uomo e delle qualità virili, la loro svalutazione e d'altro lato la glorificazione delle proprie qualità anche degenerare in difetti. Ripeto che questo si potrebbe dire parallelamente o meglio, inversamente, dell'uomo.

Come si può correggere ciò? Si può farlo, poiché nessuno dei due è, psicologicamente, tutto uomo o tutta donna, al cento per cento. In ogni donna ci sono elementi psicologici di tipo maschile. C'è, in varia misura, intelligenza, ragione, obbiettività, interesse, volontà. Quindi c'è la possibilità di autocorrezione; ma in questo insorgono spesso inconvenienti. Vi sono donne che in questa autocorrezione vanno troppo oltre, vanno ad ipervalutare gli elementi virili, cioè a mascolinizzarsi, reprimendo invece gli elementi femminili. Questo è avvenuto nel femminismo esagerato, soprattutto nei paesi nordici. Ritengo che sia stata una reazione, forse necessaria, alla eccessiva ed esclusiva femminilità di prima. Basta pensare alla donna in Oriente, nei paesi meridionali, talvolta anche oggidì.

Ma, come ogni movimento di reazione violenta, ha ecceduto, e da ciò uno snaturamento della donna, che ha portato ad una profonda insoddisfazione, alla rivalità con l'uomo, e quindi alla lotta fra i sessi. Come può questo venire evitato? Ogni sesso dovrebbe sviluppare prevalentemente le sue doti migliori, ma subordinatamente anche quelle dell'altro sesso che dovrebbero avere due funzioni: prima, quella dell'autocorrezione, e, come abbiamo visto, questa riesce più facile nella comunione con un compagno dell'altro sesso, il quale dimostrando tali doti, serve di modello ispiratore, aiuta a farle sorgere dall'inconscio, serve da fermento, o da catalizzatore.

Così lo sviluppo avviene nel modo più facile e naturale, in armonia col compagno e gli altri uomini, e non in contrasto con essi. Inoltre le qualità secondarie eterosessuali hanno una funzione molto importante, quella di servire da mezzo di comunicazione col compagno, di creare un *trait d'union* per la comprensione reciproca e il mutuo apprezzamento e così formare un 'terreno comune per una collaborazione feconda. Però, se questa è la via normale e generale, non è la sola; anche la donna e l'uomo che non hanno trovato il proprio compagno integratore possono procurarsi una vita piena e soddisfacente. Anzitutto è possibile l'autorealizzazione, e la psicosintesi di doti femminili e maschili anche senza l'aiuto di un compagno.

Una funzione femminile altrettanto importante, e forse ancor più fondamentale di quella di compagna dell'uomo, è la funzione materna. Queste due funzioni si associano e si integrano mirabilmente in una figura femminile completa, ideale, ed ogni donna dovrebbe aspirare a compiere in sé questa psicosintesi più ampia. Sta però il fatto che alcune donne si sentono portate a svolgere meglio e prevalentemente la funzione di compagna dell'uomo, e altre quella di madre.

Il Maeder ha insistito su queste diverse tendenze e vocazioni ed ha descritto i due tipi femminili diversi; quello coniugale e quello materno. Ma a parte questa tendenza e vocazione costituzionale, anche le circostanze della vita inducono, e spesso obbligano, la donna a trovare il proprio centro di interesse, di attività, la propria sintesi solo nell'una o nell'altra delle due funzioni. La donna che ha un marito e non ha figli può dedicare più e meglio se stessa alla comunione e alla collaborazione intellettuale e pratica col marito. Anzi, può fare di più: può essere in un certo modo anche un po' materna con lui, e questo atteggiamento protettivo, dolce, indulgente, generoso, può aggiungere nuove note e rendere più ricco e armonico l'accordo delle due anime e delle due personalità.

Invece la donna che ha perduto il marito, o che per varie ragioni non può avere con lui comunione ideale o integrazione in altri campi, è tratta a fare della maternità lo scopo centrale della sua vita, a trovare in essa la ragione, il significato, il valore della propria personalità. La maternità intesa nel suo senso più ampio e profondo, prima di essere funzione umana, è un principio cosmico. La sostanza che riceve l'impulso creativo dello Spirito e poi lo elabora e lo esprime in sé in mondi e miriadi di esseri, è la maternità universale. Essa rende possibile l'esistenza dell'universo manifestato.

Venendo al nostro pianeta, essa è la Natura, la Madre Terra, che plasma, sostiene, sostenta tutte le creature. Questo è stato chiaramente intuito o confusamente ma profondamente sentito da tutti i popoli, anche dai primitivi.

In Egitto vi è stato il culto di Iside; in Grecia quello di Demetra e Cibele. Ne abbiamo poi la manifestazione più alta ed insieme più umana nel Cristianesimo col culto di Maria, la Vergine Madre del Redentore, modello di sacrificio e di bontà. Se dall'esame di questi culti, e dall'osservazione diretta della maternità, cerchiamo di scoprire le sue note fondamentali, troviamo che esse sono: la fecondità, la creatività, il dar vita, l'amore generoso, permeato di sacrificio e di devozione, la funzione protettiva, il curare, l'educare.

Queste funzioni si trovano già nel regno animale. Come è noto la chiocciola si priva del nutrimento per darlo ai pulcini, e stende su di essi le sue ali protettive. Ma vi sono esempi ancor più significativi. Fra gli insetti, la bombice dei pini si toglie tutta la lanugine dal corpo per formare il nido e muore dopo questo atto di abnegazione. Alcune cocciniglie prima di morire si dispongono in modo da proteggere la prole dalle intemperie con le proprie spoglie. Tutti sappiamo come nei quadrupedi le madri difendono, talvolta fino al sacrificio, la propria prole.

Nelle donne primitive, la maternità è l'espressione più alta

del loro essere. Si dice che in alcune tribù selvagge, la donna venga considerata come essere dotato d'anima solo dopo aver avuto un figlio. Essa acquista come madre un grado di dignità che non aveva come moglie.

Nelle varie civiltà attraverso i tempi, grande è stata l'importanza, la nobiltà, la funzione morale e spirituale della madre. A lei, oltre alle cure materne fisiche, è stato affidato il contributo di coltivare il sentimento, l'immaginazione dei figli, di porre in essi le prime basi morali e religiose, di educare il senso del bello, l'altruismo, la compassione, l'ammirazione e l'adorazione; sono funzioni educative specificamente materne. Non insisto su tutto ciò perché è ben noto.

Ritengo invece che sia mio dovere - sgradevole, ma, credo, benefico - mettere in luce il lato negativo che ci può essere nella funzione materna, sia per la donna stessa che per i figli. Un errore purtroppo molto diffuso che viene commesso nel compiere la funzione materna, è quello che si potrebbe chiamare materialistico. Le cure fisiche prodigate ai figli, soprattutto nei primi anni, sono necessarie, elementari, ma non sono le sole; quando vengono a prevalere sulle altre, abbiamo una limitazione della funzione materna, che può avere effetti assai dannosi. Se si paragonano le cure materiali che molte madri danno al corpo dei loro figli, e quelle rivolte alla loro carriera, al loro successo esterno nella vita, con la cultura delle loro anime, la comunione intellettuale e spirituale con loro, la sproporzione è grandissima.

Come conseguenza di ciò si vedono molti figli ben curati, ben protetti, bene avviati negli studi professionali, ma che mancano d'ogni cultura interiore, di ogni seria base etico spirituale. Questo è colpa delle loro madri.

Un altro errore, nel senso di un eccesso d'amor materno, è quello che si può esprimere con le parole: attaccamento, identificazione, possesso. Questo è un errore più spiegabile, più

umano, più perdonabile in un certo senso, ma che può essere altrettanto nocivo. Esso è comprensibile: quanto più si mette di sé in qualcuno, quanto più ci si dà, quanti più sacrifici si fanno, tanto più ci si lega, ci si identifica, ci si attacca.

Ma viene sempre, prima o poi, il momento, nello sviluppo dei figli, in cui occorre il distacco dalla madre. Distacco, non in senso spirituale, ma in senso personale. Viene il momento in cui il figlio o la figlia devono prendere il loro posto autonomo nella vita. È un fatto talmente naturale che lo si ritrova fra gli animali dove domina l'istinto, ove mancano tante complicazioni. Esempio tipico: gli uccelli che gettano fuori dal nido i loro piccoli perché volino con le proprie ali, espressione di alto significato simbolico.

Presso i popoli primitivi avviene lo stesso; nelle loro società bene organizzate ci sono i cosiddetti riti di iniziazione alla pubertà. Il momento del distacco, che coincide con la pubertà, è riconosciuto come tappa fondamentale nella vita dei giovani, e vi sono riti speciali, con significato simbolico molto interessante, in cui l'adolescente prende conoscenza, possesso di sé, e si stacca dai genitori. Ma la madre spesso non si rende conto di questa esigenza, non ha né la saggezza, né l'amore comprensivo necessario per fare il sacrificio più alto, quello che più le costa, e che chiamerei, paradossalmente, il sacrificio dei suoi sacrifici precedenti.

Sacrificare la propria dedizione ai figli, sapersi ritirare, è difficilissimo, poiché è contrario a tutto ciò che si è dovuto e voluto fare fino allora. Eppure la vita ha di questi cambiamenti, di questi passaggi, in cui ciò che era buono, doveroso, nobile, in un dato momento, diventa inopportuno, eccessivo, dannoso. E spesso la madre non vede, non vuol vedere, e non sa fare questo sacrificio. Essa cerca accanitamente di legare a sé i figli, in tutti i modi, anche indulgendo ai loro difetti. E il male è che essa crede, o vuole illudersi e illudere gli altri, di fare il loro

bene. I figli che si compiacciono di questo stato comodo di protezione, di ovattamento contro le asperità della vita, entrano poi in questa impreparati alle sue lotte e alle sue insidie, e questa impreparazione psicologica e spirituale produce danni per la loro salute, per la loro posizione sociale ed umana. Spesso restano dei deboli, dei timidi, dei vinti.

Altre volte avviene il contrario: quando i figli hanno una tempra più virile, più energica, essi tendono a sfuggire a quella tirannia familiare e, per reazione, cadono spesso sotto influssi non buoni, pericolosi. Essi rompono violentemente quel legame che tende a prolungarsi troppo e allora la madre, non comprendendoli, li accusa di ingratitudine, di mancanza di affetto, e così sorgono dolorosi dissidi: un abisso si scava fra madre e figlio, e la madre ne ha il danno maggiore. Quello che poteva conservare, cioè la gratitudine, l'intesa spirituale, pur mentre egli si afferma in maniera autonoma, le viene a mancare, mentre sarebbe stato un compenso elevato al suo sacrificio.

Questa crisi della donna spiega anche un fenomeno sociale di cui generalmente si parla in tono scherzoso, ma che spesso provoca guai seri e sofferenze: il problema della suocera. La crisi di una madre la cui figlia si sposa, è da prendere sul serio. Mentre i figli nell'adolescenza si staccano gradatamente, nel caso della figlia la cosa è spesso più brusca: sino al momento di sposarsi la figlia resta più vicina alla madre, spesso partecipano alle stesse attività in casa e fuori. Ad un tratto viene un nuovo essere, che si intromette nella loro intimità, la interrompe bruscamente. È una crisi grave per la madre, e se essa non la sa comprendere e superare con saggezza avvengono cose penose.

La madre diventa la 'suocera' nel cattivo senso della parola; sorgono in lei ostilità e gelosia verso l'individuo che le ha sottratto la figlia, la compagna. Naturalmente questo attaccamento e queste reazioni ingiuste producono una serie di

errori nel contegno della madre, a cui si ribella il genero e spesso anche la figlia, ed avvengono così le complicazioni ben note.

A tutti questi inconvenienti vi è una soluzione, e una sola: la stessa che ho indicato per l'uomo nel caso della sua professione, della sua funzione sociale, civile e familiare. Bisogna non lasciarsi assorbire esclusivamente da nessuna funzione umana, qualunque essa sia, anche la più nobile e bella. Così, con apparente paradosso, la donna per essere madre nel modo migliore e più alto, più vero, non deve essere esclusivamente madre, ma anzitutto un essere umano che è anche madre, che esercita la funzione di madre con fervore e nobiltà; ma, ripeto, non deve essere solamente madre.

Occorre che la donna, accanto, e, oserei dire, al di sopra della madre, si riconosca quale un'anima umana consapevole di sé, che ha anche altri interessi, altre attività, che partecipa alla vita sociale e spirituale; questo non la rende meno madre, bensì migliore madre.

Anzitutto, interessandosi ai problemi spirituali, sociali, inserendosi nella vita del suo tempo, della sua civiltà, è in grado di comprendere e di seguire più a lungo i suoi figli. Se, quando i figli sono piccoli, toglie loro qualche ora per leggere i periodici ed i libri migliori, per interessarsi ai problemi che trascendono la piccola cerchia della sua famiglia, essa sarà in grado, quando i figli diverranno adolescenti, di seguirli, di comprenderli, di esser loro compagna ed amica. Quindi, nell'interesse stesso della funzione materna, è opportuno che la madre non sia esclusivamente madre. Quando poi verrà il momento del distacco, essa avrà già un'altra serie d'interessi umani e spirituali a cui volgere la sua attività, a cui dedicare il suo tempo.

Occorre che vi sia tutta una preparazione graduale, che già durante il periodo materno si coltivino interessi più ampi,

spirituali, sociali, intellettuali. Allora avviene il contrario di quanto si è detto: dato che la madre deve dapprima sacrificare almeno in parte gli interessi più ampi ai doveri familiari, le resta un desiderio, una giusta mancanza di appagamento, i quali fanno sì che, quando essa diviene più libera da quei doveri, vi è in lei un fervore, ed una sete per gli interessi e le attività più vaste, che le facilitano molto il passaggio al nuovo genere di vita.

Questo ci porta a parlare delle donne che non sono madri secondo la carne, che non hanno una maternità fisica. Ebbene, a queste non è affatto preclusa la 'maternità'; anzi esse possono attuarne aspetti più ampi ed elevati, socialmente più utili, possono esplicare la maternità spirituale. Questa ha vari modi ed aspetti di espressione. Uno dei primi e più naturali è quello dell'educazione. La maestra compie un ufficio essenzialmente materno; sostituisce le madri che non sanno o non possono educare i loro figli. Perciò la maestra dovrebbe sempre considerare il proprio compito in questo senso. Ciò facendo, essa imposterebbe nel modo più giusto ed elevato i suoi rapporti con gli allievi, eviterebbe molti errori frequenti nell'educazione e correggerebbe con una nota umana ed affettiva quello che i programmi scolastici hanno di troppo arido e impersonale.

Nelle campagne la maestra è spesso la persona che, insieme col medico e col parroco, può diffondere luce di intelligenza e di cultura; attraverso i bimbi può educare anche gli adulti, fare opera di illuminazione, di pacificazione di animi, di orientamento, di amore. Anche l'insegnante nelle scuole medie ha un compito essenzialmente materno. Questo è più complesso, arduo e delicato di quello della maestra; come è più arduo e complesso per una madre educare gli adolescenti che i bimbi. La professoressa deve indirizzare moralmente e intellettualmente le personalità adolescenti nel momento più

critico della loro formazione. Perciò le occorre lo spirito della più alta, sapiente, consapevole maternità d'anima, le occorrono preparazione interiore ed intuito, tatto e discrezione.

In compenso potrà avere i più preziosi risultati, le più profonde soddisfazioni, potrà risvegliare veramente delle anime, rivelandole a se stesse. Ma per farlo nel modo più efficace, bisognerebbe che le professoresse, pur richiedendo il necessario lavoro mentale, non favorissero lo sterile intellettualismo, la cultura orgogliosa fine a se stessa, ma ogni studio intellettuale giustificassero mostrandone il valore umano. Occorrerebbe che si occupassero individualmente degli allievi entrando nella loro confidenza, consigliandoli maternamente.

La vocazione materna della donna, il bisogno del cuore femminile di prodigarsi, di proteggere, trova una delle più nobili estrinsecazioni nell'assistenza dei malati e dei sofferenti. La professione di infermiera può assurgere veramente, quando sia illuminata da alto fervore spirituale, all'esercizio di una missione nel vero senso della parola, come è avvenuto per la pioniera del grande movimento infermieristico moderno, Florence Nightingale.

Un altro compito, in cui la donna può fare molto bene esercitando la funzione materna, è quello dell'assistenza sociale. Attraverso questo, può portare luce spirituale, educazione morale, far opera di affiatamento, di illuminazione. La donna può esplicare la sua femminilità in ogni campo della vita umana. Direi che questa, anzi, è una necessità dei tempi moderni. La nostra civiltà è impostata su una base eccessivamente maschile. È un uomo che lo riconosce e che lo dice.

La nota maschile ha i suoi pregi: è dinamica, costruttiva, progressiva. Valutiamo giustamente tali pregi, ma riconosciamone anche gli eccessi e le manchevolezze. Essa

distrugge spesso la vita nell'impeto della nuova creazione. La funzione della donna è invece preservatrice, essa trasmette e difende la vita. Occorre quindi nella società il giusto temperamento fra lo slancio progressivo, dinamico, creativo, ma logorante, maschile, e la nota conservatrice della donna.

La donna ha dunque una grande funzione sociale. Pur restando donna nel senso vero e alto della parola, può uscire dalla piccola cerchia familiare e portare nella società il dono della sua 'maternità spirituale, il dono dell'amore, della comprensione, dell'azione che salva, che illumina, che protegge, consola e che risana. Quanto più la donna sarà consapevole di questa sua missione umana e spirituale, quanto meglio la assolverà, tanto più avremo una civiltà equilibrata, armonica, nella quale uomini e donne potranno esplicare pienamente le loro più alte possibilità.

Oltre alle varie attività di cui abbiamo parlato, ve n'è una alla quale la donna può dedicarsi, e che può divenire per lei una forma di maternità rinnovata: è il dedicarsi quale nonna ai propri nipotini. In questa funzione femminile, la donna matura, ma interiormente viva ed attiva, può invero essere, sotto certi aspetti, nuovamente madre, anzi madre più saggia, più serena ed equanime. Può sostituire in parte ed integrare l'opera della madre dei suoi nipoti. E in quest'opera, come in ogni dono di vero ed alto amore, la donna viene arricchita e beneficata essa stessa. Le sue facoltà, nell'attività continuata restano agili e fresche, si sviluppano, ed ella rimane in contatto con la vita che si svolge intorno a lei: in una parola, resta, psicologicamente, giovane.

Grandi sono le possibilità benefiche della funzione della nonna, che spesso è libera dagli eccessi ed errori della madre. Però ha facilmente un difetto che deve essere consapevolmente eliminato per evitare danni ai nipoti: l'eccessiva indulgenza e

debolezza verso i loro capricci e trascorsi. (Quanto si è detto per la nonna può valere, in certa misura, per la rinnovata funzione paterna del nonno)

Un'altra funzione femminile, e una delle più nobili e più alte, è quella della donna ispiratrice. Abbiamo qui un esempio di feconda integrazione di elementi maschili e femminili nella stessa persona. La funzione ispiratrice è dinamica, attiva, propulsiva; è, in un certo senso, una fecondazione spirituale, ed è quindi, psicologicamente, di tipo positivo; si potrebbe quasi dire virile. Invece il poeta e l'artista che, ispirati dalla donna, elaborano in sé, in una interna gestazione, l'opera d'arte e poi la esprimono, le danno vita, compiono psicologicamente una funzione materna, femminile.

Questo conferma ciò che abbiamo già detto, cioè che l'artista ha nella propria costituzione una misura notevole di elementi psicologici femminili, come l'emotività e l'immaginazione. Non posso trattenermi a parlare a lungo della donna ispiratrice. Ricorderò solo la fine analisi psicologica della donna ispiratrice, e di coloro che sono stati ispirati, che si trova nei libri dello Schuré: *Femmes inspiratrices et poètes annonceurs et Prophetes de la Renaissance*.

Credo invece opportuno soffermarmi un poco sullo studio della diversa psicologia maschile e femminile, proprio allo scopo della psicosintesi. Possiamo dire che fra la donna e l'uomo vi è una polarità incrociata. Nel mondo fisico esterno, l'uomo è positivo e la donna recettiva. L'uomo ha funzioni attive, dinamiche, costruttive; la donna - spesso - esplica la sua funzione prevalentemente nella famiglia. Nella sfera emotiva e immaginativa la polarità è diversa: qui è più positiva, attiva, meglio sviluppata la donna, mentre l'uomo lo è meno e più facilmente viene influenzato. Nel campo mentale, intellettuale, si ha una nuova inversione della polarità: l'uomo è eminentemente attivo, positivo, ragionatore, logico, razionale,

mentre la donna in questo campo è generalmente meno sviluppata ed attiva. Ma vi è un'altra sfera, spesso trascurata, quella intuitiva in cui la donna è spesso sviluppata mentre l'uomo lo è raramente. A queste diverse polarità corrispondono importanti differenze qualitative che valgono a spiegare molte deficienze, molti squilibri, dissociazioni e conflitti ed anche molti disturbi nervosi e psichici. Queste diversità sono state studiate in modo acuto dallo Jung, che ha fatto opera di pioniere in questo campo oscuro e complesso.

Parlando in generale, si può dire che nell'uomo medio, cosiddetto normale, mentre le qualità e funzioni psicologiche virili, come pensiero, combattività, costruttività ecc., si sviluppano gradatamente e si esplicano sempre più, le qualità e le funzioni di tipo femminile, come la sensibilità, il sentimento, l'immaginazione, l'intuizione, restano ad uno stadio primitivo o quasi atrofico. Esse partecipano solo in piccola misura al normale sviluppo e affinamento ed alla normale chiarificazione e maturazione. Quindi egli può, in quel campo, restare spesso un primitivo, quasi un barbaro. La sua immaginazione generalmente repressa nell'inconscio, affiora con fantasticherie incomposte, vane, non di rado basse, e di cui egli stesso ha vergogna. Il suo sentimento tende a restare primitivo, non ha finezza né plasticità; egli spesso passa da scoppi di passione quasi selvaggia alla durezza e all'aridità, e viceversa dalla insensibilità a debolezze quasi infantili e sentimentalismi eccessivi da ragazzo. La sua intuizione è generalmente rudimentale, tale da essere, in pratica, inesistente. Egli vuol risolvere tutti i problemi, ideali e pratici, con la mente, col ragionamento, non tenendo conto degli elementi più sottili, imponderabili, in modo che spesso sbaglia. La vita con i suoi imprevisti fa crollare progetti e programmi sapientemente architettati e formulati con bell'ordine dalla sua mente. Allora egli ne incolpa le persone e gli avvenimenti, invece di

prendersela con le proprie limitazioni. Nella donna avviene il fatto opposto: restano spesso rudimentali, infantili, primitive le funzioni psicologiche virili; soprattutto il pensiero e il ragionamento. La donna, dal lato intellettuale, ha spesso opinioni e preconcetti, superstizioni, a cui è tenacemente avvinta; non se ne lascia smuovere neppure dall'evidenza dei fatti e dalla ragione.

Tali opinioni possono essere talvolta giuste, se suggerite dall'intuizione, ma spesso sono errate se frutto di emozioni, di immaginazione, di tradizioni familiari o sociali accettate senza critica. La donna media non si pone il problema della validità di ciò in cui crede, e la sua attività mentale si manifesta come tendenza a discutere in modo analitico, diffuso, con argomenti spesso di carattere personale e non obiettivo.

L'uomo e la donna sono quindi esseri incompleti, quasi mutilati psicologicamente, e questo loro stato non di rado rende difficile la soluzione che essi potrebbero trovare in una mutua integrazione, sì da costituire, insieme, unendo le loro qualità, un essere umano completo. Infatti l'uomo, in cui le funzioni femminili sono rudimentali, non sa né comprendere né apprezzare la donna. Si sente attratto, talvolta in modo irresistibile, verso di lei, sente vagamente che essa possiede cose che a lui mancano, ma non sa avvicinarsi psicologicamente ad essa. Gli fa l'effetto di un essere strano, inafferrabile, camaleontico; la mutevolezza e l'acutezza della sua sensibilità, la ricchezza e la plasticità della sua immaginazione lo sconcertano e lo confondono. Egli non sa cogliere la finezza e le sfumature dei suoi sentimenti; le intuizioni di lei lo colpiscono, ma, non comprendendone la natura e la genesi, lo lasciano perplesso e generalmente scettico.

A sua volta la donna, non riuscendo ad uscire dal suo soggettivismo e personalismo, anzi spesso non tentando

neppure di farlo, non ha comprensione per le qualità ed attività virili. Essa ama l'uomo, con affetto personale, possessivo, geloso, ma, anche amandolo, non conosce né apprezza il suo mondo, i suoi sentimenti, i suoi ideali. Essa tende a considerarlo come un selvaggio che stringe senza pietà nella sua ruvida mano le delicate farfalle, che strappa e sciupa senza riguardi fiori profumati e variopinti: un ragazzaccio che tende a picchiarsi con gli altri, che rischia la vita in imprese temerarie, che si trastulla con i giocattoli complicati delle sue macchine, che trascura e dimentica chi gli vuol bene per ricercare ruderi antichi, manoscritti rari, o fabbricare teorie e sistemi difficili.

Ho voluto di proposito calcare la mano e descrivere casi estremi per dare maggiore evidenza a quanto volevo far rilevare. Ma per fortuna le cose, nella realtà, vanno generalmente assai meglio, o per lo meno, meno peggio! Non di rado si sviluppa gradatamente, con l'esperienza della vita, per effetto degli sforzi d'adattamento, ed anche in virtù degli urti dolorosi che fanno riflettere, una certa comprensione ed integrazione reciproca. Si noti che ciò può avvenire anche al di fuori della convivenza coniugale, nei vari rapporti sociali. Le qualità dell'altro sesso vengono a poco a poco conosciute, comprese, apprezzate.

È già molto, ma si può andare oltre, si può fare un altro passo importante e decisivo verso la propria psicosintesi, verso la propria unificazione interna; cioè riconoscere che le qualità che vediamo nell'altro sesso sono manifestazioni, proiezioni esterne, per così dire, di qualità e facoltà rimaste in noi latenti, rudimentali, represses nel nostro inconscio. Possiamo così, con l'aiuto di questi modelli che ci stanno dinanzi incarnati in persone dell'altro sesso, sviluppare la parte rimasta in noi deficiente, renderla 'adulta' e divenire psicologicamente completi. Beninteso, rimarrà sempre una prevalenza dei caratteri psichici particolari del proprio sesso, ma gli altri, pur

essendo quantitativamente meno sviluppati, potranno essere portati ad un grado di evoluzione, di raffinamento e di consapevolezza adeguati.

Vedremo più oltre quali sono i metodi con i quali raggiungere tale risultato. C'è tutta un'arte, una tecnica, per risvegliare dal nostro inconscio quelle facoltà rudimentali, quegli elementi non sviluppati, e sottoporli ad un allenamento intensivo. Nei capitoli precedenti abbiamo visto come si possa trovare il proprio centro unificatore in una funzione, in un compito, in una attività sociale o familiare. Mediante questo compito, questa funzione, l'essere umano si 'attua, le sue facoltà si sviluppano, ed egli si integra, si unifica, compie cioè la propria psicosintesi. Ciò però vale soprattutto per un certo tipo di persone, un tipo psicologico ben determinato - quello degli estroversi. Questo metodo non vale invece per un altro importante tipo umano: quello degli introversi.

Questi due 'tipi sono fondamentali, ed erano più o meno conosciuti anche in passato, ma chi ha il merito di averne sviluppato, approfondito lo studio, è l'eminente psicologo svizzero C. G. Jung. I due tipi sono caratterizzati dalle opposte direzioni del loro interesse vitale, l'uno centripeto, l'altro centrifugo. Nel moto centrifugo, detto estroversione, o direzione verso l'esterno, l'interesse si volge verso il 'mondo', il quale costituisce per la personalità un campo di attrazione, una calamita; invece nel moto centripeto, o introversione, l'interesse è staccato dal mondo esterno e si volge verso il soggetto stesso che con le sue modalità e qualità diviene il centro dell'attenzione, il campo interno di osservazione e di attività.

Questo doppio movimento dell'interesse, dell'energia psichica, si suole alternare ritmicamente nell'uomo normale. Ognuno di noi ha momenti in cui si immerge nel mondo e nella vita esterna, si immedesima quasi con essa, si lascia

commuovere e trascinare; momenti in cui vuole esprimere e manifestare la sua prorompente energia creatrice. E ognuno invece ha altri momenti in cui si stacca dagli oggetti esterni, si raccoglie e si ripiega su di sé.

Però questo ritmico alternarsi ed avvicinarsi non è uguale né per ampiezza né per intensità. Così si possono constatare e distinguere i due opposti tipi umani: quello degli estroversi, in cui l'interesse vitale si dirige più spesso e più intensamente verso il mondo esterno, e quello degli introversi, nei quali prevale l'interesse per il soggetto stesso, per le sue attività interne.

L'esistenza reale di questi due tipi è facile a dimostrare, solo che si prenda in esame qualche personalità saliente dell'uno o dell'altro. Per il tipo introverso citerò Immanuel Kant. La sua mancanza di interesse per il mondo esterno fu tale che non si degnò mai di muoversi dalla piccola città nativa di Königsberg, mentre il suo costante, inesauribile interesse per la vita del mondo interno, il suo pensiero che tentò instancabilmente di pensare se stesso, ci dette il monumento delle Tre Critiche.

Un altro esempio estremo è quello di Marcel Proust, il romanziere francese che si chiuse in una camera foderata di sughero dalla quale usciva molto raramente, e che analizzò i moti più sottili e sfuggenti dell'animo proprio e di quello altrui. Fra gli estroversi ci si presentano anzitutto i grandi uomini d'azione, che, tutti portati verso l'esterno, stamparono nel mondo le orme del loro passaggio: Giulio Cesare, Napoleone; fra i moderni, i grandi uomini d'azione nell'industria, nel commercio, nella tecnica.

Vi sono poi sottotipi psicologici più differenziati e che richiedono un'analisi più accurata; vi sono estroversi attivi e passivi, e così pure introversi attivi e passivi. Inoltre si può distinguere l'introversione e l'estroversione nei vari campi e nelle varie specie di attività umane. L'estroversione nel campo

fisico: uomini d'azione; nel campo emotivo: l'innamorato tutto volto verso la persona amata; estroversione nel campo mentale quando l'attività intellettuale è volta a problemi pratici, tecnici; estroversione nel campo spirituale religioso, che è data dall'apostolato attivo.

Così anche l'introversione ha le sue manifestazioni in ogni campo. Nel campo fisico è l'attenzione, non di rado eccessiva, morbosa, per il proprio corpo e le sue sensazioni; nel campo emotivo l'analisi delle proprie emozioni; in quello mentale l'attività analitica, psicologica e filosofica. L'introversione nel campo spirituale, intuitivo, è data dalla visione mistica, dalla meditazione, dalla contemplazione.

Accennerò ad un ultimo fatto importante: si può essere estroversi in un campo e introversi in un altro. Estroversi nel campo pratico, attivo, fisico, ed introversi nelle emozioni. Per esempio, l'uomo non sviluppato psicologicamente è, appunto un estroverso nel campo fisico ed un introverso rudimentale passivo, nel campo emotivo. Analogamente, la donna è estroversa nel campo emotivo dato il suo attaccamento a persone e ad oggetti, ed introversa nel campo mentale. Tutto ciò vale solo in via generale; vi sono molte eccezioni. I metodi per attuare la psicotesi sono necessariamente molto diversi per questi vari tipi.

Eroi e grandi uomini

Nel nostro esame dell'efficacia dei 'modelli ideali' per favorire e determinare la psicosintesi, abbiamo parlato dei vari tipi di attività, delle varie funzioni e missioni nelle quali l'uomo e la donna possono far convergere ed unificare in una espressione creativa e feconda le loro varie energie, tendenze, facoltà psichiche e spirituali; cioè, in altre parole, attuare la propria psicosintesi. Ci resta ora da far cenno ad un altro tipo di 'modello ideale che ha una particolare importanza ed efficacia. È quello delle grandi personalità storiche e mitiche, degli eroi, degli uomini sommi. Il culto degli eroi, l'ammirazione, la venerazione per i grandi uomini è una tendenza naturale e insopprimibile dell'animo umano e insieme una delle molle più potenti della sua elevazione.

Thomas Carlyle - che meglio di ogni altro scrittore ha sentito ed espresso il valore di questo culto e ne ha esaminate le varie manifestazioni nei suoi noti saggi su Gli eroi - arriva a dire che la società è basata sul culto degli eroi. Tutte le dignità di rango su cui si fonda la società umana sono ciò che potremmo chiamare una 'Eroiarchia', o Gerarchia... Duca deriva da Dux, che vuol dire Guida; la parola anglosassone King, Re, viene da Konning, "l'uomo che sa e che può" La parola latina Rex, vuol dire: "Colui che regge".

La stabilità sociale dipende, secondo Carlyle, dal fatto che coloro che sono a capo di popoli non siano troppo indegni della loro funzione. "Questi alti dignitari sociali - egli dice argutamente - sono tutti simili a biglietti di banca che rappresentano l'oro. E fra loro ve ne sono sempre, ahimè! alcuni che sono falsi e non pochi - tuttavia la maggioranza. Se sono tali, sopravvivono delle rivoluzioni, si proclamano la

Democrazia, la Libertà, l'Eguaglianza. Considerando i biglietti tutti falsi e non potendo aver l'oro, i popoli, nella loro disperazione, dicono che l'oro non c'è e che non è mai esistito! Eppure l'oro, il culto degli Eroi, è sempre esistito, ovunque, e non può cessare finché vi sarà l'uomo sulla terra"

Il Carlyle ne trova una conferma nel paradosso che gli uomini hanno potuto ammirare con entusiasmo anche il prototipo dell'incredulità, dell'ironia, del persiflage e ricorda gli omaggi esagerati, fino al ridicolo, di cui è stato oggetto da vecchio il Voltaire.

Questa perenne venerazione che ispirano i grandi uomini è per il Carlyle la base sicura, la pietra angolare su cui si può costruire ancora dopo ogni rovina. Invero è enorme, incalcolabile, l'efficacia formativa ed elevatrice dei Grandi Uomini, ed essi meritano davvero il culto di cui sono stati oggetto. Essi sono stati considerati dei liberatori, dei salvatori.

Nell'India i Guru, gli Istruttori spirituali, sono stati e sono oggetto di un culto devoto e pieno di venerazione da parte dei loro chela o discepoli. Se ne possono trovare esempi interessanti nella "Vie de Ramakrishna" e nella "Vie de Vivekananda", di Romain Rolland.

Gli Indiani hanno un detto molto bello a questo riguardo: "Il Gange purifica quando sia veduto e toccato, ma i Grandi Esseri purificano anche se vengono solo ricordati" E un filosofo cinese, Mencio, ha detto: "Un saggio è il Maestro di cento secoli; quando sentiamo parlare delle usanze di lui, lo stupido diviene intelligente e l'indeciso stupido"

Nella civiltà classica le Vite degli Uomini Illustri di Plutarco hanno avuto un'efficacia potente, quali modelli ed esempi di alta virtù umana. Nel Cristianesimo, la figura di Gesù è servita di modello ideale a tanti suoi nobili imitatori, li ha indotti a mirabili eroismi spirituali, li ha elevati ai vertici della santità. Attualmente questa imitazione ha preso, presso alcuni

anglosassoni, un carattere più concreto e pratico, conforme alla loro mentalità. Essi propongono ed usano il metodo di chiedersi, quando debbono agire, e soprattutto in casi dubbi, o quando vi sia conflitto di tendenze: "Come agirebbe Gesù se fosse al mio posto?" E dicono di trarne grande aiuto ed elevazione. Nei tempi moderni però vi è stata la marea materialistica e positivistica che ha tentato di sommergere ogni manifestazione di superiorità, non solo spirituale ma anche intellettuale e morale.

Così vi è stata una serie di 'calunniatori dell'uomo' i quali, con accanimento degno di miglior causa, hanno tentato in ogni modo di demolire e di coprire di fango ogni figura umana. Essi hanno insistito sulla patologia del genio e della santità; hanno cercato ad esempio di 'illuminare, o piuttosto di 'oscurare' (!), la figura di san Francesco coi metodi dell'antropologia, cercando in lui delle stigmate degenerative; sono stati segnalati con compiacenza i sintomi isterici presentati da varie sante, senza comprendere che (come ho avuto l'occasione di scrivere altrove): "Il valore intellettuale e morale di una personalità, è del tutto indipendente dai sintomi morbosi che possono affliggerla e che essa può avere in comune con altre personalità inferiori o veramente degenerate. Se è vero che santa Teresa, santa Caterina da Siena e tante altre nobili figure di religiose sono state affette da isterismo ciò non deve diminuire la nostra ammirazione per le loro doti spirituali; dobbiamo invece modificare la nostra opinione sul carattere delle isteriche. Se san Francesco, come è stato affermato, aveva delle 'stigmate somatiche degenerative, ciò non diminuisce la nostra venerazione per il Poverello d'Assisi, ma mostra invece che quelle 'stigmate non hanno sempre un significato degenerativo.

Se infine fosse vero, come ha preteso di dimostrare un certo medico francese, che Gesù, quel sublime ideale di umanità, sia stato un pazzo, ciò vorrebbe dire soltanto che la pazzia sarebbe

infinitamente superiore alla saviezza dei normali... compresi gli psichiatri" Questo antropologismo grossolano è ora in piena decadenza ed è stato sconfitto anche nel campo strettamente scientifico.

Ma è sorto un 'patologismo' più sottile e più raffinato nel campo psicologico, il quale dimostra pure una grande incomprendimento dei valori spirituali e tende a 'spiegare' le più alte manifestazioni dell'anima umana come semplici derivazioni o trasformazioni di istinti o tendenze inferiori. Ma ciò che è superiore non si può 'spiegare' con ciò che è inferiore!

Ritorniamo ai Grandi Uomini. La loro funzione benefica su di noi merita di essere analizzata in modo più preciso. È una funzione duplice, diversa; anzi in un certo senso opposta. La prima, e più ovvia, è l'azione diretta dell'essere superiore. Il Grande Uomo ci vivifica, ci arricchisce, ci irradia del suo calore come il sole che estrae dal seme tutte le sue virtù segrete. Quest'azione dei Grandi Uomini è stata ben messa in luce e magnificata da un grande amico del Carlyle, R. W. Emerson, nel suo libro Uomini rappresentativi, di cui consiglio molto la lettura. Ecco qualche brano del capitolo "L'utilità dei Grandi Uomini"

"L'attività è contagiosa. Guardando dove gli altri guardano o conversando delle medesime cose, noi siamo afferrati dallo stesso fascino che li ha sedotti. Napoleone diceva: 'Non conviene battersi con lo stesso nemico troppo frequentemente, altrimenti gli insegnerai tutta la tua arte della guerra. Se noi parliamo a lungo con un uomo di mente vigorosa, acquistiamo rapidamente l'abitudine di osservare le cose sotto la medesima luce ed in ogni occasione noi anticipiamo il suo pensiero...

Ma ogni cosa mentale e morale è un bene positivo. Scaturisce da voi, vogliate o no, e profitta a me, a cui non avete pensato. Io non posso neppur sentir parlare di vigore personale di qualunque specie, di grande potenza d'azione, senza sentire

in me nuove risoluzioni. Noi desideriamo di emulare tutto ciò che l'uomo può fare. Il giudizio di Cecil su Sir Walter Raleigh: 'io so che egli può faticare terribilmente, è una scossa elettrica... Noi non possiamo leggere Plutarco senza provare un fremito nel sangue'

L'altra funzione, opposta, è la seguente: il Grande Uomo è come un punto di appoggio, una 'immagine' che noi proiettiamo sulla sua personalità. Questo fatto della 'proiezione psicologica risulta più evidente quando l'oggetto è inadeguato, è quasi un fantoccio; ad esempio, il caso dell'uomo innamorato il quale vede nell'oggetto amato un essere ideale, perfetto.

Un caso tipico: Don Chisciotte, il quale idealizza la donna amata che è in realtà solo una rozza popolana. Ma anche tale proiezione su di un oggetto inadeguato è utile, poiché suscita le nostre energie superiori. Questo è un aspetto della funzione del mito. Il mito è una 'realtà psicologica di grande efficacia; esso è potente nella vita sociale. Tanto più facile è la proiezione su modelli ideali adeguati ed elevati quali sono i Grandi Uomini.

Quindi un Grande Essere risulta un misto di realtà e di qualità aggiunte, proiettate dalla fede di chi lo ammira. È interessante il fatto che la proiezione è o - dovrebbe essere -seguita dalla 'introiezione, cioè dal 'riprendere in noi l'ideale proiettato e attuarlo in noi stessi. La proiezione e l'introiezione delle qualità non sviluppate, inconse, dell'altro sesso, è il modo spesso più facile per svilupparle.

Il Maeder dice che il rapporto fra uomo e donna significa la proiezione fra due poli contrari per mezzo della quale si arriva all'integrazione del sé, dell'Io, perché ognuno dei due porta in sé la proiezione dell'altro.

C'è una introiezione inconscia per la quale si rivivono in noi le qualità dei Grandi Esseri, senza averne coscienza, ma accanto a questa assimilazione inconscia può esservi un'imitazione consapevole e voluta, tentata con tutte le proprie

forze, per arrivare a possedere le qualità ammirate in quei grandi. È opportuno riconoscere e utilizzare questo beneficio che porta agli uomini il culto degli Eroi, l'imitazione spontanea e quella consapevole ed attiva. Vi sono però anche dei pericoli; il primo è quello di restare sopraffatti, abbagliati dalla grandezza degli Eroi dello Spirito.

La luce dello Spirito può anche accecare chi la guarda. Si ricordi la mirabile allegoria della caverna nella Repubblica di Platone. Si possono così sviluppare il fanatismo e l'idolatria.

Il secondo pericolo è la proiezione senza introiezione; si ammirano le qualità di un altro essere senza cercar di viverle in noi; si porta cioè il nostro centro nell'essere ammirato e si resta quindi 'fuori di sé'.

La grandezza di un Grande Essere non deve sopraffarci in questo modo, ma è colpa nostra se ciò avviene, poiché, come dice bene Emerson: "Il vero Genio non può impoverire, ma liberare". Un terzo pericolo è l'imitazione meccanica, formale. Questo è avvenuto spesso nella letteratura (ad es. i petrarchisti; i dannunziani, ecc.) e anche nella politica ('napoleonici'). Si tratta di uno scimmiettare esterno, esagerato, di alcune caratteristiche di una data personalità fino a farne una caricatura.

Come evitare questo? Occorre distinguere bene lo spirito dalla forma, dalla manifestazione in cui si è espresso e limitato.

E poi non dimenticare che la nostra immagine di un Grande Essere è un misto variabile di realtà e di idealizzazione. Dobbiamo inoltre distinguere il messaggio spirituale dalla personalità dell'uomo, poiché questa è un tramite, uno strumento di qualcosa di più vasto e di più alto. Non è la persona empirica, ma lo Spirito stesso, nei suoi attributi di Bellezza, Bontà, Energia, Saggezza, Amore, che dobbiamo venerare nel Grande Uomo.

Lo Spirito viene sempre limitato dalle sue manifestazioni

personali; non bisogna imitare queste, ma risalire a quello; distinguere cioè, ripeto, il messaggio spirituale dal suo tramite umano. Amare la Fiamma e non la lampada.

6

L'Io quale centro unificatore

Nel nostro esame delle varie forme e dei vari tipi di psicosintesi, abbiamo finora preso in considerazione quelli nei quali il centro unificatore è costituito o da una tendenza della personalità (ad es. da una passione) o da una funzione vitale, cioè la maternità; o da una attività o un compito sociale, professionale ecc.; o infine da un 'modello ideale che ammiriamo.

Ma questi centri unificatori non sono atti a produrre una psicosintesi completa, nella quale tutti gli elementi che ci costituiscono siano coordinati ed armonizzati in una unità vivente; né una psicosintesi indipendente ed autonoma, cioè non basata su elementi estranei al vero essere individuale. * Per attuare una psicosintesi di tal genere occorre un centro unificatore che abbia altri caratteri. In primo luogo questo centro deve essere di natura diversa da quella di tutti gli elementi singoli e particolari che costituiscono la nostra psiche. Esso deve essere diverso e superiore ad essi perché solo così può avere il potere di dominarli, dirigerli, comporli in una unità organica.

In secondo luogo, tale Centro non deve essere qualche cosa di esterno alla personalità, bensì intimo ad essa, qualcosa di veramente 'centrale. Insomma il Centro unificatore deve coincidere col nostro Io o Sé, la realtà, l'essenza più profonda del nostro essere.

'Io'. Quante volte ciascuno di noi, ogni giorno usa questa breve parola; la usiamo senza esitare, senza riflettere, come se il suo significato fosse ben noto. Ognuno sa che questa parola è il nominativo singolare del pronome di prima persona: su ciò non vi è dubbio. Ma se con l'aggiunta di un piccolo articolo, di

una T apostrofata cambiamo il pronome in sostantivo, se, in altre parole, consideriamo l'io non più come 'parte del discorso ma come simbolo di una realtà, le cose cambiano molto! La nostra sicurezza per una nozione ovvia ed elementare si muta in una forte perplessità, nel senso confuso di un grande mistero.

A momenti l'io ci sembra la realtà più immediata e sicura, ed a momenti invece ci sembra qualche cosa di vago, di inafferrabile, di inesistente, quasi come un punto matematico; qualche cosa di lontano, come il coincidere di innumerevoli parallele all'infinito. A momenti abbiamo vivo il senso della nostra identità personale attraverso ogni mutamento interno ed esterno, a momenti invece ci sentiamo trasformati, diversi, estranei al nostro 'io di ieri, ci pare di non 'riconoscerci più'

Talvolta sentiamo fortemente l'unità del nostro essere, la coesione delle sue parti in un tutto organico, in una 'personalità', altre volte invece percepiamo in noi stessi profonde differenze, aspri contrasti; ci sembra che 'due anime alberghino nel nostro petto e che si dilaniano nelle loro lotte accanite. A volte il nostro io ci sembra intimamente legato col nostro organismo, dipendente da esso, sottoposto all'azione di ogni mutamento fisiologico: a volte invece ci appare del tutto eterogeneo dal corpo, fatto di una sostanza semplice e immutabile, indipendente e inattaccabile da ogni influsso materiale.

Talvolta sentiamo chiaramente, duramente, la differenza fra l'io e il non-io, vediamo un abisso senza ponti fra noi e gli altri, ci sembra di essere terribilmente soli, isole lontane da ogni terra. Talvolta invece ci sembra di fonderci intimamente, di diventare tutt'uno con un essere amato, o con una moltitudine, o con la natura, o con Dio. Ogni sera il nostro io sembra spegnersi, svanire nel sonno, ed ogni mattina esso riappare miracolosamente quasi emergendo dal nulla...

Eppure non possiamo rassegnarci a conoscerlo in modo così

vago e imperfetto. La nostra insaziabile sete di sapere che ci spinge a scrutare gli immensi lontani mondi e gli infimi esseri che pullulano in una goccia d'acqua non può lasciarci incuriositi e indifferenti di fronte all'ignoto che alberga in noi stessi, di fronte a questo che sentiamo quale il mistero centrale dell'Essere.

Ma non il solo desiderio di sapere ci punge a tentare questo mistero; vi siamo indotti anche, e più urgentemente talora, da motivi personali che hanno una portata pratica immediata. Noi tentiamo di portar luce, ordine, armonia in noi stessi, tentiamo di riconoscere, fra gli innumerevoli pensieri, sentimenti, impulsi che si avvicendano, quelli che sono veramente l'espressione del nostro essere più vero e più profondo e quelli invece che provengono da suggestioni esterne o da tendenze istintive, e ci sforziamo di dominare e di eliminare quelle che riconosciamo non nostre e non degne di noi.

Ma dobbiamo riconoscere, se vogliamo essere sinceri, che tali tentativi hanno spesso un risultato ben poco soddisfacente; essi restano un'aspirazione non appagata. Le opinioni e le tendenze suggeriteci dall'ambiente si mascherano facilmente per nostre, senza che ce ne accorgiamo, mentre spesso mettiamo in dubbio e respingiamo le nostre intuizioni più elevate. Gli istinti, le passioni, le abitudini che tentiamo di dominare resistono ostinatamente ai nostri sforzi e sfuggono abilmente alla nostra presa, celandosi nell'inconscio, donde poi si insinuano subdolamente in noi o ci assalgono violentemente, di sorpresa, e nell'uno o nell'altro modo ci sopraffanno.

Questi nostri insuccessi dipendono da varie ragioni: in primo luogo dalla reale complessità e difficoltà di tale azione su noi stessi, poi dal nostro procedere inabile, a tentoni, per l'ignoranza dei metodi precisi ed efficaci di indagine e di disciplina psicologica che pure esistono e che meriterebbero invero non minore interesse ed apprezzamento di quelli, ora sì

largamente usati, di cultura fisica. Infine quegli errori e quegli insuccessi dipendono - e non in minor parte - dalla concezione troppo incerta, rudimentale che abbiamo della natura e dei poteri del nostro essere reale, del nostro Io.

Anche per queste ragioni pratiche dunque s'impone, non ad una classe speciale di studiosi, ma a tutti coloro che vogliono vivere consapevolmente e degnamente, che vogliono essere signori e non schiavi nella propria dimora interna, la conoscenza di se stessi.

Ma se per apprendere che cosa è il nostro Io ci rivolgiamo alla psicologia scientifica, positiva, che ha dominato incontrastata, o quasi, fino a poco tempo fa, restiamo completamente delusi. A questa domanda essa sa rispondere meno che a qualunque altra. Non sa, perché, in un certo senso, non vuole. Essa si è chiusa da sé la via negando a priori l'esistenza di un soggetto reale, ha voluto essere, secondo l'espressione del Lang, "una psicologia senz'anima"

Infatti, come disse William James, "le anime non sono di moda" Tale negazione aprioristica però non è affatto giustificata; perché lo fosse bisognerebbe venisse data la prova di fatto che l'anima non esiste, ed è invece questa prova che non esiste! Ciò è riconosciuto da alcuni psicologi più prudenti, i quali non negano risolutamente l'esistenza dell'anima; ma dicono che tale questione non riguarda la psicologia. Questa riserva agnostica è però puramente teorica: in pratica essi studiano la vita psichica come se non ci fosse l'anima e si accomunano quindi con i negatori di essa.

Ma concediamo pure che si possa, fino ad un certo punto, fare uno studio analitico e strutturale dei fenomeni psichici prescindendo dal loro riferimento all'Io. Resta il fatto che passando dall'anatomia alla fisiologia della vita psichica, dallo studio strutturale a quello funzionale, dall'analisi alla sintesi, l'ammissione di un principio unificatore, di un Centro attivo, di

un Io reale insomma, si impone inevitabilmente. Per comprendere veramente le varie manifestazioni della vita umana bisogna considerare questa come l'espressione di un essere vivente il quale si propone certi fini attribuendo loro un valore, vuole raggiungerli e tenta di farlo superando le resistenze esterne e interne che ostacolano quel raggiungimento.

AmMESSo dunque un Principio unificatore, un Centro attivo nella vita psichica, dobbiamo cercare di determinarne, il più possibile, la natura ed i poteri. Il compito è arduo, poiché la natura e i poteri dell'Io non si rivelano, almeno di solito, direttamente alla nostra coscienza. Ciò di cui noi siamo coscienti è solo ciò che si può chiamare l'Io fenomenico, al quale si riferiscono tutti i mutevoli stati di coscienza, pensieri, sentimenti ecc. Ma questo Io fenomenico non è che la manifestazione nella coscienza ordinaria, il riflesso dell'Io reale, principio attivo permanente, vera sostanza del nostro essere. Se ricordiamo qual è lo stato del nostro Io empirico, o in altre parole della nostra coscienza in condizioni normali - cioè quando non ci osserviamo di proposito, non riflettiamo su noi stessi, ma ci lasciamo vivere spontaneamente - possiamo constatare due fatti importanti. In primo luogo constatiamo che il nostro Io cosciente si identifica via via col contenuto della coscienza in un dato momento.

Innumerevoli sono le identificazioni col corpo, con le emozioni, con le funzioni che svolgiamo. Se ad esempio un sentimento triste viene ad occupare la nostra coscienza, noi diciamo: "Io sono triste" Se una sensazione di stanchezza la occupa, esclamiamo: "Io sono stanco" Se proviamo un senso di languore allo stomaco diciamo: "Io ho fame" e così via. Nello stesso modo ci identifichiamo con particolari caratteristiche fisiche, morali, intellettuali, sociali, che rispecchiano solo aspetti parziali di noi stessi; così diciamo via via: io sono bello

o brutto, io sono forte o debole, io sono uomo o donna, io sono figlio o padre, io sono idealista o positivista, ecc..

Non sempre il particolare contenuto è abbastanza forte o ampio da occupare tutta la coscienza. Ad esempio noi possiamo dire "Io sono stanco" eppure pensare ad altro, aver sentimenti, preoccupazioni di altro genere. Ma se lo stato d'animo è abbastanza intenso, come una profonda tristezza prodotta da una delusione o da una perdita grave, esso occupa per un certo tempo tutto il campo della coscienza e l'identificazione dell'Io con il contenuto della coscienza è, per quel tempo, completa. La persona che è in preda ad una tristezza profonda, non solo dice "Io sono triste", ma dimentica per il momento di essere stata tante volte serena e allegra; non sa quasi concepire come si possa essere lieti, e se vede altri ridere e scherzare prova un senso di sorpresa, e quel contegno le sembra strano, come irreali. Essa tende a generalizzare, ad obbiettivare, per così dire, lo stato d'animo soggettivo e transitorio col quale si identifica; dice ad esempio: "La vita è triste, solo il dolore è vero, tutto il resto è illusione"

Supponiamo ora che questa stessa persona riceva una buona notizia: la perdita non era vera; la persona cara ritenuta morta è invece salva. Vediamo subito cambiare lo stato di coscienza: la tristezza cede il posto alla gioia e la persona, identificandosi col nuovo stato d'animo, esclama: "Come sono contenta" La vita le appare buona, sente che merita di essere vissuta e non di rado nell'esuberanza della gioia dimentica quasi l'esistenza del dolore. Se qualcuno o qualche cosa le rammenta la sua recente tristezza, questa le sembra lontana ed irreali e le vien fatto di dire: "Ora mi sembra di essere un'altra persona!"

Questa esclamazione, del tutto spontanea e naturale, che ognuno di noi ha udito più volte, è molto significativa. Infatti da un lato essa mostra come l'identificazione dell'Io col contenuto della coscienza fosse apparentemente completa. Ma

la persona, nell'istante stesso in cui pronuncia quella frase, sa di non essere realmente un'altra persona! In altre parole non ha perso il senso della propria identità personale. Ciò significa che mentre l'io fenomenico cosciente si identifica via via con i vari contenuti della coscienza, vi è qualcosa in noi che non si identifica, che non cambia col cambiare degli stati d'animo, che resta sempre eguale, fisso, inattaccabile. Questo è il nostro vero io, il Centro della nostra individualità, la sostanza stessa del nostro essere. Senza l'ammissione di questo Io superiore non è possibile spiegare in modo soddisfacente il perdurare del senso della coscienza, dell'identità personale attraverso il mutare degli stati d'animo, attraverso le interruzioni della coscienza ordinaria che si producono durante il sonno, gli svenimenti, l'ipnosi, la narcosi. Il fatto che ordinariamente non abbiamo coscienza dell'io superiore non deve sorprendere: normalmente la nostra coscienza è occupata dal continuo fluire dei vari stati d'animo; il nostro Io empirico si identifica via via con essi. Come sarebbe possibile avere allo stesso tempo coscienza dell'io superiore? Non si può - salvo condizioni speciali - sentire ad un tempo il transitorio e il permanente, il mutevole e il fisso, l'apparente e il reale. Ma se si riesce ad arrestare per qualche istante la 'corrente mentale', a tenere il campo della coscienza libero dagli stati d'animo che di solito lo occupano, si può giungere ad avere una certa coscienza dell'io superiore. È una esperienza non facile, che richiede particolari condizioni.

Continuamente sensazioni interne ed esterne invadono il campo della coscienza, continuamente sorgono in noi sentimenti, emozioni, pensieri, ed è arduo respingerli, distogliere da essi l'attenzione e rivolgerla e tenerla fissa sull'io. Per poterlo fare occorrono pazienti esercizi di raccoglimento e di meditazione; oppure condizioni psichiche straordinarie in cui si produca la sospensione dell'attività mentale consueta. Ciò spiega come la maggior parte delle

persone non abbia mai avuto occasione di acquistare coscienza dell'Io superiore, e che quindi tenda a dubitare della sua esistenza e anche a negarlo. Ma tutti coloro che per circostanze speciali, o in seguito ai loro sforzi, hanno raggiunto quella coscienza, hanno una profonda incrollabile sicurezza dell'esistenza dell'Io reale, del SÉ spirituale, dell'Anima.

Una delle prove più sensibili, più convincenti dell'esistenza dell'Io superiore, è data dalla sua attività quale talvolta si manifesta e si impone alla coscienza dell'Io ordinario. Le sole leggi dell'associazione, delle azioni e reazioni meccaniche dei vari fatti psichici l'uno sull'altro, sono insufficienti a render conto dei prodotti più elevati della vita psichica. Il ragionamento, la fantasia creatrice, i giudizi morali, le scelte, gli atti di volontà, implicano una attività sintetica direttrice e creatrice. Ma questa attività non si svolge nell'Io empirico, alla luce della coscienza ordinaria; a questa giungono solo i risultati, i prodotti di essa. E in certi casi quando l'attività dello spirito è intensa e potente, quando i suoi prodotti irrompono in modo improvviso e quasi violento nella coscienza ordinaria, questa percepisce la forza misteriosa che opera su di lei.

Il poeta che sente una arcana potenza dettargli i versi ispirati; il religioso alla cui coscienza attonita e rapita si rivela la potenza e la grandezza dell'anima amante e volente il sommo Bene; il patriota che sente la voce della coscienza indicargli imperiosamente la via del sacrificio per la vittoria della sua nazione; tutti coloro che hanno avuto simili esperienze testimoniano concordemente che vi è una forza interna possente la quale opera sulla loro coscienza ordinaria, e che quella forza agisce nel senso delle loro aspirazioni più profonde, corrisponde a ciò che sentono di più intimo, di più individuale, di più 'proprio. Essi la riconoscono insomma, come una emanazione del loro vero io. Quando si sia riconosciuta l'esistenza dell'Io superiore in noi e dei suoi

mirabili poteri, il "Conosci te stesso" dell'oracolo delfico acquista un nuovo significato. Esso non vuol più dire soltanto "analizza i tuoi pensieri, i tuoi sentimenti, esamina le tue attività"; esso significa: "scopri il tuo Io più intimo, il tuo vero essere, apprendi le sue mirabili potenzialità"

A questo punto desidero prevenire una possibile obiezione, eliminare un eventuale malinteso. Il parlare di Io ordinario e di Io superiore, non deve indurre a credere che vi siano due 'Io separati ed indipendenti e quasi due esseri in noi. L'Io in realtà ed in essenza è UNICO. Ciò che noi chiamiamo 'Io ordinario è quel tanto dell'Io superiore che la coscienza di veglia sa accogliere, assimilare, attuare in un dato momento. Esso è quindi qualche cosa di contingente e di mutevole, una quantità variabile. È un riflesso che può divenire sempre più chiaro e vivido e che potrà forse anche un giorno arrivare ad unificarsi con la sua Sorgente. Per dare una idea più concreta e quasi sensibile di questi rapporti fra l'Io profondo o superiore e l'Io ordinario empirico e delle loro connessioni con gli altri elementi della nostra vita psichica, trovo utile usare uno schema. Premetto che ogni schema con cui si cerchi di obbiettivare e fissare una realtà complessa, sottile, dinamica, qual è la vita psichica, non può apparire che semplicistico, inadeguato, incompleto.

Ma, con questa riserva, ritengo che, come prima approssimazione, lo schema proposto possa recare qualche chiarimento, dare una prospettiva ed una inquadratura iniziale in cui disporre le nostre conoscenze. È opportuno prevenire un altro possibile errore o malinteso. Non si creda che questa concezione, questo riconoscimento del nostro più alto essere debba portare ad una esaltazione, ad una deificazione dell'Io individuale. Ciò avverrebbe solo se lo si considerasse isolato, avulso dalle sue naturali e intime connessioni con la Realtà, cioè con gli altri esseri e con l'Essere supremo, con Dio. Essa

invece ci dà il modo di renderci più chiaro conto di tali connessioni e quindi di accoglierle ed aderirvi in modo più consapevole e volenteroso.

La concezione spirituale dell'Io e dell'anima è stata generalmente ammessa dalla filosofia cristiana e dalla tradizione religiosa. Già sant'Agostino affermava l'assoluta e trascendente unità dell'Io. I vari mistici parlano con espressioni assai simili, della 'scintilla e dell'anima, oppure del suo fondo, del suo centro, che è la sua intima realtà ed in cui viene in contatto con Dio...

Il padre Gratry nella sua opera "La connaissance de l'Ame" dice: "L'anima porta in se stessa dei tesori impliciti e non ne vede nulla, non ne sa nulla, non se li spiega"; aggiunge però che noi possediamo un 'senso interno il quale in certi momenti speciali, in cui riusciamo a sottrarci all'abituale tumulto delle distrazioni e delle passioni, ci dà una diretta e chiara coscienza della nostra anima.

"Io sentivo come una forma interiore... piena di forza, di bellezza e di gioia... una forma di luce e di fuoco che sosteneva tutto il mio essere; forma stabile 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!'"

Il valore spirituale e l'importanza pratica del riconoscimento dell'esistenza e della vera natura dell'Io, sono immensi. Tale riconoscimento costituisce una vera rivelazione; è l'inizio di una nuova vita, la chiave per risolvere tanti problemi, per comprendere tanti fatti della vita e la base necessaria per ogni opera di autodominio, di liberazione e di rigenerazione: la vera PSICOSINTESI.

La pratica della psicossintesi
L'esplorazione di noi stessi

Dopo aver dato uno sguardo d'insieme alla concezione della psicossintesi, cominciamo ora a svolgere la parte pratica, a dare qualche indicazione sui vari metodi e procedimenti con i quali si può attuarla.

Il primo compito è quello di studiare e conoscere noi stessi in modo da renderci conto di tutto ciò che vi è in noi, dai livelli più bassi ai più alti della nostra personalità. Si tratta di fare un 'inventario' dei nostri possessi, o meglio una esplorazione delle vaste e varie regioni che compongono il nostro mondo interno.

Ma non basta trovare, portare alla luce, elencare questi elementi; occorre imparare ad interpretarli, a comprenderli rettamente. Questa comprensione ci renderà capaci d'impostare in modo giusto i vari problemi che dobbiamo risolvere, i vari compiti che ci si pongono dinanzi. Così potremo fare un chiaro ed ordinato piano di lavoro interno, della ricostruzione che ci porterà dalla dispersione, dai conflitti, dal disordine, alla coordinazione, alla unificazione, alla sintesi della nostra personalità.

Cominciamo dall'esplorazione, dalla scoperta di noi stessi. Come abbiamo detto, gran parte della nostra personalità non è presente alla nostra coscienza ordinaria, ma resta di solito inconscia. Il primo problema che ci si presenta è quello di portare la luce della coscienza in quella zona oscura, fare affiorare alla superficie della coscienza gli elementi che di solito restano al di sotto. Questo è possibile, dati i continui scambi fra cosciente e inconscio. Diversi sono i metodi che si possono seguire in questo lavoro.

I. - L'ipnosi

Nell'ipnosi viene abolita la coscienza di veglia e quindi lasciato libero campo all'inconscio di affiorare. È però un metodo che presenta vari inconvenienti. Non è del resto un metodo necessario, dato che ve ne sono altri più facili. Esso può servire per speciali esperimenti o per applicazioni mediche, ma nell'usarlo occorre una grande cautela.

II. - Associazioni libere

È il metodo fondamentale usato dal Freud. Consiste nel mettersi in uno stato di rilassamento, di latenza fisica e psichica, e dire tutto quello che in tale condizione ci passa per la mente, senza esercitare alcun controllo, alcuna critica. Di solito l'inconscio è represso, c'è una certa 'censura', come una dogana psichica posta alla frontiera fra la coscienza e l'inconscio. Volendo studiare noi stessi bisogna aprire le porte di questa frontiera e lasciar venir fuori una quantità di elementi ignorati e inattesi. Applicare questo metodo sembra cosa facile, ma in realtà non lo è poiché il più delle volte, quando dal nostro inconscio scaturiscono disordinatamente tutti gli elementi eterogenei che contiene, la mancanza di ogni legame fra essi ci disorienta, e opponiamo, quasi per difendercene, una resistenza. Questa resistenza va invece abolita: se vi si riesce possiamo allora lasciar affiorare molto materiale.

Ma spesso questo metodo è insufficiente, poiché ad un certo punto la sorgente si dissecca. Si usano allora metodi intesi a stimolare l'evocazione di quegli elementi inconsci repressi.

III - Metodo basato sulle parole-stimolo

È stato usato nella psicologia sperimentale ed è stato ripreso ed utilizzato per l'esplorazione dell'inconscio, soprattutto dallo Jung. Consiste nell'usare una serie di parole, le quali vengono dette una per una al soggetto, che è a sua volta invitato a dire la prima cosa che spontaneamente ogni parola gli suggerisce, senza esercitare anche qui alcuna critica e alcuna inibizione. Lo studio dei risultati di tali esperimenti è molto interessante. È utile misurare il 'tempo di reazione', quello cioè che il soggetto lascia passare prima di esprimere l'idea che gli balena alla mente quando ode una di quelle parole-stimolo. Nel tempo stesso conviene studiare anche altri segni indicatori dei cosiddetti 'complessi psichici'.

Le reazioni sono molto diverse; alcune sono rapide e superficiali; certe parole sfiorano appena l'inconscio, altre lo 'toccano' in modo particolare; e appunto con queste parole-stimolo si scoprono i punti dolenti, sensibili della nostra psiche. Quando una parola evoca emozioni prodotte da impressioni o ricordi, soprattutto se penosi, avviene un arresto o un ritardo nel reagire. Così, ad esempio, mentre alla parola 'acqua molte persone possono rimanere indifferenti e dare una risposta immediata, automatica, una persona che abbia corso rischio di annegare o non reagisce affatto, o se reagisce lo fa con ritardo, con pena ed emozione.

Talvolta durante tali esperimenti si notano delle reazioni dette di 'copertura, quando le persone interrogate vogliono nascondere il pensiero spontaneo che è loro venuto alla mente. Ma questo fatto è riconoscibile e lo si scopre o dalla ripetizione che il soggetto fa della parola stimolo (come per acquistare tempo, acquietare o reprimere l'emozione sorta in lui) o dallo scambio con una parola affine. Bisogna poi tenere presente che vi sono anche parole che hanno un significato simbolico o

metaforico e sono utili per sondare la complessità e la profondità del soggetto. Ad esempio, alle parole 'freddo', 'caldo', 'ricco', 'contare', può venire risposto o in senso puramente superficiale oppure mostrando di aver colto in esse un significato simbolico psicologico. Con questo metodo semplicissimo si può fare una buona indagine dell'inconscio, si possono scoprire molti 'altarini'!

Esso ha tuttavia un difetto: quello che la reazione cessa troppo presto, essendo limitata ad una sola parola e che quindi non sempre la risposta serve ad indicare tutto il complesso che la parola è andata a stimolare. Il metodo può essere perciò utilmente completato con quello delle 'associazioni' in serie.

Esso consiste nel presentare una parola-stimolo e nel farla seguire da una serie di associazioni, ad esempio: da 10 a 20 parole. In tal caso, se non esiste un veto nascosto, si produce come un filo d'Arianna, il quale circolando, per così dire, attraverso i meandri della psiche conduce all'affioramento, alla conoscenza dell'inconscio. Questo metodo è stato anche usato nelle indagini giudiziarie e talvolta ha servito a scoprire la simulazione. Esso viene qualche volta integrato dall'uso del manicotto pneumatico al braccio. Quando si produce una reazione emotiva nel soggetto, il cuscinetto si gonfia e la penna che è con esso collegata lo registra indicando in seguito a quale parola l'emozione si è palesata. In questo caso se il soggetto compie uno sforzo per dominarsi onde evitare l'emozione, tale sforzo di repressione emotiva non fa che accrescere l'emozione stessa e quindi la reazione del cuscinetto è ancora maggiore. Vi sono anche altri strumenti che registrano le variazioni elettriche prodotte dalle emozioni.

Dal punto di vista psicoterapico importa però molto di più conoscere tutta l'estensione di un dato 'complesso' anziché conoscerne semplicemente l'esistenza. Perciò occorre fare un lavoro d'indagine e di 'scavo', analogo a quello che si deve fare

nei punti nei quali un raddomante abbia segnalato l'esistenza sotterranea dell'acqua o del metallo.

IV - Metodo basato sullo studio dei sogni

Lo studio dei sogni ha sempre interessato tutti i popoli fino dall'antichità. Per questo studio è utile far segnare per iscritto i sogni subito al risveglio, in modo che il ricordo sia vivido ed accurato. Poi, in un secondo tempo, si esaminano brano per brano con la persona che ha fatto i sogni chiedendo quali associazioni psichiche affiorano.

V - Metodo basato sulle immagini

Consiste nel presentare al soggetto un quadro, una immagine, perché li osservi, li contempi e riferisca senza critica e spontaneamente ciò che gli hanno suggerito. Si hanno reazioni diversissime. Questo metodo è stato usato con profitto da me, dal Baudoin che ne tratta nel suo libro *Psychanalyse de l'Art* ed è alla base del Thematic Apperception Test, molto diffuso in America.

VI - Metodo basato sull'espressione scritta

Altro buon metodo di esplorazione dell'inconscio è quello dello scrivere. Talvolta noi scriviamo quello che pensiamo o sentiamo coscientemente, ma quando ci lasciamo andare a scrivere quello che è nel nostro intimo, in piena libertà di espressione, come fossimo semplici spettatori di ciò che la nostra mano (guidata spontaneamente dall'inconscio) traccia,

vediamo affiorare una quantità di cose di cui ignoravamo l'esistenza in noi stessi e che ci sorprendono. Questo metodo ha il vantaggio di essere di facile applicazione. Può essere praticato sia scrivendo le proprie impressioni in forma di diario, sia rispondendo a dei questionari che vadano a toccare, a stimolare i vari 'complessi psichici.

VII - Metodo basato sul disegno libero

Ottimo pure è il metodo del disegno, che per alcuni è molto adatto e che dà spesso risultati molto sorprendenti. Del resto in origine scrivere era 'disegnare'; la scrittura era ideografica. Questo metodo permette di fare affiorare elementi più profondi e che sfuggono alla critica e alla 'censura. È un metodo molto usato dallo Jung e dai suoi discepoli. Con questo metodo può affiorare anche l'inconscio collettivo. Dall'esame dei disegni è risultata talvolta una sorprendente somiglianza con antichi disegni orientali. (Vedi Jung, Il segreto del fiore d'oro).

Elementi importanti di conoscenza di quello che vi è nel fondo del nostro animo sono dati anche dalle reazioni impulsive che insorgono in noi in certi casi; da certe dimenticanze; da certi nostri errori di parola, di contegno, ecc. che hanno un significato sintomatico e simbolico, come ha dimostrato acutamente il Freud nel suo libro Psicopatologia della vita quotidiana.

Questi metodi ci portano a parlare del simbolismo. L'inconscio pensa, reagisce e si esprime naturalmente per simboli; il simbolo è il linguaggio originario e quindi è naturale che la parte più primitiva e spontanea del nostro essere si esprima preferibilmente per simboli. Tutto è indicativo e simbolico e ciò che è interno non può venire espresso che simbolicamente. La parola Dio deriva da una radice che

significa: 'Il Risplendente', il Sole. Spirito, viene da soffio, alito; anima da anemos, vento. Con lo sviluppo della mente abbiamo perduto il senso del simbolo, ma l'inconscio è ancora aderente al simbolo. Il linguaggio concreto ordinario ha valore pratico, ma per tutto ciò che è vitale, il simbolo è superiore. Però per essere capito, il simbolo va interpretato, compreso. Molti hanno subito il fascino di una opera d'arte senza averla capita; ma vi è di più: può avvenire che l'artista stesso non conosca il pieno significato della propria opera e talvolta egli giunge a riconoscerlo solo alla luce delle altrui interpretazioni.

Non è facile comprendere i simboli: è una questione difficile e complessa, sia perché è molto facile erigere su questo terreno costruzioni fantastiche, sia perché uno stesso simbolo può avere diversi significati che non si escludono a vicenda. Occorre la conoscenza delle leggi dell'inconscio e di molti altri fatti d'esperienza umana. Essere polisenso è uno dei caratteri specifici del simbolo, come pure una caratteristica dell'Arte.

Dante ha intessuto volontariamente e mirabilmente nella Divina Commedia i vari sensi in cui un'opera di poesia va letta. Lo ha fatto e lo ha chiaramente detto; nel Convivio (Trattato) egli scrive che nell'opera d'arte vi sono quattro significati: il letterale, l'allegorico, il morale e l'anagogico (spirituale, che conduce verso l'Alto)

Nell'interpretazione di un simbolo possono aver ragione parziale vari interpreti, ognuno alla luce del significato che gli appare evidente. La difficoltà dell'interpretazione dei simboli è anche accresciuta dai preconcetti degli interpreti, i quali non dovrebbero averne, ma essi pure sono uomini... Ad esempio, nella psicoanalisi vi è spesso un preconcetto sessualistico e si tende ad interpretare quasi tutto in quel modo. Inoltre si tende ad attribuire sempre lo stesso significato ad un dato simbolo, mentre non di rado è individuale. Perciò nell'interpretazione del simbolo è necessario conoscere bene le esperienze del passato

perché questo può dargli un significato del tutto particolare. Non si deve credere che il campo dell'indagine dell'inconscio sia un campo esclusivamente riservato agli specialisti. Tutti dovrebbero cominciare a studiarlo e in questo studio dobbiamo volgerci tanto verso l'alto che verso il basso del nostro essere e sempre con sereno atteggiamento di osservatori.

In tutti noi esistono elementi inferiori, istintivi, che dobbiamo conoscere e disciplinare senza lasciarcene turbare e sgomentare. La loro esistenza per se stessa non è un 'male; l'importante è riconoscerli sinceramente e quindi farne uso degno. Ma non basta scoprire la parte inferiore di noi stessi; dobbiamo anche volgerci in alto. Esiste in ognuno di noi una quantità di elementi superiori (supercoscienti) non espressi, che sono pronti a manifestarsi, a fiorire in gioia ed in bellezza. Questo è il lato di luce contrapposto all'ombra dell'inconscio inferiore. Quegli elementi vanno non solo trovati, riconosciuti ed affermati, ma aiutati a svilupparsi e a manifestarsi per il bene nostro e degli altri..

L'esplorazione dell'inconscio - pericoli e danni da evitare

Chi si accinge all'opera di esplorazione dell'inconscio è spesso arrestato fin dall'inizio da una strana resistenza e renitenza che si può manifestare variamente alla coscienza con un vago senso di disagio, di turbamento, oppure con un senso più definito di paura, di smarrimento, talora perfino di angoscia. È un'impressione simile a quella di un bambino che si trovi al buio in una stanza a lui ignota e piena di oggetti sconosciuti, oppure in una foresta piena di ombre, di rumori. Invero l'uomo moderno così forte, ardito, sicuro di sé nel mondo esterno, è in generale come un bambino ignaro e spaurito quando sia obbligato a volgersi dentro di sé ad

affrontare l'abisso oscuro e tumultuoso del mondo interno. Nella renitenza a farlo vi è certo della pigrizia morale e della viltà, il rifuggire da un compito che si presenta arduo, faticoso, doloroso, ma vi è anche un giusto senso di autodifesa, l'intuizione di essere privi della necessaria preparazione.

È opportuno quindi - prima di intraprendere quell'opera - rendersi chiaro conto degli inconvenienti e dei pericoli che implica e fare una adeguata preparazione che permetta di evitarli, e di trarre i buoni frutti che si possono ricavare da questa avventura. Per fare ciò ricordiamo brevemente come si è formata la nostra personalità cosciente: essa ha avuto un lento e graduale sviluppo, una graduale differenziazione dalla caotica massa psichica dell'inconscio collettivo col risveglio dell'autocoscienza e la conseguente contrapposizione dell'io al non-io. (Questo giustifica in qualche misura l'egoismo e l'affermazione di sé come stadi di sviluppo)

Ma la coscienza dell'io poi non è soltanto egoistica, è anche sociale. La convivenza ha portato limitazioni e correzioni: senso sociale, freno degli istinti e degli impulsi per mezzo di 'veti', 'tabù' (nelle società primitive), condanne da parte della società, genitori, capi, giudici, opinione pubblica, religione. A questi freni sociali, a queste inibizioni esterne si è aggiunta in modo sempre crescente una serie di freni interni (norme liberamente accettate)

Le prescrizioni morali si sono gradatamente interiorizzate, sono divenute parte della coscienza. Così a poco a poco la personalità si è formata, si è difesa, in modo più o meno soddisfacente, da forze inconsce con un sistema di barriere, dighe, inibizioni protettive. Ora, l'aprire le porte, l'abbattere quelle dighe e quelle barriere senza le opportune e necessarie precauzioni è pericoloso in vari modi.

Un primo pericolo consiste nel venir travolti da passioni ed istinti, nell'irruzione di forze inferiori che non sappiamo 'tenere

in mano, quindi abbassamento del tono morale, atti inconsulti, impulsivi, con tutte le loro reazioni e conseguenze.

Un secondo grave inconveniente è la dispersione, il pericolo di smarrirsi nel caos, nella molteplicità dell'inconscio collettivo; la regressione a stati atavici. Terzo pericolo è quello di 'montature', di esaltazioni. Emergono forze che danno un senso di grandezza, di potere, all'io personale, che vanno a 'gonfiarlo', senza che esso le domini, le possieda, le assimili. È una 'inflazione psichica', per usare l'arguto termine di Jung, che ha descritto ampiamente questi fatti nel suo libro *Psicologia dell'inconscio*.

Questi inconvenienti si manifestano in modo evidente:

1. Nelle malattie mentali:

a) Mania, nella quale vi è esuberanza incontrollata: il fluire di idee sconnesse senza alcuna critica.

b) Malinconia: irruzione di elementi depressivi, di ricordi penosi; senso di colpa.

e) Schizofrenia e forme deliranti varie.

2. Nei medium, nei 'sensitivi', o 'psichici'. Essi sono aperti ad influssi esterni, hanno facoltà parapsicologiche, ma non 'possedute', non dominate. Da ciò sofferenze, squilibri, pericoli di malattie neuropsichiche. Occorre quindi una grande precauzione. Esperimenti in questo campo dovrebbero essere fatti sempre con l'aiuto di persone competenti che sappiano dirigere e proteggere.

3. Negli artisti. Essi hanno una fine sensibilità, e sono facilmente soggetti all'irruzione di elementi subcoscienti e super-coscienti. Spesso queste irruzioni hanno valore, ma possono costituire una fonte di sofferenze e di travaglio, anche per la difficoltà degli artisti ad adattarsi alle esigenze della vita

pratica. Spesso sono deboli di volontà e facile preda dell'immaginazione e delle emozioni.

4. Nei mistici. È difficile parlarne poiché vi sono vari tipi e vari gradi di misticismo. La loro difficoltà è sostenere le forze spirituali che irrompono nella coscienza dal supercosciente. Tale irruzione di forze elevate cozza con le forze inferiori e ciò costituisce una grave lotta ed un intenso, faticoso travaglio. (Di ciò ho parlato nel mio saggio: "Sviluppo spirituale e disturbi neuro-psichici").

Necessità e valore dell'esplorazione e dell'inclusione dell'inconscio

Inconvenienti dello stato di separazione e di contrasto fra la personalità cosciente e le forze psichiche inconse: quando la personalità è rigida e chiusa, quasi dentro una muraglia cinese, si ha uno stato di limitazione, di repressione, di inaridimento, e quindi insoddisfazione e spesso insorgono disturbi neuro-psichici. Vi è uno stato di tensione, una lotta subdola o violenta, mancanza di sicurezza, e non di rado l'irruzione di impulsi e di istinti.

In passato prevaleva, specie nel campo religioso, un atteggiamento di condanna, di esclusione, di negazione ed irrigidimento. Da ciò la reazione moderna, rappresentata dall'esaltazione dell'irrazionale, dell'autoaffermazione sfrenata, del libero corso ai desideri ed agli istinti. Questa tendenza è stata proclamata, fra altri, in Germania dal Nietzsche, e in Italia dal D'Annunzio. Nel campo collettivo essa è rappresentata dalla ribellione della gioventù moderna contro ogni freno.

L'esplorazione dell'inconscio ed il suo dominio possono venire attuati in modo sano, sicuro, armonico, soddisfacente, purché si faccia una preparazione adeguata e si seguano le

opportune norme. In passato venivano fatti viaggi avventurosi da esploratori isolati in terre del tutto ignote, senza preparazione, senza strumenti scientifici, con armi insufficienti; ma questi audaci pagavano spesso con la propria vita il loro ardire, oppure ritornavano senza aver potuto raggiungere - o solo in parte il loro scopo. Ora invece le spedizioni sono bene organizzate ed equipaggiate, con strumenti e mezzi ampi: carte geografiche, cannocchiali, radiotrasmittenti e riceventi, aeroplani, medici e medicine, ecc. Così con rischi molto minori si possono ottenere risultati scientifici e pratici molto maggiori.

Lo stesso può dirsi per il 'continente nero dell'inconscio. Non siamo più al tempo delle carte geografiche imperfette; abbiamo ora dati sicuri dell'inconscio, e possiamo quindi giungere alla sua conoscenza scientifica. Possiamo studiare i risultati delle altrui esplorazioni, e quindi intraprendere consapevolmente la nostra.

Le 'nostre difficoltà sono simili a quelle di tutti: liberiamoci dunque dall'impressione errata di essere 'un caso unico, anormale, straordinario. In tutti ci sono elementi inferiori; tutti abbiamo gli stessi problemi fondamentali, gli stessi travagli, le stesse vicende, la stessa via da percorrere, le stesse alte mete da raggiungere. Sentire questa solidarietà e fratellanza fa molto bene: acquieta, rasserena, evita di ritenersi malati o anormali; toglie un'eccessiva preoccupazione e dà un giusto senso delle proporzioni.

Questo costituisce la prima preparazione; la seconda è ancora più importante.

Rafforzamento del centro - sviluppo dell'autocoscienza spirituale, della volontà dominatrice e ordinatrice

Per poter allargare il campo della coscienza, estenderne la

periferia, assimilare e dominare altri 'contenuti', occorre che il potere centrale sia ben saldo e forte. Se il nostro io non ha ancora il potere di dominare la parte cosciente della personalità, è tanto meno capace di dominare l'inconscio.

Occorre quindi fare di pari passo l'esplorazione del subcosciente e rafforzare il Centro cosciente. Il primo metodo per farlo, base necessaria per l'uso di tutti gli altri, è quello del distacco, della obbiettivazione, della non identificazione.

Occorre intendere bene il senso del distacco: non è né repressione né condanna, né passività, né rinuncia, né insensibilità. È uno stato di piena vigilanza, consapevolezza, superiorità che - si noti - ha il doppio vantaggio di dare il dominio tanto del mondo interno quanto di quello esterno. Ma la distinzione fra mondo esterno e mondo interno è relativa: il mondo esterno non può 'toccarci se non diviene interno, cioè un fatto o uno stato di coscienza. La lotta è dentro di noi: qui è il campo di battaglia, anche quando la lotta viene proiettata all'esterno.

Questo distacco è stato ed è insegnato da tutti i Maestri spirituali, specialmente in Oriente (Yoga, Vedanta, Buddha); si attua mediante la discriminazione fra l'io ed il non-io. In Occidente quasi tutta la Dottrina Cristiana insiste sul distacco. Anche gli stoici lo hanno praticato. Un grande mistico e pensatore ha scritto: "Il vero distacco comporta che lo spirito in tutto ciò che gli accade, sia bene, sia male, sia onore, sia vergogna, sia così immobile come un vasto monte sta immobile di fronte ad un leggero vento. Come ha detto un Maestro di nome Vincenzo: 'Quando lo spirito sta distaccato, la sua potenza è così grande che ciò che egli intuisce è vero, ciò che desidera lo ottiene e in ciò che comanda deve essere obbedito'" (Meister Eckhart, Prediche e Trattati).

Questo può dare l'impressione di qualcosa di talmente alto da sembrare vano il tentarlo o lo sperare di poterlo raggiungere.

Porterò quindi qualche testimonianza moderna, particolarmente significativa.

Nei libri del Keyserling si parla molto del distacco, ma preferisco citare Filippo Burzio, il quale propone un nuovo tipo di uomo, moderno 'demiurgo', il cui carattere sarebbe appunto l'universalità, il distacco, e la 'magicità', nel senso di potenza su se stessi, sul mondo, sugli uomini.

"La nostra civiltà, quando era cristiana, ha avuto i santi: il loro motto era: rinuncia; poi tornata pagana, ha inventato il superuomo: il suo motto è: possesso-godimento. Questo è ancora il motto odierno; però esso evita ai contemporanei il malessere che abbiamo descritto. Con il ritmo secolare della civiltà, con rapido va e vieni, gli individui oscillano fra questi estremi delle cose terrene bramate e inappaganti. Che non sia possibile fermare il pendolo in una posizione esatta? Il demiurgo crede di sì: il suo motto è: possesso con distacco. La sua idea è che l'errore sia nel tumulto contraddittorio della psiche, ora cupida ora santa, ora illusa ora delusa; e che convenga dominarlo, ponendosi al di là dei sentimenti, che asceta o superuomo siano i termini passionali di una antitesi che attende la sua sintesi...

"Esiste un altro modo di dominare la pienezza dal di dentro, anziché dal di fuori, trasformandola, anziché mutilandola, ed è il distacco. Il distacco è una posizione intima, per cui lo spirito non si immedesima più ciecamente coi vari momenti e movimenti della psiche, ma, pur vivendo appieno il suo flusso, ne sta di fuori. Ogni atto spirituale (anche il semplice pensare scientifico, poniamo) implica un ascetismo virtuale, un concentrarsi ed isolarsi che, come pura restrizione e sacrificio, non avrebbe ragione di essere per il demiurgo, se non fosse la condizione di una vita più alta, da cui i mondani restano esclusi.

"Fra le due minacce opposte, o asfissiare nel vuoto ascetico

o affogare nel piano mondano -inanizione o indigestione - il distacco rappresenta l'equilibrio. Il distacco è lo scafandro con cui lo spirito palombaro sprofonda senza danno nel mare del mondo. Esso solo infatti permette gran copia di esperienze e di realizzazioni senza lasciarsi sopraffare dalla passione né distrarre dalla frivolezza, i due grandi pericoli della vita vissuta: tratta la vita spicciola dall'alto, conservando le distanze"

Soprattutto è necessario scandagliare il mare interno, per la qual cosa il distacco è necessario; senza di esso non possiamo discendere ad esplorarlo e conoscerlo. Pensate all'esempio delle due o tre dimensioni geometriche, che Einstein con la sua relatività ha reso popolare. Per l'essere piatto, a due dimensioni, il cerchio psichico è tutto, egli vi sta immerso e vi si aggira. Ma l'essere a tre dimensioni ne entra e ne esce solo alzando il piede. Il distacco è l'acquisto di una terza dimensione spirituale: ma le altre due restano, ciò sia ben chiaro: il distacco demiurgico non è, come l'ascetismo, un'antitesi, ma una vera sintesi di posizioni spirituali elementari. Il più non esclude il meno, come crede la mentalità antitetica diffusa. Come si inquadrano le sensazioni, così si può stare sopra i sentimenti, pur provandoli ancora

"I musicisti ed i poeti stanno in genere fermi al sentimento: e questa è la loro debolezza. Gran parte della loro opera è effusione della psiche, esprime cioè uno stato primitivo dello spirito. Più d'uno sente invece oggidì che piacere e dolore, amore e odio sono reazioni embrionali, inadeguate al cosmo. Immaginate voi un dio che si perda e sommerga nel mondo che ha creato, e che pure ama?Ebbene, siate gli iddii del vostro mondo. Il distacco segna il trapasso dalla mentalità di creatura alla mentalità di creatore.

"Se gli ostacoli all'azione sono previsti, a che soffrirne? Se

ne tien conto e basta. Il gioco dell'azione andrebbe condotto in una atmosfera intima, impassibile, di calma integrale, come una partita a scacchi, e a ciò sovranamente aiuta il distacco dai suoi fini, l'avvezzarsi a non dipenderne, a non impegnare l'anima su nessuna carta. Se l'universalità è avere molte corde al proprio arco, il distacco è sapere fare a meno di ciascuna "Fa quel che devi, avvenga che può. Non è necessario sperare per intraprendere, né vincere per perseverare".

(F. Burzio, *Il Demiurgo e la crisi occidentale*)

Si noti che il distacco deve essere praticato anche riguardo alle cose buone. Nulla, per principio, dovrebbe travolgere l'Io; il Centro spirituale dovrebbe restare al di sopra di tutto. Questo è il principio della libertà interna, del volere libero, che è l'essenza della vita spirituale. Questo distacco è certamente difficile; ma nessuna conquista è facile. È una conquista graduale, che va da un minimo che può essere attuato da ognuno ad un massimo che è liberazione.

Nel distacco i desideri si trasformano; la forza vitale non si distrugge, ma viene 'presa in mano, utilizzata e dominata. Si può far uso di tutte le forze vitali, possedendole, ed incanalandole. Quello che occorre è uno sdoppiamento interno, superiore, sì da mantenere continuamente una ferma vigilanza. Una vita vissuta in calma e letizia, sotto il dominio dello spirito.

Comprensione - valutazione - scelta piano di azione

La pratica della Psicosintesi richiede - come abbiamo visto - anzitutto la conoscenza di noi stessi, di tutti noi stessi, e quindi anche l'esplorazione del nostro inconscio. Abbiamo visto anche che per compiere bene questo studio, questa esplorazione, occorre un atteggiamento interno di distacco da ciò che osserviamo.

Un altro mezzo efficace per conoscere noi stessi è quello di "metterci alla prova" in determinate circostanze della vita. Esso è stato messo bene in valore dal padre Maturin e cito senz'altro quanto egli dice in proposito:

"Il gran metodo per ottenere dalla natura una conoscenza qualsiasi è il metodo sperimentale. Gli studiosi della natura non rimangono più in casa a specularla; essi escono ad interrogarla direttamente... Non contentiamoci dunque di speculare su ciò che possiamo essere e su ciò che potremmo essere in speciali circostanze. Mettiamoci alla prova, vediamo di scoprire, per mezzo dell'azione, ciò che siamo. Interrogiamoci così, come faremmo per acquistare qualche nuova conoscenza della natura...

"Nulla è più facile che porsi idealmente in certi particolari stati mentali; nessuna rivelazione è più brutale di quella che risulta dai fatti, dopo un esperimento. La prima domanda rivolta alla natura sotto forma di un esperimento ha troncato il sogno di molti filosofi; e un giorno di prova in certe zone inesplorate della vita morale ha messo capo ad un brusco ma salutare risveglio dai sogni in cui ci cullavamo circa le nostre vere condizioni.

"Le risposte che vengono da prove simili portano la convinzione della verità e sono spesso come un diradarsi di

nubi che ci nascondono il cielo; riescono a darci un'idea giusta della nostra vera forza e della nostra vera debolezza..."

(Della conoscenza e del governo di sé).

Ma non basta raccogliere semplicemente i vari fatti che via via scopriamo. Un puro elenco dei vari elementi eterogenei e spesso contraddittori che abbiamo constatato esistere ed agitarsi nel nostro animo non è sufficiente; anzi potrebbe dare un senso di confusione, di incertezza, di smarrimento. Anche nell'esplorazione di una regione ignota della Terra, non basta raccogliere degli esemplari di flora e di fauna, di minerali diversi e farne un inventario. L'importanza degli elementi raccolti risulta solo dal loro studio scientifico fatto da persone competenti. Il botanico potrà scoprire, accanto a piante ben note, una pianta ancora ignorata; il chimico, nell'analizzare i vari minerali potrà trovare fra essi uno che cela in sé dell'oro e questa scoperta può far attribuire un nuovo e maggior valore a tutta la regione inesplorata.

Tanto più questo è vero per le regioni interne dell'animo umano, per la fauna, la flora, i terreni psichici in cui tanto dipende dal nostro apprezzamento e dall'uso che ne facciamo. Occorre dunque anzitutto ben comprendere quello che abbiamo trovato in noi stessi. Il comprendere ha una potenza trasformatrice e liberatrice che generalmente non è affatto... compresa.

COMPRESIONE vuol dire rendersi conto della vera natura di un fenomeno; della sua origine, della sua funzione, dei suoi limiti, delle sue possibilità, dei doni che può darci, dei pericoli nei quali ci può far incorrere. Così, comprendere una forza vitale in noi stessi, sia essa un istinto, un sentimento, un'aspirazione, una credenza, vuol dire riconoscere donde deriva, ove tende, qual è il suo vero posto nella nostra psiche, e quali sono i suoi rapporti con gli altri fatti psichici. Tale

comprensione, e solo essa, può indicarci qual è il giusto atteggiamento da prendere di fronte a quel fatto: se è opportuno accoglierlo e lasciare che operi liberamente in noi, anzi favorirne l'esplicazione; oppure se va sorvegliato, disciplinato; oppure combattuto, e con quali mezzi; oppure trasformato.

La comprensione dissipa le gradevoli ma pericolose illusioni emotive e sentimentali; demolisce preconetti, pregiudizi, opinioni tradizionali accettate senza riflessione; la comprensione ci mostra la vanità di tante cose a cui ci attacchiamo e che prendiamo tanto sul serio. Essa richiede quindi coraggio morale, piena sincerità verso noi stessi e verso gli altri. Ma reca sovrabbondanti compensi: ad ogni illusione che cade si scopre una verità più alta, più ampia, più appagante. Come dice Emerson: "Quando i semidei se ne vanno, arrivano gli dei". Ma nel mondo interno la comprensione, non solo svela la verità, ma in un certo senso la crea.

Questo valore creativo della comprensione è stato messo in evidenza efficacemente dal Keyserling in varie sue opere, specialmente in quella intitolata appunto Schopferische Erkenntniss (Comprensione Creativa)

Comprendere in un modo diverso un nostro affetto, un nostro desiderio, vuol dire trasformarlo. Comprendere può far cambiare la paura in noncuranza, l'ostilità in benevolenza, l'acquiescenza passiva in azione positiva.

La comprensione implica una valutazione, un giudizio, ma non un giudizio nel senso di condanna, di esclusione; anzi la comprensione fa riconoscere che non vi è nulla di fondamentalmente 'cattivo, perverso per se stesso. Citeremo a questo proposito una testimonianza non sospetta: quella del padre Maturin:

"Ora, una concezione simile del male, come di qualche cosa di positivo, la fermentazione di qualche sostanza cattiva e il possesso di potenze cattive in se stesse, è essenzialmente

anticristiana. Non vi è nulla nell'uomo, nessuna potenza, nessuna facoltà, nessuna forza che sia cattiva in se stessa...".

"Analizzate l'anima del più grande santo e del più grande peccatore e non troverete in questo nessun elemento che non sia in quello. Considerate l'anima di Maddalena e di Agostino prima e dopo la conversione. In nessuno dei due manca, dopo la conversione, nulla di ciò che vi era prima"

(Della conoscenza e del governo di sé)

Il male consiste quindi non nelle cose o nelle forze che sono in noi, ma nel disordine, nell'anarchia, nella mancanza di disciplina, di armonia, di sintesi. Si tratta perciò di riconoscere il vero posto, la giusta funzione di ogni parte vivente di noi stessi, e questo si può riassumere con una sola, grande parola: SAGGEZZA.

Il saggio è l'uomo completo che tutto comprende, che tutto possiede: la vera forza, la vera efficienza, non clamorosa, ma salda, che opera sottilmente, calmamente, ma in modo profondo, sicuro, duraturo.

Come si acquista tale saggezza? Con la visione spirituale della vita, data dalla scoperta del proprio Centro superiore, dall'osservazione attenta e disinteressata di tutta la vita in noi, negli altri, nel Cosmo, dall'esperienza della vita. Alla conoscenza e comprensione di sé deve seguire un piano di azione interna. Occorre decidere che cosa vogliamo fare di noi stessi; che cosa vogliamo diventare; quale atteggiamento prendere di fronte a tutto ciò che abbiamo scoperto nel nostro animo.

Dobbiamo fare una scelta, anzi una serie di scelte. Il fatto che tutto abbia la sua funzione non vuol dire indifferentismo, non vuol dire metter tutto allo stesso livello. Il meno buono deve lasciare il posto al migliore. Ma non basta: occorre scegliere talvolta anche fra cose di egual valore. Non si

possono fare tante cose alla volta: i pezzetti di vetro di un caleidoscopio sono relativamente pochi, eppure possono formare svariate combinazioni ma ognuna di queste esclude l'altra; se un pezzetto azzurro è al centro di un gruppetto, non può essere contemporaneamente alla periferia. Così per gli elementi che compongono la nostra personalità: se si uniscono in un dato ordine non possono riunirsi in un altro.

Vi sono inoltre limiti di energia e limiti di tempo. Spesso si sente il contrasto doloroso fra le infinite possibilità e la capacità di attuarne una sola o poche. Ma questa è la legge della vita e va accettata senza rimpianti. D'altra parte, in una sola manifestazione possiamo concentrare tutta la forza, la vita, l'amore che sono in noi.

Questa scelta si può paragonare alla potatura con la quale l'agricoltore fa confluire in uno o pochi rami la linfa vitale che si sarebbe distribuita in molti. Così, invece di molto fogliame con piccoli frutti di poco valore, egli ottiene molti frutti grandi e saporiti. Similmente se disperdiamo le nostre energie, possiamo fare molte cose, ma tutte poco importanti.

È da notare come questa legge sia conosciuta e talvolta seguita più dagli uomini d'azione che non da certi idealisti. Ciò non deve sembrare strano, poiché gli uomini d'azione sono più immersi nel gioco della vita attiva e quindi ne conoscono e ne accettano meglio le regole. Prima fra queste è che per ottenere uno scopo bisogna 'pagare di persona. Molte infelicità e vari disturbi nervosi e psichici talvolta sono causati dal fatto di non voler 'pagare alla vita, a Dio, tutto quello che dalla vita esigiamo, con la stessa naturalezza con cui riceviamo. Ma spesso non vediamo il legame di causa e di effetto e siamo riluttanti a 'pagare! Un esempio piccolo, ma significativo, è dato dal cattivo umore con cui si pagano le tasse! Questo cattivo umore deriva dal fatto che il beneficio delle tasse pagate sotto forma di tutti i servizi dello Stato alla collettività, e quindi

a ognuno di noi, non è tanto visibile ed immediato quanto quello che ci viene da un oggetto che compriamo e ritiriamo immediatamente. Questo è un simbolo materiale delle ... 'tasse che si devono pagare alla vita, a Dio. La Vita ci dà generosamente, sovrabbondantemente e noi dobbiamo rendere con pari generosità.

Occorre dunque scegliere risolutamente uno o pochi compiti interni ed esterni, rinunciando senza esitare a molti altri che pure sarebbero possibili, e una volta fatta la scelta non aver più rimpianti, ma concentrare risolutamente tutte le nostre energie verso il raggiungimento della meta prescelta.

9 - Come eliminare l'eccesso di Eros lo sfogo - il dissolvimento -

Un modo rapido ed opportuno per orientarsi nel nostro mondo interno, per vedere quali sono i compiti più urgenti, e per scegliere un piano di azione è quello di ordinare i vari elementi e le molteplici forze che si agitano nel nostro animo in due gruppi principali: quello dell' 'Eros' e quello del 'Logos'

Questi termini, già usati dai Greci e ripresi dal Keyserling, dallo Schmitz in *Psychanalyse und Yoga*, e da altri, sono adatti perché mettono in evidenza il carattere comune che collega fatti in apparenza molto diversi fra loro.

Eros, che in greco vuol dire amore nel suo senso più vasto, indica l'impulso vitale, primordiale, la tendenza che dà origine agli istinti fondamentali di conservazione, di aggressione, di riproduzione, che si differenzia poi nei vari impulsi, desideri umani, che si affina nei sentimenti più delicati, che si sublima nelle aspirazioni più alte; l'Eros è vita palpitante, fiamma travolgente, forza propulsiva, calore, fuoco.

Il Logos invece è il principio direttivo, ordinatore, regolatore della vita. Esso tende a raccogliere e ad incanalare il tumultuoso torrente, la fiumana torbida dell'Eros entro rive diritte e salde, avviandolo verso una meta prevista. Il Logos tende sempre a modellare la diffidente plastica sostanza vitale e psichica in forme ben definite. Il Logos è legge, disciplina; è ordine, armonia, bellezza; è ritmo e misura; è intelligenza e ragione; comprensione e Luce.

Eros e Logos non si trovano mai allo stato puro e assolutamente divisi: senza la presenza di entrambi non vi è vita. Eros non sarebbe che forza cieca del tutto incomposta che non si trova neppure nella materia inorganica. Anche nell'atomo le forze elettriche che lo compongono obbediscono

ad un ritmo, ad una legge che regola le orbite lungo le quali gli elettroni compiono la loro danza vertiginosa; ed è per azione di questa legge sempre operante che avvengono le varie differenziazioni, i vari raggruppamenti da cui hanno origine i vari elementi con le loro diverse proprietà e le combinazioni di questi elementi in corpi sempre più complessi, fino a quelli che rendono possibile la vita organica. Ma le proporzioni in cui si possono trovare Eros e Logos variano grandemente e le loro azioni e reazioni reciproche possono essere diversissime.

Venendo a quello che più ci interessa - l'animo umano - si può dire che uno dei nostri compiti fondamentali è quello di combinare in giuste proporzioni, di fare una sintesi feconda di Eros e di Logos. A questo si unisce il compito di sviluppare e di esprimere aspetti sempre più elevati, fini, puri ed ampi, sia nell'uno che nell'altro, in modo che la loro sintesi acquisti un valore umano, una dignità spirituale sempre più nobile, più vasta e più alta.

Il caso più frequente, è quello dell'esuberanza dell'eccesso di Eros. Sono moltissimi coloro che sono dominati da una emotività eccessiva, che soffrono per troppa affettività, per l'apprensione e la paura, per una impulsività prorompente che non sanno dominare. Vediamo quali sono i mezzi più efficaci per eliminare questi eccessi di Eros o per utilizzarli con salda disciplina.

Il mezzo più semplice, facile, spontaneo, per eliminare gli eccessi di Eros è quello dello sfogo. Come nelle caldaie, quando la pressione interna diviene troppo forte, si apre una valvola di sicurezza e il vapore esce rumorosamente velando intorno a sé l'aria limpida, così quando l'animo umano è pieno di forza emotiva e impulsiva che preme per manifestarsi, questa si apre qualche via d'uscita, di scarico; in altre parole, l'uomo tende a 'sfogarsi in qualche modo.

Vari tipi di sfogo:

a) Sfogo verbale. È la forma più semplice e più naturale per l'uomo (...e ancor più per la donna!). Quando un avvenimento ha prodotto una viva impressione, una forte emozione, la tendenza spontanea di ognuno è di raccontare la cosa agli altri, con molti particolari, con abbondanza di gesti, con mimica espressiva, con commenti vivaci. Alcuni ripetono il racconto ad ogni persona che riescono ad afferrare... finché esauriscono la carica emotiva ed infine si calmano; stanchi, ma scaricati.

Quando però non si tratti di impressioni che producono emozioni momentanee (come un pericolo in cui si sia incorsi, che ci abbia spaventati), ma di fatti e condizioni durature che alimentano continuamente lo stato d'animo, il semplice sfogo verbale non basta: esso dà un sollievo puramente temporaneo, oppure può anche produrre l'effetto opposto. Ad esempio, nel caso che uno stato fisico susciti la paura di avere un male grave, oppure quando si sia subito un torto, un'ingiustizia (vera o immaginaria), il parlarne può dare un compiacimento momentaneo, ma non toglie la spina, non fa rimarginare la ferita, anzi il frugare e rifrugare in essa la fa dolere di più. L'attenzione si fissa sempre più sulla cosa; essa si ingigantisce ai nostri occhi e può diventare un incubo, una ossessione.

Altri inconvenienti: L'abitudine di brontolare, di lamentarsi; l'impietosimento di sé che è tanto dannoso; il malsano piacere di rendersi interessanti; il molle compiacimento dei propri guai. Però non sempre lo sfogo verbale ha un carattere così primitivo. Quando viene fatto ad una persona capace di comprendere, più elevata di noi, allora diviene 'confessione', sia quella rituale, sia quella in sede psicoterapica. Entrambe preparano all'elaborazione attiva, al superamento dell'emozione.

b) Sfogo muscolare. Questo pure è un tipo di sfogo primitivo. Esso suole accompagnare sovente quello verbale sotto forma di mimica; ma vi è anche uno sfogo puramente muscolare. Bismarck, che era un uomo impulsivo e collerico, essendo costretto a contenersi davanti al suo giovane imperatore Guglielmo II, si sfogava poi rompendo vasi di porcellana. Quello di Bismarck può esser considerato un atto simbolico; altri si sfogano lacerando lettere, giornali o quel che capita loro sotto mano. Un esempio divertente di questo metodo di scarica emotiva è citato nella Rivista Italiana di Psicoanalisi del febbraio 1933:

"Luna Park: Un significativo spettacolo rappresentava, tempo addietro, un padiglione del grande Luna Park di una città dell'Italia settentrionale. Contrariamente ai soliti 'tiri a segno provvisti di bersagli di cartone o di gesso, con premi agli ottimi tiratori, la baracca in questione non offriva se non una serie di vecchie bottiglie, di casseruole, di oggetti di terracotta sbocconcellati, tutti appesi al soffitto per mezzo di robuste cordicelle. I frequentatori, pagando una modica somma, avevano diritto a tirare delle pesanti pallottole di legno contro i fragili oggetti, fracassandoli e polverizzandoli. Le bottiglie e le terracotte sbriciolate venivano poi sostituite man mano da altre relativamente in buono stato. Le palle di legno sbattevano contro un fondello di lamiera, aggiungendo colpi secchi come fucilate al fracasso dei cocci e dei vetri infranti. Il padiglione era frequentatissimo ed era facile constatare la gioia con la quale i convenuti compivano la loro opera distruttiva, d'altronde innocua. Un gran cartello d'imbonitura avvertiva trionfale: 'Finalmente qui si può romper tutto!'"

e) Sfogo per iscritto. Può essere molto efficace e adatto. La carta è docile e paziente, più di qualsiasi ascoltatore! Alcuni trovano uno sfogo innocuo e un benefico sollievo nello scrivere

delle lettere contro coloro verso i quali sono adirati, mettendole poi, non nella cassetta delle lettere, ma nel cestino. Altre volte scrivendo si ottiene un effetto maggiore e più elevato; al semplice sfogo diretto seguono considerazioni più serene ed obbiettive, una chiarificazione ed una soluzione della situazione.

Perciò è consigliabile di aprire il proprio animo per iscritto, regolarmente, tenendo un diario. Contro i diari sono state espresse critiche eccessive e ingiuste, considerandoli cosa adatta solo per signorine sentimentali, ma in realtà non è così. Sta di fatto che uomini intelligenti ed attivi hanno tenuto e tengono diari nei quali segnano impressioni, giudizi, intuizioni che altrimenti verrebbero travolti e perduti nella corrente impetuosa della vita psichica e dell'attività esterna. Basti citare gli esempi di Goethe, di Tolstoj, di Emerson.

c) Dissolvimento critico. Questo è il metodo più efficace e radicale per moderare e disciplinare gli eccessi di Eros, l'esuberanza delle tendenze impulsive, passionali, emotive. È noto come la riflessione, l'analisi critica, tendano a 'raffreddare' l'animo, a smorzare il fuoco delle passioni. Quest'azione, che talvolta può essere inopportuna ed eccessiva e portare all'inaridimento e all'inazione, è invece molto salutare quando venga usata per moderare eccessi ed esuberanze. Tale azione del Logos sull'Eros è ben messa in rilievo da Iginio Petrone nel suo ottimo libro *Ascetica*. Il Petrone dà alla parola 'ascetica' il significato originario di esercitazione e disciplina interna.

Dal capitolo "Ascetica ed impulsività" riportiamo il brano seguente: "La ragione, non solo può negare al sentimento il suffragio, ossia gli associati razionali ed intellettuali che quello richiede, ma può combattere e dissolvere le associazioni già create dalla stessa potenza del sentimento, può battere in breccia quelle integrazioni intellettuali e quelle sistemazioni

razionali ed intellettuali che già il sentimento è riuscito a crearsi, approfittando del sonno di essa ragione. È sempre una lotta indiretta, questa, che non colpisce immediatamente il sentimento, ma solo l'involucro e l'indumento razionale di che esso si veste, ma è una lotta efficacissima di risultato. La riflessione razionale interviene non per oppugnare il sentimento ma per disgregare la pseudoscienza e la pseudologica che questo sentimento è venuto costruendo e che è tanta parte della sua forza"

Questo dissolvimento critico ha vari stadi o 'momenti. Anzitutto la obbiettivazione e l'osservazione con distacco. Si tratta di esaminare l'impulso e la passione che si agita in noi, con una certa 'distanza interna' e con la massima impersonalità, come se si trattasse di un altro essere umano. Ciò rende possibile la comprensione e l'inquadramento di quello stato d'animo in una visione più vasta, equilibrata e serena, e quindi più vera, di noi stessi e degli altri.

Questo a sua volta ci porta ad un'opportuna svalutazione della 'carica' passionale e sentimentale che prima ci assorbiva tutti e minacciava di travolgerci. Noi acquistiamo un giusto senso delle proporzioni e scorgiamo quanto vi è di egocentrico, anzi spesso di egoistico, anche nelle emozioni, nei sentimenti che ci appaiono, e sono (fino ad un certo punto), buoni, giusti; come ad esempio in quelli suscitati dalla perdita di una persona cara. La cura di un tal dolore fatta nel modo qui accennato, è esposta in modo efficace in una leggenda buddistica:

“Krishnagautami, o Gautami la secca, così chiamata per la sua magrezza, era nata da povera famiglia, e dopo maritata era maltrattata per questo dalla famiglia dello sposo. Però quando le nacque un figlio cessò la sua disgrazia e fu rispettata ed onorata. Ma ecco che il bambino appena divenuto grandicello si ammalò e morì. Krishnagautami non conosceva la morte e respinse quelli che venivano a portar via la sua creatura. Prese

il piccolo cadavere in seno e se ne andò di casa in casa chiedendo un rimedio per il figlio morto.

La gente diceva: "Hai perso il cervello, donna, che cerchi un rimedio per il tuo figlio morto?"

Ma ella diceva fra sé: "Troverò qualcuno che mi darà un certo rimedio per mio figlio morto"

Ed ecco infine s'incontrò in un saggio che le disse: "Io non so alcun rimedio, figlia mia, però conosco uno che certo lo sa"

"E chi lo sa, Signore?"

"Il Maestro lo sa, figlia mia, va da Lui e interrogalo".

Ed ella andò dal Maestro e gli disse:

"Sai un rimedio per il mio figlio morto?"

"Sì, ne so uno. Prendi un pizzico di senape in granelli"

"Li prenderò, Signore"

"Ma li devi cercare in una casa dove non sia morto né padre, né madre, né figlia, né figlio, né altra persona.."

Ella disse: "Va bene, Signore" e col figlio morto in braccio , andò a bussare alla porta delle case.

Alla prima chiese i granelli di senape e avutigli domandò: "In questa casa, certo, non è morto né figlio né figlia né altra persona"

"Che dici mai", le risposero, "pochi sono i vivi ma molti i morti".

Allora essa rifiutò i granelli di senape e se ne andò a girare di casa in casa, senza trovarne una in cui non fosse morto qualcuno. Venuta la sera, Krishnagautami stanca e sfiduciata se ne andò sull'orlo della strada guardando di lontano le luci della città che si accendevano e si spegnevano.

Finalmente tutto intorno si fece oscurità ed essa considerò allora il destino degli uomini che, come quelle luci, brillano per un poco e poi si spengono Allora comprese e disse: "Tutto il mio dolore proviene dall'egoismo; la morte è comune a tutti, ma in questa valle di desolazione c'è una via che conduce

all'immortalità colui che ha allontanato da sé ogni egoismo" E portato al rogo il cadavere di suo figlio, tornò dal Buddha e trovò rifugio nella Legge. (citato da A. Carrelli in Kama Yama)

Questo rendersi conto in modo vivo e concreto che non siamo soli ad esser colpiti dalla sventura, ad avere passioni non soddisfatte, sentimenti non corrisposti, aspirazioni non appagate; che il nostro dolore non è che una goccia nel gran mare del dolore umano, è uno dei mezzi più efficaci e più nobili per attenuarlo e trascenderlo. Quanto poi alle esuberanze emotive ed impulsive dovute a piccole contrarietà, alle 'punture di spillo a cui siamo soggetti nella vita quotidiana, i nostri scatti d'ira, le nostre insofferenze, i nostri malumori, le nostre suscettibilità, che riescono spesso ad avvelenarci la giornata, vi è un mezzo per liberarcene: è quello di prendere in giro se stessi. Se coltiviamo l'atteggiamento dell'umorista che scorge l'aspetto meschino, ridicolo del nostro piccolo io, quando si riscalda e sbuffa per cose così vane, e ne sorride come delle bizzze di un bambino; se riusciamo a sentirci ridicoli, quegli impulsi si dissolvono, perdono ogni presa su di noi.

Così restiamo liberi di volgere la nostra forza, il nostro sentimento, il nostro fuoco interno, verso obbiettivi più larghi, più alti, più degni.

10

Trasformazione e sublimazione delle energie psichiche

Le energie psichiche esuberanti possono venire trasformate e sublimare, sì da non costituire più un peso, un tormento, un pericolo, bensì una ricchezza.

Analogie fisiche e chimiche

Le energie fisiche si trasformano continuamente le une nelle altre, sia in modo spontaneo, seguendo le loro leggi naturali, sia per l'intervento attivo dell'uomo. Così ad esempio, il calore si può trasformare in movimento (locomotiva a vapore) o in elettricità (macchine termoelettriche). L'elettricità a sua volta può venir trasformata in calore (stufe elettriche) e in movimento (motori). Le combinazioni chimiche fra i corpi producono altri corpi che hanno proprietà diverse da quelle dei componenti, e determinano spesso lo sprigionamento di calore e di energia. Vi è poi l'interessante processo chimico chiamato 'sublimazione', che consiste nel passaggio di un corpo dallo stato solido a quello di vapore e nella sua successiva cristallizzazione, lasciando in fondo al recipiente le scorie, le impurità.

Orbene, nella psiche avvengono continuamente trasformazioni e sublimazioni analoghe. Un'idea combinandosi con un desiderio o con un sentimento determina un impulso e poi una serie di atti esterni. Ad esempio, il desiderio di ricchezza, unendosi all'idea di un affare vantaggioso, produce l'impulso a fare un viaggio, oppure ad elaborare il progetto di un'impresa, a disegnare un edificio, ecc. L'amore per una donna, unendosi alla considerazione delle condizioni

necessarie per sposarla, può suscitare l'impulso a seguire certi studi o la decisione di accettare un impiego. I caratteri della sublimazione psicologica sono:

1. Elevazione - Purificazione - Raffinamento
2. Interiorizzazione - Spiritualizzazione
3. Allargamento - 'Socializzazione
4. Espressione attiva.

1. L'Elevazione può trasformare la sensualità in amore emotivo; l'amore possessivo in amore generoso e disinteressato. La Purificazione riguarda soprattutto i moventi e le intenzioni.

2. L'Interiorizzazione può trasformare l'amore umano in amore mistico; l'autoaffermazione personale in affermazione spirituale; la vanità e l'orgoglio in dignità; le tendenze combattive in lotta contro elementi psichici inferiori; la sete di piaceri sensibili in aspirazione alle gioie intellettuali e spirituali. San Giovanni della Croce ha detto: "È necessario che l'appetito delle cose caduche e sensibili di questo mondo si trasporti alle invisibili ed eterne"

3. L'Allargamento consiste nel passaggio dall'amore egoistico a quello della famiglia, poi a quello per la patria, infine a quello per l'umanità. Un amore paterno o materno che non ha avuto la sua esplicazione normale per mancanza di figli propri, può riversarsi su quelli degli altri.

4. L'Espressione attiva corrisponde alla 'cristallizzazione della materia sublimata. Così la compassione si esprime in azione umanitaria; le tendenze combattive vengono utilizzate nella lotta contro i mali sociali. Anche la creazione artistica può essere una forma di sublimazione. Bisogna però guardarsi dalle pseudo-sublimazioni, che sono un surrogato, una contraffazione di quelle vere, e consistono in un'etichetta, una vernice 'ideale' sopra impulsi, attività non

veramente sublimare. In questi casi vale l' intenzione sincera. Si tratta di pseudo-sublimazione quando c'è ipocrisia, palese o no, oppure illusioni. Per distinguere una sublimazione parziale da una pseudo-sublimazione, una buona pietra di paragone è l'umiltà.

La sublimazione è un processo naturale, perciò è spesso spontanea, inconscia. Non di rado nella nostra vita ci sono degli impedimenti, dei veti ad esplicitare qualche nostra energia: anzi di solito la manifestazione di una nostra energia implica la rinuncia almeno temporanea ad esprimerne un'altra poiché abbiamo un solo corpo e non possiamo fare più cose allo stesso tempo. Però talvolta si può fare una 'doppia vita; ad esempio un artista, costretto dalle esigenze pratiche a dare parecchie ore del giorno ad una occupazione diversa da quella desiderata, può tuttavia dedicare il tempo rimanente alla sua arte, tanto più che durante il suo lavoro pratico egli elabora inconsapevolmente elementi artistici che affiorano al momento della creazione.

Nel caso di una persona amata si può sublimare il proprio amore elevandone l'immagine, sì che divenga una potenza ispiratrice (la Beatrice di Dante) Un amore non appagato può, mediante la sublimazione di quel sentimento, divenire stimolo alla creazione artistica.

Possono avvenire però, e spesso avvengono, sublimazioni parziali, con un misto di vera e di pseudo-sublimazione.

Ma le trasmutazioni e sublimazioni possono venir attuate mediante l'azione della volontà, sia per favorire quelle imposte dalle circostanze, sia per attuare la propria psicosintesi, sia per impiegare a scopi buoni le energie disponibili. Gli stadi della sublimazione sono:

1. Il dominio delle tendenze da trasmutare.
2. Un'aspirazione fervida verso l'alto, che corrisponde al fuoco messo sotto il crogiuolo. La sublimazione implica sofferenza; dà un senso di aridità, di travaglio interno doloroso.

Vi sono spesso delle alternanze; dei risultati momentanei ai quali seguono delle ricadute. Non bisogna scoraggiarsi, ma perseverare, poiché non si tratta di vere sconfitte. La trasmutazione avviene spesso frazionatamente, per cicli, e può essere più o meno lunga a seconda del vario grado di plasticità della 'materia psichica, e a seconda della diversa 'temperatura' interna necessaria per trasmutarla. La sublimazione può venir favorita in due modi:

I. Mezzi interni:

1. L'uso di immagini suggestive rappresentanti l'ideale che si aspira di attuare. I simboli hanno una grande efficacia, non ancora abbastanza riconosciuta e utilizzata metodicamente. Come dice lo Jung: "La macchina psicologica che trasmuta l'energia è il simbolo" {Energetik der Seele)

2. Ripetizione di parole e frasi affermanti ciò che vogliamo ottenere.

3. Meditazione nei suoi vari tipi e stadi. Concentrazione; Meditazione riflessiva; Meditazione recettiva; Contemplazione.

II. Mezzi esterni:

1. Contatto psichico con chi abbia realizzato quello che aspiriamo ad ottenere. Come ci sono i catalizzatori chimici che con la loro presenza favoriscono le combinazioni, così le persone elevate operano quali 'catalizzatori psichici.

2. Le Letture, specialmente di biografie, autobiografie, diari.

3. L'Arte superiore che è tramite simbolico di forze spirituali (Bach, Beethoven, il Beato Angelico, Wagner, Dante, e altri grandi artisti e poeti)

4. L'Azione. L'espressione attiva, elevata, benefica: lo scrivere, la creazione artistica, l'azione sociale, umanitaria,

aiutano grandemente a trasmutare e sublimare le energie interne. Per alcuni anzi è il mezzo più facile.

Vari sono dunque i modi per ottenere la sublimazione e grande è il bene che possono arrecare: la sublimazione elimina o attenua penosi conflitti; utilizza energie che altrimenti resterebbero sterili o avrebbero effetti dannosi; favorisce l'attuazione della psicosintesi. Perciò uno dei compiti più importanti della volontà è l'uso deciso e sapiente di quei metodi.

Trasformazione e sublimazione delle energie sessuali

Uno dei problemi fondamentali della vita sessuale - come tutti sanno, spesso per dolorosa esperienza - è quello di eliminare il conflitto fra gli insistenti impulsi delle energie sessuali che chiedono libero sfogo, e gli ostacoli d'ogni genere che impediscono tale loro soddisfazione.

Non credo che si possa trovare una soluzione generale soddisfacente di tale problema. Ritengo invece che il dissidio accennato costituisca una delle fonti perenni di dolore nella vita; ma credo pure che, appunto per ciò, per i conflitti interni, per i 'casi di coscienza', per le stesse miserie che produce, tale contrasto costituisca spesso una delle esperienze vitali più profonde e preziose. Ciò nonostante abbiamo il dovere di studiare seriamente questo problema, per poter essere in grado di rispondere alle domande di consiglio e di aiuto rivolte da tanti giovani, dando almeno ad ognuno gli elementi necessari per trovare la soluzione individuale meno imperfetta e meno dannosa possibile, sia per lui che per la società.

Uno degli errori più gravi che viene commesso non di rado da chi si occupa della questione sessuale è quello di studiare il lato istintivo e fisico della sessualità separatamente dai suoi aspetti emotivi, mentali e spirituali.

Eppure, secondo l'arguta espressione di James Hinton, Medico inglese del secolo scorso, che ha scritto in modo originale sulla sessualità, precorrendo molte idee moderne. È stato fatto conoscere da Mrs. Havelock Ellis (moglie del ben noto studioso della sessualità) nel volume: *Three Modern Seers, Hinton, Nietzsche and Carpenter* (London, Stanley Paul, 1910) trattare il grande fatto dell'amore sessuale solo dal lato

fisico sarebbe come pensare, durante un concerto di Sarasate, solo alle budella di gatto e alle code di cavallo usate per fabbricare lo strumento del violinista.

È inutile soffermarsi a dimostrare l'enorme influenza della psiche sul lato fisico della sessualità. I casi di impotenza psichica, di frigidità, di feticismo, ecc. ne sono prove evidenti. In generale le persone che hanno i migliori propositi tentano una repressione forzata dell'istinto, interrotta non di rado da violente esplosioni di esso; altre invece cercano di eluderlo, concedendogli soddisfazione con fantasie malsane e snervanti, ma poche sanno coscientemente incanalare una parte almeno delle loro energie sessuali, trasformarle e sublimarle. Eppure ciò è possibile; anzi è tanto naturale che avviene molto spesso da sé, senza che le persone se ne rendano conto. I migliori studiosi della sessualità lo hanno detto più o meno chiaramente.

Il modo più diretto e naturale di incanalamento delle energie sessuali fisiche è quello di trasformarle in altre manifestazioni dell'amore. Ecco come Edward Carpenter descrive questo processo: "Non possiamo forse dire che probabilmente esiste una specie di trasformazione continuamente effettuata ed effettuabile nell'essere umano? Sessualità e amore - l'Afrodite Pandemia e l'Afrodite Urania - si possono sottilmente scambiare. È un fatto d'ordinaria esperienza che lo sfogo incontrastato del desiderio puramente fisico lascia la natura umana priva delle sue più alte energie d'amore; mentre, se la soddisfazione fisica è negata, il corpo diviene sovraccarico di onde emotive, talvolta fino ad un grado eccessivo e pericoloso. Pure anche questo amore emotivo può essere trasformato, frenando o impedendo la sua espressione, nella influenza sottile e onnipenetrante dell'amore spirituale"

Ma le energie sessuali possono essere trasformate anche in forze creatrici di natura del tutto diversa. Ecco a questo proposito un significativo passo di Schopenhauer, in cui, nota il

Fraunstaedt, egli parla per esperienza personale: "Nei giorni e nelle ore in cui la tendenza alla voluttà è più forte... appunto anche allora le più alte energie spirituali... sono pronte alla massima attività, sebbene restino latenti dal momento in cui la coscienza si è sottomessa alle bramosie; ma occorre solo un valido sforzo per mutare la direzione, e allora la coscienza invece che da quelle bramosie tormentose, disperanti, viene occupata dalle attività delle più alte energie spirituali"

Anche Havelock Ellis accenna più volte alla sublimazione nei suoi *Studies on the Psychology of Sex*. Ma chi ha messo bene in evidenza la sublimazione è Sigmund Freud. Egli ha mostrato l'importante differenza che esiste fra la repressione forzata dell'istinto sessuale, fonte di disturbi nervosi e psichici, e la sublimazione di esso in diverse e più alte attività. Ecco le sue parole: "Appunto gli elementi dell'istinto sessuale sono caratterizzati da tale capacità di sublimazione, di scambiare il loro scopo sessuale con uno scopo più remoto e socialmente più pregevole. Alla somma di energie così guadagnata per le nostre produzioni psichiche noi dobbiamo probabilmente i più alti risultati della cultura"

Il Freud si affretta però a dire che tale processo si può compiere soltanto entro certi limiti: "Come non possiamo fare assegnamento di trasformare con le nostre macchine più di una certa frazione di calore sviluppato in lavoro meccanico utilizzabile, così non dovremmo aspirare a distogliere dallo scopo ad esso proprio tutta la somma di energia sessuale" Però si può aggiungere, continuando la metafora, che siamo ancora allo stadio della pentola di Papin e prima di arrivare a quello delle moderne locomotive c'è ancora molto progresso da fare!

I migliori studiosi della sessualità hanno dunque ammesso l'esistenza della sublimazione; però manca ancora uno studio profondo ed organico di esse di difficoltà, poiché si tratta che si svolgono in gran parte ed i risultati possono venir ordinari.

È opportuno però mettere in guardia chi voglia occuparsi della sublimazione da un grave errore cioè dall'illusione in cui sono caduti tanti dallo Spencer in poi, di avere “spiegato una manifestazione psichica elevata avendo trovato che essa può essere il prodotto della trasformazione di un fenomeno d'ordine inferiore. Gli elementi sessuali che in alcuni scritti mistici non possono certo rivelarci l'essenza del misticismo, come hanno preteso certi scrittori. Non si tratta di ricondurre ad ogni costo le manifestazioni superiori alle inferiori, ma si tratta di studiarne i rapporti e le trasformazioni possibili, senza negarne la fondamentale diversità. Anche riguardo alla sublimazione però, come è spesso il caso, il problema pratico è abbastanza indipendente da quello teorico, e se una maggiore conoscenza scientifica della sublimazione sarebbe utile per farne uso efficace, una maggior luce sulla questione può esser data soprattutto da seri tentativi pratici.

Della sublimazione che avviene durante le cure psicoterapiche non intendo occuparmi in questa occasione; essa si svolge in condizioni del tutto speciali e va studiata a sé. Naturalmente i metodi da usare devono variare secondo il genere della sublimazione e le diverse circostanze del caso; però alcune norme fondamentali possono essere qui accennate, sia pure in modo sommario ed incompleto, più che altro a guisa d'esempio.

Condizione preliminare e indispensabile per ogni tentativo di sublimazione è anzitutto il creare in noi un atteggiamento mentale di sincerità e di coraggio riguardo alla sessualità. Se infatti consideriamo, secondo il punto di vista tradizionale, l'istinto sessuale come qualcosa d'impuro e di obbrobrioso, che debba venir violentemente combattuto, non riusciremo né a sublimarlo né ad annientarlo, ma solo a ricacciarlo negli abissi oscuri dell'inconscio, ove sfuggirà alla nostra sorveglianza e tenderà a vendicarsi, insidiando la nostra salute e influenzando

tutta la nostra personalità. L'istinto in sé non può essere né 'buono né 'cattivo e gli eccessi e i perversimenti della vita sessuale derivano generalmente da debolezza o perversione della fantasia e del senso morale. L'istinto sessuale, che ha una funzione biologica della massima importanza, deve essere dominato e disciplinato al pari di ogni altra tendenza, senza violenza e senza orrore. Si possono impiegare altrimenti, sublimandole, le energie che si vogliono disciplinare.

Consideriamo anzitutto il caso in cui gli impulsi sessuali che non crediamo opportuno soddisfare, pur dandoci una certa molestia, non abbiano un'intensità eccessiva. Se allora noi, in modo energico e deciso, intensifichiamo il più possibile le nostre attività emotive, mentali e spirituali, concentrando sopra di esse tutta la nostra attenzione ed il nostro interesse, potremo osservare non solo che gli impulsi che prima ci disturbavano si indeboliscano molto in modo naturale e spontaneo, ma anche che sorgeranno in noi energie insolitamente abbondanti e vivaci, le quali renderanno più facili e feconde le nostre attività.

Tutti noi abbiamo delle persone amate, degli ideali, delle aspirazioni di vario genere, e spesso dobbiamo riconoscere che, presi dall'assorbente ingranaggio della vita quotidiana, consacriamo ad essi troppo poca parte di noi, sì che di tanto in tanto, nei nostri momenti migliori, sentiamo il bisogno di ravvivare le fiamme languenti. Ebbene, facendo coincidere questi sforzi con un periodo di eccitazione sessuale, con l'intenzione decisa di usare gli impulsi dell'istinto ad alimentare quei sentimenti, potremo ottenere il doppio vantaggio di liberarci da tendenze non desiderate e di trasformarle in elementi di vita superiore.

Talvolta però gli impulsi sessuali sono così prepotenti che il metodo indicato riesce insufficiente. Allora conviene adottarne uno più energico. Giunto il momento di un maximum sessuale,

è bene interrompere bruscamente la routine giornaliera, lasciare le occupazioni e possibilmente anche l'ambiente ordinario, ed immergersi risolutamente e col massimo fervore possibile, in un'unica nuova attività preferibilmente creatrice. Sappiamo poco del processo psicologico della sublimazione, ma sembra che, per una speciale affinità di natura, l'energie sessuali possano essere più facilmente trasformate in attività creatrici che in manifestazioni di altro genere.

La creazione artistica si presta in modo speciale alla sublimazione e ne costituisce infatti l'espressione più frequente, come appare dai numerosi esempi che se ne possono trovare nelle biografie di grandi artisti. Ricorderò solo, fra tanti, un esempio particolarmente dimostrativo.

È nota l'intensa passione che legò Wagner a Matilde Wesendonck, la loro nobile rinuncia ad abbandonarsi ad essa, ed infine il sacrificio, il distacco completo. Ebbene, questa fiamma passionale, che un uomo meno elevato di Wagner avrebbe cercato di estinguere con eccessi fisici o da cui un uomo meno forte sarebbe stato bruciato fino all'annientamento o alla disperazione, fu usata da lui per creare il Tristano e Isotta, nel quale si può dire che, sotto un certo aspetto, egli descriva la sublimazione di un amore personale ed emotivo in un onniassorbente amore spirituale.

Che si tratti veramente di un mirabile esempio di sublimazione è confermato da vari fatti risultanti dalle lettere e da altri scritti di Wagner. Da certe sue espressioni risulta anzi che egli ne sia stato cosciente: ad esempio, dal seguente brano di una lettera a Liszt: "Poiché io nella mia vita non ho mai goduto della vera felicità dell'amore, voglio fare un monumento a questo bellissimo sogno, nel quale questo amore dovrà saziarsi una buona volta, dal principio alla fine: ho in testa un Tristano e Isotta".

Naturalmente questo esempio di Wagner costituisce una

magnifica eccezione, ma tentativi più modesti di sublimazione possono venir fatti con fiducia da ogni persona che se lo proponga seriamente.

Qualunque sia il loro esito, essi costituiranno un'utilissima ginnastica della volontà e un'ottima occasione per praticare quel raccoglimento interno e quel sereno studio di se stessi, che i saggi di ogni tempo hanno dimostrato essere necessari per un armonico sviluppo e per il progresso spirituale, ma che gli uomini moderni troppo spesso dimenticano, divenendo così facile preda delle proprie passioni.

Trasformazione e sublimazione Delle energie combattive

I.

Il problema delle guerre, delle loro cause e dei modi per prevenirle, ha suscitato vive ed appassionante discussioni. Ma queste discussioni hanno rivelato grandi contrasti, e non di rado molta confusione di idee.

Vi sono coloro che non si sono peritati di celebrare 'ia bella guerra, di affermare la necessità di considerarla suscitatrice di virtù virili, di eroiche gesta. Fra essi vi sono i seguaci di Nietzsche, e tutti quelli che danno il massimo valore alla forza, alla potenza. Altri, pur riconoscendo e deprecando i mali terribili prodotti dalle guerre, pur condannando le violenze e le crudeltà a cui danno luogo, le considerano manifestazioni naturali ed inevitabili delle passioni umane e si abbandonano perciò a uno sterile fatalismo. "Le guerre ci sono sempre state e sempre ci saranno -essi dicono - finché l'uomo sarà uomo"

Vi sono poi i pacifisti a oltranza, coloro che vedono soltanto l'aspetto malefico delle guerre, che le considerano una imposizione di pochi (dittatori o uomini di governo o esponenti di interessi finanziari) ai popoli riluttanti; essi credono che si possano impedire e abolire le guerre mediante rimedi soltanto politici e sociali: leggi, organizzazioni e controlli internazionali, ecc.. Come orientarsi fra opinioni così contrastanti?

A mio parere questo problema, come altri, come tutti gli altri, non si può ben comprendere né rettamente risolvere se non viene impostato in modo più alto e profondo, ed inquadrato in una concezione ampia e sintetica del mondo e

della vita. Occorre procedere dall'universale al particolare, dal tutto alle parti, dall'uno al molteplice. Solo così si può riuscire a sapere ed a capire veramente il significato delle svariatissime, tumultuose, contrastanti manifestazioni della vita che si svolgono continuamente intorno a noi ed in noi.

La guerra è la manifestazione, la precipitazione esterna e collettiva della pugnacità insita nella natura umana. E questa è l'espressione di una tendenza profonda del nostro essere: l'istinto dell'autoaffermazione, la tendenza che è stata chiamata dal Nietzsche 'volontà di potenza. Ogni essere umano si sente spinto incessantemente ad affermarsi, a svilupparsi, ognuno si sente, tranne brevi periodi di fugace e illusorio appagamento, perennemente insoddisfatto. L'uomo sente che gli manca qualcosa, che egli non è quello che dovrebbe essere; è pervaso ed assillato da quella inquietudine che è stata mirabilmente espressa dal cieco veggente Omero nel mito di Ulisse, l'irrequieto eroe che correva il mondo "dietro l'anima sua fatta sirena"

Questo insopprimibile anelito, che è tormento e gloria dell'uomo, promessa e pegno dei suoi alti destini, si manifesta in modi molto diversi, anzi opposti e apparentemente contraddittori, a seconda dei vari stadi del suo sviluppo psicologico. La manifestazione più diretta e originaria di quella spinta nell'uomo primitivo è impulso cieco e prepotente all'autoaffermazione, alla manifestazione di ogni elemento del proprio essere, senza alcuna scelta, senza alcuna preoccupazione delle conseguenze, senza alcun riguardo per gli altri.

Ma questa tendenza viene continuamente impedita nella sua esplicazione da ostacoli di varia natura, che possono essere raggruppati in due grandi categorie: quelli costituiti dalla resistenza passiva delle cose e quelli prodotti dall'opposizione di altri esseri. Il contrasto fra la tendenza all'autoaffermazione e

gli ostacoli che ne impediscono la soddisfazione suscita intense reazioni nell'individuo. Dal lato soggettivo sorgono in lui una serie di emozioni penose: contrarietà, dispetto, collera, odio, furore; dal lato attivo ed impulsivo si risveglia in lui l'istinto combattivo ed aggressivo, la tendenza a sopraffare o a distruggere la cosa o l'essere che gli è di ostacolo. Questo è lo stadio della completa separatività, del bellum omnium contra omnes. È uno stadio in cui domina l'egoismo; uno stadio di materialismo e di barbarie; eppure è uno stadio inevitabile nel quale l'uomo apprende lezioni vitali.

La lotta in tutte le sue manifestazioni - da quelle elementari dei primitivi, a quelle più raffinate, ma spesso più crudeli e distruttrici dell'uomo cosiddetto civile - stimola ed accelera lo sviluppo di molte qualità e poteri. Resistenza, attenzione, decisione, destrezza, coraggio, intelligenza e molte altre qualità si sviluppano in quella rude milizia. Via via i caratteri e i metodi della lotta si complicano e si affinano e le qualità sono di un ordine più elevato. Si sviluppa l'intelligenza sotto forma di calcolo, della combinazione sapiente di numerosi elementi, e soprattutto la forza della volontà, tanto nel suo aspetto propulsivo che vince l'inerzia, la pigrizia, la ripugnanza al dolore, la paura del pericolo, quanto nel suo aspetto inibitivo che frena e reprime gli impulsi contrari.

La tendenza combattiva, dunque, mentre è espressione di un profondo e vitale impulso dell'affermazione di sé, oltre che, in molti casi, della necessità di autoconservazione, contribuisce a favorire l'evoluzione umana nei suoi primi stadi. Quando però l'uomo raggiunge un certo livello di sviluppo, le cose cambiano: le lezioni insegnate da certe esperienze gli impediscono di dare libero sfogo, come aveva fatto fino allora, alla sua 'volontà' di potenza, mostrandogliene le limitazioni e gli inconvenienti. L'uomo comincia ad accorgersi che nella lotta non può trovare appagamento pieno e costante. Le gioie

della vittoria sono effimere; appena sorte vengono fugate da nuove inquietudini, da nuove brame di possesso e di dominio. Inoltre, seguendo questa via dell'imposizione e della prepotenza, non si ottiene mai una vittoria sicura, un trionfo definitivo. Gli esseri e le forze violentemente dominate ed oppresse tendono a rivoltarsi, mentre ad ogni istante si può venir minacciati e vinti da altri esseri più forti.

Intanto abbiamo fatto un'altra esperienza: la necessità stessa della lotta, le naturali affinità, la particolare attrazione dei sessi, ci ha fatto entrare in contatto vitale con esseri simili a noi. Abbiamo cominciato a comprendere la natura ed i bisogni degli altri, a tener conto delle loro esigenze e delle loro aspirazioni, a partecipare con simpatia alle loro sofferenze ed alle loro gioie. Abbiamo insomma incominciato a far l'esperienza dell'unione e dell'amore. Da queste esperienze abbiamo cominciato ad apprendere la grande verità che non siamo limitati e chiusi in noi stessi, che in qualche senso ed in qualche misura anche gli altri sono noi e che noi siamo gli altri. Così a poco a poco si può arrivare a riconoscersi ed a identificarsi con tutto ciò che esiste, pur restando e sentendoci sempre più coscientemente ed intimamente noi stessi. Allora il grande scopo dell'evoluzione umana, lo sviluppo di una coscienza ad un tempo individuale ed universale sarà raggiunto.

Attualmente ci troviamo ad uno stadio intermedio nel quale il senso della separatività e quello dell'unione, le tendenze aggressive e quelle cooperative, l'odio e l'amore si intrecciano, si avvicinano e si contrastano in vari modi e proporzioni. Ma dobbiamo riconoscere che vi è ancora in generale una grande preponderanza delle tendenze separative ed aggressive. Quali sono le conseguenze di quanto ho detto fin qui? Quale atteggiamento dobbiamo prendere di fronte alle tendenze aggressive nostre ed altrui? E in particolare, quale è il compito ed il dovere di fronte ad esse da parte di chi, avendo avuto un

primo risveglio spirituale, desideri lavorare alla propria elevazione e a quella degli altri? Il riconoscimento che la volontà di potenza favorisce lo sviluppo di utili facoltà, che corrisponde ad un impulso originario dell'essere umano, deve forse indurci a coltivarla ed esaltarla indefinitivamente e lasciare che si espliciti in tutti i campi ed in tutti i modi? Deve renderci fautori della guerra e della violenza?

No certo. Abbiamo visto gli inconvenienti ed i mali a cui dà origine l'eccessivo prevalere della volontà di potenza. Abbiamo detto che l'evoluzione umana va dalla separatività all'unione, dal contrasto all'armonia, dall'odio all'amore. Dobbiamo allora fare l'opposto?

Dobbiamo cercare di reprimere e di sopprimere ad ogni modo la tendenza all'autoaffermazione, distruggere in noi ogni impulso alla lotta? Questo è l'atteggiamento che sembrano assumere nella maggior parte i Maestri spirituali, sembra il risultato a cui vogliono condurre i metodi di disciplina ascetica e di annientamento di sé che hanno prescritto moralisti religiosi e di ogni tempo.

Ho detto: "sembrano assumere"; infatti, a mio parere, gli insegnamenti di quei Maestri su questo punto vengono spesso interpretati in modo esagerato ed erroneo. Chi non sa distinguere fra personalità e individualità, fra l'esplicazione delle tendenze egoistiche e separative, la brama di possesso e di dominio dell'io inferiore da un lato, e l'affermazione delle energie dello spirito, lo sviluppo armonico e benefico di poteri dell'io superiore dall'altro, ha spesso travisato quegli insegnamenti ed ha creduto che parlassero di un annientamento totale, mentre essi intendevano solo richiedere l'eliminazione delle brame separative dell'io personale. Così è sorta quella diffidenza e quella svalutazione della forza, di ogni atteggiamento energico e risoluto, quel falso concetto dell'umiltà e della mansuetudine che ha condotto quasi ad

identificare la bontà con la debolezza, la spiritualità con l'inazione. Questo è un errore che ha provocato forti reazioni specialmente da parte dei giovani.

Ricordiamo che una delle note essenziali dello spirito è l'energia, la potenza; ricordiamo che, finché i buoni saranno deboli ed i forti non saranno buoni (come purtroppo accade generalmente ora), il male non cesserà di prevalere. Ricordiamo che il progresso e lo sviluppo spirituale si ottiene mediante una serie di lotte e di conquiste. Ma vi è una ragione più profonda che induce a ripudiare il metodo della repressione e dell'annientamento; la tendenza all'affermazione di sé e le energie combattive sono forze vive e reali, ed esse, come ogni altra energia, sono indistruttibili. Il reprimerle è difficile e faticoso, e anche quando riesce dà luogo a gravi inconvenienti. Le forze psichiche, ricacciate nell'inconscio, si agitano in esso e vi operano in modo subdolo, producendo disturbi nervosi e psichici di vario genere. Ne possono derivare fobie o idee e comportamenti ossessivi; possono produrre un più o meno inconscio senso di colpa, che turba e avvilitisce; possono esplodere in crisi violente di agitazione motoria e psichica.

Ma vi è una terza via, un terzo metodo, seguendo il quale si possono evitare gli inconvenienti ed i pericoli degli altri due e arrivare a soluzioni soddisfacenti e costruttive. Questo metodo consiste nella graduale e sapiente trasformazione delle energie combattive, nella elevazione e sublimazione della volontà di potenza. Per farlo dobbiamo gradatamente mutare ed affinare i moventi che ci spingono alla lotta, i metodi con i quali combattiamo, ed insieme la qualità stessa della lotta e del suo campo di manifestazione.

II

Quali sono i modi più efficaci ed opportuni per attuare la

trasmutazione e la sublimazione delle energie combattive? La risposta è difficile; anzi è impossibile rispondere in modo generale poiché i metodi devono variare secondo i casi. Gli uomini si trovano a stadi di sviluppo molto diversi, in punti distanti sulla lunga via dell'evoluzione psicospirituale, e quello che è buono, opportuno, possibile per gli uni non lo è per gli altri. Inoltre, la stessa persona a varie età si trova in condizioni diverse e richiede diverso trattamento. A questo proposito ricorderò che anche nello sviluppo psichico, oltre che in quello fisico, l'ontogenesi ripete e riassume la filogenesi; cioè che, come l'embrione umano ripete rapidamente in alcuni mesi gli stadi evolutivi pre-umani, così il bambino, l'adolescente, il giovane devono attraversare rapidamente i vari stadi di sviluppo psichico percorsi dall'umanità dal livello primitivo a quello attuale, e poi a quello raggiunto da una minoranza di esseri superiori, al quale la massa umana arriverà soltanto nell'avvenire.

L'ignoranza e la noncuranza di questa legge è fonte di molti errori educativi, poiché vi è la tendenza a forzare artificialmente quello sviluppo, ad imporre forme di vita, di attività e di apprendimento inadatti all'età psicologica degli allievi. Con le riserve ora accennate, dirò quali sono i principali campi nei quali possono venir esplicitati in modo innocuo e benefico la tendenza all'autoaffermazione e l'impulso alla lotta, lasciando al criterio di ciascuno la scelta e le applicazioni particolari nei vari casi.

Nel campo dell'attività fisica le varie forme di sport costituiscono un opportuno canale di scarico per quelle energie. Occorre però vigilare che un interesse eccessivo e appassionato non trasformi lo sfogo di energie esuberanti in una coltivazione intensiva e un rafforzamento di esse. Come gli sport, così il lavoro manuale può servire bene. Inoltre la volontà di autoaffermazione dei giovani, che è spesso impetuosa e

difficile a disciplinare, può trovare un buon incanalamento in certe forme moderne di educazione a base di autonomia e di responsabilità. Così vi sono delle scuole nelle quali parte della disciplina e della responsabilità dei più piccoli è affidata ai discepoli più grandi. È un metodo che può servire bene anche per gli adulti.

La lotta per il dominio delle forze naturali costituisce poi un ampio campo per l'impiego delle energie combattive. Bonifiche di regioni malsane, dissodamento di terreni incolti e tante altre opere di utilità pubblica possono opportunamente assorbire le forze fisiche, intellettuali, morali ed anche le risorse economiche che vengono sperperate in guerre crudeli e distruttive. Per chi abbia la capacità, il fervore e la preparazione necessari, la lotta contro i mali sociali offre numerose opportunità di aspre e generose battaglie: la lotta contro la prostituzione e la pornografia, la lotta contro l'alcoolismo e l'uso degli stupefacenti, la riforma carceraria, la riforma educativa e (più difficile ancora) il risanamento della vita politica, per non nominare che i principali. Gli animi fervidi e coraggiosi hanno così ampio modo di esplicare le loro tendenze pugnaci.

Vi è poi la forma più alta di lotta che è quella psichica e spirituale: sono le battaglie silenziose contro i nemici interni, i nobili e talvolta eroici sforzi di purificazione ed elevazione, i generosi sacrifici che compiono le anime assetate di perfezione.

È interessante notare come all'elevazione dei campi di esplicazione delle tendenze combattive corrisponda un'elevazione dei metodi della lotta. Allo stadio più basso in cui regna la massima separatività, il nemico viene ucciso; ad un livello un po più alto il nemico viene vinto, superato, ma non distrutto. Più in su, si tratta di dominare, disciplinare, eliminare, non persone, ma certe loro attività dannose per gli

altri. Infine, al sommo, si riassorbe in noi il nemico, si diventa tutt'uno con lui quando si sublimano e si rigenerano con la forza dello spirito le energie interne combattive. Ma quello che più importa nell'opera di sublimazione delle energie combattive, come di ogni altra energia, più ancora che l'elevazione dei campi e dei metodi di lotta, è la purificazione dei moventi.

Questo è il compito essenziale. Infatti, anche un tipo di lotta più 'basso' può essere nobilitato da moventi superiori, mentre una lotta più raffinata può essere degradata da moventi indegni. Prendiamo ad esempio una delle forme più basse di lotta: la guerra cruenta; essa può venir fatta con moventi diversissimi. Infatti grandi sono le differenze, e quindi le ripercussioni morali, tra chi combatte con odio, con ferocia, con crudeltà, e chi invece va alla guerra sentendone dolorosamente la necessità, per senso di dovere, per amor di patria, per la persuasione o la generosa illusione di combattere una guerra giusta o addirittura l'ultima guerra, la guerra che deve dar fine alle guerre.

Vi sono invece lotte incruente che sono ispirate da moventi inferiori e che producono gravi mali. Questo ci porta a considerare un aspetto particolare delle tendenze combattive, il quale, per la sua natura insidiosa, per la sua generale diffusione, per i suoi effetti malefici, merita speciale attenzione. Si tratta del criticismo, della tendenza a criticare in ogni modo e in ogni occasione i nostri simili!

Cerchiamo anzitutto di comprendere perché questa tendenza sia così diffusa e così forte; perché tante persone, pur dotate sotto altri aspetti di buone qualità morali, si dedichino con ardore, quasi con entusiasmo, a criticare gli altri e provino nel farlo una vera voluttà, la quale traspare in tutto il loro essere: dall'inflessione della voce all'animazione dei gesti ed allo scintillio degli occhi. Una breve analisi psicologica fatta in

base ai principi che stiamo svolgendo ci darà la spiegazione di questo fenomeno. Infatti possiamo osservare come vari istinti e tendenze fondamentali trovino nel criticismo un grande appagamento. In primo luogo il criticismo soddisfa il nostro istinto di autoaffermazione. Il riscontrare e l'accentuare le deficienze e le debolezze altrui ci dà un piacevole senso di superiorità, solletica gradevolmente la nostra vanità e la nostra presunzione.

In secondo luogo esso offre uno sfogo diretto alle nostre energie combattive, sfogo che mentre ci dà la soddisfazione di una facile vittoria, senza esporci a pericoli (poiché spesso il nemico è assente), ci sembra innocuo, anzi spesso doveroso, e sfugge così ad ogni freno o censura interna, ingannando la nostra coscienza morale. Si aggiunga poi che per molte persone le quali devono subire senza reagire il dominio altrui, o che devono accettare dalla vita condizioni e situazioni a loro sgradevoli, ma contro le quali non si possono ribellare, il criticismo costituisce il solo modo nel quale possono dare libero sfogo alla loro ostilità e al loro risentimento repressi, la sola valvola di sicurezza per diminuire la loro pressione interna.

Questo fatto vale anche a spiegare perché il criticismo si trovi ancor più sviluppato nel sesso femminile che in quello maschile. (La constatazione non è mia!). L'uomo infatti ha altri e peggiori modi per esplicitare le sue tendenze combattive e ne suole fare largo uso. Le ragioni che abbiamo accennate servono bene a spiegare la grande diffusione del criticismo, ma non valgono certo a giustificarlo. Non è vero che esso sia innocuo e che quindi possiamo permettercelo liberamente come un piacevole sport intellettuale, come un esercizio della mente e della lingua. Se ci rendessimo conto degli effetti che derivano da critiche fatte in modo leggero ed avventato, se potessimo scorgere le ferite dolorose, le profonde amarezze, gli

abbattimenti, i sordi rancori, le reazioni di violenza che suscitano quelle nostre espressioni (spesso diffuse, ingrandite, sfruttate dall'altrui malignità) avremmo un senso di orrore. E se inoltre comprendessimo come l'abitudine di criticare tenda a isterilirci, a inaridirci, a smorzare i nostri più vivi ed alti sentimenti, a paralizzare i nostri più nobili impulsi, vedremmo come gli effimeri piaceri del criticismo siano pagati a caro prezzo.

Nell'opera di trasformazione e sublimazione delle energie psichiche occorre star bene in guardia contro le insidie del nostro io inferiore. In alcuni casi, non rari, ci si illude di aver 'sublimato' le nostre energie combattive, mentre le abbiamo solo ricoperte con una maschera di rispettabilità e di zelo, sotto la quale quelle tendenze si manifestano in modi sottili e raffinati, ma spinte da moventi tutt'altro che elevati. Fra queste pseudo sublimazioni vanno annoverate le forme di ipocrisia morale più o meno consapevole, certe ferocie, certi rigori di persone 'oneste' che possono essere più crudeli di un'aggressione e disgustare più di un vizio o di una colpa palese.

Ma lasciamo queste contraffazioni e queste degenerazioni e ritorniamo all'opera della vera sublimazione. Dove si può attingere la forza necessaria per compierla? Certo essa richiede una buona volontà iniziale, e nell'attuare quel compito una concezione spirituale della vita offre il massimo aiuto. Un senso unitario, il principio della solidarietà di tutti gli esseri, un vivo sentimento di comprensione spirituale costituiscono i più validi mezzi per trasmutare le tendenze combattive. Dobbiamo dunque valerci opportunamente di questi mezzi, mantenendo ben presenti quei principi e ravvivando quei sentimenti con regolari esercizi di meditazione, con la costante aspirazione. Allora la sublimazione delle tendenze inferiori riuscirà facile e quasi spontanea. Essa consiste essenzialmente nel mettere al

servizio di una causa superiore il sé personale, le energie pugnaci che prima tendevano ad appagare solo la personalità. Così ad esempio la tendenza al criticismo può venire trasformata in una acuta e sapiente discriminazione spirituale. Questa discriminazione è non soltanto legittima, ma necessaria. Non criticare, infatti, non significa, come alcuni potrebbero ritenere, non accorgersi delle deficienze altrui o chiudere volontariamente gli occhi di fronte ad esse, e tanto meno cedere passivamente alle altrui ingiuste pretese. Tale mancanza di discriminazione propria di certe persone buone, ma troppo ingenuie, ottimiste e sentimentali, è la causa di penose delusioni.

Quello che in realtà distingue il criticismo dalla sana discriminazione è l'atteggiamento interno di fronte alla scoperta delle altrui manchevolezze: mentre il criticista se ne compiace più o meno palesemente, il discriminatore ne soffre. Egli non tende ad accentuarle e a proporle, ma si sente mosso a compatire e ad aiutare la persona manchevole; invece di mettere in mostra la propria superiorità, egli cerca di aiutare gli altri a ravvedersi ed elevarsi.

Se talvolta, per amore della verità, per essere fedele ai propri principi o per il bene altrui, il discriminatore spirituale deve dichiarare apertamente il suo dissenso, deve ammonire o mettere in guardia, deve difendere una causa, un'istituzione, una persona ingiustamente attaccata, egli lo fa con coraggio e fermezza, ma sempre con misura e dignità, sempre in modo sereno ed impersonale, senza scendere al livello, né usare i metodi di lotta dell'avversario.

Per la trasmutazione e la sublimazione delle energie combattive - come per quelle di ogni altra tendenza - possiamo usare opportunamente i vari modi indicati nel capitolo 10.

1. Elevazione - Purificazione - Raffinamento
2. Interiorizzazione

3. Allargamento - Socializzazione

4. Espressione attiva.

Ma il più alto fastigio della sublimazione e il più efficace aiuto consiste nell'atto di dedizione della nostra personalità al servizio del Sé superiore, dello Spirito. Allora avviene una mirabile sostituzione. Quando abbiamo posto sul Suo altare tutte le nostre armi,

Egli viene, le impugna e combatte in noi. Quando ciò è avvenuto possiamo stare in pace in mezzo ad ogni lotta poiché la vittoria è sicura. Questa grande trasformazione, questa spiritualizzazione delle energie combattive è stata così espressa in un prezioso libretto, *La Luce sul Sentiero*:

1) Sta in disparte nella veniente battaglia e benché tu combatta non essere tu il guerriero.

2) Cerca il Guerriero e lascia ch'egli combatta in te.

3) Prendi i Suoi ordini per la battaglia e obbediscigli.

4) Obbediscigli, non come se Egli fosse un generale ma come se Egli fosse te stesso, e le sue parole fossero l'espressione dei tuoi segreti desideri perché Egli è te stesso, eppure infinitamente più saggio e più forte di te. Ricercalo, altrimenti nella febbre e la fretta della battaglia tu puoi passar oltre ed Egli non ti riconoscerà, a meno che tu non lo riconosca. Se il tuo grido giunge al suo orecchio intento, Egli combatterà in te e colmerà l'opprimente vuoto interno. E se così è, tu puoi nel combattimento rimaner calmo e riposato, tenendoti in disparte e lasciando che Egli combatta per te. Allora ti sarà impossibile di menare un colpo invano. Ma se tu non lo ricerchi, se passi senza vederlo, non vi è salvaguardia per te. Il tuo cervello turbinerà, il cuore diventerà incerto e nella polvere del campo di battaglia la vista e i sensi ti falliranno e non distinguerai i tuoi amici dai tuoi nemici. Egli è te stesso, eppure tu sei finito e soggetto a errare. Egli è eterno e sicuro. Egli è la verità eterna. Una volta che Egli sia entrato in

te e divenuto il tuo campione Egli non ti lascerà mai completamente e nel giorno della grande pace diverrà uno con te"

Può essere infine di grande aiuto l'uso di immagini adatte: ad esempio, quella del Cavaliere del Graal, membro di una comunità consacrata al servizio di Dio e dell'umanità, pronto a rispondere agli appelli di aiuto, a proteggere i deboli e gli oppressi contro le prepotenze e ingiustizie dei malvagi.

Consideriamoci quali 'Cavalieri dello Spirito', quali militi di una causa ideale - quella di aiutare l'umanità a salvarsi dai pericoli che la minacciano, di cooperare all'avvento di una nuova e superiore civiltà.

13

Sviluppo delle facoltà deficienti

Abbiamo finora parlato dei modi con i quali si possono utilizzare le energie psichiche esistenti ed attive in noi. Ma per arrivare ad una psicosintesi armonica della nostra personalità vi è spesso un altro compito da svolgere: quello di sviluppare attivamente le funzioni psichiche deficienti. Senza ciò resteremmo unilaterali ed incompleti.

Occorre quindi anzitutto riconoscere chiaramente, con un esame sincero e spassionato, quali elementi e funzioni psichiche sono in noi deboli e insufficienti. Ma questo è solo il primo passo. L'insufficienza di una funzione psichica nella nostra personalità può dipendere da due cause diverse e che richiedono quindi rimedi differenti. Tale insufficienza può derivare da una debolezza originaria, connessa col particolare tipo psicologico a cui appartiene una persona.

Così, ad esempio, chi appartiene al tipo pratico, concreto, positivo, può mancare quasi del tutto di immaginazione, di senso artistico, di sentimento, di intuizione; chi appartiene al tipo emotivo può avere scarsa intelligenza ed essere privo di capacità pratiche; chi è del tutto estroverso non ha alcuna comprensione psicologica né di se stesso né degli altri; chi è eccessivamente introverso non sa creare rapporti vitali ed armonici col mondo esterno e con gli altri uomini.

Ma l'insufficienza di un dato aspetto della personalità spesso dipende da una causa diversa: quell'aspetto è stato represso nell'inconscio, è stato 'tagliato fuori dalla personalità cosciente e quindi non ha potuto svilupparsi normalmente ma è rimasto ad uno stato infantile primitivo. Qui si tratta di qualità, non di quantità, di intensità. L'aspetto represso può essere forte, anzi

esuberante, ma è, per così dire, allo stato greggio.

Ora prenderemo in esame il primo tipo di deficienze: quelle dovute ad una debolezza costituzionale. I metodi per porre rimedio a tale debolezza sono diversi a seconda della natura della funzione da sviluppare. Per le facoltà di tipo conoscitivo ed attivo il metodo indicato è semplice e diretto: l'allenamento sistematico, la ginnastica psicologica.

Come con l'esercizio metodico e costante si possono rafforzare i muscoli, si possono acquistare abilità fisiche sorprendenti nei vari sport, o quelle superiori del violinista o del cantante; così con esercizi adatti si possono sviluppare ad un grado elevato varie doti psicologiche.

Cominciamo dalla più elementare, ma che è fra le più utili e necessarie:

1. Capacità di ben percepire e osservare

Generalmente i nostri organi dei sensi sono sani e adatti a darci una giusta percezione degli oggetti corrispondenti; ma la nostra capacità di fare buon uso di quegli organi dei sensi è imperfetta molto più di quanto si voglia ritenere. Se studiamo quello che avviene nella vita di ogni giorno, e soprattutto se facciamo un esame critico delle testimonianze date nei processi giudiziari ed anche in altre occasioni, possiamo constatare che il detto di Gesù: "Hanno occhi e non vedono, hanno orecchi e non odono" è vero non solo simbolicamente e dal punto di vista spirituale, ma anche letteralmente. Le deposizioni di vari testimoni sopra uno stesso evento differiscono spesso non solo nei particolari, ma anche nei punti essenziali. Un testimone omette una circostanza decisiva, mentre un altro asserisce di aver udito o veduto qualche cosa che in realtà non è mai avvenuta.

Queste falsificazioni vengono fatte, si noti, non solo da persone ignoranti o turbate da forti emozioni, ma anche da

persone intelligenti e colte. Esperimenti psicologici sulla fondatezza delle testimonianze, fatti in tranquille aule universitarie, lo hanno confermato pienamente. Citerò un esperimento fatto da un noto psicologo: Edouard Claparede, di Ginevra. La maggioranza dei suoi studenti negò l'esistenza di una finestra accanto alla quale essi passavano due volte al giorno per andare alle aule universitarie.

Questa difettosità del nostro potere di osservazione ha avuto, e può avere, conseguenze gravi, persino tragiche, come nei casi in cui degli innocenti sono stati condannati ingiustamente, in base a testimonianze involontariamente sbagliate; ma a parte questi casi, gli errori di osservazione sono cause frequenti di errori e di malintesi nella vita di noi tutti. Però la facoltà di bene osservare può essere migliorata e sviluppata, come ogni altra facoltà psichica e fisica, con un allenamento adatto. Vari esercizi a questo scopo si possono trovare descritti nel Raja Yoga di Ramacharaka. Alcuni fra i più semplici sono i seguenti:

1) Affacciatevi ad una stanza a voi ignota o poco nota; osservate per alcuni secondi quello che contiene, poi scrivete un resoconto di tutto ciò che siete riusciti a vedere, quindi tornate nella stanza e confrontatelo. Vedrete che qualche volta vi è sfuggito un oggetto più grande di voi!

2) Arrestatevi per alcuni secondi davanti alla vetrina di un negozio; osservate quel che vi è esposto, poi fatene un inventario e confrontatelo con la realtà.

3) Fate lo stesso con un quadro o con un disegno.

4) Prendete un oggetto un po' complesso, come un animale, un quadro con varie figure e particolari, ecc., e osservatelo a lungo finché credete di aver notato tutto quello che vi è da osservare in esso. Segnate il risultato della vostra osservazione; poi tornate ad osservare con molta cura l'oggetto; sarete sorpresi di scoprire quanti particolari erano sfuggiti al primo

esame. Un divertente esempio di ciò, citato dal Ramacharaka, è l'esperimento fatto dal grande naturalista Agassiz con un suo allievo al quale aveva fatto osservare per tre giorni un pesce.

2. Capacità di concentrare la mente

È esperienza generale che noi non siamo affatto padroni della nostra mente, la quale spesso lavora per conto suo in modo esagerato, inopportuno, e molesto. Basta pensare a quello che avviene in noi dopo un avvenimento che ci abbia fatto molta impressione, oppure prima di una prova a cui annettiamo molta importanza, come un esame, un concorso, ecc. Questo lavoro disordinato della mente, che consuma sterilmente preziose energie psichiche e nervose e talvolta giunge a turbare il nostro sonno, può essere frenato e disciplinato, purché ci diamo la pena di fare gli esercizi a ciò adatti. Quelli or ora citati sono utili anche a questo scopo, ma ancora più lo sono i seguenti, nei quali non vi è l'aiuto di oggetti esterni, ma si svolgono tutti nel campo interno.

Essi consistono nella rievocazione, fatta nel modo più vivido possibile e mantenuta via via sempre più a lungo, di immagini varie. È opportuno cominciare con le più semplici, come quelle di un numero di uno o poche cifre, di una lettera dell'alfabeto, di parole brevi, di forme geometriche, e passare via via a immagini più complesse, sempre di carattere statico, come la fisionomia di una persona, un paesaggio, un quadro. Poi si può passare ad una serie di immagini susseguentisi l'una all'altra, come ad esempio tutto quello che abbiamo visto percorrendo una strada a noi nota. Si possono evocare anche impressioni uditive, rievocando suoni, motivi musicali, e anche impressioni tattili, olfattive, gustative.

3. Capacità di pensare e di ragionare

Anche questa è meno comune e sviluppata di quanto si ritenga, e la definizione Linneiana dell'uomo dovrebbe venir corretta in modo più aderente alla realtà, chiamandolo "un animale qualche volta ragionevole!"

Vari filosofi hanno messo in luce le fallacie del pensiero umano; ci limitiamo a ricordare Francesco Bacone, che ha enumerato quattro classi di 'idoli o 'fantasmi, della mente umana; Malebranche ed altri. Si possono trovare riassunti nel nono capitolo del libro di E. Tagliatela, "L'arte di studiare".

Invero, le passioni, i desideri, gli interessi, l'immaginazione, tendono continuamente a far deviare la nostra ragione. È stato un merito innegabile del metodo positivo e sperimentale della scienza moderna quello di aver cercato di eliminare quegli elementi perturbatori e di creare una severa disciplina mentale nello studio dei fenomeni naturali e dei loro rapporti. Ma anche gli scienziati sono 'uomini, e non di rado non sono stati fedeli ai loro nobili propositi di imparzialità, spassionatezza, assenza di preconcetti.

Così essi hanno, non di rado, trascurato e svalutato gli elementi psicologici e spirituali; ad esempio nella medicina, elementi che sono non meno reali di quelli fisici. Anche il pensare ed il ragionare possono venire sviluppati con l'esercizio metodico e con una esatta conoscenza delle loro leggi e delle loro esigenze. A questo proposito, potrà venir letto e studiato utilmente "L'arte di pensare" del Dimnet.

Alcune forme di ragionamento induttivo possono essere favorite anche dalla lettura di certi romanzi polizieschi di tipo più serio ed acuto, quali le avventure di Sherlock Holmes di Conan Doyle, i romanzi di Van Dyne, e alcuni di Agatha Christie.

4. Facoltà di immedesimazione con gli altri, di comprensione psicologica

Data la grande quantità di contrasti non necessari, di dolorosi malintesi dovuti alla mancanza di comprensione psicologica degli esseri umani, lo sviluppo di quelle facoltà dovrebbe avere un posto importante nell'educazione dei giovani e... nella autoeducazione degli adulti. Anche qui occorre mettere da parte temporaneamente quanto più si può la propria personalità, le proprie idee, preferenze, sentimenti e accostarsi con sincero desiderio di capire alla personalità altrui:

1) cercando di risalire dalle sue varie manifestazioni fisiognomiche, grafiche, verbali, ecc. ai caratteri psicologici che le hanno determinate;

2) con un sincero interesse di comprensione e di identificazione, cercando di penetrare, per così dire, dal di dentro, nell'animo altrui.

In questi modi si può arrivare veramente a comprendere esseri molto diversi da noi, a scorgere la ragione e la giustificazione di molti loro atti e quindi a una maggiore simpatia, a una indulgenza chiaroveggente che non ignora gli aspetti inferiori ma li inquadra nell'insieme della complessa e vivente realtà di una personalità umana. Questo metodo è stato esposto in modo acuto dal Chesterton nel suo libro: "Il segreto di Padre Brown".

Per un altro gruppo di facoltà di carattere diverso, i sentimenti, le qualità spirituali, l'allenamento attivo non serve, o meglio, va fatto con altri metodi: quelli della evocazione e della suggestione diretta e indiretta.

1) Suggestione diretta -Affermazione creativa

Mediante il suo uso si risvegliano energie latenti. Va fatta senza sforzo:

- a) affermazione calma, risoluta, convinta, ripetuta, di parole o di frasi atte a suscitare i sentimenti o le qualità desiderati:
- b) evocazione di immagini e di motivi musicali adatti; assumere l'atteggiamento fisico corrispondente allo stato d'animo che si vuole suscitare o rafforzare.

2) Suggestione indiretta

Esporsi volontariamente, metodicamente, ad influssi esterni adatti:

- 1. Letture. - 2. Immagini (quadri, statue, ecc.). - 3. Ambienti. - 4. Musiche. - 5. Persone.

Tutti gli esercizi suaccennati servono anche ad allenare la volontà. L'educazione, lo sviluppo della volontà è in un certo senso il compito centrale della psicosintesi, poiché la volontà è il principio unificatore e direttivo di tutte le funzioni psichiche. Da quanto è stato accennato, può risultar chiaro quanto si possa fare per migliorare noi stessi, per eliminare deficienze gravi che sono causa di insoddisfazioni e anche di insuccesso pratico, per divenire più completi, per attuare una più ampia ed armonica psicosintesi.

Possano queste mirabili possibilità venir più comprese ed apprezzate, questi metodi venir più ampiamente diffusi, sì che la 'ginnastica psicologica, gli allenamenti interni, acquistino il posto che si meritano e costituiscano, almeno per una parte della umanità, quello che la ginnastica e gli sport fisici sono per le masse.

Sviluppo delle facoltà immature e di quelle superiori

Oltre agli elementi e alle funzioni psicologiche costituzionalmente deboli, di cui ho parlato, ve ne sono altri che (come ho accennato) non hanno avuto la loro normale evoluzione e maturazione e sono rimasti ad uno stadio primitivo, indifferenziato, caotico. Sono facoltà psichiche che generalmente restano più o meno inconse, che non si inseriscono nella personalità cosciente, ma possono erompere in questa in modi improvvisi e tumultuosi.

Anche senza addentrarci in uno studio minuto, possiamo accennare che più spesso e facilmente restano immature e dissociate nell'uomo le facoltà che fanno parte dell'Eros e nella donna quelle del Logos: cioè noi troviamo non di rado che nell'uomo le facoltà intellettuali, pratiche, attive sono più sviluppate ed adattate alla realtà, mentre la sensibilità, il sentimento, l'immaginazione sono rimaste ad uno stato primitivo.

Questi aspetti della vita interna sono da lui mal compresi, svalutati, negletti, sicché restano in uno stato immaturo; ciò produce in lui una disarmonia e quasi una mutilazione psichica che ha per effetto un inaridimento, interrotto da insurrezioni violente di passioni elementari o da attività disordinate e malsane della immaginazione. Quest'uomo pratico, mentre può condursi bene nella sua vita professionale e sociale, è spesso incapace di rapporti affettivi, armonici ed elevati nella propria famiglia.

Inversamente, nella donna è ben sviluppata, anzi non di rado eccessivamente, la vita emotiva, sentimentale ed immaginativa, mentre le facoltà intellettuali e razionali non hanno uno sviluppo corrispondente ed autonomo, ma sono sopraffatte ed

asservite all' 'Eros'. Ciò si manifesta nelle superstizioni, nei preconcetti, nelle ostinazioni che male si prestano a venire corrette con mezzi razionali.

Questo sviluppo deficiente di alcune funzioni fondamentali impedisce una psicosintesi piena ed armonica ed è causa di molti errori, insuccessi, incomprensioni, e quindi di infelicità. Vale dunque ben la pena di occuparsi seriamente di eliminarle. Questo può venir fatto, se si usano i metodi opportuni e necessari, cioè:

1) Anzitutto rendersi ben conto di quali sono i caratteri delle facoltà bene sviluppate e di quelle immature; occorre cioè una buona conoscenza della psicologia umana, conoscenza che non dovrebbe restare privilegio di specialisti, ma essere messa alla portata ed insegnata a tutti i giovani al loro entrare nella vita. Un buon libro su questo tema è *La mente matura* di H. Over Street.

2) Questa conoscenza della psicologia permette di fare uno studio sincero e profondo di noi stessi. Così si può arrivare a fare un giusto 'bilancio e 'inventario interno e riconoscere quel che di buono, di ben formato ed efficiente vi è in noi, e di quello che invece ha bisogno di venire ancora educato e sviluppato. In tal modo si eliminano pericolose illusioni e vane presunzioni, senza però cadere nell'opposto errore di una eccessiva svalutazione di sé, di un esagerato senso di inferiorità.

3) Educare attivamente gli elementi riconosciuti immaturi. Si tratta proprio di 'educarli nel senso etimologico della parola; cioè 'tirarli fuori dai bassifondi dell'inconscio e portarli alla chiara luce della coscienza; eliminare le repressioni, i timori, le svalutazioni che li ostacolano, e lasciare che si manifestino spontaneamente, pur sotto la nostra attenta vigilanza. Vi è un metodo che può sembrare strano ma che si è dimostrato buono ed efficace: quello di parlare direttamente a quegli elementi

psicologici che sono veramente come delle 'sub-personalità' in noi, istruendoli, correggendoli, educandoli, come si farebbe con un ragazzo o un allievo. Con questi e con altri mezzi opportuni, l'uomo pratico potrà sviluppare ed affinare i sentimenti, il senso estetico, la fantasia; e la donna correggere opportunamente i propri atteggiamenti, sviluppando in sé la capacità di pensare in modo razionale, oggettivo, impersonale.

Per l'attivazione delle facoltà superiori e per il risveglio della coscienza spirituale, i metodi da usare sono diversi: qui si tratta di facoltà che generalmente sono in uno stato rudimentale o latenti; di facoltà sottili e delicate che richiedono condizioni speciali per esplicarsi. La principale è quella della sospensione, il più possibile completa, delle altre attività psichiche ordinarie. Affinché l'intuizione ci possa far scorgere ciò che vi è nel nostro supercosciente, affinché la voce sommessa della nostra anima profonda possa raggiungere la nostra coscienza, occorre che il consueto tumulto delle nostre emozioni, l'incessante lavoro della nostra mente irrequieta sostino, almeno per un poco di tempo.

Ma occorre restare ben vigili, dominando da un lato con calma fermezza la personalità ordinaria e tenendo d'altra parte l'occhio interno volto e fisso verso l'alto. In altre parole, occorre dare un'altra direzione ed un altro obbiettivo alle nostre funzioni psicologiche: la mente - anziché elaborare, come di solito, gli elementi fornitigli dall'esperienza sensibile o di svolgere la sua attività razionale - deve stare tutta raccolta, calma, divenire come uno specchio terso in cui si possano riflettere senza deformazioni le immagini provenienti dai livelli interni più alti. Il sentimento, lasciando i suoi oggetti consueti, deve trasformarsi in fervida aspirazione, in slancio d'amore verso lo Spirito. La volontà personale deve rinunciare, almeno per il momento, ad affermarsi e a spingere all'azione, ma deve divenire una libera obbedienza, una volenterosa dedizione alla

più alta Volontà del Sé spirituale. La manifestazione delle forze supercoscienti in noi può avvenire in modi diversi: talvolta esse affiorano gradualmente e quasi insensibilmente: è come il lento diffondersi di un vago chiarore d'alba in un mattino nebbioso, in cui si delineano appena i contorni indecisi di forme ignote. Altre volte invece si hanno dei rapidi lampeggiamenti che illuminano per un istante, abbagliandoci, un vasto paesaggio e poi si dileguano. Oppure sono bruschi afflussi di forza che ci investono e che quasi non sappiamo sostenere e che poi si ritirano.

Così cominciano delle alternative di luce e di ombra, tutto un gioco complesso di azioni e reazioni fra la personalità e lo Spirito, un avvicinarsi di momenti di calma e di periodi di travaglio e di lotta. Ma questi non debbono essere imputati allo Spirito, bensì alla resistenza ed alla renitenza opposta dalle varie parti coscienti e inconscie della nostra personalità; per raggiungere quindi più presto e più facilmente la meta occorre eliminare quelle resistenze dovute alla incomprendimento, all'abitudine, a cattiva volontà, e lasciar operare liberamente lo Spirito in noi.

Obbediamogli, anzi cooperiamo in modo consapevole, intelligente, attivo, col Sé spirituale; così potrà svolgere sempre più e sempre meglio la sua azione purificatrice, elevatrice, unificatrice. Ricordiamo che una volta stabiliti i rapporti fra la personalità e lo Spirito, una volta iniziata l'opera di unificazione, questa non può più arrestarsi, neppure se tentiamo di ribellarci, poiché le energie spirituali sono più potenti delle forze puramente psicologiche. Perciò procediamo decisamente in quella collaborazione col nostro più alto e più vero Io, che ci condurrà alla psicosintesi spirituale, cioè alla formazione di una personalità più ricca ed elevata, più armoniosa, più forte; capace di esprimere in modo fecondo tutte le sue potenzialità.

15 La psicosintesi spirituale

Nel precedente capitolo abbiamo esposto il metodo più diretto e più alto per risvegliare le energie psichiche supercoscienti e venire in contatto col nostro Io o Sé spirituale. Ma questo metodo non è facile ad usare e può dar luogo a disturbi e talvolta riuscire persino pericoloso. È opportuno quindi rendersi ben conto di quali siano gli inconvenienti che può produrre e come si possa evitarli. Inoltre esporremo altri metodi, indiretti ma di attuazione più facile, e vedremo quali siano i più adatti ai vari tipi psicologici.

Il pericolo principale del metodo del 'silenzio che abbiamo indicato è quello di lasciarsi andare ad uno stato di passività in cui si risvegliano sensibilità psichiche paranormali, o irrompono elementi dell'inconscio, i quali possono sopraffare la nostra personalità cosciente.

La questione della 'medianità' è complessa ed ancora oscura; ma agli scopi che mi sono proposto basterà accennare ad un aspetto generale, eppur spesso trascurato, della questione. Quando si parla di medianità si pensa subito ai grandi medium per mezzo dei quali avvengono fenomeni straordinari, o si solleva il dibattuto problema della comunicazione coi trapassati, ma questi sono casi eccezionali; vi è invece un aspetto meno appariscente della questione, ma che riguarda tutti noi; molti fatti inducono ad ammettere che le facoltà paranormali dei medium siano manifestazioni eccezionali di facoltà e di sensibilità esistenti in misura più o meno grande in ognuno di noi; cioè che fra tutti gli esseri umani avvengano abitualmente degli scambi psichici all'infuori dei rapporti che si stabiliscono per la via ordinaria dei sensi. Questi scambi si svolgono fra il nostro inconscio e quello altrui e fra esso e le innumerevoli forze, influssi, vibrazioni psichiche collettive alla

cui azione siamo esposti.

Orbene, il mettersi in uno stato di passività e ricettività tende a favorire lo sviluppo di quelle sensibilità psichiche. Ma questo fatto è, per varie ragioni, tutt'altro che desiderabile: l'aprirsi senza sapiente discriminazione e vigilanza agli influssi psichici che cercano di penetrare in noi sarebbe come lasciare aperta la porta della nostra casa a chiunque volesse entrarvi. È facile immaginare come possano insinuarsi facilmente ospiti poco desiderabili. Soprattutto ora che l'umanità è agitata, preoccupata, piena di dubbi, di ansietà, spesso delusa, inasprita, ribelle, non è certo il caso di lasciarsi penetrare da quelle emozioni e da quelle passioni che, per il gran numero di coloro che le diffondono, costituiscono delle correnti psichiche forti ed impetuose.

Ma anche a parte la natura di questi influssi psichici, non è opportuno che - mentre siamo occupati nell'opera tutt'altro che facile di comporre in armonia i molteplici, disparati e contrastanti elementi che sono in noi - rendiamo più complicata e difficile questa opera lasciando penetrare in noi elementi che, se anche non cattivi per se stessi, vengono ad aumentare la complessità ed il disordine.

Non lasciamoci dunque allettare dal fascino dell'ignoto, spingere dalla naturale curiosità suscitata da quei fenomeni, lasciando che essi vengano indagati da coloro che li studiano in modo serio e scientifico, prendendo per sé e per gli altri le necessarie precauzioni, o correndo consapevolmente i rischi di quegli esperimenti. Si possono studiare con interesse i resoconti di quelle indagini coraggiose e trar profitto dai loro risultati senza addentrarsi direttamente in quelle regioni malnote e malfide.

Perciò, ripeto, nel fare gli esercizi di 'silenzio e di risveglio dobbiamo mantenere sempre una vigilanza attenta. Se ci accorgiamo che un senso di torpore e di sonnolenza comincia

ad invaderci, o se sorgono in noi sensazioni insolite o impressioni paranormali, è opportuno interrompere risolutamente l'esercizio, e se quei fatti si ripetono in altri tentativi, è bene sospenderli, almeno temporaneamente.

Vi sono altri metodi per sviluppare le facoltà superiori e per favorire la psicosintesi, nei quali si fa uso attivo delle funzioni psichiche normali e che quindi non presentano gli inconvenienti del metodo del 'silenzio. Fra tali metodi, è molto adatto ed efficace quello della evocazione interna di un modello ideale.

Questo può essere di due tipi:

a) Immaginare noi stessi giunti alla psicosintesi più completa che possiamo concepire. Anche qui si comincia a mettersi in uno stato di riposo fisico e di calma mentale ed emotiva, ma poi si usa attivamente l'immaginazione. Si cerca di vedersi nel modo più vivo e concreto possibile così come vorremmo essere. Dobbiamo immaginare in modo netto la nuova espressione della nostra fisionomia, il nuovo modo di comportarci e di parlare, i nuovi sentimenti e i nuovi pensieri risvegliati in noi, la nuova volontà che ci anima, tutto il nostro essere armonicamente unificato. Ogni qualvolta riusciamo a far questo, anche brevemente, un cambiamento reale avviene in noi, ci avviciniamo di qualche passo alla meta e le ulteriori ripetizioni dell'esercizio divengono via via più facili. L'energia segue il pensiero - il pensiero è creativo.

Si noti bene che non si tratta di illudersi immaginando di essere già quello che aspiriamo a divenire; anzi, quanto più netto è il modello ideale da noi foggiato, tanto più chiaro ci apparirà il divario fra esso e ciò che siamo ora. Inoltre l'esercizio va completato col tentare risolutamente di esprimere nella vita, almeno in qualche misura, le doti e le virtù superiori evocate con l'immaginazione. Alla fine dell'esercizio interno cerchiamo di far subito qualcosa in modo diverso e migliore

del solito; di mantenere in noi, per così dire, un'eco ed un profumo di ciò che abbiamo provato di bello e di alto.

b) Evocare l'immagine di qualche figura storica o mitica che abbia posseduto le qualità superiori che vorremmo sviluppare in noi. Il metodo da usare è simile, ma in questo caso possiamo valerci dell'aiuto di immagini esterne (ritratti), del ricordo di episodi reali o simbolici, di atti e di parole del personaggio scelto quale modello ideale e poi imitarlo, il più possibile, nella vita. Il primo metodo riesce più facile ai tipi introversi nei quali l'attenzione e l'interesse si volgono di preferenza su loro stessi, mentre il secondo è più adatto per gli estroversi per i quali riesce più facile evocare immagini esterne.

Affinché tali 'evocazioni' siano efficaci, occorre però che esse non vengano fatte in modo freddo, quasi meccanico, ma con 'calore, con sentimento. Questo ci porta a parlare della funzione delle emozioni e dei sentimenti nella psicosintesi. Si può dire che non di rado il dolore dà la prima spinta all'opera di psicosintesi. Il dolore, soprattutto il dolore morale, ci richiama, spesso rudemente, dalla dispersione e dall'attivismo della vita ordinaria, a una considerazione di noi stessi, della nostra vita interna; esso ci pone problemi, ci dà assilli che ci obbligano a riflettere, a conoscerci; mette a nudo contrasti di forze, conflitti interni, e così ci fa riconoscere la necessità di comporli, di risolverli; ci obbliga insomma ad intraprendere la psicosintesi.

Ma se i richiami, le scosse, l'assillo del dolore sono inizialmente benefici, le emozioni deprimenti - la paura, lo scoraggiamento, il senso d'inferiorità, l'invidia, la gelosia, la sfiducia - sono disgregatrici e quindi contrarie alla sintesi. Invece le emozioni ed i sentimenti dinamogeni - speranza, fiducia, fervore, gioia, devozione, ammirazione, amore spirituale - favoriscono potentemente l'unificazione, la psicosintesi. Perciò quei sentimenti vanno suscitati con tutti i mezzi opportuni ed efficaci ed alimentati, rafforzati, riaffermati

continuamente. Si può farlo, molto più di quanto si creda, purché ci decidiamo una buona volta a non subire passivamente il gioco dei nostri stati d'animo, ma a dirigerli e trasformarli.

La psicosintesi non si compie soltanto per mezzo di esercizi psico-spirituali; anche l'azione esterna, l'attività nel mondo può sapientemente e decisamente essere usata quale mezzo efficace di integrazione della personalità. Però, affinché essa serva a tale scopo, l'attività non deve essere affrettata, tesa, convulsa, disordinata, esauriente, come troppo spesso avviene ora.

Dobbiamo portare nelle nostre attività esterne ordine e disciplina; creare un opportuno avvicendamento ritmico ed armonico nel quadro della giornata, della settimana, del mese, dell'anno, alternandole in modo da usare in esse facoltà ed energie diverse, sì che l'una quasi riposi dell'altra. Si tratta di creare delle buone abitudini che incanalino gli impulsi impetuosi e richiamino quasi automaticamente, al momento adatto, le energie sopite o riluttanti. A ciò aiutano anche gli impegni esterni e i doveri imposti dalla vita familiare e sociale. Perciò non dobbiamo dolerci di queste limitazioni e ribellarci ad esse, ma utilizzarle invece per 'costruirci'.

L'ordine, la disciplina, il ritmo esterno aiutano a disciplinare e riordinare la mente e le emozioni. Affinché questo avvenga occorre però eliminare lo stacco, anzi quasi l'opposizione esistente spesso fra vita interna e vita esterna sì da costituire quasi due vite separate e contrastanti; occorre invece intessere intimamente l'una nell'altra in modo che una chiara visione, un ideale di armonia e di sintesi informi il nostro piano di vita esterna e pratica, e che l'attività nel mondo sia continua occasione di interna disciplina.

Per concludere con un rapido sguardo d'insieme l'esposizione dei principi e dei metodi della psicosintesi, ricordiamo che la psicosintesi nel suo senso più ampio ed

inclusivo è il risultato dell'azione concorde di due forze, di due agenti, di due Centri in noi; l'uno personale e cosciente, l'altro spirituale e supercosciente. Il primo si manifesta soprattutto quale volontà consapevole, decisa e tenace, diretta alla meta: volontà che senza posa opera per conquistare le zone dell'inconscio, per sottoporre ad una salda disciplina gli elementi ribelli e contrastanti; volontà che compone dissidi, che dissolve complessi, che libera energie represses, che trasforma, eleva, utilizza nel miglior modo le forze istintive, passionali, emotive; volontà che volge decisamente verso l'alto i desideri e le aspirazioni, risveglia le energie spirituali, elimina gli ostacoli all'azione dello Spirito.

Il secondo è l'Io o Sé Spirituale, il Centro più alto del nostro essere, che compie l'opera, che completa e perfeziona quello che la volontà ha iniziato. Esso agisce in modo sottile, spesso inavvertito, dal di dentro e dall'alto, anzi non di rado più efficacemente opera quanto più ci sentiamo personalmente aridi, impotenti, avvolti di tenebra. Ciò avviene perché lo Spirito deve anzitutto dissolvere in noi durezze, asprezze, resistenze; bruciare impurità, trasmutare faticosamente energie inferiori - e quest'opera implica necessariamente richiamo ed impiego di forze - ma questa inevitabile azione dello Spirito si avvicenda con quella positiva di rigenerazione e di sintesi.

Lo Spirito è per sua natura al di sopra di ogni dualismo, di ogni conflitto, esso è Unità; dove esso è presente ed operante, rinnova, coordina, armonizza, unifica. Affidiamoci quindi con fede all'azione dello Spirito, apriamo ad Esso le porte del nostro animo, aspiriamo a unirci, a fonderci il più possibile con Lui, sì da diventare coscientemente ed effettivamente quello che siamo in essenza, cioè un solo Essere, una sola Vita.

Così passeremo dalla molteplicità, dalla dispersione, dal logorante travaglio delle forze contrastanti, alla pace, all'armonia, alla cooperazione feconda di tutte le nostre

energie, alla gioiosa PSICOSINTESI.

Indice

Premessa	Pag.3
1. L'animo molteplice	5
2. L'inconscio e la sua esplorazione	13
3. Che cosa è la sintesi	23
4. Tipi e gradi della psicosintesi	31
5. Eroi e grandi uomini	62
6. L'Io quale centro unificatore	69
7. La pratica della psicosintesi	79
8. Comprensione - valutazione - scelta - piano di azione	95
9. Come eliminare l'eccesso di Eros - lo sfogo - il dissolvimento	101
10. Trasformazione e sublimazione delle energie psichiche	109
11. Trasformazione e sublimazione delle energie sessuali	114
12. Trasformazione e sublimazione delle energie combattive	121
13. Sviluppo delle facoltà deficienti	135
14. Sviluppo delle facoltà immature e di quelle superiori	142
15. La psicosintesi spirituale	146

**OPERE DI ROBERTO ASSAGIOLI PUBBLICATE
DALLA CASA EDITRICE ASTROLABIO**

- Principi e metodi della psicosintesi terapeutica
- L'Atto di volontà
- Lo sviluppo transpersonale
- Comprendere la psicosintesi

Finito di stampare nel febbraio 1993 presso la Litografia COVI
MANLIO & C. s.n.c, Via Savoca 153, Roma con i tipi della
PHOTOPRESS s.n.c, Roma, per conto della Casa Editrice
Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma.