

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via S. Domenico 16
50133 FIRENZE

CORSO DI LEZIONI SULLA PSICOSINTESI

II LEZIONE - 1963

LA COSTITUZIONE BIOPSICHICA DELL'UOMO

(Anatomia e fisiologia della psiche)

Dott. Roberto Assagioli

Secondo un detto cinese "Un'immagine vale quanto mille parole", ed i moderni inserzionisti sono della stessa opinione, usano ampiamente il potere suggestivo ed evocativo delle immagini.

Anche nella scienza è utile usare immagini, schemi, diagrammi ogni qualvolta è possibile farlo, ed io ne ho adottato uno per dare una prima idea della costituzione biopsichica dell'essere umano:

L'ovale più ampio rappresenta l'insieme dell'essere umano biopsichico.

Come vedete è diviso in tre parti con un circolo centrale in quella intermedia. Questo circolo rappresenta il campo della coscienza, la parte cosciente di noi, mentre tutto il resto rappresenta la zona dell'inconscio, delle attività psicologiche che si svolgono al di fuori della nostra consapevolezza. Essa è molto più ampia dell'area della personalità cosciente e la sproporzione è maggiore di quanto appaia da questo schema. Secondo qualche psicologo il novanta o novantacinque per cento della nostra vita psichica si svolge nell'inconscio; da ciò l'importanza di conoscere l'inconscio tanto per difendersene quanto per utilizzarlo.

Esso è diviso in tre zone: inferiore, medio, superiore:

Dell'inconscio inferiore fanno parte, o in esso hanno origine, anzitutto le attività psichiche elementari, ma mirabili, che presiedono alla vita organica, la coordinazione intelligente delle funzioni fisiologiche. Questo è l'aspetto biologico del nostro essere. E' stato dimostrato che l'attività organica, biologica, è qualcosa di intelligente, che la vita delle cellule, degli organi dell'intero organismo tende ad un fine: la conservazione, lo sviluppo e la manifestazione della vita. Così parecchi biologi parlano di psico-biologia, di bio-psiche, considerando inscindibile vita e psiche, vita e intelligenza. Realmente, se si osserva la vita organica senza occhiali o paraocchi materialistici, questa intelligenza si rivela in ogni manifestazione vitale. Un organismo sano costituisce una coordinazione ed una sintesi mirabile di funzioni. Perciò la psiche penetra profondamente ed ha le sue radici nell'organismo fisico, in ogni suo organo, in ogni sua cellula. Non posso ora soffermarmi su questo poiché non è il nostro tema principale, ma vi sono molte prove in favore di questa concezione. Vi è un ponte misterioso che collega la psiche al corpo. L'azione della psiche sul corpo è talmente continua, ovvia, evidente, che non ci si sofferma a considerare quale mistero essa rappresenti. Se io voglio alzare un braccio, esso si alza, ma come avviene? Chi può dirlo? Molti che non conoscono l'anatomia e la fisiologia non sanno che per alzare il braccio destro devono venir stimulate le cellule di una certa zona dell'emisfero cerebrale sinistro. I facchini adoperano efficacemente le loro braccia senza saperlo! Ma, a parte questo, come la mia intenzione, la mia volontà di alzare il braccio destro arriva a stimolare le cellule della zona motoria del cervello? Non si sa come avviene e lo stesso per le sensazioni. Da un certo numero di trilioni di vibrazioni che arrivano ai coni e bastoncelli della retina e poi si propagano attraverso il nervo ottico e stimolano la zona occipitale, sede della funzione visiva, come si produce la sensazione di rosso o di giallo o di verde? Mistero! Evidentemente ci deve essere un ponte a noi ignoto e questo ponte è indicato dalla natura biopsichica dell'organismo fisico. Se materia e spirito fossero due entità completamente, assolutamente diverse, non si potrebbe capire come possano agire l'una sull'altra. Se invece si ammette che c'è questa unità di natura biopsichica nella materia organica la cosa diventa meno incomprensibile, per quanto sempre misteriosa.

Oltre a questa intelligenza delle cellule o degli organi, c'è nella parte inferiore dell'inconscio la sede o la radice di tutti gli istinti primitivi, più o meno collegati con la vita biologica.

Inoltre in esso si formano i complessi psichici descritti dalla psicoanalisi.

Poi dall'inconscio inferiore derivano sogni ed attività immaginativa di tipo elementare. In esso hanno radice anche varie manifestazioni patologiche come fobie ed impulsi ossessivi, certi deliri e anche varie forme di angoscia. Infine certe attività parapsicologiche spontanee di carattere elementare.

Nell'**inconscio medio**, che è allo stesso livello della nostra personalità cosciente, si trovano gli elementi psicologici di natura simile alla coscienza di veglia e facilmente accessibili a questa. In esso avviene l'elaborazione delle esperienze fatte, la preparazione di future attività intellettuali e di altro genere. In esso vi è il grande archivio della memoria. Questo è un altro mistero! Comunque guai se tutte le esperienze del passato fossero presenti nella coscienza di veglia! creerebbero caos e confusione. Invece sono conservate nella zona dell'inconscio più prossima alla coscienza di veglia e più facilmente accessibile ad essa.

A questo punto è opportuno un chiarimento. Si parla di inconscio per comodità e per brevità di espressione, ma bisogna guardarsi dall'errore di considerare l'inconscio come una entità psichica ben definita per se stante e diversa o opposta alla parte cosciente di noi. Il chiamarlo "inconscio" tende facilmente a produrre questa confusione, questo errore. E direi che vi sono caduti anche i maggiori scopritori dell'inconscio da Freud a Jung. Si parla di inconscio come se fosse qualcosa di diverso, di isolato, si attribuiscono ad esso qualità differenti da quelle della personalità cosciente. Ora questo non è esatto. "Inconscio" non è sostantivo, è aggettivo: sta a qualificare una condizione temporanea di certi elementi o di certe attività psichiche che non si trovano nel campo illuminato della coscienza. Vi è, però, una continua osmosi, un continuo scambio, una entrata ed uscita di elementi, di contenuti psichici dall'inconscio al conscio e viceversa; perciò nello schema sono delimitati con una linea punteggiata e non continua. Supponiamo che io voglia ricordare una poesia che so a memoria. Prima di farlo, questa poesia è nell'inconscio, poi, quando la rievoco o la recito, passa nella parte illuminata della coscienza, quando, dopo ciò, la coscienza passa ad altro, essa ritorna nell'inconscio. Quindi c'è un continuo ed attivo scambio fra la zona media dell'inconscio ed il campo della coscienza, ma, come avremo occasione di dire nelle prossime lezioni, vi sono spesso irruzioni dall'inconscio inferiore o dall'inconscio superiore nel campo della coscienza.

Perciò "inconscio", ripeto, è aggettivo. Questa è una nozione da tenere ben presente non soltanto per la sua verità teorica, ma per le conseguenze pratiche, terapeutiche, educative, ecc. che ne derivano. E' vero che non di rado l'affioramento o l'entrata di contenuti inconsci nel campo della coscienza sono ostacolati da conflitti e resistenze di vario genere, ma tali resistenze possono venir superate ed è questo appunto il compito che si propone la psicoanalisi.

Il **campo della coscienza** è la parte della nostra personalità di cui siamo direttamente consapevoli in un dato momento. In esso si svolge il continuo avvicinarsi di elementi e di stati d'animo di ogni genere: sensazioni, immagini, pensieri, sentimenti,

desideri, impulsi, che possiamo osservare, analizzare e giudicare. Si potrebbe dire che questa zona è un palcoscenico ed il resto è il retroscena e che dei personaggi continuamente vengono da dietro le scene sul palcoscenico, recitano più o meno bene la loro parte e poi se ne vanno.

L' "**Io**" o **Sè cosciente** è rappresentato dal punto al centro. Anche qui bisogna fare una distinzione elementare, ma che, strano a dirsi, generalmente non è fatta neanche dalla maggior parte degli psicologi. L' "io" viene spesso confuso con l'insieme della personalità cosciente, ma in realtà è diverso da questa come si può constatare con una attenta introspezione. Altro sono i mutevoli contenuti della coscienza, i pensieri, i sentimenti ecc., altro è l' "io", l'autocoscienza che li contiene e che li percepisce. Sotto un certo aspetto questa differenza si potrebbe paragonare a quella esistente fra l'area illuminata di uno schermo e le immagini cinematografiche che vi vengono proiettate. Ma in generale l'uomo che "si lascia vivere", che non si sofferma ad esaminarsi non fa questa distinzione; egli identifica via via se stesso con i mutevoli contenuti della propria coscienza. Da ciò la confusione suaccennata, e gravi inconvenienti di cui parleremo in seguito.

La zona più alta dell'ovale è **l'inconscio superiore** o **supercosciente**. Da essa provengono o vi risiedono allo stato latente, le intuizioni e le ispirazioni superiori, artistiche, filosofiche o scientifiche, le creazioni geniali, gli imperativi etici, gli slanci all'azione altruistica, gli stati di illuminazione, contemplazione, estasi. Ivi pure risiedono le energie superiori dello spirito, le facoltà ed i poteri supernormali, parapsicologici di tipo elevato.

Al sommo del supercosciente c'è una "stella", che rappresenta quello che è chiamato dalla psicologia moderna il **Sé** e che corrisponde al concetto tradizionale di anima. L' "io" cosciente di cui abbiamo parlato, non soltanto è quasi sempre confuso col costante fluire dei contenuti psichici, ma spesso sembra spegnersi e sparire, (ad esempio durante il sonno, gli svenimenti, l'ipnosi) per poi ritrovarsi e riconoscersi ad un tratto senza sapere in qual modo. E' un mistero quotidiano al quale non prestiamo attenzione perché ci siamo abituati ma che non sappiamo spiegare! Come mai, quando ci addormentiamo, sparisce la coscienza? Come mai, quando ci svegliamo, riappare la coscienza ed il senso di identità personale di quello che eravamo ieri o avanti ieri? Questo fatto induce ad ammettere che "dietro" o "sopra" l'io cosciente debba esserci un Centro permanente, il vero Io o Sé. La realtà di questo Sé può venir confermata in vari modi. Anzitutto dall'esperienza esistenziale. Molti hanno avuto più o meno temporaneamente questa esperienza interna: la realizzazione del Sé, ed essa ha per loro lo stesso grado di certezza che, per un esploratore che le abbia percorse, hanno le giungle sconosciute agli altri. Numerose testimonianze di tale esperienza del Sé e degli stati di coscienza con i quali è collegata, sono contenute, ad esempio, in **Cosmic Consciousness** del dott. Bucke, nel **Tertium Organum** di Ouspensky, nel **Mysticism** della Underhill ed in altri libri. Ma l'esperienza del Sé non si presenta soltanto spontaneamente: può essere favorita o provocata con l'uso di vari metodi di concentrazione o di meditazione, con le tecniche del Raja yoga, ecc. Infine dal punto di vista filosofico abbiamo le dottrine di Kant o di Herbart i quali fanno appunto una chiara

distinzione fra l'io empirico e l'io noumenico. E' evidente l'importanza teorica e pratica, spirituale od educativa, del riconoscimento del Sé e quindi dei metodi suaccennati per acquistarne la chiara coscienza. E uno degli allenamenti che faremo qui, in una delle prossime riunioni, mirerà appunto ad avviare e forse a produrre almeno un primo grado di coscienza del Sé spirituale. Infine vi è **l'inconscio collettivo** che si può chiamare la psiche di gruppo o di massa. Anche la linea esterna che delimita tutto l'inconscio è punteggiata per indicare che lo delimita ma non lo separa completamente. Dovrebbe essere considerata simile alla membrana semipermeabile che circonda le cellule e permette un continuo ed attivo scambio di fluidi con l'ambiente biologico costituito dal corpo di cui fanno parte. In modo analogo si svolgono continui processi di osmosi psicologica sia fra i vari essere umani, sia fra ognuno di essi e l'ambiente psicologico generale, che Jung ha chiamato inconscio collettivo. Così si spiega la possibilità anzitutto di **comunicazione** ed anche di comunione intima fra gli esseri umani. L' "incomunicabilità" fra questi, di cui parlano certe correnti esistenzialiste moderne ed il solipsismo di qualche filosofo, sono fondamentalmente errati. La comunicazione fra esseri umani o psiche collettiva è continua ed è bene rendersi conto sia dei suoi aspetti positivi, sia di quelli negativi. La conoscenza di questi ultimi è necessaria per non essere travolti, come spesso avviene, dalle correnti collettive, sia da quella della folla, sia dall'insieme delle suggestioni di massa che ora sono così forti e che sono create spesso consapevolmente dai "persuasori occulti". Un esempio ne è la pubblicità, un altro è la propaganda politica. La conoscenza degli aspetti positivi è utile per affinare, render consapevoli e promuovere sempre più le comunicazioni fra gli esseri umani. Queste comunicazioni, lo ripeto, esistono, ma sono tuttora molto imperfette. Ricordiamo che anche la lotta, il conflitto sono un tipo di comunicazione, se non ci fosse rapporto non ci sarebbe conflitto. Romain Rolland l'ha chiamato efficacemente, all'epoca della prima guerra mondiale, "l'embrassement sanglant". Due lottatori si toccano, si abbracciano, per gettare a terra l'un l'altro. Una gran parte delle comunicazioni umane sono comunicazioni conflittuali; ma anche nelle comunicazioni positive, per esempio in quelle affettive, c'è una quantità di malintesi, di illusioni, di errori, che producono sofferenze non necessarie. Uno degli apporti più benefici della psicologia è appunto questo: aiutare a far luce sulle illusioni, le confusioni, gli errori nella comunicazione per renderla sempre più consapevole, chiara, costruttiva, creativa.

Ma ritorniamo un momento all'"io" e al Sé che è d'importanza centrale. Questo diagramma aiuta, fra l'altro, a conciliare due fatti che a tutta prima possono sembrar contraddittori:

- 1° L'apparente dualità, l'apparente esistenza di due "io". Infatti, è come se ci fossero due "io" poiché l'"io" ordinario ignora teoricamente o praticamente l'altro fino a giungere a negarne l'esistenza, e quest'ultimo è latente, non si rivela in modo diretto alla coscienza.
- 2° La reale unità ed unicità dell'"Io". Non ci sono veramente due "io", due entità del tutto diverse o separate. L'"Io" è uno ed ha solo differenti gradi di manifestazione, di attuazione, di consapevolezza.

Le posizioni successive che si possono prendere e che vengono prese sono queste: prima l'"io" cosciente con una mentalità materialistica espressa o sottintesa, nega l'esistenza del Sé spirituale, dell'anima. Poi, passa ad ammettere teoricamente che l'anima possa esistere, così per atto di fede, ma senza saperne niente. In seguito acquisisce una convinzione reale di "avere" un'anima; l'uomo si considera un essere che ha qualche parte in cielo, un'anima, appunto, qualcosa di vago, ma che spera e crede che sia immortale: che se egli si conduce bene andrà in paradiso. Dopo si cominciano ad avere più o meno parziali e fugaci **esperienze** dell'Anima, del Sé: in certi momenti l'"io" ha l'intuizione, il senso dell'esperienza del Sé. Come vedremo, si può avere in due modi: o per una discesa di un fiotto di forza di luce spirituale dal Sé all'"io" cosciente, oppure per una salita del centro di coscienza lungo il "filo" di collegamento verso il Sé. Sono due modi diversi, in un certo senso opposti che però si possono associare.

Infine si hanno queste esperienze, in modo cosciente, e così frequentemente da poter dire con convinzione: "Io sono il Sé", io sono l'Anima che ha una personalità. "Non sono una personalità che ha un'anima in qualche parte del cielo, ma **sono**, mi **riconosco** e mi **affermo quale Anima**, con una personalità più o meno ribelle, più o meno imperfetta, più o meno in conflitto col Sé". Il punto limite di arrivo sarebbe la piena unificazione fra il Sé spirituale e l'io cosciente; la meta ultima della psicosintesi. Difficilissimo arrivarci in pieno, ma già avvicinarvisi sempre più è una grande conquista.

BIBLIOGRAFIA:

Bucke **Cosmic Consciousness**
Ouspensky **Tertium Organum**
Hunderhill **Mysticism**