



Corsi on Line di Erba Sacra

PSICOSINTESI DELLA COSCIENZA

Docenti:

D.ssa A. Caprio, D.ssa L. Malfiore

Lezione 1: La Coscienza

Programma completo del corso

- Lezione 1: La coscienza
- Lezione 2: La costituzione dell'uomo e l'ovoide
- Lezione 3: La stella delle funzioni
- Lezione 4: Le subpersonalità – parte prima
- Lezione 5: Le subpersonalità – parte seconda
- Lezione 6: La disidentificazione
- Lezione 7: La trasformazione delle energie
- Lezione 8: La volontà – parte prima
- Lezione 9: La volontà – parte seconda
- Lezione 10: Le tipologie
- Lezione 11: Il Sé Transpersonale
- Lezione 12: La Meditazione



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione di
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

Breve storia della Psicosintesi

La psicologia è una scienza relativamente giovane che nasce ufficialmente nella seconda metà dell'800 ad opera di un gruppo di studiosi che trasferirono allo studio dell'uomo il metodo e le tecniche delle scienze naturali, soprattutto di quegli aspetti misurabili, come la sensazione, la memoria, l'apprendimento. Nacque così la *psicofisiologia* che confluì più tardi nel *comportamentismo* (i cui esponenti maggiori furono Watson e Skinner), una psicologia a due dimensioni, poiché con essa l'uomo viene studiato dall'esterno e in superficie.

Qualche anno dopo iniziarono gli studi di psicologia *clinica*, che si occupavano principalmente di patologia, delle malattie mentali dell'uomo, arrivando a tutta un'altra serie di conoscenze molto importanti per l'inquadramento delle patologie psichiche e per un approccio terapeutico alle stesse.

A seguito delle osservazioni sull'ipnosi, sulla suggestione e sulle dissociazioni psichiche, ebbe inizio l'indagine lungo una terza dimensione della psicologia, quella in profondità, ad opera soprattutto di Freud. La *psicoanalisi* si occupò (e si occupa tuttora) degli aspetti inferiori della natura umana e delle sue componenti istintive, poiché fin dall'inizio il campo studiato era soprattutto quello patologico e i primi Autori trascurarono completamente gli aspetti sani e superiori della psiche umana. Lo stesso Freud scrisse, in una lettera a Binswanger (uno psicoanalista): "*Mi sono sempre mantenuto al piano terra dell'edificio*", con ciò ammettendo che l'*alto* non fu oggetto delle sue ricerche.

Naturalmente Freud e i suoi allievi hanno avuto il grande merito di riconoscere che l'uomo non ha solo una parte conscia, come si era ritenuto fino ad allora, ma è un essere a più dimensioni. Si è sviluppata così la *psicologia del profondo*, che include anche quelle correnti più o meno divergenti, compresa quella di Jung. Quest'ultimo indagò anche gli aspetti superiori della psiche e affermò l'importanza delle esperienze e dei valori spirituali, nonché degli elementi che attraversano orizzontalmente tutte le culture umane, introducendo l'importante concetto di '*inconscio collettivo*'.

Successivamente l'indagine approfondita di quei livelli della psiche umana è stata svolta da studiosi diversi e di diversa estrazione, ma nel suo complesso la disciplina che se ne

occupa può essere definita "*psicologia umanistica*", poiché il suo punto di partenza è l'essere umano vivente e sano.

Questi ricercatori utilizzarono metodi introspettivi, i dati biografici e varie tecniche d'azione interna. Le sue caratteristiche principali, che la differenziano dalle altre psicologie, sono:

- lo studio della natura e delle qualità dell'essere umano sano
- il riconoscimento dei suoi aspetti migliori
- la scoperta delle sue potenzialità latenti
- lo sviluppo e l'uso delle tecniche adatte ad attuare quelle potenzialità
- la loro messa in opera in ogni campo della vita individuale e collettiva.

Esponenti importanti di questa terza forza della psicologia sono William James, Rollo May, Eric Fromm, Abraham Maslow, Carl Rogers, Gordon Allport, Victor Frankl.

La psicologia umanistica è considerata la *Terza Forza* della psicologia ed è ormai saldamente affermata tra la psicologia comportamentista e la psicoanalisi.

Essa non rappresenta però l'ultimo sviluppo degli studi sull'uomo, vi è ancora di più.

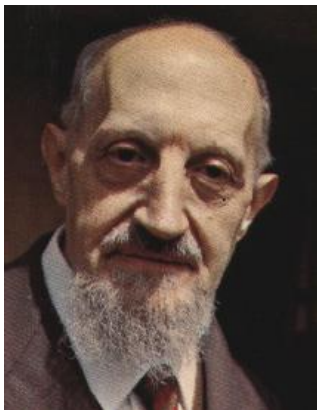
Sul suo terreno si è sviluppata una psicologia degli aspetti superiori che sono definiti spirituali. È stato proposto il termine "*Transpersonale*" per indicare un livello o un'altezza superiore a quella umana "*normale*" e personale.

La psicologia transpersonale ammette un "*a priori*" nell'essere umano, il Sé Transpersonale, ed è anche definita la *Quarta Forza* della psicologia.

Gli stessi James e Maslow ne sono stati i precursori ed esponenti, e poi Richard Bucke con il suo libro "*La coscienza cosmica*", divenuto ormai un classico (Edizioni Crisalide).

Roberto Assagioli

Roberto Assagioli, fondatore della Psicosintesi, è considerato in tutto il mondo uno dei precursori della psicologia umanistica e poi di quella transpersonale.



Medico psichiatra italiano, nasce a Venezia nel 1888, col nome di Roberto Marco Grego. Divenuto orfano del padre all'età di 2 anni (nel 1890), assume il cognome del genitore adottivo, il medico Emanuele Assagioli, dal quale è molto amato e aiutato.

Viaggia molto, fatto inusuale per uno studente dell'epoca, incontrando vari personaggi rappresentativi della sua epoca: Einstein, Tagore, lo scrittore James Joyce, il maestro zen Suzuki, il

Lama Govinda e molte altre personalità che hanno fatto la cultura del '900.

Laureatosi in medicina a Firenze nel 1910 con una tesi dal titolo *La psicoanalisi* preparata al famoso istituto Burghözli di Zurigo, fu indicato da Freud e da Jung come colui che avrebbe introdotto la psicoanalisi in Italia, cosa che del resto avvenne nelle sue varie attività: la pratica clinica; l'appartenenza, unico italiano, alla società Psicoanalitica Internazionale; la collaborazione attiva negli anni 1909-1910 alle riviste fondate da Freud; la pubblicazione su *Psiche* (1912) del primo scritto di Freud, tradotto da Assagioli dietro l'approvazione dello stesso Freud.

Collabora attivamente anche con Jung, ma dopo un primo momento di interesse Assagioli prende le distanze dal movimento psicoanalitico ed elabora un suo metodo terapeutico, incentrato sull'esigenza di creare un'unificazione, un'integrazione delle varie parti della personalità, un ordine interno, una sintesi che elevi al di sopra dei conflitti che hanno origine dalle differenti tendenze che sono presenti nell'essere umano.

Già dal 1914 quindi si distacca dal pensiero freudiano, ritenendolo troppo limitato nella sua visione della psiche umana e mette a punto il suo modello, teorico e pratico, autoformativo e terapeutico, definito *Psicosintesi*, in cui all'aspetto analitico affianca il lavoro di sintesi dei processi dinamici della mente e sviluppa interessi per la dimensione spirituale, da lui definita *trascendente*.

Assagioli mantiene comunque per tutta la vita rapporti cordiali con Jung. Ritiene infatti la psicologia analitica di Jung il modello dell'uomo più vicino alla Psicosintesi, soprattutto per il rilievo dato ai bisogni spirituali e all'autorealizzazione. La Psicosintesi si differenzia da questa per l'importanza data alla *volontà* e agli aspetti di sintesi personale, interpersonale e transpersonale.

Nel 1926 pubblica l'opuscolo *Psychosynthesis. A new method of healing*. Lo stesso anno fonda a Roma l'Istituto di Psicosintesi, chiuso durante il fascismo, e riaperto poi a Firenze dove tuttora ha sede e da cui si diramano i molteplici centri sparsi su tutto il territorio nazionale. I suoi scritti sono stati tradotti in otto lingue e la Psicosintesi è ora presente con Centri ed Istituti in Europa, Sudamerica, Stati Uniti, India, Australia. Va purtroppo detto, però, che nonostante sia nata in Italia, la Psicosintesi è più conosciuta ed apprezzata nel mondo anglosassone che in patria.

Assagioli muore nel 1974 nella sua casa di campagna in provincia d'Arezzo.

La sua lunga vita non fu priva di dolore. Due furono i momenti particolarmente critici: la persecuzione e l'imprigionamento come ebreo e pacifista e la morte del figlio Ilario all'età di appena 28 anni.

Oltre ad essere un medico, egli fu soprattutto un umanista, un uomo di ampie vedute e di cultura vastissima, un ricercatore, uno studioso che si interessò alla filosofia orientale, alla mistica cristiana e alla teosofia, nella quale militò a lungo; ancora poco diffusi sono i suoi scritti esoterici che firmava con lo pseudonimo *Considerator*.

Introduzione alla Psicosintesi

Nel termine 'Psicosintesi' è racchiuso tutto quello che essa è, al livello dell'uomo e non solo: sintesi delle differenti parti dell'uomo e sintesi del pensiero migliore di tutti i tempi e di tutte le culture.

La sintesi, come l'esperienza del mondo, anche se ce ne accorgiamo con fatica e con dolore, ci mostra, è lo scopo di tutto l'Universo il cui significato è proprio '*andare verso l'Uno*'. Stiamo procedendo, in altri termini, verso sintesi sempre più ampie, sia a livello personale che di gruppo, di aziende, di nazioni e così via.

Chi si avvicina a questa disciplina trova espresse e proposte, in un linguaggio moderno, le leggi, le verità e i metodi che erano sempre appartenuti solo alla religione, alla filosofia e alle correnti mistiche ed esoteriche orientali ed occidentali.

Il grande merito di Assagioli è stato quello di presentare all'uomo occidentale una sintesi delle parti più significative di differenti discipline con parole che sono comprese dalla nostra mente analitica e razionale.

Detto in altri termini Assagioli ha tradotto in un linguaggio psicologico una grande visione spirituale ed un preciso metodo di autorealizzazione, un metodo per mettere in contatto l'Io con l'Anima. Da questo punto di vista la Psicosintesi si può considerare una *via Occidentale verso l'Anima*.

Sebbene, inoltre, la Psicosintesi possa essere considerata come una sintesi di varie terapie e metodi di educazione, è bene tenere presente che il nucleo centrale essenziale è *originale*.

I suoi obiettivi si possono così riassumere:

- Conoscenza integrale della propria personalità.
- Dominio degli elementi che la compongono.
- Scoperta o creazione di un Centro Unificatore, l'IO.
- Scoperta e attivazione della Volontà, esperienza centrale della Psicosintesi.
- Trasformazione della personalità secondo un Modello Ideale liberamente scelto.
- Conoscenza e realizzazione del Sé Transpersonale.

"*Conosci te stesso*" è l'imperativo che si leggeva sul frontone del tempio di Delfi, nell'antica Grecia.

Per noi occidentali la sola conoscenza che conta e che si rispetta è quella "*utile*", applicabile, funzionale a trovare un lavoro, a procurarsi un piacere oppure a soddisfare una curiosità intellettuale. In genere non ci chiediamo più chi siamo e guardiamo a noi stessi e agli altri in termini per lo più utilitaristici. L'uomo conosce ed utilizza le potenti forze della natura, ma ignora quasi del tutto le forze che si agitano al suo interno, lasciandosene di solito dominare e travolgere.

Tanto per fare un esempio, conosciamo il nome d'ogni macchina mentre abbiamo una sola parola per designare una gran varietà d'emozioni, la parola '*amore*'.

Questa ignoranza di chi siamo è densa di conseguenze. Accenneremo brevemente a qualcuna.

Parlando in generale, possiamo affermare che normalmente gli esseri umani vivono seguendo ciecamente gli istinti, gli impulsi e i desideri del momento. Sono '*agiti*' da tutto quello che emerge dall'inconscio, che occupa la coscienza per un periodo più o meno lungo e li porta ad agire, il più delle volte malgrado o addirittura contro la loro stessa volontà cosciente o i cosiddetti '*buoni propositi*'; in altre parole, sono i complessi e i conflitti inconsci a '*possedere*' l'individuo e a muoverlo per raggiungere i loro scopi.

Detto in altri termini, la maggior parte degli uomini reagisce agli stimoli e alle emozioni suscitati dagli eventi esterni o dai loro stessi pensieri. Reagendo, e non agendo, si finisce per non vedere come stanno veramente le cose e così si parla a vanvera, si agisce a caso, senza un progetto o uno scopo. Possiamo davvero affermare che moltissimi vivono in modo automatico, non consapevole di cosa li muove.

Immaginiamo per un momento un cocchiere seduto a cassetta di una carrozza trainata da una bella quadriglia di cavalli, un tiro a quattro. In questa metafora, che ritroveremo spesso lungo il cammino, è come se fossero i cavalli a decidere dove e come andare e non il cocchiere, che rappresenta l'io.

O, ancora, non conoscere noi stessi è come possedere un bellissimo palazzo, con molte stanze riccamente arredate, e vivere soltanto nelle cantine o al massimo al primo piano. Non sapere in pratica nulla delle sale e delle camere dei piani alti che pure ci appartengono.

È per molti una vita a due dimensioni, azione e reazione, perdendo la profondità di campo, le differenti sfumature della vita. Questo significa non cogliere il senso delle cose, il loro profondo significato, la profondità appunto.

Un'altra conseguenza molto usuale è quella di procurare, con le proprie azioni cieche, sofferenza sia a se stessi che agli altri, ed è proprio la pressione della sofferenza che ad un certo momento ci porta a decidere di fare qualcosa, a domandarci il perché, ed è a questo punto che può iniziare il processo che porterà alla consapevolezza.

È cruciale, dunque, conoscere se stessi e questo per tre ragioni fondamentali:

- innanzi tutto per sapere chi siamo veramente e quale funzione abbiamo in questa vita (più di un Saggio ha detto che "conoscere se stessi equivale a conoscere Dio dentro di sé")
- in secondo luogo per diventare padroni in casa propria
- infine, per modificarci ed evolvere.

Teniamo presente che lo scopo dell'evoluzione è sviluppare pienamente la Coscienza: da quella poco più che animale del "selvaggio" a quella dell'uomo perfettamente realizzato che secondo le culture è definito Santo, Maestro, Illuminato, Uomo Perfetto. Questi individui sono riusciti ad integrare perfettamente l'Anima Spirituale e sono in grado di attuare la Volontà Spirituale, o Volontà di Dio. In altri termini l'evoluzione porta allo sviluppo della Coscienza dell'Anima che è poi anche lo sviluppo della perfetta capacità di amare.

L'Evoluzione avviene per stadi successivi: dallo stadio di coscienza pre - individuale, o coscienza di massa, alla coscienza individualizzata, o auto - coscienza, fino alla coscienza spirituale. Possiamo concludere affermando che noi siamo *Coscienze Evolventi* che,

attraverso un lungo processo evolutivo, arriveremo alla scoperta prima di *avere* un' Anima, poi di *essere* un' Anima incarnata in un corpo fisico, infine ad *identificarci* completamente con l' Anima, definita dalla Psicosintesi *Sé Transpersonale*.

Questi tre scopi rappresentano esattamente quanto la Psicosintesi propone:

- Conosci te stesso
- Possiedi te stesso.
- Trasforma te stesso.

La Psicosintesi è soprattutto una *prassi*, nel suo significato di "azione", va vissuta e sperimentata su se stessi, la conoscenza teorica non è sufficiente.

L'utilità di tutto questo va oltre noi stessi, è la base per creare giusti ed armonici rapporti con gli altri, con il mondo nel quale viviamo e un giorno con altri mondi e sfere d'esistenza. A mano a mano che l'uomo impara a conoscere se stesso automaticamente impara a conoscere la qualità che sottostà ad ogni apparenza.

Psicosintesi della Coscienza: ma cos'è la Coscienza?

Si parla molto di coscienza, ma non si sa esattamente cosa essa sia. La si confonde, di volta in volta, con la mente, con l' Anima, con la coscienza morale, con la consapevolezza di veglia, e così via.

Cerchiamo di definirla alla luce della Scienza dello Spirito e della Psicosintesi.

Prima di procedere, però, è doveroso riprendere il discorso fatto all'inizio sulle radici spirituali della Psicosintesi. Avevamo sottolineato il fatto che "chi si avvicina a questa disciplina trova espresse e proposte, in un linguaggio moderno, le leggi, le verità e i metodi che erano sempre appartenuti solo alla religione, alla filosofia e alle correnti mistiche ed esoteriche orientali ed occidentali".

Per una migliore comprensione diamo allora anche una definizione di *Esoterismo*: l'insieme delle conoscenze, le cui origini risalgono alla notte dei tempi, che hanno da sempre

spiegato il lato nascosto dei fenomeni, tutto ciò che non è immediatamente dimostrabile con i mezzi comunemente utilizzati dalla scienza, ma attraverso esperienze dirette da parte del ricercatore esoterico. Esoterico equivale a nascosto, è il *lato nascosto* delle cose e degli eventi.

In altri termini, per accedere a tali conoscenze occorre un lavoro *individuale di ricerca interiore*, tant'è che le conclusioni raggiunte possono essere trasmesse agli altri solo parzialmente. Occorre quindi uno sforzo individuale perseguito con disciplina e costanza per un lungo periodo di tempo, a differenza delle conoscenze scientifiche che possono essere trasmesse a chiunque si prenda il disturbo di studiarle, indipendentemente dal suo livello di coscienza.

In questa affermazione abbiamo la chiave per comprendere che le conoscenze 'esoteriche' sono strettamente legate alla coscienza e al suo sviluppo. Per accedervi occorre sviluppare un 'senso esoterico', in altri termini la capacità di volgersi all'interno di se stessi, nei mondi soggettivi.

Così si esprime Assagioli: *"Senso esoterico significa essenzialmente vivere e funzionare soggettivamente e realizzare un costante contatto interiore con l'anima e col mondo in cui essa dimora, e ciò deve manifestarsi interiormente mediante l'amore attivamente dimostrato, mediante la saggezza costantemente irradiata e mediante quella capacità di includere in sé tutto ciò che vive e respira e di identificarvisi, che costituisce la caratteristica predominante di tutti i Figli di Dio che manifestano la loro Divina natura. Io intendo dunque significare un sostenuto atteggiamento interiore della mente, che può volgersi in qualsiasi direzione a volontà"*.

Possiamo, infine, definire l'insieme delle conoscenze profonde col nome di *Scienza dello Spirito* o di *Saggezza Eterna*, ad indicare la fondamentale unità e universalità di dette conoscenze, come la *Scienza dell'Interiorità*, cioè il lato Soggettivo dell'uomo.

La Scienza dello Spirito afferma che:

1) *Nel nostro Universo manifestato esiste l'espressione di una Energia o Vita Unica, causa responsabile delle diverse forme di esseri che compongono la totalità di tutto ciò che esiste. Questa grande Vita è la base del Monismo e tutti gli uomini illuminati sono Monisti, "Dio è uno".*

Spirito ed energia sono quindi termini sinonimi ed intercambiabili. Una sola vita pervade tutte le forme e tutti gli esseri animati ed inanimati, espressione dell'energia centrale universale. Quest'energia è la causa prima di tutta quanta la manifestazione.

Si può anche dire, con altre parole, che l'Assoluto, manifestandosi, da Uno si è diviso in Due, lo spirito e la materia, dalla cui interazione è nato tutto ciò che esiste nell'Universo.

L'Assoluto in manifestazione è la causa della dualità, la quale è evidente quando siamo nel corpo, cioè nella forma, e scompare con lo svanire della stessa, in altri termini alla morte della forma stessa.

I termini per indicare tale dualità sono molti, i più usati sono:

Spirito	Materia
Vita	Forma (corpo, apparenza)
Padre	Madre
Maschile - Yang	Femminile - Yin
Positivo	Negativo
Luce	Tenebre
Logos	Eros

2) *Questa Vita Unica, manifestandosi attraverso la materia, produce un terzo fattore che è la Coscienza.*

La coscienza è il risultato dell'unione dei due poli, spirito e materia, ed è l'anima di tutte le cose esistenti. Permea tutta la sostanza, sottostà a tutte le forme, atomo, pianta, animale, uomo, pianeta, sistema solare.

Tutte le vite di cui è formata la Vita Unica si rivestono di materia e assumono forme per mezzo delle quali realizzano il loro specifico stato di coscienza e le loro possibilità di manifestazione.

Quindi possiamo dire che la vita è energia, o *principio attivante*, che misteriosamente si ritrae al momento della morte, e parzialmente durante il sonno o l'incoscienza, e che, per quanto riguarda l'essere umano, usa il cervello come strumento della sua attività e da lì dirige il funzionamento dell'organismo.

Al livello umano la Vita che ci anima è il simbolo microcosmico dello Spirito.

L'uomo allora è costituito da una trinità formata da Spirito, o Vita; Anima, o Coscienza; Corpo, o Forma.

In altre parole tutto è Spirito, a vari livelli di manifestazione o, se si preferisce, di vibrazione.

I termini organico ed inorganico creano molta confusione riguardo alla vita, perché portano a differenziare nettamente materia e spirito; questi due termini hanno portato a rifiutare l'essenziale *identità* della natura dei due aspetti. Non esiste in realtà materia inorganica nell'Universo, tutte le forme sono costituite di *vite infinitesime* che nel loro complesso formano una Vita. Ogni cosa possiede una coscienza, naturalmente al suo livello di sviluppo. Queste vite, composite o elementari che siano, a loro volta fanno parte d'una Vita ancora maggiore, allo stesso modo che le cellule del corpo umano, dotate singolarmente di una coscienza individuale, si strutturano in un organismo complesso come è appunto quello dell'essere umano.

La scienza ufficiale si occupa della forma, dello studio delle leggi che sottendono alla materia, delle loro interrelazioni e dipendenze. Le domande che cosa è la vita, che cosa è l'energia, o che cosa è il processo del divenire e la natura dell'essere, rimangono senza risposta. Tali domande sono considerate da larghi settori della scienza sterili, speculative e praticamente insolubili.

La risposta a queste domande e la comprensione della Realtà si possono trovare nel corretto uso della ragion pura e nello sviluppo dell'*intuizione*, da qui l'importanza della ricerca interiore personale. Se chiamiamo Dio il Tutto e se ipotizziamo che Dio sia anche dentro di noi, sotto forma di una Scintilla di Luce, allora è vero che "conoscere se stessi equivale a conoscere Dio dentro di sé".

Cercare di definire quindi la Vita è un compito arduo per la mente umana ordinaria, mentre possiamo agevolmente vederne gli effetti che sono:

- L'**attività** degli atomi e delle cellule di cui il corpo fisico è composto. E' la totalità delle piccole esistenze di cui gli organi umani e tutto l'uomo sono composti; vite che hanno una esistenza propria e una coscienza individuale. Tutte insieme esse danno origine alla *forma*.
- La forza di **coesione**. E' la qualità essenziale che rende ogni uomo differente da un altro, che produce la complessa manifestazione di stati d'animo, istinti, impulsi, desideri, qualità, complessi, inibizioni, sentimenti e caratteristiche, che determinano la particolare psicologia di un uomo. E' il risultato dell'interazione tra spirito e materia, e dà la nota individuale all'uomo; stiamo parlando dell'*anima*.
- La **volontà** direttiva, il proposito, l'incentivo fondamentale. E' l'energia dinamica che la porta in manifestazione, l'accompagna nel corso degli anni, determina la durata della vita, e si astrae al termine del suo ciclo di vita. E' lo *spirito* nell'uomo che si manifesta come volontà di vivere, di essere, di procedere, di evolvere.

Ecco di nuovo la tripartizione dell'uomo: corpo, anima e spirito. Sono aspetti differenti della medesima energia, uno in tre, tre in uno. L'uomo è fatto ad immagine e somiglianza di Dio e riassume in se stesso tutta quanta la Creazione.

L'uomo ha dentro di sé tutte le gradazioni della realtà, dal livello spirituale più elevato fino alla materia più densa, e perciò vive su varie dimensioni e, poiché l'evoluzione non è altro che una lenta trasformazione dell'energia in coscienza, il processo d'autorealizzazione dell'uomo è in realtà un graduale sviluppo della coscienza.

Lo ripetiamo: secondo le dottrine spiritualistiche, la coscienza è l'essenza stessa dell'Assoluto che permea di sé tutto quanto esiste, è l'energia fondamentale dell'Universo, la Vita che pervade e che anima ogni essere, a tutti i livelli, dall'atomo allo Spirito.

Naturalmente, ogni essere ha un determinato livello di coscienza ed è dunque in grado di esprimere quella porzione di consapevolezza e sensibilità che gli permette il suo sviluppo.

La Coscienza si manifesta in vari gradi ed è soggetta a sviluppo ed espansione continui.

Possiamo considerare 4 grandi stadi dell'espansione di coscienza:

- coscienza semplice
- coscienza individualizzata
- coscienza di gruppo o coscienza universale
- coscienza divina o cosmica.

La Coscienza semplice è presente ovunque nella materia, è l'intelligenza naturale insita in ogni cosa, in ogni forma, in tutti i regni della natura, in tutta la materia, dall'atomo alle grandi galassie. Anche la scienza ha dimostrato l'esistenza di ricettività, sensibilità e risposta in tutta la materia.

Questa forma elementare di coscienza si manifesta in modo embrionale nel regno minerale. Nel regno vegetale subisce una certa evoluzione perché vi è il passaggio dalla materia inorganica a quella organica: ritroviamo nelle piante una certa sensibilità che si avvicina ad una forma estremamente primitiva d'emotività. Nel regno animale la coscienza si sviluppa grandemente: gli animali dimostrano capacità affettive, intelligenza anche notevole, pazienza, devozione, coraggio tali che li porteranno a poco a poco a fare il salto nel regno umano.

Questo passaggio segna la nascita della coscienza individualizzata, tipica dell'uomo.

La Coscienza individualizzata è la coscienza semplice che nell'essere umano s'individualizza, diviene in altre parole *autocosciente*, cosciente di se stessa. Lo stadio della coscienza individualizzata segna una tappa molto importante per l'evoluzione della coscienza, un *punto di svolta*. Essa cresce e si sviluppa molto più rapidamente e in modo consapevole, dal momento che l'essere umano può collaborare al suo sviluppo, essendo

autocosciente. Nell'uomo la Vita - Spirito ha trovato lo strumento più adatto a manifestare la sua origine divina, e realizzare lo scopo di tutta l'evoluzione che è, come abbiamo più volte ripetuto pur con altre parole, sviluppare la coscienza da uno stato potenziale e latente di consapevolezza ad uno stato d'auto-riconoscimento e di coscienza di Sé. Lo spirito e la materia, i due poli della manifestazione, nell'uomo si uniscono per dare vita al figlio, vale a dire che essi danno origine all'autocoscienza. Nell'essere umano lo spirito trova uno strumento adatto (o *veicolo* come dicono gli orientali) per proiettare una parte di Sé, la Monade, la Scintilla di Luce di origine Divina, che unendosi alla Materia, il corpo fisico, produce appunto l'uomo che dimostrerà al termine del suo lungo processo evolutivo la realtà dell'incarnazione di Dio. In tale processo l'essere umano prima dovrà diventare un Io consapevole di se stesso, in grado di gestire e coordinare tutto il suo essere attorno a quel centro di coscienza, per poi riconoscersi nel Sé, scintilla dell'Assoluto.

Si comprende quindi perché è necessario sviluppare la coscienza per conoscere veramente se stessi e le varie dimensioni di cui si è per lo più inconsapevoli.

La Coscienza di Gruppo o Coscienza Universale rappresenta la terza tappa di questa evoluzione. L'Io, riconosciuta ormai la sua vera essenza, vale a dire di essere il Sé Transpersonale, non è più rinchiuso nel suo egoismo separativo, ma diviene consapevole dell'Unità sottostante tutta la manifestazione e impara ad amare e a volere il Bene di tutti i suoi Fratelli. Da individuo egocentrico e separato, accentrato in se stesso, si espande verso i suoi simili con un senso di empatia, di partecipazione, di cooperazione, di fratellanza e di volontà di bene. La sua consapevolezza si allarga sempre di più, includendo gruppi sempre più ampi, fino ad includere il Tutto. Siamo giunti infine all'ultima tappa del nostro cammino.

La Coscienza Divina o cosmica. Di questo stadio evolutivo possiamo solo intuire l'essenza e percepirne qualche barlume in momenti di intensa riflessione, di meditazione, di elevazione o di ispirazione, poiché esso è un'esperienza talmente ineffabile che sfugge alle definizioni logiche e verbali e, per questo motivo, incomunicabile. È un'esperienza intensamente personale e rappresenta il vertice dell'espansione della coscienza nell'uomo realizzato.

Lo stadio che riguarda il nostro studio è, per il momento, quello della coscienza individualizzata. Esso permane per tutta la vita dell'uomo sulla terra e, a sua volta, si può suddividere in vari aspetti. Possiamo distinguere:

- una coscienza di veglia
- una coscienza di sonno senza sogni
- una coscienza di sogno
- una pura consapevolezza o coscienza dell'Essere.

Coscienza di veglia. È la coscienza che l'uomo ha durante le sue attività quotidiane, è più o meno limitata, condizionata, separativa e profondamente egoista. Corrisponde a quelli che la Psicosintesi definisce '*i mutevoli contenuti della coscienza*', vale a dire le sensazioni, i desideri, gli impulsi, i sentimenti e le emozioni, i pensieri e le immagini che di momento in momento si alternano sullo schermo della coscienza e di cui si è consapevoli. Corrisponde al *conscio* della psicoanalisi, che è l'altro polo dell'inconscio. Differisce da persona a persona, dunque, per i contenuti, l'estensione, la profondità, il grado d'autenticità e di sensibilità.

Coscienza di sonno senza sogni. Durante il sonno la coscienza sembra svanire nel nulla, non ci sono immagini e si è in uno stato di totale e apparente incoscienza. Apparente, perché potrebbe esservi un genere di coscienza del tutto differente che non è registrata dal cervello fisico e di cui quindi non abbiamo alcun ricordo al risveglio.

Coscienza di sogno. Si è molto parlato e scritto sui sogni e sul loro significato. Nella nostra visione essi rappresentano il ricordo, più o meno preciso, delle dimensioni astrale (un altro modo per designare la parte emotiva) e mentale delle quali parleremo diffusamente più avanti. Nel sogno, tuttavia, non c'è autocoscienza: l'io è uno spettatore passivo, vive situazioni ed emozioni spesso illogiche, ma molto più intense di quelle che prova durante la vita di veglia. La logica dei sogni è differente da quella convenzionale, una logica che non tiene conto del tempo e dello spazio, bensì dell'intensità e dell'associazione. Le categorie del tempo e dello spazio, così come le regole del mondo fisico, nei sogni sono completamente trascurate e possono accadere i fatti più straordinari. Anche nel caso del

sogno, però, lo stato di coscienza è differente da persona a persona perché gli individui più evoluti hanno un maggiore controllo e sono più consapevoli. In altre parole spesso sanno di sognare, hanno cioè sviluppato la continuità di coscienza, traguardo che aspetta tutti gli esseri umani. Essi sanno gestire le energie più sottili e sono in grado di affrontare tutte le esperienze con consapevolezza.

Pura consapevolezza o *coscienza dell'Essere*. Per definizione, tutti gli stati di coscienza visti sopra, sono solo il riflesso della *'vera'* coscienza. L'essere umano può, una volta autoidentificatosi con il Sé, che è il Vero Io, sperimentare la pura consapevolezza. A quel punto non vi sono più illusioni, condizionamenti, conflitti e identificazioni varie, esiste solo la Realtà dell'Essere, la coscienza autentica, libera, senza contenuti. Al di là e al di sopra di tutte le energie personali, di tutti i contenuti psicologici, gli impulsi, le emozioni, i pensieri, le sensazioni fisiche, esiste solo il *'centro di pura autocoscienza'*.

Una metafora ci aiuterà a comprendere meglio gli stati della coscienza, così come li abbiamo delineati. Li possiamo paragonare a ciò che accade in un cinematografo in cui sono proiettati diversi filmati: ora un documentario, oppure un cinegiornale, un film surrealista e così via. Il documentario o il cinegiornale li paragoniamo allo stato di veglia; la proiezione di un film surrealista con lo stato di sogno; il buio completo della sala allo stato di sonno senza sogni; lo schermo illuminato allo stato di pura consapevolezza.

Quindi, lo stato di *'pura autocoscienza'* è simile allo schermo bianco che, pur essendo vuoto e senza immagini, è quello che rende possibile la visione degli altri stati. È lo sfondo sul quale sono proiettate le immagini con cui ci identifichiamo e che scambiamo per noi stessi. Infatti, quando raggiungiamo lo stato di pura consapevolezza, ci rendiamo conto che tutti gli altri stati erano limitati, illusori, falsi, e ci accorgiamo di aver scambiato per realtà quello che era solo un riflesso, un'ombra distorta, una proiezione.

Inoltre, ci rendiamo anche conto che quello che consideravamo il nostro *'prezioso'* Io, in realtà non era altro che un insieme di meccanismi, di abitudini, di complessi, di pretese e spesso di ostinazione e di orgoglio.

Lo sviluppo della coscienza

“È il sopracosciente il vero fondamento, non il subconscio. Non è analizzando i segreti del fango da cui nasce il loto che si spiega la sua esistenza. Il segreto del loto è nell’archetipo divino che fiorisce per sempre in alto, nella luce.”

Sri Aurobindo

Abbiamo detto più sopra che l’evoluzione è il processo che porta allo sviluppo graduale della Coscienza fino alla sua identificazione con l’Anima che è poi anche lo sviluppo della perfetta capacità di amare. L’Evoluzione avviene per stadi successivi: dall’incoscienza allo stadio di coscienza pre - individuale, o coscienza di massa, alla coscienza individualizzata, o auto - coscienza fino alla coscienza spirituale, illuminata e a 360°.

La vita umana ha proprio lo scopo di permettere questa presa di coscienza del nostro Vero Essere che la Psicosintesi definisce Sé Transpersonale.

Tutte le *esperienze* che facciamo, sia quelle positive di realizzazione personale e di gioia sia quelle che ci portano sofferenza e fatica, non sono altro che stimoli per risvegliare la coscienza del Sé che continuamente “preme” per venire alla luce.

Lo scopo è diventare quello che già siamo in potenza e inconsciamente. Il Sé è come un ‘seme’ profondamente sepolto dentro di noi che a poco a poco, vita dopo vita, esperienza dopo esperienza, germoglia, cresce, si espande e trasforma l’uomo in un Vero Uomo.

Lo *sviluppo* (nel suo significato letterale di togliere dai viluppi qualcosa che è imbrigliato) della coscienza avviene nelle tre direzioni:

- verso il basso (cioè verso l’inconscio inferiore)
- orizzontalmente (cioè verso gli altri e verso il mondo esterno)
- verso l’alto (cioè verso il Supercosciente ed il Sé).

I termini basso, alto e orizzontale, sono solo modi di dire, poiché in realtà interiormente non esistono né il tempo né lo spazio, ma diversi livelli vibratorii, che producono stati più o

meno elevati di coscienza. Non hanno alcuna connotazione 'morale', ma solo di frequenza e lunghezza d'onda.

Per "basso" s'intende una vibrazione più lenta, che produce uno stato di coscienza più oscuro e limitato; "alto", al contrario, indica una vibrazione più rapida, che produce uno stato di coscienza più raffinato e luminoso.

Verso il basso. Il primo lavoro che attende chi aspira a conoscere se stesso è di 'scendere' nelle profondità dell'inconscio inferiore e divenire consapevole di cosa vi si agita, quali conflitti, complessi e così via. È questo lo stadio della conoscenza di se stessi a cui segue l'integrazione dei contenuti nella coscienza. L'inconscio rappresenta il *passato*, poiché tutto ciò che vi si trova è formato di energie istintive, impulsi, desideri repressi, traumi rimossi, automatismi e condizionamenti, che si sono formati in un lungo periodo di tempo e che, come vedremo, sono legati anche alla storia della specie, dell'umanità, oltre che della razza cui apparteniamo, della famiglia e alla nostra storia personale. Tutto questo costituisce un fardello che può ostacolare la nostra crescita che dobbiamo conoscere, integrare, dominare e infine *trasformare* se vogliamo procedere spediti verso la nostra autorealizzazione. Per poter lavorare sull'inconscio, inoltre, dobbiamo essere riusciti a fare un passo verso l'alto, in altre parole essere minimamente capaci di *disidentificarci* dai contenuti che troveremo e autoidentificarci nel centro di coscienza, l'Io. La discesa è proporzionale all'ascesa. In questo lavoro un'altra cosa da imparare è l'accettazione di ciò che siamo, senza lasciarci sconvolgere da quello che scopriamo di noi stessi.

Orizzontalmente. Man mano che procediamo nel lavoro di autoconoscenza e di sviluppo della vera coscienza, parallelamente diminuisce il senso di essere separati dagli altri e dal mondo oggettivo. La natura, gli altri, l'universo, non appaiono più esterni a noi stessi, ma parte di noi e noi parte di loro, in una parola cominciamo a sentirci uniti a tutto quanto esiste. Il guscio, che definiamo *senso di separatività*, in cui siamo racchiusi, che mentre ci protegge allo stesso tempo ci imprigiona e ci isola, comincia a diventare permeabile. Diveniamo coscienti dello scambio continuo di energie e vibrazioni fra noi e gli altri esseri umani, fra noi e tutto ciò che esiste a tutti i livelli della manifestazione, diventiamo cioè

ricettivi alle energie del Cosmo e consapevoli che non solo riceviamo, ma allo stesso tempo emaniamo e dunque siamo responsabili di quello che immettiamo nello spazio. Il senso di unione con tutto porta con sé empatia, sensibilità, ricettività, compassione, amore. Inizia il *Servizio* e la conoscenza intuitiva della Realtà.

Verso l'alto. L'espansione della coscienza verso l'alto vede due momenti: l'espansione verso il supercosciente e l'espansione verso il Sé Transpersonale. Il supercosciente non è il Sé, come vedremo parlando della struttura della psiche dell'uomo, e dunque i contenuti che provengono da esso rappresentano i 'sintomi' dell'avvicinamento al risveglio del Sé. A questo proposito Assagioli afferma:

"...Vi è una differenza fondamentale tra il Sé e il supercosciente. Nel supercosciente vi sono contenuti di vario genere attivi, dinamici, mutevoli, che partecipano alle correnti della vita psichica nel suo insieme. Invece il Sé è immobile, stabile, immutabile, quindi diverso da esso" (pag. 26 - Lo Sviluppo Transpersonale - Astrolabio).

In altre parole, il supercosciente è ancora parte della psiche individuale e personale, mentre il Sé vive in una dimensione che va oltre la personalità, esso è allo stesso tempo individuale ed universale. La coscienza del Sé è uno stato privo di contenuti, è l'Essere allo stato puro, cioè non 'contaminato' dai mutevoli contenuti della coscienza ordinaria. Vi troviamo calma, armonia, pace, unità, autorealizzazione assoluti. L'espansione della coscienza verso l'alto è molto importante perché, a ben guardare, permette le altre due. Occorre molta luce per illuminare gli abissi tenebrosi dell'inconscio inferiore e coscienza dell'unità per andare verso gli altri esseri con comprensione amorevole e compassione. L'alto è la vera dimensione dell'uomo che manifestandosi nella materia si è 'velata' fino a rendersi quasi irriconoscibile ma che, se lo permettiamo, lentamente fa filtrare la sua luce e illumina ogni angolo del nostro essere. Essa si rivela in momenti particolari, con intuizioni e ispirazioni elevate, che illuminano un problema, danno nuova comprensione, mostrano realtà impensate. In quei momenti ci rendiamo conto di essere molto di più di quello che pensiamo. Un altro aspetto della massima importanza da considerare è che il Sé non è sopra di noi, ma al centro, è noi stessi. Lo sforzo che facciamo per svilupparci e maturare è il segno della pressione esercitata dal Sé che preme dall'interno per uscire alla luce e

manifestarsi. Noi, dal basso, dobbiamo togliere gli ostacoli, cioè i viluppi che tengono avvinta la coscienza e impediscono al Sé di esprimersi. Gli atteggiamenti adatti all'espansione della coscienza verso l'alto sono: aprirsi, togliere gli ostacoli lavorando su se stessi, abbandonarsi, avere fiducia nel Sé, comprendere la natura delle energie affluite, assimilarle, interpretarle, collaborare con esse, utilizzarle per la propria trasformazione. Quando l'uomo è capace di mettersi al centro del suo essere e di sperimentare l'Io come il centro della sua autocoscienza, può iniziare la vera e propria espansione, perché è disidentificato dai veicoli personali ed ha raggiunto lo stato dello Spettatore.

Conclusione

Abbiamo voluto tratteggiare, in questa prima lezione, le basi del percorso che la Psicosintesi propone, partendo proprio dal centro dell'essere umano che ne è l'oggetto, vale a dire la Coscienza.

L'obiettivo di tutti i nostri sforzi, riconosciuti o meno che siano, è lo sviluppo, la maturazione e l'ampliamento della coscienza e in quest'ottica i metodi e le tecniche proposte dalla Psicosintesi sono uno strumento straordinario di autoconoscenza e autoformazione. Metodi e tecniche supportate da un impianto teorico ricco e variegato che unisce in sé il meglio delle elaborazioni che la moderna psicologia ha prodotto, integrato dalla ricca conoscenza che Assagioli aveva delle dottrine e delle pratiche orientali che abbiamo riassunto nel termine Scienza dello Spirito.

QUESTIONARIO di inizio attività.

Questo questionario è un primo passo per iniziare un lavoro su te stesso, per aiutare il tutor a conoscerti, per gettare un ponte fra te e colui che segue il tuo percorso. Puoi scrivere in modo sintetico ciò che vuoi e nel modo che ritieni più opportuno.

Cosa conosci della Psicologia in generale?

Hai già letto qualche libro scritto da qualche psicologo famoso? Se sì, quale?

Qual è la motivazione che ti ha spinto ad avvicinarti alla Psicosintesi?

Quali aspettative hai su questo corso? Definisci i tuoi obiettivi a breve, a medio e a lungo termine.

Autobiografia: prova a raccontare in poche righe la tua storia, quali sono le tue caratteristiche e come sei arrivato ad essere quello che sei oggi.

Bibliografia minima consigliata *

- Assagioli R.: Psicosintesi, Armonia della vita – Edizioni Mediterranee
- Assagioli R.: L'Atto di Volontà – Astrolabio
- Assagioli R.: Principi e metodi della Psicosintesi Terapeutica – Astrolabio
- Assagioli R.: Lo sviluppo transpersonale – Astrolabio
- La Sala Batà A. M.: Lo spazio interiore dell'uomo – G. Pagnini Editore
- Varetto F. e G.: Il Cantico di Gaia – Edizioni Synthesis

*** Nota.**

Altri libri saranno consigliati al termine delle lezioni che seguono, in sintonia con gli argomenti trattati.