PierMaria Bonacina

L’uomo stellare

LA PSICOSINTESI E LE SENSAZIONI
L’ISTINTO
L’AFFETTIVITA’
L’IMMAGINAZIONE
LA MENTE
L’INTUIZIONE
LA VOLONTA’

(Quarta di copertina)

Il libro offre una rassegna delle teorie ed intuizioni che interpretano la psiche e le sue facoltà : il pensiero, le emozioni, i sentimenti, l'immaginazione, le sensazioni, la volontà, l'intuizione.
In un processo evolutivo accelerato, quale l'attuale, si rende necessaria la conoscenza di come operano le facoltà psichiche che ci informano su noi stessi, sulle relazioni, sul pianeta e sulla Vita. Addentrarsi nei processi, nelle energie e nelle leggi che le governano e ci governano, offre insospettati elementi per trasformasi con naturalezza da esseri creati in creatori della propria esistenza e del futuro.
Per orientarsi nel vasto e variegato panorama delle conoscenze sulle facoltà psichiche l'autore si ispira alla Psicosintesi di Roberto Assagioli.

Pier Maria Bonacina.
Medico, psichiatra, neuropsichiatra dell'infanzia e psicoterapeuta. Si dedica da oltre tre decenni alla psicoterapia individuale e di gruppo. Svolge ruoli didattici, formativi e di diffusione.

..... per tutti coloro che non vogliono accettare di restare schiavi dei loro interni fantasmi e degli influssi esterni, di subire passivamente il gioco delle forze psichiche che si svolge in loro, ma vogliono diventare i signori del loro reame interno.

Roberto Assagioli

Prefazione

Non ci sono risposte, solo rimandi.

Questo libro è una cesta di uova di Colombo, e scontenterà certamente chi pensa di trovarvi elevate proposizioni.
Gli argomenti trattati gettano un sguardo panoramico sul cervello e sulle funzioni psichiche : la mente, le sensazioni, gli istinti, le emozioni, l'immaginazione, l'intuizione e la volontà.
Quanto esposto è un assaggio della materia e, qualora un argomento susciti interesse, potrà essere approfondito, consultando i testi riportati a termine capitolo.
Il principe dei detective, Sherlok Holmes, in grado di ricostruire eventi determinanti da particolari in apparenza semplici ed insignificanti, affermava :"E' da molto tempo un assioma per me, che le piccole e banali cose sono di gran lunga le più importanti".
Spero che le piccole ed elementari cose qui esposte, siano da stimolo e curiosità, favoriscano una personale ricerca ed proficue riflessioni.
Durante la lettura, se alcuni concetti non convincono, non sono espressi in modo comprensibile, sono ostici o noiosi, andate oltre per non incorrere nell'errore di quei pescatori che, per troppo accomodare le reti, si dimenticarono di pescare. Troverete senz'altro altrove la chiarezza e le certezze, non presenti qui.
Il testo affronta i concetti preliminari ed introduttivi alla natura biologica psicologica e transpersonale della psiche, e si propone di portarvi a spasso nei territori, o meglio nei labirinti, delle funzioni psicologiche con la consapevolezza che è semplice rendere le cose complicate, ma è complicato renderle semplici ; il tutto con l'obiettivo di raggiungerne una migliore conoscenza ed un migliore utilizzo nella crescita personale. Solo dopo aver compreso la natura biologica e psicologica dell'uomo è possibile 'afferrare' i principi e le leggi trascendenti in cui è immerso.
La conoscenza della nostra psiche non nasce certo dal semplice aggregarsi delle visioni qui esposte, le supera di gran lunga, ma il lettore potrà iniziare da questi spunti per proseguire altrove i successivi passi sulla strada della sua evoluzione.
Riassumere pur soltanto i fondamenti delle ricerche sul cervello e sulla psiche è impossibile. E' necessario scegliere

Vi sono tre modi per selezionare gli argomenti in un manuale :
il primo è di presentare tutto,
il secondo è di presentare quel che ciascuno vuole,
Il terzo è di presentare quello che sembra vada meglio.
Se si decide di presentare tutto, ne deriva l'impossibilità di farlo, si crea nausea per sazietà
Se si presenta ciò che ciascuno vuole, si accontenta qualcuno e si lasciano gli altri a bocca asciutta.
Se si presenta quel che si ritiene vada meglio per tutti, il peggio che possa accadere è che insorgano critiche per gli aspetti non trattati.

Varese, 12 Ottobre 1997

Via Monte Cristallo 19
VARESE 2100
Tel. 0332-330359
piermaria.bonacina@alice.it

Psicosintesi : l'avventura dell'uomo

Agli inizi del secolo, mentre Sigmund Freud a Vienna elaborava la Psicanalisi, il suo ex allievo Roberto Assagioli in Italia tesseva le linee della Psicosintesi, ipotesi psicologica che, oggi più di ieri, richiama l'interesse di chi è attratto da un approccio umanistico all'essere umano.
Assagioli non si oppose alle altre psicologie, anzi le integrò e sostenne la necessità che si rintracciassero e studiassero dell'uomo non soltanto le sue pulsioni istintuali, i suoi conflitti, le sue perversioni e le sue relazioni, ma anche i suoi valori superiori, i suoi ideali, i suoi significati esistenziali.
Negli ambienti accademici vi è l'abitudine di guerre dialettiche, di novità a tutti i costi, di scontri, programmati od estemporanei, al grido di : "Tu non sei o.k. io sì !" od a sorrisi di sufficienza e commiserazione che esauriscono i dibattiti.
Ma come hanno potuto allora aprirsi la strada le idee di questo gentiluomo veneziano ?
Quale energia ha permesso alle sue teorie di occupare con gradualità e senza diatribe ampi spazi in un ambiente culturale dove l'intensità delle voci richiama il rullo dei tamburi più che i suoni puri e delicati delle colline fiesolane, dove egli visse, pensò, meditò e creò ?
La risposta non è univoca.
L'apparente semplicità delle sue proposte si lascia svelare lentamente e a patto di essere disponibili a concedervi tempo, impegno, riflessione, e ad includere più che escludere.
La sua psicologia non promette 'tutto e subito' o ' l'usa e getta', richiede per essere compresa uno sforzo personale costante, e la messa in discussione e un riesame di ogni concetto della cultura acquisita.
La sua psicologia è in primo luogo la scienza dell'uomo e della sua complessità contraddittoria.
In una lettera Freud scrive :'Io mi occupo solo del sottosuolo dell'essere umano'. Ciò è comprensibile poiché egli indagava i livelli psichici dove si incistano le patologie.
La psicosintesi amplia il campo della ricerca e si rivolge per conosce-

re l'uomo non solo alle cantine del suo inconscio inferiore, ma all'intero edificio dei suoi mondi interiori. Va oltre le sue malattie e focalizza l'attenzione anche sulla sua normalità, sulla la sua creatività e sul suo incessante divenire. Esplorare i contenuti oscuri dell'inconscio inferiore e, altresì, le forze luminose dell'inconscio superiore verso cui è diretto l'essere umano nella sua evoluzione.
Le sue tecniche ed i suoi metodi facilitano l'accesso ad ogni livello umano dal sottoscala dell'inconscio inferiore, al primo piano delle relazioni sociali, alle terrazze da cui si volge lo sguardo verso la cupola stellata del firmamento. E' una psicologia che si apre in tutte le direzioni con atteggiamento inclusivo, integrante, privo di ermetismi e, soprattutto, sintetico nel senso profondo del termine.
Offre una visione olistica dell'uomo.

Ben presto Assagioli intuì il rapporto tra struttura biologica, substrato emotivo e funzione mentale, ne descrisse le interazioni e formulò le leggi dei dinamismi psichico-fisici, assai prima che si parlasse di psicosomatica.
Si accorse che, soddisfatti i bisogni di base e raggiunta una accettabile tranquillità esistenziale e sociale, nell'uomo si insinua la noia ed una debilitante mancanza di significati, e prende forma l'anelito alla ricerca di potenzialità latenti. Alcuni soffrono perché non si avvertono normali, altri perché si percepiscono 'solo' normali.
Da pioniere degli spazi interni ricercò la sorgente delle aspirazioni, e allargò gli studi della psicologia agli sconfinati territori al di là e al di sopra della personalità ordinaria, territori che definì transpersonali veri e propri serbatoi di qualità e ricchezze superiori.

Un posto di rilievo nella sua opera attribuì alla volontà.
Questa parola può far arricciare il naso, causare moti di rigetto e far riemergere alla mente il ricordo del 'mettici un poco di buona volontà, perbacco !', che affossò ore liete della giovinezza, e non solo.
Ma l'invito è di andare oltre la prima impressione e ricercare con attenzione i'intimo significato.
La volontà è la Cenerentola della psicologia moderna e delle ideologie personali e sociali. Il concetto di volontà che prevedeva che con la forza dell'impegno si potesse superare ogni ostacolo, è stato con la scoperta delle motivazioni inconsce giustamente distrutto dalla psicanalisi. Sfortunatamente ciò ha portato la psicologia ad una visione deterministica e trasformato l'uomo in fuscello in balia delle molteplici e contraddittorie forze in competizione al suo interno.
Per Assagioli l'esperienza, che ciascuno ha di sé, è in contrasto con tale assunto.
Ad un certo momento, forse durante una soffocante crisi o minacciati

da un incombente pericolo o durante decisioni importanti, avviene il risveglio e l'uomo scopre la volontà e con decisione afferma : "Sono consapevole di essere e di volere", "io voglio".
Questa intuizione e affermazione 'banale' può modificare sé stessi e il mondo.
Ci si accorge di poter uscire da una vita trascinata, per trasformarsi in chi sa scegliere ed agire con impegno, serenità, calma, coraggio e determinazione.
La volontà, liberata dal riduttivo concetto volontaristico, assume dignità, e si trasforma in docile strumento che dirige e coordina le funzioni psicologiche e la vita. La teoria e la pratica psicosintetica affidano all'essere umano la responsabilità della propria identità, del proprio agire e dell'utilizzo delle proprie facoltà psichiche. Il determinismo e le inesorabili costrizioni imposte delle situazioni esterne si trasformano in un costello di cartapesta. Ciò che accade è importante, ciò che offre il fato non è nebbia che svapora, ma ogni uomo può assumere in prima persona, qui ed ora, la responsabilità di come affrontare, di come reagire e di come impiegare in ogni evento proposto dal destino i suoi sentimenti, i suoi pensieri, i suoi stati d'animo, i suoi istinti, le sue immaginazioni, le sue intuizioni, la sua volontà, in una parola le sue funzioni psicologiche e, quindi, se stesso.
Ogni comportamento si tramuta una libera scelta.
La vita è seria, e si è di momento in momento di fronte a scelte che implicano la necessità di acquisire una chiara consapevolezza del significato e del senso che le si dà.
La vita in questa visione psicologica non è regolata ad ogni incrocio da una luce rossa che, volenti o nolenti, impone : "fermati !", o da una luce verde che ordina di procedere. L'uomo percorre una strada con semafori a luci gialle lampeggianti, che gli lasciano il peso e la responsabilità, ma anche l'autonomia e la gioia delle sue decisioni, delle sue scelte e dei suoi errori. All'uomo appartengono condotte svincolate dagli imperativi proposti dall'ambiente e da cui è vietato discostarsi, pena l'ostracismo. Le regole di vita si trasformano in libere decisioni soggette soltanto alla propria dignità.
Assagioli affida ad ogni uomo le proprie opzioni, mette l'esistenza nelle sue mani e gli fa scegliere in ogni attimo se vivere o lasciarsi vivere, se adeguarsi all'ambiente o creare la propria strada, se utilizzare le sue ricchezze interiori o se rinunciarvi ed entrare a far parte della lunga schiera delle esistenze mancate, ristrette, abuliche o menomate.
Gli propone di immettersi nel cammino autorealizzativo, il solo a condurre all'esperienza della libertà interna.
Il compito è arduo.
Per affrontarlo occorre, fra l'altro, la conoscenza dei metodi e delle

tecniche per possedere e trasformare gli aspetti immaturi o alterati dell'emotività, della mente, degli istinti.
Il perfezionarsi è per la psicosintesi un vero e proprio 'istinto vitale' presente in ogni uomo che richiede di essere costantemente alimentato così che ogni giorno sia sempre un inizio, mentre il suo opposto, l'indulgere verso se stessi, è per psiche tenebroso.
Pensare in modo nuovo non significa gettare al vento il vecchio, al contrario, l'acquisito è l'amico migliore da sintetizzare con il futuro innovativo. Va ricercato il coraggio di costruire l'esistenza con sempre nuovi elementi, nuove idee, nuove esperienze nella certezza che 'morire nello stesso letto dell'avo è un costume medioevale oltre che poco igienico' ; è assai più proficuo ricercare nuove dimensioni di conoscenza e di spazio, poiché non vi è niente di tanto effimero quanto quello che chiamiamo permanente.
La psicosintesi invita ad allargare la propria cultura ed il proprio interesse ad ogni idea, anche se in contraddizione con quelle possedute. Esorta ad un atteggiamento omnicomprensivo.
Il progresso personale e della scienza può essere misurato dall'accumularsi di eccezioni a giudizi e leggi fino ad oggi accettate.
Allo slancio vitale ed innovativo associa il senso pacato delle proporzioni, dei tempi, dei ritmi, dell'equilibrio, ed, in particolare, richiama costantemente con il 'pro-memoria' che ciascuno uomo è un abitante di un piccolo pianeta, di un piccolo sistema solare, di una piccola galassia in uno dei molteplici cicli dell'Universo.
E, soprattutto, esorta ad evitare con tutto l'impegno di comportarsi nella vita come quel signore di Lastra a Signa che :
'...buttava i pinoli
e mangiava la pigna,
o come il suo cugino di Prato
che mangiava la carta stagnola
e buttava il cioccolato.
Tanta gente non lo sa
e dunque non se ne cruccia :
la vita la butta via
e mangia soltanto la buccia'. (G. Rodari)

Le giuste proporzioni.

I passi intrapresi dalla psicosintesi nello studio e nella conoscenza delle percezioni, dell'emotività, dell'istintualità, dell'immaginazione, della mente e dell'intuizione prospettano un viaggio fantastico ed inquietante in cui già si intravedono connessioni della psiche con le energie planetarie e stellari.

Emergono dalle funzioni psicologiche facoltà e potenzialità inaspettate che relazionano l'uomo con le manifestazioni del cosmo e gli aprono spiragli su leggi e principi pulsanti nella creazione.
Ogni essere di questo azzurro corpo celeste porta in sé tutta la storia dell'universo e ricapitola non solo la filognesi e l'ontogenesi, bensì si integra nella cosmogenesi ed è, al tempo stesso, proiettato con velocità esponenziale nell'ignoto del futuro. Abita un piccolo pianeta alla periferia di un tutto in cui sterminati orizzonti di galassie sfumano nell'infinito. Osservata da Orione la terra ed i suoi abitanti, e l'uomo in particolare, appaiono ben poca cosa : un granello di polvere destinato ad annullarsi nel vento siderale.
Sono trascorsi alcuni secoli da quando Copernico e Galileo diedero la notizia, malamente digerita, che non era il sole a girare intorno all'uomo, bensì l'uomo a girarvi intorno. L'affermazione gli revocò il privilegio e l'onore di stare al centro di sfere ed energie celesti, espressamente create per lui.
Il senso di frattura fra l'uomo e il cosmo, procurato dalle scoperte tardo-rinascimentali, fu espresso da alcuni con un moto di orgoglio e di indipendenza : 'Il cielo sopra la mia testa, la terra sotto i miei piedi'.
Da altri, come Pascal, fu vissuto con sentimenti di solitudine :
'Quando considero il breve corso della mia vita, inghiottita dall'eternità prima e dopo, e il piccolo spazio, che io copro e appena posso vedere, serrato nell'immensità infinita di spazi che ignoro e che non mi conoscono, sono spaventato e mi sorprendo di essere qui piuttosto che là : poiché non vi è motivo, che io sia qui, piuttosto che là, ora piuttosto che allora....
Il silenzio eterno di questi spazi mi atterrisce'.
La scala dello spazio e del tempo incute timore e terrore nei recessi dell'inconscio, e non solo. Oltre non si sa.
Non sappiamo che vi sia al di là del nostro tempo e del nostro spazio.
Non è una esagerazione, se si riflette con serietà su questi dati di fatto, sentirsi annientati.
Tali accenni di vastità spazio-temporali vogliono solo ribadire la posizione di partenza psicosintetica nella valutazione ed indagine degli aspetti psicologici e dei vissuti dell'uomo e, quindi, di noi stessi.
La psicosintesi ricorda l'opportunità di aver sempre chiare le giuste proporzioni, non soltanto nei rapporti con il prossimo e con il vicino del piano di sopra che quando bagna i fiori insudicia il nostro terrazzo, ma anche con realtà ed energie che per la loro grandiosità e forza sovente lasciamo ai margini dei nostri pensieri.
Indica la necessità che l'uomo indaghi il perché del suo vagare su una roccia alla deriva tra le stelle, il perché dell'esistenza, il perché della sua avventura terrena se uno ne esiste e gli fu affidato. Le fun-

zioni psicologiche sono anch'esse inserite nell'esistenza e nel cosmo, e per conoscerle ed usarle è indispensabile configurarle in questi quadri di riferimento e riflessione.
Assagioli rammenta all'uomo che si relaziona e condivide la vita con tutto ciò che esiste, e che, ovunque, è presente 'unione' ed unità.
Lo avverte che la vita che pulsa nelle sue vene e nelle sue funzioni psicologiche è un piccolo frammento della vita totale palpitante in tutte le forme, i regni, i pianeti ed i sistemi stellari. Lo avverte che nell'insieme del tutto ognuno possiede la sua 'particolare nota' ed esprime e svolge un compito, se pur piccolo, con qualità inconfondibili da lui solo possedute, e che può essere chiamato uomo solo chi sa esprimere la propria nota e inserirla nelle armoniche del cosmo, pur se per ora, forse, non ancora adeguatamente accordata.
Abbandonare il proprio posto nella natura universale, per camminare sulla corda della propria natura separativa, costringe incessantemente a sforzi e prodigi di equilibrio per rimanere in piedi. La trottola che gira attorno al proprio asse, esaurita l'energia iniziale, è destinare a cadere sbattendo qua e là : questo è il destino di chi si dissocia dal moto eterno.
L'uomo e le sue funzioni mentali e affettive non possono isolarsi.
Tutta la storia dell'evoluzione dell'uomo può essere studiata come ricerca del significato della sua vita nella Vita dell'Universo e del suo compito nel Tutto.
Alcuni discepoli, dopo anni di riflessione sul senso della vita, si riunirono attorno al Maestro, e gli chiesero di giudicare i loro propositi e le loro prospettive. Ciascuno espose i propri :
"Distruggerò tutti i templi, perché il vero non tollera pareti"..."Irrigherò tutti i deserti"..."Aprirò le prigioni"..."Distruggerò tutte le spade"..."Traccerò tutti i sentieri"..."Asciugherò tutte le lacrime"..."Viaggerò per tutti i paesi"..."Scolpirò il libro dell'umanità"...
Ma l'ultimo disse, rivolto alle stelle lucenti e agli astri del firmamento :"Salute a voi, fratelli !"
E a quell'intrepido saluto la sua coscienza si illuminò ed il Maestro esclamò :"Professate la via dell'universo con coraggio !".
La consapevolezza dei nostri limiti e della minima parte del tutto che rappresentiamo genera certamente sgomento ed impotenza, ma il senso di unità permette di comprendere l'assenza di differenze essenziali tra una montagna e la zolla, fra il re ed il suddito, tra l'Orsa Maggiore e la terra. Ogni cosa od evento ha la sua dignità ed il suo compito e il suo posto.
'Solo ieri pensavo di essere un frammento che turbina impazzito nella sfera della vita.
Ora so d'essere io la sfera, e che tutta la vita, in ritmici frammenti, si muove in me'. (K.Gibran)

La vita, che scorre nella psiche è la Vita che scorre nell'universo, anche se non la si conosce con esattezza, come non si conosce, d'altra parte, la vita che dà vita alla cellula nervosa e alla genziana.
Le funzioni psicologiche hanno per la psicosintesi un loro specifico posto e compito. A ciascuno identificarlo ed attuarlo, ricordandosi che è 'un ben piccolo uomo chi non collabora con le sue facoltà e potenzialità a quel tanto del piano cosmico che intravede'.
Il concetto di 'unità', che dovrebbe dominare nella mente ed essere il fondamento di ogni pensiero, immette nella concatenazione planetaria ed universale, ed ha la magica proprietà di unificare, fuori di noi e dentro ciascuno, aspetti in precedenza separati o conflittuali. Avvertire l'affinità e l'unità apre il libro con la più bella pagina dell'esistenza.
Tutto origina e proviene dallo spazio e dal tempo e vi ritorna, e la conoscenza delle affinità farà l'uomo collaboratore del Tutto.
L'ingresso nell'ignoto inizia con delle ipotesi. Le ipotesi sono conoscenze più o meno razionali e la psicosintesi invita a porsene molte anche in contrasto tra loro. L'importante è riflettere ed intuire i significati profondi.
'Impariamo come lavorano i tessitori d'arazzi al di là del mare.
Sopra le loro teste è appeso il modello che essi studiano con cura.
E mentre le loro dita si muovono agilmente, i loro occhi sono fissi su quello.
Una cosa curiosa si dice del paziente instancabile tessitore :
Egli lavora eternamente dal lato rovescio, ma lavora per il lato dritto.
E' soltanto quando si arresta dal tessere, e l'ordito è allentato e voltato che egli vede il suo vero manufatto. (...)
Gli anni degli uomini sono i telai , calati dalle regioni delle stelle,
Nei quali stiamo sempre tessendo, finche i'ordito è compiuto.
Tessendo ognuno per sé stesso il proprio fato,
Noi non possiamo vedere come si presenta il lato dritto,
Possiamo solo tessere ed aspettare,
Ma guardando in alto al modello, nessun tessitore deve aver paura,
Solo bisogna che egli guardi bene nel cielo.
il perfetto modello è lassù'. (A. Chester)
L'uomo nelle psicologie umanistiche e transpersonali, esce dal ruolo di comparsa e si tramuta in un 'uomo' non più inconsapevole e passiva foglia trasportata dal vento degli impulsi, delle emozioni o delle proposizioni altrui, ma fa risuonare la sua volontà, le sue idee, la sua libertà, la sua creatività. Spazza via i pensieri modesti ed angusti e ne crea altri a misura cosmica, giacché se qualcuno riesce, anche per un solo giorno ad inserirsi nell'universale disciplina, tutto il mondo se ne giova.
Assagioli gli richiede di abbandonare le concezioni che hanno fatto il

loro tempo e di restituire alla Vita la sua interezza con coscienza delle giuste proporzioni e che si è parte del Tutto.
‘Una goccia di pioggia, cadendo da una nuvola,
si intimidì alla vista del mare.
“Chi sono io, quando esiste il mare ?”, disse.
Quando si vide con l’occhio dell’umiltà,
una conchiglia la nutrì nel suo seno’. (Saadi)

La psiche

L'uomo è un fenomeno biologico, psicologico e transpersonale in evoluzione alla ricerca della propria identità, della proprio ruolo, del proprio significato, del proprio futuro.
L'evoluzione è un concetto dinamico ed esprime un movimento in cui agiscono e si scontrano due forze : una regressiva che tende a ricondurre allo stato iniziale, al disfacimento, al caos o, nella migliore delle ipotesi, a mantenere lo stato raggiunto, l'altra progressiva, sintetizzante che ricerca nuove organizzazioni, nuove integrazioni, nuove e più evolute strutture, e più significativi e progrediti livelli.
L'evoluzione si realizza per il prevalere delle forze progressive sulle regressive.
Uno scrittore medioevale passeggiava ed osservava gli uomini e gli edifici del borgo. Vide uno spaccapietre impegnato nella sua faticosa opera, e gli rivolse una domanda, a dire il vero, piuttosto ovvia : "Che stai facendo ?"
Lo spaccapietre sollevò lo sguardo dal suo lavoro e, con volto teso ed indispettito, rispose :"Non vedi, sto tagliando e smussando sassi".
Lo scrittore procedette oltre. Incontrò un altro spaccapietre cui pose la stessa domanda.
Questa volta l'uomo alzò il capo e mostrò un volto affaticato e sudato, ma dall'espressione disponibile. "Sto guadagnando il pane per la mia famiglia. " furono le sue parole.
Si avvicinò poi ad un terzo spaccapietre intento come gli altri due nella sua opera. La domanda non mutò di una virgola. Cambiò invece l'espressione del volto ed il contenuto della risposta.
Serenità e gioia si diffusero dagli occhi di quel uomo, mentre affermava :"Non vedi, sto costruendo una cattedrale !"
L'aneddoto rappresenta nei tre passaggi un processo evolutivo : l'interpretazione della vita e del proprio agire si espande.
Da una concezione strettamente egocentrica, si tramuta in una visione collaborativa e finalizzata a mete che riguardano l'umanità : dal lavoro separativo al lavoro di gruppo, della coscienza individuale alla coscienza di Gruppo.
L'evoluzione dell'uomo non è che il passaggio da uno stato di coscienza ad un altro in un succedersi di espansioni di consapevolezza con un progressivo spostamento della polarizzazione mentale.

A poco a poco la mente comprende il significato profondo delle cose e degli eventi sino ad essere una con la saggezza stessa, qualità nascosta nella natura di ogni essere senziente.
Nello sviluppo dell'uomo l'espansione della coscienza si estende oltre i limiti che la confinano nell'aspetto fisico, in quello emotivo ed inseguito nel mentale, per allargarsi al pianeta ed al sistema in cui la terra ruota, sino ad oltrepassarli e tuffarsi nell'universo.
L'ampliamento della coscienza non allontana dal mondo, ma lo supera con l'accresciuta conoscenza, con l'amore attivo verso i propri simili, con la partecipazione interiore alla gioia ed alla sofferenza degli altri e con un atteggiamento equanime verso la buona o cattiva sorte.
La visione interiore si espande e percepisce forme e mondi che alimentano la consapevolezza di realtà al cui confronto il quotidiano mondo sensoriale, affettivo e mentale, svanisce e svapora.
L'apertura della coscienza consente percezioni più complete senza distruggere le dimensioni inferiori : le integra. Le dimensioni inferiore non sono annullate dalle superiori, sono relativizzate e poste in un'altra prospettiva.
L'uomo di fronte ad ogni evento, esterno od interno, ha due possibilità : lasciarsi vivere e trasportare con passività dagli accadimenti sopraffatto dalla tendenza involutiva, oppure reagire, collaborare con la tendenza progressiva, e ogni giorno ricreare e rinnovare se stesso.
Per R. Assagioli il cammino evolutivo 'segue al riconoscimento delle condizioni necessarie e del prezzo, che deve essere pagato per l'alta conquista dell'autorealizzazione, cioè per la radicale trasmutazione e rigenerazione della persona.
Si tratta di un lungo e multiforme processo di risoluzione attiva degli ostacoli, che si oppongono all'afflusso ed all'azione delle energie transpersonali
L'evoluzione si esprime nell'uomo con l'assunzione di nuovi ruoli, nuove idee e nuove visioni esistenziali più inclusive che nascono dalla costante domanda :"ma chi sono veramente io ?", " cosa mi aspetto veramente da me ?", e dalla sempre più approfondita risposta data a se stessi.
La risposta non è semplice anche se si vive tutto il giorno in compagnia di se stessi.
'Un saggio ricorda che una sola volta esitò e fu messo a tacere. Fu quando gli fu chiesto :"Chi sei tu". (K .Gibran)
Il concetto è ripreso dal memento "Conosci te stesso", inciso sul tempio di Delfi, che accomuna in questa domanda gli uomini di tutti i tempi e li invita ad una attenta e approfondita riflessione sulla propria natura e sulle proprie molteplici realtà biologiche, psicologiche e transpersonali.

Dall'altra parte del pianeta la ricerca è ribadita da Confucio :"Io non mi affliggo di non essere conosciuto ; quello che mi tormenta è di non conoscere me stesso".
La domanda si ripresenta anche in un assolato e sabbioso villaggio del Medio Oriente. L'ascoltai quando un tizio bussò alla porta di Amreip, che dall'interno della stanza di paglia e fango chiese :"Chi cercate ?"
Il tizio risponde :"Amreip"
E Amreip replicò :"Anch'io da cinquantacinque anni lo cerco e non l'ho ancora trovato".
La domanda scandisce il processo evolutivo dell'essere umano e lo stimola a risposte transitorie e relative seppur momentaneamente accettabili e 'definitive'. A ciò si deve la divina insoddisfazione nella ricerca di se stessi.
Assagioli si associa alla domanda presente in ogni angolo del pianeta, riflette nella suo studio fiorentino, e propone come schema di riferimento da cui iniziare il viaggio della propria comprensione, una teoria che affronta ogni livello della manifestazione 'uomo'.
'Il primo compito è quello di studiare e conoscere noi stessi, in modo da renderci chiaramente conto di tutto ciò che vi è in noi dai livelli più bassi a quelli più alti.
Si tratta di fare un inventario dei nostri possessi, o meglio un'esplorazione delle vaste e varie regioni, che compongono il nostro mondo interno', e ricorda l'importanza di approfondire l'esame delle funzioni psicologiche. Solo lo sforzo per conoscerle introduce in se stessi ed accelera la crescita personale.

Nella scoperta della vita interna le funzioni psicologiche non hanno attirato, e non attirano, l'interesse. Asse portante della vita psichica rimangono nell'ombra, piccole ed oscure Cenerentole, e sono giudicate significative soltanto in teoria. Il loro destino è di essere confinate nei ritagli dell'impegno educativo od autoeducativo. Si dimentica il loro insostituibile ruolo nel 'conosci te stesso' ; da loro derivano ed in loro sono accolti i contenuti ideativi, affettivi, immaginativi, istintivi ed intuitivi e, soprattutto, le plasmano, elaborano, modificano, alterano : sono le prime responsabili della personalità e dell'identità.
Per schematizzare le modalità con cui le funzioni si inseriscono nella struttura della psiche, si userà lo schema elaborato da R. Assagioli, e da lui denominato in modo informale per la configurazione che lo contraddistingue : 'ovoide della psiche'.
L'ovoide contiene e visualizza le componenti psichiche.
Il grafico è la rappresentazione topologica del modello teorico psicosintetico, un vero e proprio 'mandala' che sintetizza all'osso la

complessità delle aree e dei territori psichici dagli oscuri recessi dell'inconscio inferiore, ai più o meno affannato e turbolento inconscio medio che accoglie i vissuti quotidiani, sino agli azzurri e limpidi spazi del supercosciente e del transpersonale.
Nella sua semplicità compendia ricchezza di dati e valutazioni, pur se, come l'autore annota, offre soltanto la prima statica, quasi 'anatomica' idea della psiche e non ne rivela il suo volto dinamico altrettanto importante : la psiche è una entità plastica ed in continua elaborazione ed evoluzione. Ma occorre procedere per gradi e per successive approssimazioni, se si vuol comprendere quella realtà articolata e, per molti aspetti, sfuggente o del tutto inesplorata, che è la vita della psiche e delle sue funzioni psicologiche.
Per compiere il viaggio di studio e di ricerca nel 'conosci te stesso' sia che lo si raffiguri con la mappa dell'ovoide o con altre carte geografiche dei territori psichici, si ricordi che le mappe non sono il territorio, ma rappresentazioni simboliche di una realtà dotata di ben altri spazi e dinamismi. Non si cada nell'inganno di ritenere di conoscere le steppe ed i deserti della Mongolia studiando in ogni dettaglio a tavolino la geografia di quelle regioni. Confondere il modello con la realtà sarebbe come andare al ristorate e sfamarsi con lo stampato del menù.

(Il grafico dell'ovoide)

Nonostante i limiti intrinseci di un grafico, quando si procede in una esplorazione, è utile disporre di una mappa indicante il cammino ; la

mappa aiuta a localizzare il punto in cui ci si trova, a collocare il luogo in cui accade l'evento ed a visualizzare le relazioni fra i distretti e i territori.
Inserire, inoltre, in un unico schema tutti i dati riguardanti le conoscenze psicologiche attualmente a disposizione, lo intaserebbe e renderebbe confuso ; la ricchezza di particolari farebbe, senz'altro, perdere di vista l'insieme e le connessioni, e d'altra parte non è necessaria una messe di dati per offrire discrete spiegazioni.

Il Sé e l'Io

Lo schema dell'ovoide è una rappresentazione grafica della psiche che mette in primo piano la presenza di due centri di coscienza : il primo localizzato nel campo di consapevolezza, il secondo al vertice superiore dell'ovoide. La coscienza è è l'entità che dà all'uomo il senso di permanenza, di identità, di essere in 'fondo' sempre se stesso, attraverso tutti i cambiamenti e l'avvicendarsi degli stati d'animo, dei pensieri e degli eventi.
La coscienza situata nel campo di consapevolezza è denominata 'Io' o 'Io cosciente', quella al vertice 'Sé' o ' Sé transpersonale'.
Assagioli affronta l'apparente dualità delle due coscienze, e spiega : 'E' come se ci fossero due io, poiché l'Io ordinario ignora teoricamente e praticamente l'altro, fino a negarne l'esistenza, mentre quest'ultimo è latente e non si rivela di solito in modo diretto, ma non ci sono veramente due 'Io', due entità del tutto diverse e separate'.
L'Io è il riflesso del Sé che ne è la sorgente, e non ha propria sostanzialità, né propria autonoma, né un'altra e diversa luce.
La coscienza è una con differenti gradi di manifestazione, di attuazione, di consapevolezza. La presenza di due coscienze vuole simboleggia che l'essenza dell'uomo, pur unica, può essere presente a vari livelli di manifestazione ed espressione.
La relazione fra i livelli più alti della coscienza e gli inferiori, fra il Sé e l'Io, è assimilabile, ad indicarne l'unita fondamentale, a quella esistente tra il diamante ed il carbone ; un maggior contrasto non è immaginabile nel regno minerale e tuttavia entrambi sono costituiti dalla stessa sostanza chimica : il carbonio.
Un lince era moribonda per la sete presso l'orlo di uno stagno. Ogni volta che si vedeva riflessa, si spaventava e si tirava indietro, perché pensava vi fosse un'altra lince. Infine fu tale il suo bisogno d'abbeverarsi, che scacciò la paura e balzò nell'acqua, al che l'altra lince svanì.
Quando s'accorse che l'ostacolo era lei stessa, la barriera fra lei e quanto cercava si dissolse. Per analogia l'ostacolo alla compren-

sione ed alla evoluzione della coscienza svanisce quando Io e Sé si fondono, e le 'due' coscienze si sintetizzano.
L'Io cosciente è quella scintilla del Sé transpersonale che filtra durante l'affacendarsi quotidiano nella consapevolezza ordinaria. L'uomo, per lo più, indaffarato nelle sue occupazioni ed invischiato nelle sue abitudini non se ne accorge. Si dimentica della sua 'vera' coscienza, il Sé, e la ignora.
L'entità-coscienza, rintracciata ed assunta quale fattore essenziale dell'esistenza, informa e guida le funzioni psicologiche, quantunque sia distaccata e separata da loro. La coscienza non è identificabile né con la funzione mentale, né con la sensoriale o l'affettiva, né con alcun altra funzione psicologica ma può influire su di esse. Tra le facoltà psichiche e la coscienza esiste il rapporto che vi è tra il vaso ed il suo contenuto o tra lo schermo e le immagini proiettate che vi scorrono.
Non è, ma presiede all'organizzazione dei mutevoli ed incostanti contenuti emotivi, immaginativi e di pensiero che animano ed ingombrano la psiche nel trascorrere della vita giornaliera.
'Il Sé esiste in una sfera di realtà diversa da quella del fluire della corrente dei fenomeni psichici e da quella della vita organica, e non può venire da queste influenzata, mentre il suo influsso può modificare profondamente le condizioni psicofisiche'.
Pensieri, sentimenti di ogni genere, fantasie policrome, sensazioni gradevoli e sgradevoli danzano un girotondo nel campo di consapevolezza attorno alla coscienza che persiste e sta al loro centro quale stabile fulcro. E' una entità immobile e permanente che percepisce, osserva e testimonia ogni variabile contenuto delle funzioni psicologiche.
La coscienza nel suo aspetto di Io è ricoperta ed incrostata dai bisogni, dagli impulsi e dalle emozioni vissute dal soggetto, ed ha quindi una manifestazione variabile, e variabile è la sua luminosità nel indicare il progetto essenziale di quell'uomo.
L'Io cosciente è, pur se annebbiato, una parte del Sé transpersonale con cui ha identità di natura o, considerandolo altrimenti, è un suo raggio imprigionato nella psiche non ancora disponibile a collaborare pienamente con i suoi propositi e le sue qualità.
L'entità ed unità Io-Sé va pertanto differenziata, sempre e comunque, dai contenuti affettivi, emotivi e dai pensieri ed, in senso più lato, dalle funzioni psicologiche che sono da considerarsi suoi strumenti nella realizzazione terrena del progetto esistenziale in lei inscritto, e che è il solo che può dare un senso all'esistenza.
La coscienza nella sua duplice veste di Io cosciente e Sé transpersonale è depositaria del progetto 'a priori' o principio di autodetermi-

nazione presente in ogni uomo quale guida esistenziale, il più delle volte soltanto potenziale.
Un centro permanente di autocoscienza e autodeterminazione avvertibile come un baricentro psichico da cui è impossibile prescindere, se si desidera vivere la propria genuina e libera esperienza su questo pianeta.
Non scorgerla o allontanarsi da lei riduce l'agire a quello proprio di marionette mosse dai fili dei condizionamenti ambientali e biologici.
La coscienza è una polarità magnetica che, se le si dà la possibilità di operare, quale vortice attrattivo influisce sulle funzioni psichiche e le orienta verso se stessa, verso i suoi progetti e verso l'alto compito a cui sono predestinate, sciogliendole dai legami dei bisogni egocentrici, separativi e regressivi.
Nel grafico lo sviluppo esistenziale è visualizzabile immaginando l'Io cosciente e il suo campo di consapevolezza che si spostano ed elevano gradualmente nei territori psichici dell'inconscio medio e superiore sino a raggiungere il Sé transpersonale.
Qualora l'Io raggiunga il Sé, ed Io e Sé divengono un tutt'uno : le due coscienze si riuniscono.
l'Io si eleva e si avvicina al Sé nel processo evolutivo, o discende e si allontana dalla propria sorgente nei processi regressivi ed involutivi.
Nell'oscillare tra cantine ed attici della psiche prende forma l'enigma della coscienza e la partecipazione dell'uomo alla vita.
'La via all'in sù e la via all'in giù sono una e la medesima'. (Eraclito)

'Un altro punto strategico nel diagramma sta nel fatto che il Sé transpersonale sia mezzo dentro e mezzo fuori l'ovoide della personalità, né potrebbe essere altrimenti, dal momento che rappresenta il nucleo universale della finitezza individuale.
Il Sé costituisce ad un tempo la riduzione e la confluenza dell'Universale nel personale, e l'espansione nell'universale del soggetto, che tramite esso si rapporta con il tutto. Il Sé comprende il carattere universale senza perdere la sua intima connessione con l'Io' (B. Caldironi).
In questa accezione è possibile scorgere il significato del Sé, quale pontefice dell'esistenza umana, in quanto ponte gli aspetti personali ed universali dell'individuo, e nesso di sintesi tra la sua individualità e la sua universalità.
Un problema lessicale conduce con rapidità al cuore del problema.
Per la lingua italiana 'sé' è un pronome personale riflessivo ed indica che l'azione del verbo 'si riflette' sul soggetto stesso. In italiano il sé non appare mai simultaneamente al io nella medesima frase, mentre nella visione psicologica, che stiamo esplicitando, prima e terza per-

sona, Io e Sé sono destinati nel futuro di ogni uomo ad incontrarsi e coincidere.
Il soggetto diventa oggetto, oppure l'oggetto diventa soggetto.
'Venne : il mio sonno ebbe fine ;
al tuo tocco toccasti te stesso.
Si diffuse nello spazio
la gioia della luce
Mi hai gettato di stella in stella,
ricevendomi poi in seno'. (Rumi)
In altri termini l'atto riflessivo suggerisce una totalità, una completezza e ribadisce la piena corrispondenza : 'Io mi riconosco nel sé', dove il Sé è il luogo dell'integrazione, dell'identità e del compimento finale, l'apice dei processo evolutivo 'Io mi riconosco nel Sé, in cui sarò realmente Io e me stesso'.
Attraverso l'articolo e la maiuscola, inoltre, il Sé e l'Io, i due aspetti della coscienza, si trasformano in entità specifiche separate e dotate di una loro autonomia e ,quindi, con contemporanea identità e diversità.
Il fatto che l'Io possa riconoscersi totalmente nel Sé, e che il riconoscimento del nesso fra Io e Sé consista nel pervenire alla reale consapevolezza della propria identità profonda dapprima mediata ed, in seguito, totale, costituisce il nodo essenziale del processo evolutivo dell'uomo.

La coscienza, l'Io-Sé, agisce con la sua energia per portare in manifestazione il suo progetto, che è l'intimo progetto esistenziale di ogni vita umana, e lo fa con l'aiuto delle funzioni psicologiche con cui regola ed armonizza la personalità, quando questa avverte la sua presenza e le è responsiva.
Le funzioni psicologiche e le energie subiscono per azione del Sé un processo di trasformazione e di purificazione che le eleva, magnetizza, attrae, e le fa collaborare con i suoi obiettivi. Le allontana dai bisogni e desideri dei condizionamenti e delle abitudini, affinché ritrovino nel nesso associativo con lei l'unità nel suo proposito. Se la coscienza rimane adombrata, la vita è in balia di gorghi energetici non finalizzati di interessi e desideri estemporanei, e l'uomo è due uomini : 'uno è desto al buio, l'altro addormentato nella luce'.

Parla la coscienza

Per voi lettori in queste pagine sono descritti i miei strumenti psicologici : le facoltà e le potenzialità della mia dubbiosa mente, del mio cervello, della mia prediletta intuizione, delle mie turbolente emozio-

ni, dei miei vigorosi istinti, delle mie variopinte sensazioni e della mia esuberante immaginazione.
Le funzioni psicologiche, la personalità e l'uomo stesso sono miei strumenti in questa vita terrena, ed io addito loro la strada, gli ostacoli e gli annebbiamenti che li separano dal mio proposito.
Ciò che trovate scritto nel testo, se vi appare plausibile accettatelo e, se lo ritenete opportuno, approfonditelo. Se non stimola il vostro l'interesse o vi crea rifiuto, non accettatelo, ma valutatelo.
Una attenta e costruttiva critica, con la curiosità e la riflessione, mi avvicinano a voi.
Tutto è utile.
In una cellula nervosa, in un globulo rosso si può leggere il significato della mia esistenza.
Per far vostro il mio punto di vista e l'ottica con cui io, la vostra coscienza, osservo e valuto le cose, gli eventi, la psiche e l'uomo riflettete su questo racconto.
Un saggio aveva acquistato fama di essere diventato irrazionale nella presentazione di fatti ed argomenti.
Fu deciso di metterlo alla prova, affinché le autorità del suo paese potessero pronunciarsi.
Il giorno della prova egli passò, solennemente, cavalcando un asinello con la testa rivolta dalla parte della coda dell'animale.
Quando giunse l'ora di difendersi, disse ai giudici :
"Quando mi vedeste poco fa, da che parte ero rivolto ?"
."Dalla parte sbagliata", risposero i giudici.
"Voi illustrate il punto, rispose, perché io, da un punto di vista ero volto dalla parte giusta.
Era l'asino, che era girato dalla parte sbagliata".

Io sono la coscienza.
Io sono un Centro limpido e chiaro di pura consapevolezza.
Io sono un Centro che osservo, dirigo ed uso, solo che me ne concedano l'opportunità, le mie amate funzioni psicologiche.
Io sono l'essenza intima e permanete che vi alberga, e dà loro vita.
Io le ho create, affinché imparino a manifestare nel mondo la mia presenza ed a realizzare la mia idea.
lo indico loro la strada, a loro, sovente, sorde e ribelli.
La mia cara funzione mentale per il suo bisogno d'analisi mi seziona, mi lacera e mi chiama : Sé, Io, coscienza, Io transpersonale, Sé transpersonale, Io autocosciente, Io-Sé, autocoscienza, Ego personale, Ego transpersonale, Io personale, Io cosciente ed altri epiteti ancora.

Ma io sono solo ed unicamente la coscienza : un centro limpido e chiaro che osserva e guida ed indica il cammino alle mie amate funzioni.
Parlare di me non è facile.
In uno scritto un ricercatore, rivolto a me, afferma : "il Mistero dell'Io". (R. Assagioli ndr)
E' buffo.
Le mie funzioni e la mia personalità prima mi oscurano con la loro densa emotività, con le loro ruminazioni mentali, con le loro fantasticherie, i loro impeti istintuali, i loro bisogni vanno nella direzione opposta alla mia. Si allontanano da me, e poi affermano che non è facile comprendermi, che non è facile descrivermi, che sono sfuggente, che è difficile percepirmi, che sono un 'mistero'.
Mi considerano evanescente ed indefinibile.
Certo la mia essenza e la mia luce riescono a filtrare solo parzialmente tra gli schermi opachi e le croste delle mie funzioni psicologiche. La mente non può comprendermi più di tanto e nel suo sforzo di analisi e classificazione mi scinde in due : un nucleo energetico superiore il Sé transpersonale ed un nucleo più prossimo alla sua comprensione, l'Io cosciente o Io personale
Avvolta nella sue elucubrazioni, per le nebbie dei suoi pensieri, mi percepisce come un flebile riflesso, una luna nel pozzo.
Vede confusamente ciò che è chiaro.
Io sono luce solare, e splendo nei millenni !
Io sono un centro luminoso e chiaro di pura consapevolezza.
Scoprirà, alla fine, la mia amata mente, e vedrà con chiarezza l'intento maggiore, per cui esisto, e lei è 'apparsa'.
Intuiranno le mie care funzioni psicologiche, alfine, la mia idea d'ordine, di piano, di sintesi universale.
Intuiranno l'integrarsi del frammento nell'insieme e dell'insieme nel frammento, della parte nel tutto e del tutto nelle parti.
Io le educo, inascoltata, a vivere secondo principi di luce.
Per me e da me traggono la vita dall'oceano dell'universale e non dal misero pozzo del particolare e, accompagnate da me, con i loro vasi vi attingeranno, nell'ora della luce, ciò che loro occorre.
'Il giorno rumoroso
corre verso la notte ;
la fonte zampillante
corre cercando il mare.
Il fiore della primavera impaziente
vuole dare il frutto.' (Tagore)
L'irrequietezza e l'imperfezione delle mie care funzioni si inoltrano,
a loro insaputa, verso la perfezione della pace.
Io, la loro coscienza, sono la loro pace !

L'area dell'ovoide e lo spazio circostante sono suddivisi in tre livelli : inconscio inferiore, medio e superiore.
Ne riportiamo in succinto i contenuti.

L'inconscio inferiore

'Stelle nascondete i vostri lumi ! Che la luce non veda i miei oscuri e profondi desideri'. Così Macbeth censura il proprio inconscio.
Ma cosa accoglie di tanto tenebroso ?
L'inconscio inferiore racchiude a nostra insaputa :
- aspetti del nostro passato ;
- la memoria di esperienze vissute ;
- gli istinti ereditati dagli animali ;
- le pulsioni fondamentali, quali : la sessualità, l'autoconservazione e l'autoaffermazione ;
- le tendenze biologiche ;
- le centrali cerebrali che regolano e presiedono con mirabile coordinazione il corpo, il sistema neurovegetativo ed endocrino ;
- le esperienze, gli eventi, le sofferenze, i conflitti, i traumi impressi indelebilmente nella psiche nel corso degli anni dal concepimento ad oggi ;
- i resti del passato ereditario ed atavico ;
- i complessi psichici a forte tonalità emotiva rimossi ;
- le attività immaginative, fantastiche ed i sogni di tipo elementare ed inferiore ;
- le radici e le cause dei disturbi psicologici e psichiatrici, che la psiche ha deciso di 'dimenticarsi' per l'insopportabile carica di emotività negativa che contengono. Sono zavorre inconsce che frenano od annullano le energie vitali nelle nevrosi, nelle fobie, nelle ossessioni, nelle compulsioni, nelle depressioni, nelle forme maniacali o nelle psicosi ;
- le facoltà parapsicologiche di tipo elementare ;
- ed in generale tutte quelle pulsioni che, frustrate nell'espressione, ambiscono alla soddisfazione.

I contenuti dell'inconscio inferiore bloccano e legano una gran quantità di energie psichiche, che, se ritornassero a galla, potrebbero assalire, incontrollate ed incontrollabili con le loro richieste inaccettabili.
Ecco come Cecco Angiolieri li sperimenta.
'S' i' fossi foco, arderei 'l mondo ;

s' i' fossi vento, lo tempesterei ;
s' i' fossi acqua, l'annegherei ; (...)
s' i' fossi 'mperator, sa' che farei ?
A tutti mozzerei lo capo a tondo.
S' i' fossi morte, andarei da mio padre ; (...)
similmente faria da mia madre....'

La psicologia dell'inconscio dà ormai per assodato che i vissuti e i desideri espressi da Cecco, sono parte di tutti gli uomini, nessuno escluso.

Ma le energie dell'inconscio inferiore opportunamente contattate, indirizzate, gestite, trasformate ed inserite nel processo di crescita, sono forze che da distruttive si trasformano in energie evolutive.

La denominazione di inconscio 'inferiore' non ha significato moralistico e negativo, non è sostenuta da giudizi deteriori per ciò che accoglie, indica soltanto che è inferiore in quanto sta a 'fondamento' della struttura psicologica e sostiene l'edificio psichico : rappresenta il primo ed indispensabile stadio dell'evoluzione umana.

La negatività emerge, qualora rappresenti non solo il primo stadio di crescita, ma il solo ed unico livello di evoluzione personale raggiunto, come accade a chi decide di vivere nelle cantine del egocentrismo, della aggressività, dell'egoismo, dell'involuzione pur padrone ai piani superiori di stanze disponibili per affettuose ed altruistiche relazioni ed attici aperti alle energie transpersonali.

L'inconscio medio

L'inconscio medio accoglie elementi di natura analoga a quelli della consapevolezza di veglia. Racchiude il presente con i suoi problemi e i suoi impegni di cui è opportuno, per l'economia generale del funzionamento psichico, non essere costantemente consapevoli. Una sorta di sala d'attesa per informazioni, emozioni, immagini, pensieri di interesse non immediato, che è conveniente mettere a lato per non ingombrare la mente occupata ad elaborare e riflettere su altro.

Le porte per accedere in questo deposito sono di tipo girevole : si dischiudono con facilità. Conosciamo le basi per far funzionare un computer, per controllare la cartella delle tasse o per cucinare il pollo alla diavola, ma è svantaggioso ed antieconomico che questi dati affollino stabilmente il campo di consapevolezza, quando svolgiamo altre attività o dialoghiamo con gli amici o traduciamo un articolo. L'inconscio medio viene in aiuto e si incarica di trattenere in sé questi dati sino al momento in cui è opportuno richiamarli.

Il materiale sospinto nell'inconscio medio riaffiora con facilità e si differenzia da quello 'rimosso' e gettato negli strati profondi

dell'inconscio inferiore, poiché a quest'ultimo non è consentito ripresentarsi, se non con appositi accorgimenti o tecniche.
L'inconscio medio è un più o meno efficiente laboratorio che lavora incessantemente per la rifinitura di problemi attuali, mentre la psiche svolge altri compiti. Quando accoglie degli elementi, non li congela o paralizza, ma 'li pensa e li ripensa', vi riflette sopra, formula valutazioni e prepara ad insaputa del soggetto le future risposte od attività. Vi affluisce e vi si svolge gran parte del lavoro immaginativo ed intellettuale quotidiano e la gestazione delle creazioni artistiche e scientifiche di grado e valore medio.
Questo materiale rivede la luce richiamato volontariamente oppure per libere e inaspettate associazioni che lo 'buttano fuori' con improvvisi e repentini 'lampi di chiarimento'.
Un vestito lo possiamo lavare e stirare noi stessi o portare in lavanderia, dove subirà i trattamenti del caso, mentre siamo in altre faccende affaccendati : l'inconscio medio è simile a una lavanderia. Richiede soltanto di ricordarci che gli abbiamo consegnato del materiale ; se ci dimentichiamo, il più delle volte, sarà lui stesso ad avvertirci dell'impegno che gli abbiamo affidato, riproponendolo con una telefonata alla consapevolezza.
Alcuni dei dati stoccati, trascorso un certo tempo, sono fatti affluire nelle cantine dell'inconscio inferiore. Viceversa materiale rimasto per lungo tempo in cantina, può, in risposta ad eventi significativi, essere trasferito nell'inconscio medio e da questa area raggiungere la consapevolezza. Tale spostamento lo si nota, ad esempio, durante i trattamenti psicoterapici o di autoindagine.

L'inconscio superiore

L'inconscio superiore è il cuore del nostro futuro.
Accoglie i valori essenziali dell'uomo e per i quali l'uomo è uomo.
Vi dimorano i talenti che ciascuno uomo non ha ancora resi fruttiferi.
Racchiude le sue potenzialità, le sue qualità, le sue innovative espressioni, le intuizioni, le aspirazioni superiori, gli ideali, le creazioni geniali, gli imperativi etici e gli slanci all'azione altruistica in attesa di compiuta manifestazione.
L'inconscio superiore è il livello psichico irradiato dal Sé e dalle sue qualità. E' la regione in cui soggiornano le qualità della nostra 'anima profonda' ed da cui con l'ausilio della funzione intuitiva affluiscono alla consapevolezza ispirazioni, illuminazioni o intuizioni superiori artistiche, filosofiche, scientifiche, spirituali, sociali e i poteri supernormali di tipo elevato.

Il processo evolutivo e di crescita ha come suo fine l'introdursi ed il permanere della consapevolezza in questa dimensione.
i talenti presenti in ciascuno uomo e non ancora resi fruttiferi.
L'argomento dell'inconscio superiore o transpersonale e dei suoi contenuti può essere affrontato solo con approccio olistico. La dimensione transpersonale richiede per essere indagata l'apporto di scienze speculative ed intuitive.

L'inconscio collettivo

L'inconscio collettivo accoglie il patrimonio delle energie psichiche vissute dall'umanità nelle sue generazioni, e lo trasmette per osmosi ad ogni individuo che mette piede sul pianeta.
I suoi contenuti trasudano nell'inconscio personale del soggetto, il quale a sua volta vi diffonde i propri. Le linee dell'ovoide tratteggiate indicano, infatti, che le aree psichiche non sono tra loro separate, bensì in contato osmotico : gli elementi di un distretto migrano, entrano in un altro, lo influenzano e viceversa.
Lo spostamento di energie e contenuti avviene. dall'interno all'esterno, dall'esterno all'interno, sia tra le varie aree all'interno del diagramma.
I tre livelli dell'inconscio collettivo l'inferiore, il medio e il superiore rappresentano i tre livelli inconsci dell'umanità che ogni uomo concorre a realizzare, immettendovi il suo psichismo quotidiano e nel contempo formano un utero da cui assorbe contenuti ideativi ed energetici.
L'uomo non è un essere isolato, anche se, a volte, avverte un senso di separazione e solitudine, egli è parte di scambi energetici e di passaggi di informazioni consce ed inconsce con l'ambiente in cui è immerso.

L'inconscio collettivo inferiore racchiude i vissuti separativi, istintuali egoistici e le patologie psichiche presenti negli abitanti del pianeta.
L'inconscio collettivo medio è il mare fluttuante degli stati emotivi e dei pensieri che muovono le masse nel presente momento storico.
L'inconscio superiore è accoglie contenuti simili a quelli dell'inconscio soggettivo transpersonale.
Alcune sue presenze energetiche sono denominate 'archetipi' : il serpente, il vecchio saggio, il mandala, il tabù dell'incesto, ecc. Sono queste immagini simboliche primordiali che rappresentano modelli di alcune esperienze umane, dati a priori.
Presentano esperienze significative generalizzabili a tutti, quantunque differiscano parzialmente in relazione alle abitudini del singolo e

delle singole civiltà : il simbolo del sole a valore di energia vitale nei paesi del Nord, mentre allude ad una potenza pericolosa e distruttiva nei paesi tropicali.
L'inconscio collettivo non si sviluppa individualmente, gli archetipi, letteralmente 'forme preesistenti', preesistono, appunto, al soggetto, che li assorbe nel proprio inconscio. Ad esempio il simbolo della 'madre' è determinato dalla personale esperienza con la propria madre, ma è altresì predeterminato da un concetto universale e preformato di rapporto con la figura materna presente nell'inconscio collettivo.
Un simbolo archetipico oltre ad essere universale si fonde, quindi, con il simbolo personale : l'archetipo della strega che raffigura le mani tentacolari della piovra materna che non concede autonomia al figlio e lo lega a sé con le sue arti ammaliatrici, si riferisce anche alle esperienze soggettive di relazione con una figura femminile vissuta come negativa ed oppressiva.
Allorché il simbolo tratta esperienze individuali pregnanti, il valore soggettivo ha la precedenza su quello archetipico, anche se, in definitiva, si legano e compenetrano a vicenda.
I pori psichici attraverso cui avviene lo scambio di vissuti tra inconscio personale e collettivo, in determinati stati patologici possono restringersi sino a formare una barriera, una dura scorza, che inibisce il contatto con le energie psichiche degli altri esseri : il soggetto si isola e si imprigiona in uno scafandro esistenziale. Oppure i fori si dilatano eccessivamente e, nell'evenienza, la persona non riesce a discriminare i contenuti emotivi ed ideativi che gli appartengono, dai contenuti di altri : gli spazi allargandosi annullano i confini soggettivi e l'individualità e la personalità sono sommersi da stati d'animo e pensieri altrui.

Il campo di consapevolezza.

Il campo di consapevolezza, denominato anche 'campo di coscienza' - in tal caso è l'abbreviazione di 'campo di consapevolezza dell'Io cosciente' - è quel territorio delle funzioni mentale, sensoriale, affettiva, istintuale ed immaginativa di cui si è direttamente consapevoli, territorio in cui, come immagini su uno schermo, si avvicendano i contenuti.
Nella mappa dell'ovoide è simboleggiato dal cerchio tratteggiato che circonda l'Io personale. L'estensione della sua superficie, se rappresentassimo la psiche come una casa, si limiterebbe allo zerbino sulla porta d'ingresso.

La sua area non ha dimensione costante, è variabile, in quanto costituita dallo spazio occupato dai contenuti e vissuti delle funzioni psichiche che è possibile percepire, osservare, analizzare e valutare coscientemente nel qui ed ora ; ad esempio, mentre leggete queste righe, nel vostro campo di consapevolezza affluiscono la visione delle parole scritte e i contenuti inerenti l'argomento, ma l'attenzione potrebbe trasportarvi altrove e richiamarvi eventi della vostra vita oppure percezioni uditive quale i latrati di un cane o sensoriali come un prurito al naso.
Il campo amplia o restringe la sua superficie in funzione della quantità di elementi che lo occupano e di cui la psiche consapevolmente prende visione.
Ogni funzione sia essa mentale, sensoriale, istintuale, affettiva, immaginativa, ad eccezione dell'intuitiva, possiede un'area o, in termini neurologici, strutture e processi nervosi, che fanno parte del campo di consapevolezza che è suddivisibile, pertanto, in cinque spicchi, tante sono le funzioni psicologiche operanti in lui. Gli spicchi sono variabili nelle dimensioni in virtù dei momentanei interessi.
Uno degli obiettivi del lavoro psicologico si propone di dilatare il campo di consapevolezza sino ad includervi le aree degli inconsci inferiore, medio, superiore e collettivo di ciascuna funzione, per scoprire e far presente alla parte cosciente ciò che vi è racchiuso. Per conoscersi si deve assumere con tecniche psicologiche appropriate l'impegno di introdurre la consapevolezza nelle sale, negli scantinati, nei ripostigli, nei piani superiori e nelle mansarde della psiche.

BIBLIOGRAFIA

In questo ed in altri capitoli le frasi tra virgolette di cui non è specificato l'Autore sono tratte dalla collana del "AGNI YOGA" dell'Editrice Nuova Era.

In questo ed in altri capitoli per le modalità e gli argomenti di *'Parla la coscinenza'* si fa riferimento al testo 'Io sono' del Conte di Saint Germain. Edizioni L'Età Dell'Acquario, Grignasco (NO)

ALBERTI A. : *Il Sé ritrovato ;* Giampiero Pagnini. Firenze 1994.
ASSAGIOLI R. : *Comprendere la Psicosintesi. Guida alla lettura dei termini psicositetici.* A cura di Girelli M. M. ; Astrolabio Ed., Roma
ASSAGIOLI R. : *Lo sviluppo transpersonale ;* Astrolabio Ed., Roma
ASSAGIOLI R. : *Principi e metodi della Psicosintesi terapeutica ;* Astrolabio Ed., Roma 1973.
ASSAGIOLI R. : *L'atto di volontà ;* Astrolabio Ed., Roma 1997

ASSAGIOLI R. : *Psicosintesi. Per l'armonia della vita ;* Astrolabio Ed., Roma 1993
BONI R. : *Etica e Coscienza. La via evolutiva dell'anima :* C.N.O.S. Grafichouse Ed, Venezia.
FERRUCCI P. : *Introduzione alla Psicosintesi ;* Ed. Mediterranee, Roma, 1994
GIOVETTI P. : *Roberto Assagioli ;* Ed. Mediterranee, Roma 1995
JUNG C. G. : *Gli archetipi e l'inconscio collettivo ;* Boringhieri, Torino
JUNG C. G. : *L'archetipo della Madre ;* Boringhieri, Torino i981
LA SALA BATA' A. M. : *Dal sé inferiore al Sé Superiore ;* Editrice Nuova Era
MUSATTI C. : *Trattato di psicanalisi ;* Boringhieri, Torino i962
ROSSELLI M. (a cura di) : *Nuovi paradigmi della psicologia. Il cammino della Psicosintesi. ;* Cittadella Ed., Assisi 1992

L’anatomia e la fisiologia dell’encefalo

Le esperienze affettive, immaginative, sensoriali e mentali sono affidate ad un organo che riceve, analizza e risponde al mondo e ai suoi abitanti : il cervello.
La perfezione della sua biologia e dei suoi processi operativi stabilisce la perfezione con cui la psiche si rappresenta e si rapporta con il pianeta.
Nella vita quotidiana si usano gli elettrodomestici senza essere esperti dei loro materiali e dei loro meccanismi ; senza alcuna conoscenza delle correnti elettriche o delle proprietà dei gas si accende la luce per illuminare la stanza o il fornello per riscaldare la minestra. Le cose cambiano se si vuole aggiustare o potenziare l’efficienza dell’impianto elettrico o del fornello : sono in tal caso richieste nozioni sulle leggi che governano le correnti elettriche e i gas. L’ignoranza provoca seri guai o veri e propri disastri.
Chi non accetta di lasciarsi vivere, e vuole comprendere la propria personalità, è necessario che apprenda almeno alcune nozioni sul funzionamento dello strumento bioelettrico contenuto nella sua scatola cranica e delle leggi a cui è soggetto. Per lo sviluppo delle sue potenzialità è richiesto il duplice ruolo di ingegneri ed architetti della psiche. L’encefalo presenta meccanismi e principi da valutare attentamente qualora si intraprenda l’educazione altrui o l’autoeducazione : chi vi dedica spazio non può ignorare la natura, i poteri e le leggi del cervello, del sistema nervoso e delle sue funzioni psicologiche.
Nessuno può negare l’importanza di conoscere i processi encefalici per lo sviluppo delle sue qualità o dei suoi aspetti deficitari.
Il vedere, l’immaginare, il sentire, il ricordare, il pensare, il ragionare, l’amare, la formazione di concetti, la programmazione di scopi e di scelte ha come fondamento il sistema nervoso e la sua biologia. Se si desidera intervenire sulla propria personalità e sulle proprie funzioni psicologiche, la conoscenza dei processi cerebrali che le sottendono, non può ridursi a frammentarie, confuse o velleitarie opinioni. Il cervello e la psiche hanno possibilità e proprietà di sviluppo ma, anche, limiti e distorsioni intrinseche. Nozioni biologiche e psicologiche sono indispensabile per una corretta interpretazione degli eventi che vi accadono, e ci accadono.

L'encefalo e le sue funzioni non sono materia neutra o semplice campo di battaglia in cui si agitano, rincorrono e lottano pensieri, ansie, gioie, emozioni, o fanno guerre di trincea conflitti e rancori, ma possiedono proprietà e leggi che attivamente modellano, plasmano ed alterano ogni esperienza emotiva, ideativa e sensoriale che vi si genera.
Per un daltonico il prato è blu o giallo, là dove per altri allieta il cuore il suo tenero colore verde. Lo stesso verde, però, è una distorsione ed interpretazione soggettiva dell'encefalo, per quanto piacevole e riposante, attuata dalle cellule e dai processi della funzione visiva su di un'onda luminosa di per sé incolore, e così è per qualsiasi interpretazione o produzione delle nostre funzioni affettive, percettive o mentali.
L'encefalo costruisce e si rappresenta un mondo a proprio uso e consumo, solo lontanamente simile a quello fuori di lui.

Una esposizione esauriente delle acquisizioni sul cervello è un compito improbo ed evidenzia frequenti contraddizioni tra le ipotesi ed i modelli esplicativi presenti sul mercato. Ogni scoperta, tutt'oggi, innesca rivoluzioni e propone nuove visuali.
Qualora si adempia al tentativo con sufficiente rigore, appare, inoltre, evidente che le aree in ombra sono più estese di quelle illuminate. Una comprensione appagante del funzionamento encefalico è lontana nel tempo, e il cervello rimane tutt'oggi l'oggetto più misterioso sul palcoscenico del pianeta. Se paragoniamo il cervello e la psiche al pianeta terra, si può affermare che restano da scoprire quattro continenti su cinque e, con buona probabilità, si è ancora nell'epoca dominata dalla ferma convinzione che la terra è piatta.
Ciò nonostante alcuni aspetti della sua operatività sono condivisi ed accettati, ed a questi si farà riferimento per approfondire la conoscenza della strumento con cui affrontiamo i chiaro-scuri della nostra esistenza terrena.

Lo studio è favorito dalle indagini sui cervelli pre-umani, che lo hanno anticipato e, per così dire, preparato. Dal sistema nervoso semplicissimo dei vermi, formato da alcuni agglomerati di cellule, a quello più complesso e centralizzato degli insetti, a quello, ancor più organizzato di pesci e rettili, a quello strutturalmente evoluto degli uccelli o ampiamente rappresentato dei mammiferi, si assiste nell'evoluzione verso l'uomo al progressivo aumento della massa cerebrale e al raffinarsi delle strutture biologiche.
La storia dell'encefalo è la storia di alcune cellule che, millenni or sono, hanno deciso di specializzarsi per svolgere dei compiti di sopravvivenza e rapporto, ed ogni successivo sviluppo, nel trascorrere

delle ere, si sovrappose ed inglobò gli encefali preesistenti, integrandoli secondo uno schema gerarchico di successioni. Ed il tempo ha ritmato le specializzazioni delle aree cerebrali per renderle idonee ad affrontare le sempre più difficili competenze richieste per sopravvivere.
Il cervello umano riassume e condensa in sé quelli pre-umani, ma soprattutto, constatazione da sottolineare e ricordare, dall'inizio della specie 'uomo' il suo cervello non si è mai arrestato, ed ha proseguito nella sua espansione, nella sua crescita, nella sua evoluzione, nel suo perfezionamento e prosegue tuttora.
La storia del cervello umano non è giunta al capolinea. E' davanti all'uomo con nuove ed inusitate possibilità.
L'essere umano è quello d'oggi, qualunque sia il giudizio, in virtù di un cervello che racchiude ulteriori potenzialità da manifestare nell'irrefrenabile e inesauribile ricerca di nuove comprensioni e soluzioni. 'Se schiavi, se lacrime ancor rinserra, è giovin' l'uomo, il suo cervello e la sua psiche.

I mattoni dell'encefalo.

Che cosa contiene la scatola cranica ?
Apriamola.
Compierlo non è gradevole.
Se si asporta l'osso della teca cranica, affiora all'interno una massa viscida e gelatinosa del peso di circa1500 grammi, di consistenza analoga al chewing-gum, di colore grigio-rosa, dalle dimensioni di mezza noce di cocco, dalla superficie ondulata con solchi alcuni profondi altri meno : l'encefalo o cervello.

La sua caratteristica anatomica più evidente è la presenza di due emisferi, simmetrici fra loro, uniti da un ponte, detto corpo calloso, e da una coda che si prolunga inferiormente nella colonna vertebrale.
Se non proviamo repulsione con uno sforzo di immaginazione entriamo al suo interno ove scorgiamo fasci di fibre nervose che connettono tra loro le zone cerebrali ed i due emisferi. Fasci discendenti raggiungono il midollo spinale, sistemandosi all'interno della colonna vertebrale, ed altri ascendenti, provenienti dagli organi di senso la percorrono in senso inverso.
Midollo spinale ed encefalo formano il 'sistema nervoso centrale' : la struttura biologica che dà vita alle funzioni psichiche.
Il sistema nervoso centrale riceve dalla periferia informazioni, le elabora, trae conclusioni, progetta soluzioni, e trasmette istruzioni

all'apparato muscolare per rispondere e mantenere in vita il suo proprietario.
Tutto ciò è possibile in quanto il sistema nervoso ha dei fili conduttori : le fibre nervose. Le fibre nervose gli trasmettono le informazioni ricevute dagli organi di senso : l'occhio, l'orecchio, l'olfatto, il gusto, il tatto ed altri ancora.
Gli organi di senso sono specializzati nel trasformare le varie forme di energia ambientale in impulsi, cioè messaggi elettrici da trasferire al cervello.

Proseguendo nell'esame, si osservano agglomerati di miriadi di cellule simili a meduse dalle quali si diramano fili gelatinosi che si contattano tra loro, e si intrecciano in una trama tridimensionale inestricabile. Il cervello accoglie circa cento miliardi di cellule, ognuna delle quali sviluppa una media di diecimila connessioni con le altre.
Se curiosi aumentiamo il nostro potere visivo, ed esploriamo l'interno del corpo di una 'medusa' o di un suo filamento, notiamo vescicole con funzione di laboratori chimici deputati a produrre l'energia necessaria per i compiti propri del sistema cerebrale.

Il cervello umano accoglie diversi cervelli.
Iniziando dal midollo spinale, racchiuso nella colonna vertebrale, se si sale verso l'alto, si nota che le strutture nervose sono caratterizzate da aree sempre più sofisticate e 'moderne'. Questa successione è la traccia dell'evoluzione che ha fatto emergere l'uomo dagli animali inferiori.
Il midollo spinale, contenuto nel canale osseo delle vertebre, è la formazione più arcaica, e si incarica dell'esecuzione di semplici riflessi muscolari per la sopravvivenza e l'accoppiamento ; nel suo interno corrono, inoltre, le vie nervose che trasmettono i messaggi della periferia al cervello e le vie che portano i comandi agli apparati motori.
Saliamo.
Si incontra il 'tronco encefalico' situato tra il midollo spinale e la base del cranio. Nel suo interno alloggiano numerosi aggregati cellulari indaffarati nel controllare le funzioni biologiche essenziali per la vita : respirazione, attività cardiaca, peristalsi viscerali, ecc.
Accoglie inoltre il 'sistema reticolare attivatore', una struttura di cellule disposte a rete che svolge un ruolo fondamentale per la vigilanza, attenzione e partecipazione agli eventi.
Segue, verso l'alto, l'ipotalamo che si incarica anch'esso di controllare gli organi disseminati nel corpo.
Sotto di lui si situa l'ipofisi che, per i compiti assolti, è la ghiandola endocrina principale dell'intero organismo ; secerne gli ormoni che

affluiscono, tra l'altro, alle surrenali, alla tiroide e alle gonadi, regolando le loro secrezioni e gli stati umorali.
Si giunge così, sempre salendo, al 'sistema limbico' che gestisce la funzione emotiva. Poiché è in contatto, inferiormente, con l'ipotalamo l'interazione è causa prima dell'insorgere durante gli stati emotivi di turbe viscerali e somatiche quali la sudorazione, la tachicardia, il rossore, le tensioni addominali, ecc.
Tutte queste componenti encefaliche profonde e ancestrali, condivise con altri animali, sono avvolte dalla corteccia cerebrale, una specie di spessa cuffia da notte preposta alle più elevate facoltà e possibilità umane.
Vi è poi il cervelletto che, come dice il nome, è un piccolo cervello che risiede nella zona posteriore della scatola cranica, adibito a regolare, fluidificare ed armonizzare i movimenti muscolari e controllare l'equilibrio.

I due emisferi, destro e sinistro, sono collegati dal 'corpo calloso', formato da circa 200 milioni di fibre nervose, percorse da un traffico incessante di circa 4 miliardi di informazioni al secondo. Il collegamento permette lo scambio di messaggi tra l'uno e l'altro emisfero. Tale smisurata attività consente ai due emisferi di lavorare insieme e di svolgere progetti concordati e coordinati.

Nel cervello pullula una vita straordinaria.

L'unità fondamentale dell'encefalo è la cellula nervosa o neurone ; come ogni cellula è un'entità biologica delimitata da una membrana cellulare che regola i rapporti tra il suo ambiente interno e l'ambiente esterno costituito dalle altre cellule, dai vasi sanguigni e dai liquidi biologici.
La cellula contiene gli elementi fondamentali per la sua vita : il nucleo nel quale è trascritta l'informazione genetica, ed il citoplasma ove sono collocati i laboratori chimici per l'energia e la produzione di proteine, grassi e zuccheri.
Il cervello è formato in prevalenza da due tipi di cellule : le cellule nervose o neuroni e le cellule gliali. Queste ultime svolgono, soprattutto, una funzione di sostegno ed impalcatura.
Il neurone, dotato della caratteristica di essere 'eccitabile ed irritabile', con l'emissione di segnali è, invece, deputato alla trasmissione di informazioni.
La sua forma a 'medusa' ha un corpo centrale, da cui si dipartono due tipi di prolungamenti : i dendriti e l'assone.
I dendriti sono un reticolo di filamenti corti e sottili, disposti attorno alla cellula come tanti rami senza foglie, attrezzati per ricevere le in-

formazioni dalle altre cellule nervose.
L'assone è un filamento di maggior lunghezza rispetto ai dendriti : la lunghezza varia da poche frazioni di millimetro a diversi centimetri o decimetri. I suo compito è di trasmettere i messaggi in altre aree del cervello o alla periferia del corpo.
Il linguaggio del neurone, cioè la modalità con cui parla con i suoi simili, è un'onda elettrica che si sposta rapidamente sul filamento sino ad incontrare le cellule a cui deve passare l'informazione.
Gli assoni in prossimità della loro terminazione si dividono in numerosissime propaggini come le radici di un albero, ognuna delle quali entra in contatto con i dendriti, cioè i rami di molte altre cellule.
Il messaggio nervoso di un neurone è così inviato da un assone a diverse migliaia o decine di migliaia di neuroni.
Il messaggio elettrico, che ogni cellula ritrasmette, è la risultante della somma aritmetica di migliaia o decine di migliaia di messaggi elettrici positivi o negativi, + o -, che la cellula stessa riceve dagli assoni articolati con lei.
L'abilità dei neuroni di contattarsi ed entrare in rapporti multipli e complessi spiega i processi psichici, quasi illimitati, del cervello.

La sinapsi.

La zona di contatto di una cellula nervosa con un'altra è la 'sinapsi'.
La sinapsi funziona da valvola o cancello di transito dei messaggi.
L'impulso elettrico viaggia sulla fibra nervosa e lungo le sue diramazioni sino a giungere nella 'area sinaptica', un piccolissimo spazio tra la cellula che invia il messaggio e la cellula ricevente.
La fibra nervosa nella sinapsi, per trasmettere il messaggio, funziona come una pistola a spruzzo. Le sostanze chimiche, che emette, innaffiano la membrana della fibra nervosa ricevente che sta di fronte, la quale, per effetto di tali sostanze, si 'irrita' e produce una nuova onda elettrica.
L'onda riprende così la sua corsa verso altre zone e si mette in contato con altre cellule sempre con il meccanismo a spruzzo.
Le sinapsi sono porte dove si decide se lo stimolo deve passare oppure dissolversi. In base ad una somma matematica delle onde elettriche pervenute si attiverà o meno lo spruzzo. Non tutti i messaggi hanno il permesso di proseguire : domina la possibilità di accettazione o di non accettazione dell'informazione.
Dal fatto che un messaggio passi o non passi la sinapsi, dipendono il nostro pensiero, il nostro umore, i nostri sentimenti, i nostri ideali, le nostre azioni, le nostre fantasie, le nostre speranze, le nostre sensazioni, le nostre gioie, le nostre depressioni.

Irritata o non irritata

Il percepire, l'amare, il ricordare, l'immaginare, l'odiare, la programmazione di scopi e tutta la vita psichica poggiano sul sistema nervoso, sui suoi meccanismi, sui suoi codici e sui suoi linguaggi.
La nostra intelligenza e la nostra personalità sono inevitabilmente, anche, figlie di processi chimici, fisici ed elettrici che condividono le stesse regole e le stesse leggi dei neuroni propri della formica, dello yak o del camoscio. E' pertanto importante conoscere questi processi cerebrali che elaborano, ma, altresì, alterano e distorcono i dati non solo nelle patologie, ma anche nel 'normale' e quotidiano pensare.
Il cervello non è un neutro ed imparziale ricevitore di accadimenti esterni, anche se la maggior parte delle persone reputa che funzioni in questo modo, o almeno lo vorrebbe. L'encefalo riceve informazioni ed, elaborandole, le modifica, le modella, le altera, le distorce o le annulla in virtù della sua vasta ed intricata rete di circuiti e processi nervosi.

Infiniti stimoli ambientali si scontrano con i recettori degli organi sensoriali sensoriali distribuiti sulla superficie del soma, e quelli dotati di una intensità energetica li irritano e si trasformano in onde elettriche per il cervello.
Le informazioni termiche, vibratorie, pressorie o chimiche dell'ambiente, qualunque siano le loro caratteristiche, subiscono da subito una prima e drastica selezione che li modifica per dotarli di un lascia-passare per il cervello.
Si convertono in un unico codice uguale per tutte : l'onda elettrica.
I suoni, i paesaggi, i colori per raggiungere il cervello ed esservi compresi, si trasformano in un unico codice : un onda elettrica. L'onda elettrica ed il neurone, su cui corre, sono il letto di Procuste a cui devono restringersi, ridursi e soggiacere i multiformi aspetti del pianeta, se vogliono entrare in noi.
La forma, la dimensione e l'intensità del messaggio sono tramutate in un'onda elettrica sempre identica a se stessa qualunque sia lo stimolo da cui prende l'avvio. L'unico aspetto modificabile è la frequenza o vibrazione dell'onda, cioè il numero delle onde che si generano in un secondo in un determinato spazio del neurone.

I compiti del sistema nervoso sono assicurati da aggregati di milioni di neuroni, organizzati tra loro in 'colonie' o 'assemblee cellulari' o, come si suole denominarli, in 'moduli'.
La tendenza insita nell'attività nervosa è di funzionare in 'comunità', cioè le cellule si collegano tra loro, e danno vita ad un modulo con

compiti peculiari e specifici.
Queste colonie incaricate dei processi di analisi, di sintesi e di interpretazione, attivandosi o inibendosi svolgono i compiti del sistema nervoso.
Vi è simultaneità fra le molteplici colonie nell'utilizzo delle informazioni in arrivo che si distribuiscono qua e là nei singoli moduli incaricati di valutare aspetti specifici con responsabilità complementari. Si creano così le basi per progetti di confronto e di rapporto.

La varietà delle operazioni, assolte dall'encefalo, è difficile immaginarla derivata dalla collaborazione tra il neurone e l'onda elettrica, ma questi sono i due genitori della poesia, dell'algebra, della filosofia, degli affetti, della scienza. I procedimenti matematici si avvalgono delle quattro operazioni e dalle sette note nascono le sinfonie, ancora più semplice il funzionamento dell'unità di base del cervello, non ha sette possibilità come la musica, né tanto meno quattro come la matematica, bensì due : eccitata o non eccitata, aperta o chiusa, tutto o nulla, si o no, irritata o non irritata ; trasmette l'onda o non la trasmette.
Nel calcolatore elettronico, per alcuni aspetti analogo al cervello, migliaia di interruttori con il fatto di essere aperti o chiusi consentono di guidare un'astronave verso Giove, il cervello umano può condurre ben oltre.

La struttura cerebrale ed i suoi processi

Definendo 'struttura' la disposizione statica delle componenti di un insieme, la struttura del cervello è data dalla disposizione assunta tra loro dalle cellule, dagli assoni, dalle loro connessioni e dalle colonie cellulari.
I 'processi nervosi' sono, invece, i mutamenti o spostamenti di energie elettriche, cioè di informazioni, che hanno luogo nelle strutture.
Nei processi cerebrali le energie si creano o si annullano di momento in momento, si diffondono nel tempo e nello spazio del cervello, e danno vita ad un sistema dalle potenzialità inusitate.
Per 'sistema' si intende qualsiasi aggregato di strutture che con il proprio funzionamento e i propri processi si proponga uno scopo e possieda gli elementi per raggiungere i risultati che si prefigge, insiti nel suo obiettivo. Un sistema produce una serie di eventi, che fanno sì che le cose si verifichino in un certo modo e non in un altro, e la sua natura determina ciò che vi accade e i suoi obiettivi.
Nella valutazione di un sistema, in questo caso il cervello, è importante evitare gli errori derivanti dal credere che sia qualcosa che in realtà non è, cioè che faccia delle cose che in realtà non sa fare, op-

pure ritenere che non faccia delle cose che in realtà fa.
Considerare il cervello un sistema con delle abilità e delle incapacità consente di chiudere il problema entro aspetti descrittivi, pur se schematici, e di poter acquisire poche ma basilari idee. E' già qualcosa in un campo così complicato.
Nel sistema-cervello avviene la manipolazione delle informazioni, ma ciascuno deve ricordarsi, e lo ripetiamo, che le sue proprietà gli permettono di svolgere bene alcuni programmi, altri meno bene, altri veramente in modo pessimo, ed altri non li effettua affatto effettua.

Parla la coscienza

Io sono la coscienza e dimoro nelle cellule del mio cervello e nelle mie funzioni psicologiche..
Io sono nei miei strumenti ed opero in loro.
Loro, ahimè, credono, ancora, di essere l'essenza di lori stessi, ed io non posso usarli pienamente.
Negli anni li ho condotti nella mia direzione,
ma il cammino è lungo e gravoso.
La meta è distante !
Questi miei attributi materiali li ho costruiti per dare una forma al mio essere e divenire sulla terra, in contatto con la terra.
La volontà di Vita, presente in me e nelle mie sorelle coscienze, che mi circondano qui sul pianeta o che mi hanno preceduto nel corso dei millenni, iniziò l'opera di costruzione del cervello con l'attirare a sé elementi del primordiale, caldo brodo planetario, che ricopriva la terra, quando nelle acque il pianeta nasceva da un utero di fuoco.
La mia volontà li ha articolati e fusi tra loro atomo per atomo, molecola per molecola, cellula per cellula, struttura per struttura, colonia per colonia sino a modellare e plasmare tessuti e cervello.
In origine erano argilla.
Da minerali li ho trasformati in vegetali.
Da vegetali li ho tramutati in animali.
Da animali in facoltà dell'uomo.
Durante il preistorico percorso i miei cari neuroni e le mie amate funzioni non sapevano quale era la meta.
Erano da me portati nell'impervio viaggio del loro destino futuro.
La storia del mio cervello e delle mie funzioni è la storia del viaggio che intrapresero alla ricerca di me, della loro coscienza, che un giorno avvertiranno come loro unico, ritmico palpito di vita.
Lucy sotto la mia guida e protezione prese forma ed iniziò la sua esistenza nelle savane dell'Africa.
Si differenziò dagli animali, che condividevano ferocemente con lei i

tuberi e le ossa con brandelli di carne.
Io sempre più esprimevo me stessa con il mio amato strumento terreno.
Da quei tempi remoti, a tutt'oggi e nel domani, prosegue la mia opera nel perfezionare le mie amate funzioni.
Plasmai le sostanze inorganiche e organiche che divennero, così, uomo con scienza, mente, cuore e fede.
Guardate come ora è un tutt'uno questo corpo e questo cervello, già parte di terra !
E diverrà di certo angelo.
Il suo luogo è oltre la terra !
Ora è giunto il tempo che il mio encefalo e le mie funzioni psicologiche conoscano se stesse, ciò che accade in loro, i loro rapporti, le reciproche interazioni, e, innanzitutto, conoscano la relazione che le lega a me ed al mio destino.

L’essere stellare

Per sviluppare al meglio la personalità è essenziale un buon rapporto con il corpo, con la mente, con i sentimenti, con gli istinti, in altre parole con le funzioni psicologiche. Il primo passo in questa direzione è un consapevole esame che ne evidenzi caratteristiche, pregi e difetti.
La differenziazione e delimitazione delle facoltà delle assemblee encefaliche in funzionali è ricca di classificazioni, ognuna delle quali è valida per il campo di studio a cui il ricercatore si rivolge.
La suddivisione delle funzioni proposta da Assagioli, rappresentata graficamente da una ‘stella’ a sei punte, è la più consona per considerarle in un progetto che valuti la personalità, accresca le facoltà psichiche e ne favorisca lo sviluppo.

Diagramma delle funzioni psicologiche

Funzione	sensitivo - sensoria
“	emozione-sentimento
“	istintivo-impulsiva
“	immaginativa
“	mentale
“	intuitiva
“	volontà

La rappresentazione a ‘stella’ delle funzioni è denominata : ‘stella delle funzioni’
Ognuno dei sei raggi indica la struttura biologica ed i processi psichici di una singola funzione : la funzione sensoriale, la funzione emotiva, l’istintuale, l’immaginativa, la mentale e la funzione intuitiva.
La struttura ed i processi propri delle funzioni saranno esaminati nei capitoli loro dedicati.
Le sei funzioni fanno da corona alla funzione della volontà a cui è attribuita la posizione centrale, in quanto specifica e privilegiata funzione della coscienza. Con la volontà la coscienza coordina, programma e rende operanti le altre funzioni, può osservarle e può intervenire per controllarle ed indurvi sviluppi e metamorfosi.
La stretta connessione fra volontà e coscienza è uno punto cardine della teoria assagioliana. L’intima esperienza e consapevolezza del rapporto coscienza-volontà può mutare l’esistenza di chi l’intuisce.
Assagioli così illustra il ruolo di spettatore ed attore della coscienza :”L’autocoscienza implica che noi si agisca da osservatori o testimoni di ciò che accade all’interno (della psiche) od all’esterno. In questo senso l’Io non possiede una dinamica di per sé, ma è piuttosto un punto di osservazione, uno spettatore, un osservatore che guarda il flusso, il corso degli avvenimenti. (...) Contemporaneamente alla consapevolezza la volontà interviene attivamente per orchestrare le varie funzioni, forze ed energie della personalità, per creare l’impegno e per sollecitare l’azione nel mondo esterno’. ‘La volontà costituisce il centro intimo e più reale dell’uomo, ciò che lo fa essere uomo e veramente se stesso, ciò che lo rende autocosciente’.
In una rappresentazione tridimensionalmente del diagramma la volontà, o energia della coscienza, si colloca al di là ed al di sopra delle altre funzioni, una funzioni indipendente, pur se con loro in relazione.
La volontà non compie direttamente le azioni, ma impiega la propria energia per attivare i processi delle altre funzioni, una specie di motorino di avviamento che le rende operative secondo il suo progetto.

Dal grafico si rileva che le funzioni sono separate e distinte in raggi, mentre nella parte centrale, nel nucleo della stella, si sovrappongono, si inseriscono e sfumano le une nelle altre. Ciò sottolinea la loro profonda connessione e collaborazione nello svolgimento dei compiti. Le funzioni non sono a sé stanti, cooperano e la loro operatività è sempre un lavoro di gruppo. Le connessioni nervose facilitano la reciproca trasmissione di informazioni e la vicendevole e costante influenza.

Le colonie che danno vita ad una funzione, possono far parte anche di altre, ed in tal caso sono dislocate a ponte.

Alcune leggi psicologiche ritrovano la loro giustificazione in queste connessione ed interazione che spiegano e chiariscono i nessi.

Prima legge : I contenuti della funzione immaginativa e della funzione mentale tendono a produrre aspetti analoghi nella funzione senso-motoria.
Seconda legge : La funzione senso-motoria tende ad evocare nella funzione immaginativa e nella funzione mentale i contenuti corrispondenti, che a loro volta li evocano nella funzione emotiva.
Terza legge : I contenuti della funzione mentale e immaginativa attivano nella funzione emotiva contenuti analoghi.
Quarta legge : I contenuti della funzione emotiva suscitano nelle funzioni immaginativa e mentale idee ed immagini corrispondenti.
Quinta legge : La funzione istintuale tende a produrre nelle funzioni immaginativa, mentale ed emotiva, le immagini, le idee e le emozioni corrispondenti, che a loro volta influiscono sulla funzione senso-motoria.
Ad esse si aggiungano le seguenti leggi.
Sesta legge : L'attenzione, l'interesse, l'affermazione e la ripetizione rafforzano le idee, le immagini e le formazioni psicologiche, su cui si accentrano.
Settima legge : La ripetizione degli atti intensifica la tendenza a compierli e rende più facile e migliore la loro esecuzione, fino a che si arriva a poterli compiere inconsciamente.
Ottava legge : Tutte le varie funzioni, e le loro molteplici combinazioni in complessi e subpersonalità, mettono in moto la realizzazione dei loro scopi al di fuori della nostra consapevolezza, e indipendentemente da, e perfino contro, la nostra volontà.
Nona legge : Gli istinti, gli impulsi, i desideri, e le emozioni tendono ad esprimersi ed esigono espressione.
Decima legge :Le energie psichiche si possono esprimere :1. direttamente (Sfogo-catarsi) ; 2. Indirettamente, attraverso una azione simbolica ; 3. con un processo di trasmutaziione.

L'idea sottostante a queste leggi indica che lo stato psicofisico di un individuo si rivela nel medesimo istante per le connessioni inscindibili esistenti tra le funzioni nel corpo, nei sentimenti, nei pensieri. Ignorarle ritarda il possesso della propria personalità e ne riduce l'efficienza

Il ‘polipo’ delle funzioni psicologiche

Le aree dei raggi della stella sono equilibrate e simili tra loro per sottolineare che le funzioni sono analoghe per significato ed importanza qualitativa e quantitativa.
Ogni persona si trova, in realtà, a gestire funzioni non in armonia e non di analoghe dimensioni. Ciascuno ha uno sviluppo personale della stella, derivante sia dall’età, sia dai fattori genetici, sia dai fattori ambientali, sia dalla tipologia.
Nello sviluppo, inoltre, si susseguono periodi preferenziali per il manifestarsi delle singole funzioni, ed il loro raggio in quella fase domina sugli altri.
Nei primi mesi di vita, inoltre, sono pressoché fuse ed amalgamate tra loro, ed il diagramma le rappresenta con un cerchio o una sfera in cui non sono differenziate, si compenetrano e formano un tutt’uno. I primi ad apparire sono i raggi della sensorialità e dell’istinto.
In epoche successive si esteriorizza il raggio emotivo a cui, più oltre, si associano la funzione mentale e l’immaginativa.
Il loro avvicendarsi nello crescita genera asimmetrie operative preferenziali e specifiche.
La stella delle funzioni è una stella personalizzata.
La tipologia scientifica può disinteressarsi della funzione sensoriale o intuitiva, e la tipologia attivo-pratica può essere scarsamente responsiva all’emotività. Ogni uomo ha un diverso atteggiamento, una diversa considerazione ed una diversa attrazione per le singole funzioni, e tende ad affidarsi all’una piuttosto che all’altra nell’affrontare scelte e compiti.
La stella delle funzioni, nel corso della vita, più che una ‘stella’ è un ‘polipo delle funzioni’ che, nel trascorrere degli anni, esteriorizza o retrae i propri tentacoli.
Chi è interessato a sé ed alla propria crescita dovrebbe aver chiare le funzioni in lui prevalenti, quali si ritirano, e quali non emergono affatto.
Nell’adulto ‘ideale’, tutte le funzioni psicologiche sono sviluppate, tutta la stella è in luce e si apre come un fiore al sole della coscienza.
E’ l‘uomo stellare o ‘essere stellare’ ; se non altro a livello di funzioni, ed è evento di non poco conto.
In teoria la meta è ipotizzabile, in pratica è raggiungibile soltanto con approssimazione ; per le caratteristiche neurologiche, di personalità ed ambientali ognuno assume alcune funzioni come fattori portanti della propria esistenza e ne ignora od esclude altre.
E’ utile visualizzare e valutare con obiettività quanto la propria stella si avvicina a quella del ‘essere stellare’ o ‘uomo olistico’.

Chi ha la stella equilibrata ed armonica conosce ed interviene su un evento con il pensiero che lo contatta, con l'affettività ed il cuore che lo empatizzano, con le sensorialità che lo percepisce, con l'immaginazione che lo vitalizza e con l'intuizione che avverte l'essenza che lo anima. Nell'uomo stellare entrambi gli emisferi con le loro specifiche competenze operano contestualmente e coordinatamente.

La stella delle funzioni e l'ovoide

La psiche, rappresentata nell'ovoide, è costituita, ad eccezione dell'Io-Sé, dall'assemblaggio delle strutture e dei processi delle singole funzioni psicologiche.
L'ovoide di Assagioli è una raffigurazione unitaria delle singole funzioni psicologiche. Ribaltando il punto di vista, ogni funzione è rappresentabile con un 'suo ovoide' che, unendosi agli altri cinque, dà forma all'ovoide psichico globale.
Gli inconsci inferiore, medio, superiore e collettivo ed il campo di consapevolezza sono presenti in cinque funzioni psicologiche ad eccezione di quella intuitiva e della volontà, e dalla loro fusione nasce l'ovoide psichico globale.
Alcuni dei loro contenuti occupano il campo di consapevolezza e alimentano il fiume incessante di ciò che scorre davanti all'attenzione, altri rimangono nell'inconscio e sono la maggior parte.
Esistono, ad esempio, aspetti della funzione sensoriale rimossi nell'inconscio inferiore della stessa in quanto sensazioni non accettabili da una rigida 'morale' o percezione messe temporaneamente in disparte nell'inconscio medio, oppure sensorialità che apparterranno alla consapevolezza quanto sarà contattato il suo inconscio superiore o, ancora, archetipi sensoriali aleggianti nell'inconscio collettivo.
Nell'ovoide della funzione emotiva si stipano nel campo di consapevolezza gli stati d'animo e i sentimenti quotidiani ; altre emozioni per le loro conflittualità e negatività sono relegate nell'inconscio inferiore. I sentimenti, facilmente abbordabili, sono alloggiati nel inconscio medio, ed altri di elevata qualità risiedono nei sui attici, mentre l'inconscio collettivo accoglie gli stati d'animo propri del paese, della nazione e del pianeta.
Altrettanto la funzione mentale la quale cela le sue idee egoistiche o perverse nelle sue cantine, quelle inerenti a problemi della giornata nell'inconscio medio e le apportatrici di valori etici, estetici e idealistici in quello superiore, mentre nel campo di consapevolezza si svolgono

le riflessioni del presente, e così per la funzione immaginativa e istintuale.
I raggi della stella hanno un loro spazio di manifestazione nel campo di consapevolezza che è divisibile in cinque spicchi, le cui dimensioni variano al variare dell'attenzione che si pone agli elementi delle singole funzioni quando si guarda, si ascolta, si percepisce, si pensa.
La zona adiacente al campo di consapevolezza include ciò di cui non si ha immediata partecipazione, ma è con facilità ricuperabile e rapidamente disponibile alla valutazione cosciente.
Conscio ed inconscio sono interdipendenti e si influenzano sia nella singola funzione sia tra le funzioni ; un profumo nell'aria serale può richiamare altri aromi avvertiti in un tempo ormai molto lontano e di cui si era perso il ricordo, oppure per le interconnesioni con la funzione immaginativa ed emotiva possono far riaffiorare immagini e sentimenti scesi nell'oblio.
I processi di una funzione influenzano quelli di altre, come descritto nelle leggi psicologiche, anche se di tale influenza non sempre si è cosapevoli. L'interazione esiste ed opera a livelli consci ed inconsci ; gli occhi di una persona sconosciuta incontrata per via percepiti dalla funzione sensoriale, possono generare profondi stati d'animo nella funzione emotiva senza comprenderne il perché.

La psicosintesi ritiene compito precipuo di ogni intervento psicologico controllare e sviluppare attivamente le funzioni ed armonizzarle, trasformandosi, nei limiti del possibile, in uomini stellari. Controllare non significa reprimere o sopprimere, bensì promuoverne la regolare, guidata e costruttiva espressione.
Pur esistendo studi sullo sviluppo qualitativo e quantitativo delle funzioni che stabiliscono i parametri di normalità, insufficienza o sopra-normalità, è, forse, più opportuno attenersi ad un giudizio soggettivo di valore del loro sviluppo. Il confronto è solo con noi stessi, ed in noi è l'arbitro.
Ogni livello funzionale è preferibile considerarlo come capacità raggiunta o potenzialità da sviluppare, senza entrare nel campo spinoso e controverso dei giudizi di normalità, patologia, carenza od insufficienza.

La coscienza e le funzioni

La coscienza è l'elemento motore e magnetizzante della psiche e pervade tutte le aree della persona e della personalità senza escludere le funzioni.

La coscienza è distinta e non identificabile con le funzioni, tuttavia interagisce con loro. Nelle sue due manifestazioni, il Sé transpersonale ed il suo riflesso o proiezione, l'Io personale, appartiene ad un livello di esistenza immanente alle strutture, ai processi e ai contenuti delle funzioni. L'immanenza, e nel contempo trascendenza, la legano intrinsecamente alle funzioni psicologiche che per lei non si vivono come frammenti alienati.
La coscienza sino all'adolescenza è presente solo a livello potenziale e il suo aspetto volontà non dovrebbe essere raffigurato nel grafico della stella delle funzioni di un bambino ; il comportamento in questa età è sotto il controllo dei condizionamenti ambientali e genetici come, d'altra parte, lo è, e resta, per molti adulti.
Se immaginiamo le funzioni come cavalli, la volontà come le redini e la coscienza come il cocchiere, sino a quando quest'ultimo non assume la guida, i cavalli trascinano la carrozza, la personalità, dove desiderano, imponendo le forze condizionanti ambientali ed istintuali. Allorché la coscienza prende le redini, la volontà, sua forza regolatrice, assume il controllo sulle funzioni psichiche.
L'energia della volontà, a sua volta, sfrutta per i compiti a lei assegnati dalla coscienza, i principi racchiusi nelle leggi psicologiche.

LE FUNZIONI PSICOLOGICHE

Parla la coscienza

La via è segnata.
Consideriamo le funzioni psicologiche, per il momento, separate da me e separate tra loro, come oggetti o processi a sé stanti.
Suddividiamole e analizziamole per averne nozione.
Le mie funzioni debbono conoscere la loro struttura, il loro agire ed il rapporto che le tiene unite a me.
Questo è il loro prossimo e non dilazionabile passo.
Molti studiosi hanno dedicato e dedicano impegno per indagare gli strumenti della mia manifestazione.Loro stessi collaborano con me.
E' arrivato il momento di aiutarmi.
E' arrivato il momento di indurre nelle mie funzioni psicologiche la reale conoscenza di loro stesse e l'impegno ad assecondarmi con saggezza.
Ringrazio Roberto, che con altri ha affrontato questo compito e proposto un piano di lavoro affinché le mie amate funzioni acquisiscano il contatto con me.
'Il primo compito è quello di studiare e conoscere noi stessi, in modo da renderci chiaramente conto di tutto ciò che vi è in noi, dai livelli più bassi a quelli più alti.
Si tratta di fare un inventario dei nostri possessi, o meglio una esplorazione dalle varie e vaste regioni, che compongono il nostro mondo interno' e le nostre funzioni psicologiche, di dominarle e trasformarle, per ricongiungerle alla loro sorgente : a me che le ho generate.
Solo così saranno libere ed armoniose, e si affrancheranno da schiavitù e abitudini.
Tutti i miei strumenti devono sapere e ricordarsi che esistono solo per me e si aiutano solo se si mettono al mio servizio !

Concetti generali.

Cercare le funzioni psicologiche al interno del cervello tra le miriadi di cellule e di moduli è un po' come aprire un sassofono per scovarvi la musica.
L'aver dato dei nomi a parti ed aree del cervello ed aver individuato la diffusione delle onde elettriche, non significa aver compreso i processi del pensiero, dell'intelligenza, dell'affettività, dell'intuizione.
Gli anatomo-patologi, un tempo, scrutavano, sezionavano e studiavano sul tavolo autoptico questo chilo e mezzo di carne grassa in ogni suo più piccolo recesso, quando ormai aveva terminato di svolgere il suo compito ; gli psicologi, dal canto loro, rimanevano all'esterno, costretti ad intuire il funzionamento dalle sue produzioni.
Le rivoluzioni tecnologiche degli ultimi anni hanno sconvolto le prospettive. Si penetra, ora, all'interno dell'encefalo nell'attimo stesso in cui adempie ai propri compiti, senza attendere che si trasformi sostanza inanimata.
L'uomo oggi guarda all'interno delle sue strutture e dei suoi processi encefalici, quand'è ancora in vita. Indaga il cervello 'operante', nell'attimo stesso in cui elabora e produce gli istinti, gli affetti, l'immaginazione.
La neuropsicologia è la scienza che lo esamina in tal senso.
Per comprendere le funzioni psicologiche è necessario fare alcuni richiami alle ricerche della neuropsicologia che approfondisce, appunto, i rapporti dinamici fra le strutture cerebrali e i processi psichici.
Il termine neuro-psicologia denota una area di ricerca disposta a ponte che realizza ciò che Assagioli, ad inizio secolo, aveva intravisto con la sua bio-psico-sintesi, cioè l'unità biologica e psichica dell'uomo.
La ricerca si rivolge sempre più all'organizzazione neuro-bio-psicologica della psiche, perché solo così si possono fornire spiegazioni realmente causali sulla personalità e sull'uomo.
Le relazioni dell'uomo con sé e con l'ambiente prendono senso solo se analizzate in una bio-psico-sintesi, che sintetizza gli aspetti biologici, neurologici ed i vissuti.
'Quando ti approssimi ai monti, vedi un caos
di rocce e picchi aguzzi.
Poi i crepacci.
Poi gli altopiani, irrigati dalla neve.
Ma, dietro le cime bianche, vedrai
grandi lontananze scintillanti'.

Ma la difficoltà di comprendere e spiegare l'emergere ed il prendere vita del pensiero e dei sentimenti dalle assemblee cellulari, e come, a loro volta, i loro contenuti influiscano sull'attività delle cellule cerebrali, determina sovente uno scivolare via sull'argomento e un racchiuderlo in una scatola nera, in cui si giudica inutile ed insignificante guardare dentro ed indagare.
Attualmente, però, avvalendosi dei neuroni nel ruolo di unità di base del sistema nervoso, si è in grado, pur con notevoli aspetti oscuri, di dimostrare come tali unità cellulari con le loro proprietà diano manifestazione ad un encefalo operante.

Si è d'accordo nel riconoscere tre strutture biologiche nel sistema nervoso generale : i recettori, le strutture integrative e gli effettori.

I recettori, od organi di senso, sono insiemi cellulari sensibili a vari stimoli : le strutture dell'occhio sono sensibili all'energia luminosa, quelle dell'orecchio alle onde acustiche, quelle della lingua a sostanze chimiche, quelle della pelle ai cambiamenti di temperatura o alle deformazioni meccaniche e pressorie.

Gli effettori, sul versante opposto, sono i meccanismi di risposta che realizzano il comportamento deciso dalla psiche. Sono di due specie : quelli ghiandolari producono le secrezioni umorali, quelli muscolari agiscono con contrazioni e rilassamenti dell'apparato muscolare e fonatorio.

Le strutture integrative collegano gli organi recettori agli effettori, sono localizzate nel cervello e sono specializzate nella comprensione delle informazioni che ricevono dai recettori e nell'emissione di comandi per le strutture effettrici.

Che cosa si sa dei processi psichici ?

Affermare che la psiche opera come un tutto, significa fare simultaneamente una affermazione corretta ed una errata.
E' corretta in quanto le azioni umane ed il pensiero richiedono la partecipazione contemporanea di molteplici sistemi presenti nell'encefalo.
E' errata in quanto non è sostenibile che l'encefalo lavori come un tutto indifferenziato. I dati della moderna fisiologia e psicologia scartano l'idea di un cervello come unità omogenea.
Non si ritorna, però, in alcun modo ai vecchi concetti di centri nervosi, isolati e autonomi l'uno dall'altro e responsabili separatamente della risoluzione di più o meno complicati problemi.

Oggi il cervello è ritenuto un sistema ‘integrato’, fondato cioè sull’attività congiunta di aree differenti ciascuna con il proprio ruolo e compito, che durante la loro attività collaborano e si scambiano miriadi di dati ed informazioni.
Le aree del cervello sono collegate da un incessante scambio di messaggi ; non esistono distretti a ‘compartimento stagno’ che trasmettono i risultati ad altri moduli soltanto al termine del compito. I processi nervosi amano il lavoro in comune, e lo realizzano con infiniti scambi di informazione. Non si scorgono nel cervello studenti che nascondono con il palmo della mano i loro elaborati per non farli copiare ai compagni ; si è alla presenza di un lavoro di gruppo intorno ad uno stesso tavolo, in cui ogni colonia svolge l’impegno assegnatole in continuo, simultaneo e mutuo scambio di vedute con altri moduli.

Alle strutture cellulari incaricate di compiti specifici si dà il nome di ‘costellazioni operanti’ o ‘sistemi funzionali’ ; più assemblee cellulari unite e collaboranti tra di loro e programmate per raggiungere un determinato fine costituiscono una ‘funzione psicologica’ o ‘funzione psichica’
La sterminata possibilità di combinazioni nei circuirti nervosi delle costellazioni operanti fa intuire in quanti e quali infiniti modi possono interagire tra loro le funzioni psicologiche.
Lo studio e l’individuazione delle ‘costellazioni operanti’ delinea gli apparati neuro-psico-biologici del comportamento, delle idee, dei sentimenti e delle attività psichiche in genere.

Le funzioni non sono né strutture, né processi statici o rigidi, ma sono in costante evoluzione, trasformazione, perfezionamento od involuzione, e ricompongono in un continuo divenire se stesse ed i loro contenuti, sono, per così dire, instabili cioè variabili, sensibili e plasmabili dai messaggi che ricevono ed accolgono.
Di volta in volta attivano alcuni circuiti piuttosto di altri, ne formano di nuovi, ne cancellano alcuni o li modificano, e così nel tempo variano le valutazioni, la sensibilità e le risposte agli eventi della vita.
La loro instabilità garantisce la possibilità di nuove combinazioni e ricomposizioni, crea la plasticità, ed apre le porte alla gamma delle potenzialità psichiche.
I risultati delle ricerche provano che è possibile modellarsi deliberatamente non solo nel corpo con la ginnastica o con la chirurgia estetica, ma anche nella psiche con intervent ristrutturanti le funzioni. L’epoca dell’auto-formazione è inaugurata e, all’inizio dello studio e del lavoro psicologico su se stessi, va posta in particolare evidenza.

L’evoluzione personale non è un destino imposto dall’esterno o dal fato. L’evoluzione della materia, l’evoluzione della vita, l’evoluzione dell’uomo e del suo cervello sono parti di in un unico processo in cui ogni componente svolge la sua parte attiva e propositiva.
La comprensione e le trasformazioni delle funzioni è una sfida che appassiona gli spiriti avventurosi e desiderosi di sperimentare la soluzione del duplice problema : conoscersi e rendere attuali le proprie potenzialità.
La personalità non è assolutamente immodificabile, immutabile o predestinata, è variabile e, ancor più significativo, plasmabile e perfezionabile. E, se si riconosce che la personalità può migliorare, si deve anche ammettere che non ne esiste alcuna non bisognosa di perfezionarsi.
La natura ha elargito, a chi lo ricerca, l’aureo dono di non essere creature sballottate qua e là dalle circostanze e rese allegre o tristi dagli eventi, bensì esseri senzienti capaci di guardare in faccia al proprio fato e di modellarsi per affrontarlo.
L’encefalo, quindi, con il trascorrere del tempo, dalla nascita in poi, amplia e rimaneggia, sempre più le sue molteplici facoltà.
Non esiste per lui un traguardo insuperabile.
Alla dodicesima settimana di vita embrionale possiede le dimensioni di un pisello e prosegue, di poi, nella sua organizzazione, e, per quanto ci riguarda, perfeziona, differenzia e specializza le funzioni verso traguardi secondari solo all’impegno di ciascuno.

Per ‘funzione psicologica’ si intende un’attività della psiche, incaricata di compiti esecutivi fondamentalmente sempre uguali a loro stessi negli obiettivi, pur perfezionabili, ampliabili e modificabili con il mutare delle circostanze.
Avere una impostazione ‘funzionale’, nell’indagine della personalità o nello studio psicologico significa stabilire una relazione tra il fatto da spiegare e la totalità bio-psichica o, ancora meglio, bio-psico-transpersonale della persona.
Il punto di vista funzionale, ricordiamolo, è necessario per comprendere la condotta umana, ma da solo è insufficiente se non è affiancato e sintetizzato con l’esame dei vissuti consci ed inconsci che alloggiano in ogni singola funzione psicologica.

La specializzazione iniziale delle funzioni si realizza per un programma edilizio racchiuso nel patrimonio genetico. Le assemblee cellulari, progettate dai cromosomi, danno manifestazione alle funzioni psicologiche che per crescere si alimentano e si nutrono di stimoli ambientali.

Si stabilisce, così, una stretta ed indissolubile interazione tra l'eredità genetica che coordina le strutture biologiche, ed il loro operare e modellarsi che dipendono dalle afferenze del mondo. Le assemblee, costruite aderendo ad un progetto genetico, elaborano i messaggi e le esperienze che ricevono dalla vita quotidiana e, sempre più, perfezionano ed ampliano le possibilità dei processi esecutivi.
Alcune funzioni, dette 'innate', dipendono da strutture operative sin dalla nascita o dai primi periodi di vita secondo schemi, su cui ambiente ed apprendimento sono pressoché ininfluenti.
Per altre, le funzioni 'miste', la struttura si forma per la contemporanea partecipazione della componente ereditaria e dell'acquisita che si integrano e si stimolano a vicenda. E' questa l'evenienza più frequente.

Plasticità funzionale

Una caratteristica delle funzioni di indubbio valore psicologico è la 'plasticità'.
Il fenomeno della plasticità produce mutamenti nei processi funzionali che consentono all'uomo di allargare le abilità ed evidenziare le sue potenzialità.
La plasticità 'stampa' nelle funzioni delle varianti che le arricchiscono di più efficienti facoltà. In qualsiasi modo si realizzano i nuovi asseti, con modificazioni elettrochimiche o con lo sviluppo di filamenti dendritici e assonici, il risultato è l'emergere di innovative possibilità di pensiero, di percezione, di immaginazione.
Alle strutture cerebrali, date in sorte dalla natura, è indispensabile sovrapporre incessanti afflussi di informazioni, soltanto così si acquisiscono nuovi processi funzionali, che organizzano sempre più raffinate complessità e potenzialità psichiche in sé illimitate, ma, purtroppo, solo parzialmente espresse nel corso dell'esistenza.
Le possibilità di gestione della nostra vita e la manifestazione delle nostre potenzialità dipendono da noi, ed è opportuno essere consapevoli dell'impegno che vi si dedica. Quale di questi servitori noi siamo per le nostre funzioni psichiche e per la loro crescita ?
'Un re mandò sette servi al mercato a comprare dell'uva.
Che vide ?
Il primo perse il denaro.
Il secondo lo diede per del vino e della birra.
Il terzo lo nascose.
Il quarto non si accorse che l'uva era acerba.
Il quinto, per assaggiarla, mangiò il grappolo intero.

Il sesto la scelse con senno, ma presala male, la sparse a terra, per incuria.
Il settimo portò un grappolo maturo e, pure, lo ornò di foglie.
Così sette servi sono passati per una sola via e nello stesso tempo.
Avevano ricevuto la medesima indicazione, diverse furono le qualità del loro agire'.

Il fenomeno della plasticità non è illimitato per tutte le funzioni, in alcune si esaurisce, come in quelle deputate alla motricità che devono essere esercitate già nei primi periodi di vita ; se non sono stimolate, si atrofizzano e perdono la facoltà di svolgere il loro compito. Bambini abbandonati per oltre otto anni in stati di grave deprivazione non sono rieducabili all'uso degli arti inferiori e all'acquisizione della stazione eretta.
Un altro esempio di plasticità che si esaurisce nel primo decennio di vita riguarda la comprensione del linguaggio : se un trauma cranico distrugge entro tale periodo l'area della corteccia cerebrale di sinistra responsabile della comprensione linguistica, l'emisfero opposto assume un ruolo vicariante, e con la propria plasticità organizza in sé colonie cellulari analoghe che consentono al bambino di riappropriarsi, grazie alla logoterapia, del significato delle parole con ritorno alla normalità. La distruzione per un incidente della stessa regione in età posteriore rende, per sempre, il ragazzo incapace di cogliere il valore semantico del linguaggio, in quanto l'emisfero destro ha perso la facoltà di plasmarsi e di reintegrare la funzione.
A sei anni per molte abilità funzionali i giochi sono fatti, per altre le possibilità si protraggono per tempi illimitati, e sono le più significative per lo sviluppo della personalità, delle relazioni e del pensiero superiore.

Quando il corpo galleggia nel liquido amniotico e nei primi mesi di vita extrauterina, le funzioni sono un tutt'uno. Le funzioni, che nella maturità sono distinte l'una dall'altra, in questa fase sono fuse ed indifferenziate ; si parla allora di 'funzioni sincretiche'.
Un esempio di sincretismo funzionale si riscontra nel pensiero che è un pensiero di tipo sensoriale e visivo. La funzione mentale e la funzione sensoriale sono conglutinate l'una con l'altra ; il bambino nei primi stadi della crescita 'pensa come percepisce sensorialmente e visivamente', mentre nelle fasi successive il processo si ribalta ed egli 'percepisce come pensa'. Nella prima fase sono le sensazioni a dar forma al suo pensiero, in seguito il pensiero determina quali sensazioni debbono essere percepite, valutate o ricordate.

L'essenza dello sviluppo è racchiusa nella crescente maturazione e differenziazione delle funzioni che si realizza per effetto della spinta biologica e degli stimoli esterni. I dendriti dei neurone sottoposti a intense e ripetute sollecitazioni si accrescono e diffondono come radici in terreni ricchi e fertili, la rete di collegamenti si espande, e si accrescono le possibilità operative. Un dovizioso patrimonio di circuiti dona più valide attitudini psichiche. Ambienti familiari e sociali stimolanti e ricchi di informazioni elevano il quoziente intellettivo e, a parità di talenti, rendono i ragazzi più dotati. Chi ne è carente, anche se in seguito riceve un'idonea educazione, non raggiunge i traguardi cognitivi che potenzialmente gli appartenevano ; le sue strutture e i suoi processi nervosi hanno ormai perso gran parte della loro plasticità e delle loro potenzialità. Si comprende l'importanza di una educazione precoce per il futuro intellettivo di ogni uomo.

Nel tempo le singole funzioni si delineano, assumono autonomia e si specializzano.
Quale esempio di differenziazione e specializzazione all'interno di una funzione consideriamo la motricità. Il bambino per muovere la mano nei primi mesi di vita agita tutto il corpo, in quanto la motricità è indifferenziata nei singoli processi ; dopo il sesto mese inizia una rozza differenziazione che gli consente di limitare il movimento all'arto superiore ; intorno ai dodici mesi riusce, infine, a muovere solo la mano e le singole dita senza coinvolgere il resto dell'arto.
Da una certa età in avanti lo sviluppo delle funzioni non si svolge nei singoli individui in modo parallelo e ciò rende problematico delimitare rigidamente le tappe evolutive. Quando nelle descrizioni dello sviluppo psichico si parla di fasi ciò ha valore puramente indicativo, e allude a delimitazioni approssimative ed esenti da rigorosi limiti cronologici.

Pur tenendo sott'occhio la maturazione delle singole funzioni, occorre superare visioni separative. La psiche è sempre mobilitata globalmente quando svolge dei compiti ; le funzioni psicologiche sono parti di un tutto integrato.
I fasci neuronali stessi, che formano le strade d'entrata e d'uscita, non appartengono ad un'unica funzione. Gustando il gelato lungo le vie afferenti corrono informazioni di cui alcune confluiscono nelle aree del gusto, altre nelle aree della sensibilità muscolare, altre percepiscono le temperature, ecc. Possediamo un cervello 'stereo' che considera l'evento 'gelato' sotto molteplici angoli di visuale per ricreare al suo interno un quadro di insieme spaziale, temporale e mentale, oltre che sensoriale.

Un ulteriore esempio lo offre la patologia : l'incapacità di apprendere la scrittura richiede una serie di valutazioni diagnostiche per stabilire quale sia la funzione deficitaria. La difficoltà può risiedere nella funzione percettivo-sensoriale che non discrimina visivamente o spazialmente i segni grafici, o nella funzione motoria che presenta disturbi nelle modulazioni muscolari dell'arto superiore, oppure nella sfera mentale che non ne coglie il significato, o in disturbi dell'attenzione e della concentrazione, oppure il deficit grafico ha eziologia emotiva, ecc.
All'ascolto della parola genziana, la psiche attiva in sé l'immagine visiva del fiore e contemporaneamente la sensazione olfattiva del profumo, la visione del suo colore, gli aspetti emotivi di cui è stato protagonista, gli aspetti mentali che lo classificano in una area botanica, gli aspetti simbolici ed altro.
Non sempre, comunque, quando si nomina, o si esamina, un oggetto o una situazione entrano nel campo di consapevolezza tutti questi dati, ma ciò non è una contraddizione, in quanto le informazioni proposte da alcune assemblee rimangono inconsce per motivi di priorità. La consapevolezza si limita ad alcuni frammenti, poiché in ogni istante la psiche è sottoposta ad un bombardamento di informazioni esterne ed interne, visive, linguistiche, emotive, relazionali, viscerali, che la intasano e ingombrano di messaggi, e sono necessarie drastiche selezioni, programmate automaticamente o da fattori motivazionali, per non congestionarla con una folla di dati che renderebbe nulla l'operatività.

La molteplicità di interessi

Il sistema psichico opera con molteplicità di interessi. Molteplicità di interessi significa desiderare molte cose - affetto, cibo, esperienze, tranquillità, avventura - e volerle perseguire simultaneamente.
Le funzioni psichiche vogliono molte cose per volta, ma possono fare solo poche cose alla volta.
I molteplici interessi debbono condividere un unico insieme di strutture nervose e, pertanto, il sistema è dotato di meccanismi per rilevare graduatorie di importanza che selezionano ciò che soddisfa o ciò che danneggia maggiormente e aggiudicano programmi di priorità.
L'affollarsi di bisogni e desideri richiede che la psiche stabilisca e stili ordini di priorità con il pregio della flessibilità ; può esistere l'eventualità di dover interrompere degli obiettivi a favore di altri al sopraggiungere di fattori interferenti. Eventi inaspettati possono indurla a selezionare comportamenti più urgenti di quelli in corso.

Le è richiesta, altresì, la facoltà di riconoscere quali azioni possono avere successo, quali obiettivi sono stati raggiunti, quali sono, per ora, irraggiungibili o hanno perso di significato.
Fra i suoi interessi alcuni non tollerano ritardi : sono vitali.
In caso di annegamento fame, affetti, relazioni, sofferenze esistenziali si ritirano in buon ordine, e tutte le funzioni si attivano per riportare ossigeno ai polmoni. Poiché il tempo a disposizione per pianificare un comportamento d'urgenza è limitato, la psiche dispone di processi funzionali programmati automaticamente o, per lo meno, con minimo tempo di elaborazione.
La variabilità ed imprevedibilità ambientale richiede oltre ai programmi d'urgenza anche la disponibilità di strategie per azioni più articolate con più approfondita, pur se lenta, elaborazione ragionata delle informazioni in arrivo.
Per adempiere a questi compiti le funzioni sono progettate per analizzare, e analizzano incessantemente il flusso dei messaggi provenienti dallo spazio circostante, dal corpo o dal vissuto, li controllano, valutano le implicanze e le conseguenze, e li inseriscono in ordini di priorità. La varietà dei bisogni e delle scelte oscilla dal piacere di guardare, ascoltare o toccare, sino allo sforzo dello spirito per spiegarsi la sua posizione nell'universo.
La vastità dei bisogni e delle aspirazioni offre una idea della grandiosa attitudine della psiche nel analizzare e valutare, a cui associa la ricerca attiva di informazioni per ampliare, completare e verificare i dati in arrivo.
Le funzioni per raggiungere gli obiettivi si atteggiano ad una presenza 'cognitiva' cioè intraprendono una ricerca, consapevole o inconscia, di elementi e di informazioni più particolareggiate per comprendere meglio, volgendo lo sguardo, prestando attenzione uditiva, manipolando, esplorando, chiedendo, ecc.
Ciò implica la presenza della 'facoltà di predizione'.
I messaggi in entrata sono comparati per scegliere quelli rilevanti e significativi, e verso questi le assemblee si pongono in 'presenza cognitiva', ma, nel contempo, ricercano i dati che suppongono, prevedibilmente, essere presenti.
La cernita delle informazioni procede in parallelo e accontenta la molteplicità degli interessi delle singole funzioni da quelli somatici, agli affettivi, relazionali, mentali, agli spirituali.
Le costanti verifiche di controllo e predizione, per lo più inconsce, stilano graduatorie di rilevanza e accendono il sistema di 'attenzione selettiva' che esamina e cataloga la miriade di input in arrivo, e immette nel campo di consapevolezza soltanto quelli ritenuti significativi nella circostanza.

L’attenzione selettiva ubbidisce alla ‘scala di rilevanza’ che decide la priorità, l’accettazione o il rifiuto di una informazione.
Gli effetti della scala di rilevanza sono percepibili, ad esempio, dalla restrizione del campo di interesse per cui si tende a non notare, a non vedere, a non sentire stimoli che esulano da quelli selezionati dal piano d’azione. La psiche stabilisce priorità : ascoltare una persona, riflettere con se stessi, leggere il giornale, e annulla o affievolisce ogni percezione estranea. Occupati nel compito prescelto, gli stimoli non inerenti si fanno strada soltanto marginalmente.
La stabilità organizzativa del sistema psichico e la fermezza nel raggiungere la finalità programmata, determinano l’abilità nel tenere salda la scelta prioritaria e nel mettere a lato i segnali in arrivo da altri campi.
La scala di rilevanza si modifica nel tempo.
Esecuzione divenute abitudinarie non richiedono, in generale, massicci reclutamenti di processi psichici e acconsentono l’accesso ad altri messaggi, come esposto dalla settima legge psicologica :’La ripetizione degli atti intensifica la tendenza a compierli e rende più facile e migliore la loro esecuzione, fino a che si arriva a compierli inconsciamente’. Durante l’apprendimento della guida i canali sensoriali e le funzioni si aprono solo su percezioni che la riguardano strettamente ; quando la guida si trasforma in un automatismo, si può pensare e riflettere, ascoltare le notizie radiofoniche o colloquiare con il compagno di viaggio. Le assemblee cellulari nel frattempo organizzano un controllo inconscio che la pianifica e la supervisiona , ma coesistono di processi funzionali che tengono sotto controllo eventuali fattori ambientali interferenti e assumono istantaneamente il potere, se si impone una contingenza rilevante. Quando un ostacolo sbarra la strada, in un attimo tutte le funzioni psichiche sono reclutate e messe a disposizione di quelle impegnate nella conduzione dell’automobile, oscurando i loro precedenti interessi : la musica trasmessa non è più udibile, la riflessione si dissolve, le parole del vicino si fanno incomprensibili.
I piani d’azione sono dettati da una qualsiasi funzione psicologica, da impulsi, da emozioni, da attività condizionate, da istinti o dal ragionamento, anche se ogni individuo poggia su funzioni preferenziali per afferrare ed elaborare la realtà.
Le funzioni preferenziali danno la direzione comportamentale, e sottolineano le specifiche qualità nell'atteggiamento e nell’habitus dell’individuo.
Ogni funzioni psichica preferenziale, in collaborazione con le altre, spinge ad interagire col mondo con le modalità che le sono proprie e caratterizza il modo d’essere della persona. Dalla abilità della

funzione psicologica della rana di saltare, si potrà asserire che è proprio della sua personalità saltare, che le piace saltare e che salterà.
Le funzioni prevalenti tendono a manifestarsi, ed esiste la 'tendenza' ad impiegarle per conoscere e per conoscersi, e ad instaurare con loro l'interazione preferenziale con fatti, persone o cose.
L'impiego prevalente di alcune funzioni rispetto ad altre è secondario a fattori costituzionali legati al patrimonio genetico e tipologico. Ma la spinta in primo piano di alcune rispetto ad altre può scaturire anche da condizionamenti, abitudini o fattori psicopatologici : la funzione immaginativa è favorita da studi di tipo artistico, la funzione mentale da studi scientifici, mentre problematiche affettive dilatano o coartano la funzione emotiva indipendentemente dalle caratteristiche che le competono per patrimonio genetico.

La commensura

La commensura funzionale è la coerente ed equilibrata interazione tra due o più funzioni.
Lo sviluppo psichico armonico instaura commensure tra le singole funzioni psicologiche, fra queste e la personalità e tra la personalità e la coscienza.
La commensura si evidenzia anche nei tempi e nei ritmi di sviluppo delle singole facoltà psichiche che per natura procedono per accelerazioni, soste e regressioni assimilabili alle onde del mare. Le funzioni hanno un loro ritmo con avanzamenti e reflussi di attesa e consolidamento ; nell'onda di accelerazione è d'uopo gettare quanti più semi possibili ed impegnarsi al massimo per svilupparle, nella loro stasi è opportuno lasciare che si consolidino.
Molte volte gli aspetti migliori delle funzioni sono resi inagibili o affievoliti per mancanza di commensura !

Parla la coscienza

Ora, l'ho detto, è giunto il tempo che le mie funzioni psicologiche conoscano se stesse, le loro reciproche interazioni e, soprattutto, la relazione che le lega a me.
Io, nel cammino dell'evoluzione, per far sopravvivere i miei amati strumenti nelle insidie della foresta e nell'oscurità delle caverne diedi energia e forma agli istinti ed alle sensazioni.

Quando il mio corpo scese dagli alberi, io accordai la nascita all'emotività ed ai primi abbozzi dell'intelligenza, e per svilupparle e rafforzarle affidai loro la piena responsabilità delle scelte.
Le mie care funzione si riunirono poi, e collaborarono tra loro, primo germe dello spirito di gruppo.
E nacque la personalità.
Ed io, per consolidarla, acconsentii che manifestasse i suoi bisogni, le sue speranze, i suoi desideri.
In apparenza si allontanavano da me le mie care funzioni,
da me che davo loro la vita. Ma, in realtà, io le lasciavo e le lascio scorrazzare come puledrini prima di essere sellati, per prepararle ad esprimere il mio volere sul pianeta.
Non si deve trascinare nessuno verso il cielo a viva forza.
Chi come me è fuori dal tempo, vince nel tempo.
In me e nelle mie funzioni non è impresso il marchio della sconfitta.
Dovevo pur dare una veste alla mia presenza terrena !
In altre sfere, nella mia esistenza fuori dal tempo e dallo spazio, ho indossato e indosserò gli abiti di quelle contrade.
Come i raggi del sole illuminano le tenebre,
io irradio la mia luce nelle cellule del cervello e produco nelle mie amate funzioni comprensione e conoscenza delle. future realtà.
La mia luce le illumina, e illumina la via, che le attende.
Sono la luce sul loro sentiero !
Le mie care funzioni sono dimentiche del cammino intrapreso.
Sanno poco o nulla di loro stesse e della condizione in cui sono.
Sono come la cera di un'arnia :
che cosa ne sa del fuoco ?
Quando arriverà ad essere candela ed emettere luce, saprà.
Io, quando appaio sulla terra, do forma alle mie funzioni, miei strumenti di espressione sull'azzurro pianeta, e le accomuno al cammino evolutivo di tutti gli esseri,
dai più grandi ai più piccoli e di tutti i regni conosciuti e non,
calamitati da una infinita maggiore perfezione.
L'evoluzione è in ogni frammento del creato, è in me, è nei miei strumenti, ed opera e si realizza in forme sempre più partecipi e consapevoli al progetto del Tutto.
Più e più volte le mie funzioni sono cresciuta come erba ;
'Hanno sperimentato settecento e settanta forme.
Morte alla mineralità divennero vegetali,
Morte alla vegetalità divennero animali,
Morte alla animalità divennero uomo.
La prossima volta moriranno
generando ali e piume d'angelo ;
poi salendo più in alto degli angeli.' (Rumi)

I due emisferi cerebrali

Ricerche di anatomia e fisiologia hanno evidenziato all'inizio del secolo che parti del cervello hanno compiti e specializzazioni proprie ed, in particolare, che l'emisfero destro ed il sinistro sviluppano abilità specifiche.
Molto probabilmente la lateralizzazione di alcune facoltà ha accompagnato il sistema nervoso fin dai suoi albori, da quando ha duplicato se stesso in due emisferi.
La specializzazione anatomo-funzionale dei due emisferi fu studiata, in un primo tempo secondo il concetto meccanicistico di 'centri di funzione'. Il cervello era descritto come un mosaico di unità specializzate ; si riteneva che l'emisfero destro e il sinistro adempissero, in esclusiva, a determinate attività.
L'origine della asimmetria funzionale viene attribuita alla sua necessità di evitare conflitti nell'esecuzione dei compiti, quando stimoli diversi sono percepiti simultaneamente ed è, allora, essenziale la dominanza di una metà sull'altra nel controllo dell'azione.
Una prima e superficiale rilevazione evidenziò che i due emisferi controllano le parti motorie del corpo a loro opposte. L'emisfero sinistro agisce sulla muscolatura della parte destra e, viceversa per l'altro. La lateralizzazione motoria la si osserva nell'uso preferenziale della mano destra. Si stima comunemente che più del 90 per cento degli uomini sia destrimane ; sebbene la dominanza della mano destra appaia nella maggior parte delle culture e rappresenti con ogni probabilità un tratto universale della specie, è opportuno ricordare che in molti casi di uso spontaneo delle mani, non indotto dall'educazione, la percentuale supera di poco il 50 per cento
La divisione dei compiti tra i due emisferi si palesa con modalità sorprendenti. Ad esempio, poiché ciascun emisfero controlla il lato opposto del corpo inclusi i muscoli facciali, le emozioni controllate dall'emisfero destro sono espresse più intensamente sul lato sinistro

e ciò comporta che la parte destra del volto può accennare ad un sorriso e la sinistra essere seria.

Fino ad alcuni decenni or sono l'emisfero sinistro era ritenuto superiore e più significativo.
In lui vi si reperiscono le abilità mentali astratte ed è l'emisfero del rapporto comunicativo intenzionale con l'uso del linguaggio verbale.
Nei membri della nostra specie nelle strutture cerebrali di sinistra a sede la produzione e comprensione linguistic e vi operano processi di analisi quali il riconoscimento dei suoni che compongono le parole.
Per le competenze logiche di cui era blasonato, fu eletto 'dominante' e ritenuto il più serio, professionale e scientifico : il primo della classe.
Si scoprì che accoglieva, tra l'altro, le facoltà di critica e di ragionamento, le elaborazioni aritmetiche e le abilità strategiche.
Poiché sovraintende ai processi cognitivi, lo si definì, anche, l'emisfero 'razionale'.
L'area frontale sinistra si incarica dei ragionamenti simbolici.
Il quadrante posteriore di sinistra presiede all'abilità nell'organizzare e tenere in ordine.
E' l'emisfero che lavora per mantenere vive le relazioni con il mondo, ed a lui competono attività ed azione.
Il cervello sinistro stabilisce stretti connubi con i cinque sensi e vi ha sede la facoltà di percezione dei messaggi visivi, uditivi, tattili, gustativi.
Gli appartengono, inoltre, i concetti di spazio e di tempo.

Gli studi e le ricerche successive hanno elevato di rango l'emisfero destro, riconoscendogli una sua autonomia in campi e prestazioni non marginali.
Gli competono :
i processi deduttivi,
la comprensione e visualizzazione di schemi spaziali e la loro integrazione,
l'analisi spaziale dei dettagli,
l'esecuzione del disegno geometrico,
le somiglianze visive,
il riconoscimento dei volti,
il senso pittorico,
la percezione strutturale degli oggetti,
le sintesi temporali,
le strategie manuali fini,
la gestualità e la mimica del linguaggio non verbale.

A lui sono attribuiti :
il senso musicale,
le attività sintetiche ed olistiche .
e, pregio indiscusso, nell'area frontale di destra sboccia la creatività.
E' esperto nell'acchiappare le novità.
E' portato alla metafora.
Conosce gli aspetti più profondi della psiche,
e vive tra immagini e simboli,
i suoi strumenti di lavoro sono, appunto, immagini piuttosto che parole.
Per la sua sensibilità alla bellezza, gli appartiene l'estetica.
E la sua sezione posteriore immette nel mondo dei sentimenti e degli affetti.
Un emisfero il destro che si potrebbe definire non verbale, non logico e con elaborazioni che lo accomunano al fantastico, all'immaginifico.
Domina nell'infanzia ed introduce il bambino nel mondo delle favole, dove tutto è possibile, sempre nuovo e ricco di fantasia.
Dopo questo periodo, la razionalità dell'emisfero sinistro prende il sopravvento, ed il mondo dell'emisfero destro si spopola, si dissolvono nel nulla fate, folletti e gnomi che si ritirano nelle sue profondità.
Gli animali vivono in prevalenza con le facoltà dell'emisfero destro, ovviamente al loro livello, e sono, quindi, in rapporto con energie che gli adulti analitici e 'scientifici' non riescono a contattare. Questo emisfero rende percettivi alle vibrazioni emotive ed, in virtù di questa facoltà, avverte lo stato d'animo altrui.
Caratteristica dell'emisfero destro dell'uomo, fatta totalmente propria anche dal cane, è l'assenza di giudizio o di recriminazione, e l'accettazione delle situazioni così come sono.
Vi è un momento nella vita in cui l'uomo, solitamente dominato dall'emisfero della concretezza e della razionalità, si tuffa a capofitto e senza esitazione nel destro. Nel roseo e sognante periodo dell'innamoramento l'impellente necessità di dar spazio e sfogo alla felicità, all'immaginazione, al fantastico, e l'irrefrenabile bisogno di aprire la corazza dei sentimenti, fanno sì che l'emisfero destro assuma il controllo e annulli la razionalità, la logica e il giudizio del sinistro.

Per quanto concerne le emozioni, però, la tortuosità della vita affettiva non può certo risiedere in un solo emisfero. I sentimenti non stanno racchiusi solo in alcune assemblee, ma sono prodotti dal lavoro integrato di più strutture distribuite nell'encefalo.

Strutture implicate con l'emotività si annidano nelle aree centrali e profonde dell'encefalo da cui stabiliscono intime connessioni con l'ipotalamo, con le zone limbiche e con i margini mediali e posteriori di entrambi gli emisferi.
La caratteristica di questo eterogeneo gruppo di strutture, deputate all'emotività, è la ricchezza di contatti con tutte le zone cerebrali e la facilità che godono nella diffusione dei loro messaggi.
Il sistema emotivo ha una organizzazione gerarchica in cui, tra l'altro, l'ipotalamo, controllando il sistema neurovegetativo ed ormonale, dà l'avvio alle manifestazioni somatiche e viscerali che lo rappresentano. Rossore, affanno, tachicardia, senso di benessere o malessere, dolori gastrici e colici hanno la stazione d'origine nell'ipotalamo, area emozionale a cavallo tra mente e corpo.
Quando si confronta l'evidenziarsi di un'emozione nella metà destra o sinistra del viso, si nota una maggiore intensità espressiva dell'emifaccia sinistra. Poiché il controllo motorio di questa emifaccia compete all'emisfero destro, il dato indica la sua supremazia nell'espressione delle emozioni, e così dicasi per le reazioni neurovegetative. Il tono emotivo della voce è anch'esso di sua competenza.
L'emisfero destro svolge il ruolo di comunicare, esprime e rendere 'pubbliche' le emozioni.
Alcuni ricercatori hanno però riscontrato che le emozioni negative, considerate, in genere, emozioni 'private' da non esprime e non trasmettere ad altri, sono prevalente compito dell'emisfero sinistro che tende più ad inibirne la manifestazione esterna che assumere compiti comunicativi.

Elencate alcune delle peculiarità funzionali dei due emisferi spetta a noi attribuire il primato e la palma del migliore.
Oggi è in auge il destro creativo e sintetico, olistico e affettivo, ma, prima di decidere, entriamo un attimo in una macelleria.
Camminando per una viuzza del mercato, un maestro colse un dialogo tra un macellaio ed il suo cliente.
"Nella mia bottega tutto è il migliore" disse il macellaio.
"Qui non trovi un pezzo di carne, che non sia il migliore".
A queste parole il maestro si illuminò'

I due emisferi, collaborando tra loro, offrono tre forme di conoscenza.
La prima è la conoscenza intellettuale dell'emisfero sinistro che si informa e raccoglie i fatti per arrivare a più approfonditi concetti.
La seconda è una conoscenza che affiora nel destro quando l'uomo avverte di percepire ed intuire qualcosa di diverso.
Nella terza forma di conoscenza l'uomo sintetizza le prime due.

Studiosi e scienziati si concentrano sulla prima forma ;
i cultori delle percezioni intuitive si affidano alla seconda ;
altri usano ora l'una, ora l'altra ;
ma l'intima conoscenza della vita sta oltre, risiede nella loro sintesi superiore. L'essenza della verità è la sintesi al di là dei termini :'come' o 'perché'.

Dalla preistoria all'inizio della nostra era l'uomo del villaggio si è servito in prevalenza delle facoltà dell'emisfero destro ; la sua visione del mondo non si è fondata su razionalità ed analisi, bensì sulle leggi dell'immaginifico e del mito. Ma l'immaginifico ed il mito dell'emisfero destro sono anch'essi elaborati da processi con una loro logica, sono sorretti dai principi della logica sensata 'dell'insensato'.
Vi sono nelle nostre funzioni psicologiche tante 'logiche' che possono e devono essere conosciute e attivate, se si vuol tentare di comprendere il fenomeno uomo.
Nel mondo occidentale impera la razionalità con l'imposizione delle sue leggi su gli altri sistemi psichici, ma la comprensione profonda è una commistione di logica e mito, di razionalità ed immaginifico, di concretezza e astrattezza, di mente e cuore, di razionalità e intuizione.
Se si vuol raggiungere una visione meno parziale ed un po' più veritiera, qualunque sia l'argomento affrontato, va indagato con i principi e le leggi dell'emisfero sinistro e con le facoltà del destro, con le mappe interpretative dell'uno e dell'altro, con il regolo e con la sfera di cristallo, con il freddo raziocinio e con il caldo amore.
Il fulmine è un effetto elettrico dell'atmosfera, la rabbia di una divinità contraddetta dall'uomo o, forse, la manifestazione improvvisa di un fuoco universale sottostante ad ogni manifestazione ?
La morte è la disgregazione di un ammasso di ossa e frattaglie, un viaggio verso altre dimensioni, o un sonno transitorio in attesa di un ritorno ?
Produrre del fuoco con lo sfregamento di due pietre è il risultato del loro attrito o un atto mitico e rituale, una danza di due minerali che invocano ed ottengono la presenza del dio, che scende per quella liturgia sulla terra a consegnare un raggio di sole agli uomini ?
Si pensi bene prima di rispondere e di scegliere quale emisfero attivare, e si rifletta sul racconto che mostra la scena di una donna indiana intenta a cercare qualcosa sotto la luce di un lampione.
Un passante le si avvicina e le domanda : "Cosa cerchi ?"
"Le chiavi", lei risponde.
Il passante decide di aiutarla e si mette lui stesso a cercare.

Trascorre un po' di tempo senza che le chiavi siano rintracciate, ed il passante, per rendere proficua la ricerca, chiede :" Ma dove esattamente le hai perse ?"
"A casa", risponde la donna.
"Perché le cerchi qui allora ?".
"Perché qui c'è la luce, a casa è buio".
Molti cercano la soluzione dei problemi, approfondendo le conoscenze soltanto con l'emisfero che già li illumina un poco, senza allargare gli orizzonti verso le funzioni in cui per loro domina l'ombra, l'incerto, il non usuale, simili nell'atteggiamento mentale alla donna del racconto.
La psiche è pigra e un po' superba, non le va di riflettere e lavorare con funzioni psicologiche che mettono in discussione i propri capisaldi. Ciò che le è abituale rende facile il suo lavoro e le permette di muoversi con destrezza ; lasciata a sé, cerca sempre sotto la luce del lampione delle funzioni privilegiate e si spinge con riluttanza verso comprensioni dove inizialmente procede con sforzo, difficoltà ed incertezza. Nega o, peggio, non considera degno di interesse, ciò a cui non riesce ad offrire la 'sua' spiegazione.
Vige in lei la tendenza a rifiutare e mettere da parte come scomodo, fastidioso ed insulso ciò che non riesce a catalogare con le sue funzioni preferenziali. E' in lei profondamente radicato il preconcetto che esiste un'unica strada percorribile per acquisire dati 'oggettivi e reali'. Alcuni si legano alla via dell'emisfero sinistro, altri a quella dell'emisfero destro.
Per comprendere l'uomo e le sue funzioni cerebrali e per conoscere noi stessi è necessario entrare in una visione in cui i due emisferi cerebrali smettono di opporsi e criticarsi, ed imparano a collaborare su un piano di parità. E' auspicabile una psicologia che li contempli entrambi, ed in cui entrambi esprimano le loro opinioni con vicendevole rispetto senza entrare in conflitto.
I dati e le conoscenze scientifiche si devono fondere in un pentolone alchemico con le visioni poetica, con le allegorie e con la creatività immaginifica ed intuitiva.

Il pianeta stesso è suddiviso, in analogia con l'encefalo, in due emisferi e ciò permette di approfondirne le qualità funzionali.
L'occidente, emisfero sinistro, è attento agli aspetti del potere mentale, della logica e della produttività, e si focalizza sul dominio e sull'utilizzazione dei beni materiali e planetari, sul controllo delle ricchezze terrene, e sulla conquista della natura in una spasmodica ricerca di conclusioni scientifiche.

L'oriente, emisfero destro del pianeta, si apre alla realtà con i miti, con le religioni, con il potere dell'intuizione e l'avvicina con l'immaginazione creativa e la visione olistica.
Oriente ed Occidente stanno ora apprendendo ad attingere l'uno dall'altro con reciproco vantaggio, e la loro sintesi è di massima necessità per il futuro della terra.
Dalla fusione delle funzioni psicologiche dei due emisferi e delle due civiltà, fusione che progredisce con velocità crescente, fioriranno le ulteriori potenzialità della famiglia umana. Dal congiungersi del loro scelto patrimonio di pensiero, scaturiranno armoniche proporzioni tra visione scientifica ed intuitiva, parcellare e globale, creativa e razionale.
L'uno e l'altro emisfero si servono di un linguaggio simbolico per esprimere le loro conclusioni, ed entrambi giungono ad un punto in cui le parole del loro metodo si rivelano inadeguate ed incapaci di esporre le possibilità intuite. Reali salti di livello sono possibili soltanto se collaborano.
Analogo processo di collaborazione deve attuarsi all'interno della psiche del singolo uomo con giusto e retto uso delle funzioni dei due emisferi ; entrambi offrono la chiave per la porta a due serrature che immette nella luce della conoscenza.
'La relatività vale anche per l'esistenza e l'inesistenza delle cose ; nulla più esiste e nulla più non esiste, se le cose sono considerate relativamente l'una all'altra ; esse sono soggette ad una reciproca relazione, che ne determina l'esistenza o l'inesistenza : di fatti l'est e l'ovest sono opposti fra loro, ma l'uno è condizione indispensabile per l'altro'. (Chuang)

Il lettore di questo manuale è invitato a riflettere con entrambi gli emisferi su ogni argomento trattato ; gli è richiesto di soffermarsi e ripensare pur brevemente, se lo desidera, sulle parabole o sugli aforismi di chi, padrone di profonde facoltà sintetiche ed intuitive, ha racchiuso ampi ed infiniti concetti in concise immagini simboliche.
A chi legge, si richiede, altresì, di non disdegnare le monotone classificazioni di menti razionali che inquadrano, catalogano, e discriminano con le qualità dell'emisfero sinistro

Nel progredire della scienza e delle scoperte la messa in discussione delle idee acquisite è d'obbligo, e così è anche per gli emisferi cerebrali.
All'individuazione di aree specializzate in specifiche funzioni si affianca, sino dalla fine del secolo scorso, la critica al concetto di aree di 'localizzazione'.

Il fatto che a facoltà come il parlare, il fare di calcolo, il gustare, il senso musicale, e già si conoscono oltre duemila facoltà, si attribuiscano localizzazioni encefaliche, non deve far pensare che il cervello funzioni come un grande casellario da cui si ottengono i dati desiderati, se si accede al giusto comparto.
Si rileva, infatti, che non esiste netta correlazione tra sede di una lesione cerebrale e la scomparsa della rispettiva capacità, e che, dall'altra parte, la lesione di un ipotetico centro di una funzione provoca di regola alterazioni più o meno evidenti anche in altre.
Nessuna funzione è racchiusa in un 'compartimento stagno'. Ognuna è inserita in un insieme inscindibile, pur svolgendo compiti specifici.
La loro attività va vista alla luce del 'principio di integrazione' secondo cui non esistono fatti o processi che esprimono una, ed una soltanto, delle diverse facoltà psichiche.
Il cervello non è la somma di singole apparecchiature localizzate qua e là nelle sue aree, bensì una grande macchina che agisce come un tutto, e specializza le sue parti ad integrare e sintetizzare tra loro rapidamente tutte le informazioni a lei necessarie presenti nella psiche.
Le funzioni, di cui trattiamo - sensoriale, emotiva, istintiva, immaginativa mentale ed intuitiva - si possono considerare delle realtà biopsichiche differenziate, e ciò è assai utili nella pratica di studio ed educativa, ma non aventi un proprio e separato aspetto ed una definita localizzazione.
Le qualità e facoltà dei due emisferi sono comuni ad entrambi.
Vige il 'principio di ordinamento', secondo cui i singoli processi, oltre che in relazione di reciproca compenetrazione ed integrazione, si organizzano in un'unità totale, che è più ed altra cosa della semplice somma delle componenti. Per tale principio il lavoro di una parte del sistema sviluppa legami efficaci dal punto di vista dell'informazione con tutte le altre parti.
La tendenza dell'uomo a conservare l'individualità ed a restare coerente, se non altro come tentativo, trova il suo riscontro biologico nell'interazione delle funzioni psicologiche.
Non senza ragione l'etimologia di individuo è : 'essere indiviso in sé', 'in-dividuum'.
La logica di attribuire delle localizzazioni è simile a quella di chi, qualora tagli un filo di un televisore e noti che l'immagine sullo schermo inizia ad ondeggiare, conclude che in quel filo è racchiusa la sede della stabilità del monitor. L'immagine è resa stabile da molteplici fili, apparati, connessioni e transistor ed, inoltre, il cervello ha molte, molte più integrazioni e rapporti fra le sue parti di un televisore.

Le funzioni psicologiche non derivano da singole macchine reagenti ad un determinato stimolo, che seguono una via specifica di lavoro con rigidi e precisi schemi esecutivi, ma derivano da assemblee che collaborano proficuamente, finalizzandosi tra loro.
Non vi può essere alcuna superiorità tra i due emicervelli, poiché preposti a processi psichici complementari ed integrati che si alimentano, sostengono e potenziano a vicenda e solo con l'unione e la collaborazione raggiungono sfere di conoscenza superiore e creativa. Solo la loro collaborazione apre tutti i petali di una sinfonia.
Per riflettere, affrontare ed interpretare gli eventi è richiesto l'impegno di entrambi e la flessibile messa a profitto delle loro funzioni.
Il processo di crescita personale esige le competenze dei due emisferi con le attitudini e le qualità che loro competono. Ciò si raggiunge con una vera e propria educazione alla comprensione, collaborazione, cooperazione e rispetto delle loro abilità.
Servirsi dei processi della logica e della creatività a-razionale, potrebbero far sospettare che il risultato non sia una sintesi, bensì un miscuglio. Ciò alcune volte è vero, ma chi ragiona in tal modo, dimentica che ogni funzione analitica od olistica, razionale o intuitiva, se adoperata fuori dal dilettantismo, ha in sé efficaci elementi per comprendere, agire e creare.
Si consideri ad esempio l'operatività funzionale dei due emisferi negli scrittori. Alcuni di loro non iniziano a scrivere senza aver riflettuto sulla propria idea fino all'ultimo, di modo che, quando mettono nero su bianco, ciò che viene scritto, non può più essere pensato in quanto già analizzato, sminuzzato e digerito in ogni particolare ed aspetto. Ne deriva un materiale sezionato e disseccato con elevata chiarezza espositiva e di inquadramento.
Altri scrittori sentono nel loro intimo la presenza dell'ispirazione e non possono fare a meno di mettersi a tavolino e scrivere, mentre continuano a pensare. Ne segue sovente mancanza di equilibrio, confusione e frammentarietà. Accettano l'emergere di idee più immaginate e fantasticate che chiarite.
Da un lato la ricerca di chiarezza ad ogni costo rimpicciolisce le idee, dall'altro la libertà creativa, espandendole, le sfuma ed annebbia, ma l'uno e l'altro emisfero hanno l'ardente desiderio di raggiungere e comprendere la realtà ed indagarla nella sua interezza.
L'impegno dello scrittore consiste nel sintetizzare tra loro le due modalità. Ciò purtroppo è impossibile, ma esiste come linea di tendenza verso cui indirizzarsi. Si è in tal caso alla presenza di un atteggiamento mentale in cui l'idea in gestazione si anima ed

organizza, procedendo con metodo e con contenuti razionali, logici e analitici, e nel contempo si vivifica ed espande con immagini, miti, intuizioni, parabole, poesie.
L'uomo occidentale ha allenato nei secoli il suo magico e mitico emisfero destro, ora lo ha dimenticato, attento e compiaciuto per le prestazioni e penetrazioni scientifiche del sinistro. Auspichiamo un'epoca in cui il nuovo ed il significativo non sia appannaggio dell'uno o dell'altro emisfero, ma della loro sintesi in una visione che li consideri e li metta a profitto con eguale fiducia ed attenzione.
Solo nel principio della sintesi e della commensura tra le funzioni si può sperare di intravedere una verità, un po' più vera.
Se si desidera realmente studiare ed approfondire l'immaginazione, gli istinti, le percezioni, l'intuito, la mente non dovranno esservi lotte partigiane degli uni contro gli altri, ma unione. Lo sciamano e lo scienziato, il mistico ed il ragioniere debbono sedersi attorno al fuoco della conoscenza e fumare insieme il calumet della pace
Nella lettura dei capitoli del testo è richiesto lo sforzo e l'allenamento a questa sintesi che, fra l'altro, è un proficuo esercizio per acquisire un atteggiamento inclusivo nella vita.
Avviciniamoci alle funzioni psicologiche con la razionalità e l'ordine della mente, con la fantasia dell'immaginazione, col calore dl cuore, con il profumo dell'intuizione, con la freschezza e vivacità delle percezioni sensoriali, con l'energia e la determinazione degli istinti
Apprezziamo tutto le funzioni psicologiche !
Perché trasformarsi in esseri settoriali, settari e frammentati ?
Perché rinunciare al nostro destino di esseri stellari ?
Perché allora la natura avrebbe messo a disposizione tale gamma di possibilità?
Qualsiasi preferenza è limitativa !

Parla la coscienza.

Le mie energie scorrono nelle mie funzioni e, nel tempo, realizzeranno il mio intento.
Allora pienamente collaboreranno con me.
Io sono il centro intangibile e il loro impulso motivante.
Ma ricordate : io e le mie funzioni non siamo che due parti di un tutto !
Non lo si dimentichi !
La totalità emergerà dalla nostra completezza e collaborazione.
La funzione sensoriale sarà l'occhio, con cui io vedo.
La funzione emotiva sarà il cuore, con cui io sento.
La funzione istintiva sarà la vita, con cui io vivo.

La funzione mentale sarà la lingua, con cui io parlo.
La funzione immaginativa sarà lo spazio, in cui mi tuffo.
La funzione intuitiva sarà la scala, con cui io scendo.

BIBLIOGRAFIA.

CAMBIER J., MASSON M. : *Neurologia* ; Masson Ed., Milano 1978
BARBIZET J., DUIZABO PH. :*Neuropsicologia ;* Masson Ed., Milano
BREWER C.V. : *L'organizzazione del sistema nervoso ;* Boringhieri Ed. Torino
DIANA R., GROZ A. : *Mente e cervello ;* Ed. Borla, Roma
ELIADE M. : *Mito e realtà ;* Ed. Borla, Roma
FRITH C.D. : *Neuropsicologia cognitiva della schizofrenia ;* Raffaello Cortina Ed. Milano 1995.
HAMMET J.P. : *L'uomo e i miti ;* Ed. Borla, Roma
LA SALA BATA' A.M. :*Il Sé e i suoi strumenti di espressione ;* Editrice Nuova Era
LIEURY A. : *Manuale di psicologia generale ;* Ed. Borla, Roma
LIEURY A. : *Metodi per la memoria ;* Ed. Borla, Roma
LURIA A. : *Neuropsicologia e neurolinguistica ;* Editori riuniti, Roma

Le funzioni psicologiche nell'infanzia

La psicologia dell'età evolutiva insegna che il bambino alla nascita ha un'identità indifferenziata, non distingue se stesso dal mondo, e si riconosce solo in esperienze frammentarie e parziali legate alle funzioni attive in quella fase : la sensorialità e l'istintualità.
L'allattamento con i suoi vissuti sensoriali è di importanza vitale per il fisico ed avvia l'organizzazione della personalità e la maturazione delle funzioni psicologiche.
Il senso di rilassatezza o di piacere, di malessere o tensione, di apprensione o ansia, vissuto durante la nutrizione, ha un ruolo fondamentale nella comparsa dell'identità e delle funzioni.
Nella poppata e nelle cure della madre vi è ben altro nutrimento oltre al latte. Durante l'alimentazione il bambino riceve sensazioni tattili per le carezze e le manipolazioni, sensazioni termiche prodotte dal corpo materno, sensazioni uditive legate ai rumore dell'ambiente e alle parole, sensazioni olfattive per il profumo degli alimenti. Ogni esperienza è da lui assimilata e penetra nelle

assemblee del sistema nervoso dove conferisce iniziale struttura ai processi nervosi e fa emergere confusamente i raggi della stella.
Per inciso qui e altrove nel testo si parla di bambini, in quanto alcuni adulti hanno aspetti funzionali bloccati in questi iniziali stadi e sono, pertanto, nello sviluppo delle funzioni psicologiche simili a loro.
I primi mesi di vita sono caratterizzati dall'inscindibilità fra percezioni e sentimenti, ed ogni forma di relazione avviene con modalità somatiche, poiché il corpo è l'indistinto vettore di sensazioni e di emozioni ed è l'unico mezzo di conoscenza e comunicazione.
Nel lattante, ad esempio, l'emozione negativa per un abbandono non è distinta da una sensazione fisica di fame o da un dolore addominale, l'una e l'altra sono percepite come tensioni indifferenziate che invadono il soma, ed a cui egli reagisce con violente scosse muscolari diffuse in tutto il corpo.
Muovere disordinatamente gli arti per allontanare uno stato di disagio interno rappresenta, sul piano motorio ed agito, la proiezione fuori di sé di qualcosa di nocivo e disturbante, ed è l'unico processo psichico che gli è consentito. Il comportamento lo si riscontra, anche, in alcuni soggetti adulti in presenza di reazioni emotive negative.
I movimenti globali di allontanamento ed espulsione, messi in atto qualunque sia l'origine della tensione o del malessere, dimostrano l'indifferenziazione tra le funzioni psichiche, che lo costringono ad impegnare l'energia fisica per rispondere ad ogni accadimento somatico, emotivo o mentale.
Le prime relazione ed esperienze vitali, legate alla frustrazione e alla soddisfazione dei bisogni, depositano nei suoi abbozzi funzionali delle tracce mnemoniche che organizzano un nucleo di vissuti precoci. Questo nucleo influenzerà con la sua presenza il futuro sviluppo di ogni funzione, e ne indirizzerà l'orientamento. E' una sorta di modello o schema iniziale inscritto nei processi psichici che passerà al vaglio, interpreterà e darà forma alle funzioni psicologiche ed alle modalità di relazione e risposta.

Il neonato non sa usufruire con modalità appropriate delle sue funzioni. Vive uno stretto ed inestricabile legame psico-biologico, tra emozioni, sensazioni, movimenti, pensieri ed azioni.
La sua stella delle funzioni è, più propriamente, rappresentata da una sfera che tutte le racchiude.
Col trascorrere del tempo inizia a differenziarsi un'attività selettiva nel contatto con il mondo interno ed esterno, e nasce in lui la possibilità di sostituire l'agire motorio con un agire attribuito secondo le necessità alle varie funzioni.

Il bambino nei primi periodi confonde il proprio corpo con quello altrui o con gli oggetti, solo in seguito, per il perfezionarsi delle facoltà sensoriali e per l'emergere dei primi abbozzi di identità, separa sé da chi lo accudisce, e da ciò che lo circonda ; verso i due mesi la sua funzione percettiva distingue una voce od un volto e si genera in lui la risposta del sorriso.
La funzione sensoriale, l'emotiva, l'istintuale, la mentale e l'immaginativa affiorano gradualmente dalla omogenea situazione iniziale.
Verso i quattro mesi orienta il proprio capo nella direzione di un suono, ed intorno ai nove riconosce alcune parole usate dai familiari e nel periodo successivo ne perfeziona l'apprendimento.
Di un evento non desiderato, può, ora, dare un giudizio o provare un'emozione senza per questo compiere atti motori scoordinati e convulsi.
Inizia a ricordare fatti accaduti e ad attendere situazioni imminenti ; sa che quando la mamma accende il fornello, si avvicina l'ora della pappa. Attribuisce caratteristiche di ripetitività agli eventi.
La funzione mentale valuta ora il soggetto stesso.
Nel secondo anno di età usa il pronome 'io', e gli dà il significato di 'io sono il mio corpo', 'io sono un essere fisico'. Tale identità esprime una prima identificazione nei contenuti della funzione sensoriale e nel corpo fisico.
L'identità, costruita con la funzione sensoriale e motoria, rappresenta la prima tappa, il primo gradino del processo di identificazione, ed il punto d'appoggio di future individuazioni ; ma non è scontato il suo proseguire oltre. Alcuni individui con tanto di barba e baffi affermano di essere e di esistere solo in quanto hanno un corpo.
Lo sviluppo della funzione emotiva, ben presto, lo avvicina ad affetti e sentimenti : 'io sono buono', 'io sono cattivo'. L'identità risultante esprime l'integrazione della funzione senso-motoria con l'emotivo-affettiva.
Con l'utilizzo della funzione immaginativa e mentale si schiudono ulteriore possibilità e i contenuti del pensiero ed immaginativi, via via elaborati, si aggiungono a quelli fisici, sensoriali ed emotivi nella formazione dell'identità e della stella.

L'identità raggiunta all'inizio del periodo scolare può essere dal bambino così espressa :"Io sono una funzione sensoriale, una funzione emotiva, una funzione mentale, una funzione immaginativa. Questo io sono !"
Identità è inclusiva, pur se ancora incerta e confusa, in quanto la maturazione delle funzioni è sin qui avvenuta senza partecipazione consapevole e autodiretta.

Il processo psichico sotteso d'altra parte non è automatico e, di fatto, non sono poche le persone che si ritrovano in età adulta con un'identità frammentata ed oscillante e attribuiscono la propria essenza ora all'una ora all'altra delle funzioni psicologiche. Alcuni la legano al corpo, altri esistono in funzione dell'affettività o, se si compiacciono delle loro facoltà logiche si identificano nella mente.
Ciò produce negative conseguenze.
L'identificazione con una o più funzioni ha un senso e un'opportunità quale fase di passaggio per contattare quella determinata e specifica forma di energia funzionale biopsichica, per sperimentarla, conoscerla e per raggiungere i presupposti di un suo dominio e controllo.
Il persistere dell'identificazione oltre il periodo fisiologico provoca blocchi o rallentamenti evolutivi che non consentono l'apparire armonico delle potenzialità e coartano il comportamento e l'elaborazione delle esperienze.
Qualche esempio. Identificarsi nella funzione sensoriale limita la sperimentazione del piacere al solo piano fisico e restringe le esperienze e l'affettività al concreto, al tangibile ed al sensoriale : cibo, regali, presenza fisica o sessuale dell'altro.
L'identificazione nella funzione mentale viceversa tende a svalutare l'immaginazione, la sensorialità, l'affettività, allontana dal contatto fisico con il mondo e nega preziosi elementi esperienziali. Le idee senza gli apporti arricchenti di altre funzioni si trasformano in aride e fredde annotazioni : non si ascoltano le esigenze del corpo, si dimentica il mondo delle sensazioni, non si coltivano rapporti affettivi e non si ascoltano le intuizioni. Chi si identifica nella funzione immaginativa, costruisce castelli di realtà immaginarie, in cui vive e fantastica, e si scinde dal mondo circostante.

Parla la coscienza

Io le ho create le mie care funzioni psicologiche
affinché siano miei amati strumenti di espressione.
Ma si sono allontanate da me.
Le ho lasciate allontanare da me.
Si, voglio che facciano esperienza del mondo.
Se si vuol rendere qualcuno servizievole,
si deve prima dargli pieno sviluppo.
Colui che deve assoggettarsi
deve prima essere reso forte.
Chi deve imparare ad obbedire,
dovrà prima essere innalzato al potere.

A chi si vuol togliere
bisogna prima donare.
E a voi dico, o care funzioni : "Non legate quindi il cuore a nessuna dimora, perché soffrirete, quando dovrete abbandonarle !
Già tante dimore avete abitato
da quando eravate gocce di liquido seminale ad oggi.
Prendetele a scherzo le dimore
che a scherzo le possiate lasciare !"

Cosa significa disidentificarsi ?

Nel suo sviluppo il bambino si identifica con le funzioni psicologiche, ma successivamente se ne deve disidentificare.
Disidentificarsi dalle funzioni psicologiche vuol dire non far coincidere la propria identità ed essenza con gli affetti, gli istinti, le idee. Vuol dire non vivere alla periferia di sé, ma porre uno spazio deliberato e consapevole tra sé e loro, così da poterle conoscere, relativizzare, valutare, gestire, utilizzare e trasformare, senza tuttavia negarle, dimenticarle, reprimerle ; vuol dire includerle in un disegno che tiene conto della globalità della psiche e del piano della coscienza.
Non vuol dire distaccarsi da loro, ma conoscerle ed ottenere un potere di libertà e di scelta su di loro
Vuol dire, come invita R. Assagioli, darsi la possibilità di rispondere in modo profondamente nuovo alla domanda :"Chi sono io ?"
Ecco come rispondere a tale domanda.
"Io ho un corpo, ma io non sono il mio corpo e le mie sensazioni ;
io ho una funzione emotiva, ma io non sono le mie emozioni, i miei affetti, i miei sentimenti ;
io ho dei pensieri, ma io non sono la mia funzione mentale e le mie dee ;
io ho una funzione immaginativa, ma io non sono le mie fantasie e le mie immagini mentali ;
Io ho una funzione istintuale, ma io non sono i miei impulsi ed istinti.
Allora io chi sono ?
Che cosa rimane di me, quando non sono il mio corpo, le mie sensazioni, i miei sentimenti, i miei desideri, i miei impulsi, la mia mente, le mie funzioni psicologiche?
Rimane l'essenza di me stesso :
un centro di pura consapevolezza e autocoscienza, fattore permanente nel flusso mutevole dei contenuti delle mie funzioni psicologiche.

Allora io posso dire :"Io sono !".
Affermo che la mia identità è un centro di pura consapevolezza ed autocoscienza e ne riconosco la permanenza e l'energia.
Colgo l'aspetto dinamico della sua energia ed un'altra esperienza emerge :
"Io sono un centro di volontà".
"Io sono un centro di pura autocoscienza e volontà".
Riconosco ed affermo me stesso quale centro di energia e volontà.
Riconosco che da questo centro posso osservare, dirigere ed armonizzare i processi delle mie funzioni psichiche e attribuire alla vita un senso ed una direzione crescente.

Questa affermazione, mutuata dal pensiero orientale, ha indotto nella psicologia di questo secolo una rivoluzione e condotto alla centralità dell'uomo e alla reale conoscenza delle sue facoltà psichiche con la possibilità di operare su di esse e con esse.

Parla la coscienza.

La vostra tragicommedia, o mie care funzioni, è indispensabile.
L'incessante tentare di possedere e di estendere i limiti del possesso all'infinito, è la manifestazione egocentrica e separativa di un impegno universale.
Quando voi progettate di raggiungere alcunché, per voi il verbo 'raggiungere' è sinonimo di possedere.
Voler raggiungere un ruolo, un affetto, una conoscenza, per voi non è altro che voler 'possedere' un ruolo, un affetto od il sapere.
Se il destino annulla le vostre aspettative, dilagano in voi rabbia, depressione, aggressività.
Non fate altro che lamentarvi :"Mi hanno derubato, sono stato scippato di un mio diritto, mi è stato tolto ciò che mi appartiene..."
E' pur vero che altre volte siete soddisfatte delle vostre conquiste,
e alla fine della vostra vita terrena,
ridotte in un mucchio di terra,
affermate con orgoglio :"Ecco il mio regno !"
Un pugno di polvere dice :"Sono un corpo !"
Altra polvere disquisisce :"Sono un cervello !"
E dalla sabbia, soavemente, una voce :" Sono un cuore"

Devo pur concedervi il tempo di crescere e comprendere.

'Recentemente ho visto una casa.
Bruciava. La fiamma lambiva il tetto.

Mi avvicinai ed osservai che dentro c'erano ancora delle persone.
Entrai dalla porta e gridai verso di loro
che vi era fuoco sul tetto, sollecitandoli
ad uscire fuori in fretta.
Ma le persone non sembravano aver fretta. Uno mi chiese,
mentre già il calore gli abbruciacchiava le sopracciglia,
come era fuori, se non pioveva, se non c'era vento,
se c'era un'altra casa, e altre cose ancora.
Senza rispondere uscii di nuovo. Questi, pensavo,
bruceranno prima di smettere di fare domande.
Veramente amici, a chi ancora il terreno non brucia sotto i piedi
abbastanza che egli preferisca cambiarlo
con qualunque altro piuttosto di rimanere là,
a costui io non ho niente da dire. (B. Brecht)
Io non ho nulla da comandarvi.
Io non ho nulla da imporvi.
Vi sussurro sottilmente la mia idea,
e vi aspetto come il padre aspetta il figlio.
Non vi costringo.
Sono in voi, e vi attendo.
Ma voi, o amate, siete come un nuotatore gravato dagli abiti dei condizionamenti e delle abitudini.
Prima che possiate rendere possibile il nuoto, dovete capire perché non riusciate a nuotare. E che abbiate l'impressione di nuotare in una giusta maniera, non è una buona soluzione. Questo infatti vi farà sentire meglio, ma vi impedirà di pervenire alla riva più lontana del fiume.
Uomini e donne affogano così !
I tuoi arabescati pensieri, o mia cara mente, e le tue felicità prorompenti, o mia funzione emotiva, ma soprattutto le vostre rabbie, le vostre gelosie, le vostre invidie si sbizzarriscono in una infinita messe di vendette.
Sull'amato, sul capufficio, su chi è di un'altra regione o religione, sull'amico e sul nemico, convogliate impeti e desideri.
Se qualcuno arriva a destinazione, vi appare, alla resa dei conti,
troppo esiguo, e vi rammaricate, o mie inesaudibili funzioni,
di non essere state più incisive.
Voi mie immature funzioni attribuite ai genitori, agli insegnanti, ai colleghi, al compagno o alla compagna, al governo, a chi più a chi meno, la colpa di amputare le vostre possibilità e potenzialità.
Anche il destino e Chi l'ha creato, non è esente dai vostri rimproveri.
Ed è a Lui, soprattutto, che chiedete l'indennizzo.
E' con Lui, che voi, o mie funzioni mentale ed emotiva, contrattate, dapprima con atteggiamento sottomesso, poi come al bazar di

Samarkanda, e mercanteggiate fioretti, penitenze, elemosine e buone azioni con vantaggi terreni.
Il volto ha una espressione devota, ma in un angolo sono stampate le parole : "Con tanti cattivi, che nel mondo se la passano bene, proprio a me fai andare tutto male ?".
In genere le vostre contrattazioni non ottengono risultati apprezzabili.
Anzi, sovente, subite, oltre il danno del destino avverso,
la beffa di aver speso tempo e fatica per un risarcimento,
che non accenna a presentarsi.
Un senso di incomprensione e di solitudine vi assale.
Siete dominate dalla rassegnazione.
Sotto il peso dei fallimenti della personalità e oppresse dalle sventure, a chi altro presentare le disgrazie,
se neppure in Alto Loco sono indennizzate ?
Ora vi rivolgete a me, la vostra coscienza, il vostro Sé transpersonale.
Ma, mentre mi indicate le difficoltà, con l'altra mano, non avendo perso il vizio, mi presentate il conto e aspettate con impazienza che sia pagato, e vi sia donata gioia, tranquillità e sicurezza.
Come l'ha ben compreso il caro Roberto quale è il salto da spiccare per essere risarcite!
'Non una rassegnazione passiva, triste, ma una accettazione serena, positiva di una condizione inevitabile, una eliminazione di tutte le reazioni e ribellioni ed emozioni inutili.
Una ricerca attiva del modo migliore di utilizzare tutte le opportunità offerte (dalla vita)..., e non respingere alcuna esperienza, ma trarre da esse la loro lezione', affinché voi, a mie amate, comprendiate, mi comprendiate e comprendiate il vostro ruolo di strumenti, ed il mio e vostro destino.

La teoria dei sistemi

Ogni volta che la scienza indaga un aspetto della vita del pianeta, scopre che è una componete di un tutto in cui tutte le parti sono in rapporto. Ogni struttura, ogni essere è congiunto alla vita planetaria e forma con lei un tutt'uno ; quando si cerca di isolare qualcosa, si scopre che ha addentellati nell'universo.
E' impensabile studiare anche l'organismo più semplice, isolandolo dall'ambiente. Dall'essere unicellulari all'elefante, dall'atomo di azoto alle sostanze organiche sono tutti sistemi in reciproco scambio di energia e informazioni.
Vista in questa luce, l'esistenza di ogni entità minerale, vegetale ed animale dipende dalle sue relazioni.
L'uomo è circuiti nervosi, impulsi, funzioni psicologiche, condizionamenti, aspetti transpersonali, ma è innanzitutto un sistema, ossia una struttura inserita in un dilatato contesto di altre strutture e di altri sistemi.

Consideriamo gli aspetti e le modalità operative di un sistema.

Un 'sistema' è un insieme che in virtù dell'interdipendenza ed interazione delle sue parti, dette sotto-sistemi, opera per conseguire un obiettivo o un fine.

Per conseguire un fine, il sistema contiene in sé una ‘decisione’, cioè incorpora un ‘principio’ che si assume il compito di guidare e controllare la somma dei processi in atto per raggiungere la meta prefissata. La meta è per una ameba la sopravvivenza e la riproduzione della specie, per un uomo senz’altro questo, ed a ciascuno decidere cos’altro.
L’universo è una infinita gerarchia di sistemi, ed è lui stesso un sistema al cui interno contiene il sotto-sotto-sotto-ecc-sistema uomo, e per ciò che non ne sappiamo, l’universo stesso potrebbe a sua volta essere un sotto-sottosistema di qualche altro sistema.
Ciascun livello superiore contiene sistemi di livello inferiore, e a sua volta è contenuto in altri più vasti. Ogni sovrasistema è dominante rispetto al sottostante ed è recessivo rispetto a chi lo precede e sovrasta nella gerarchia. Ogni sistema per sopravvivere ed evolvere interagisce con l’ambiente, adattandosi ai principi e alle gerarchie dei sovrasistemi in cui è inserito, di cui fa parte, e da cui dipende.
Le cellule nervose è un sistema biologico, che contiene come sotto-sistemi il nucleo, il citoplasma e i laboratori chimici che metabolizzano proteine, grassi e zuccheri ; se, poi, prendiamo in esame i laboratori chimici questi, a loro volta, sono sovrasistemi che hanno al loro interno sistemi formati da molecole chimiche e, proseguendo oltre, tali sotto-sistemi hanno come ulteriori sottosistemi, atomi ed elettroni, ecc.

Come si scende di sistema in sistema dalla cellula nervosa all’elettrone, così dalla cellula nervosa si sale di sistema in sistema all’uomo, al pianeta, al cosmo.
Disse un pesce ad un suo simile :”Al disopra del nostro mare ce n’è un altro, altre creature vi nuotano e vivono proprio come noi viviamo qui”.
L’altro replicò :”Sciocchezze ! Fantasticherie ! Nient’altro che sciocchezze, dal momento che sai che qualsiasi cosa esca dal nostro mare anche di un solo centimetro morirebbe. Che prove hai di altre vite e di altri mari ?”
E molti altri pesci gli fecero eco.

Nei sistemi viventi la centralizzazione dei principi guida e l’ordine gerarchico sono conseguiti per stratificazione, ossia per sovrapposizione di livelli con funzione di parti dominanti sugli inferiori e di subalterni nei confronti di quelli superiori.
Al teorico dei sistemi l’universo appare come una gerarchia integrata di materia e di energia, e nel contempo una gerarchia di cause ed effetti, in cui ogni piano superiore ha un maggior numero di possibilità e un maggior numero di soluzioni rispetto all’inferiore e,

pertanto, maggiori potenzialità di scelta ed autodeterminazione. Inoltre un livello superiore è più perfezionato ed ha una esistenza più lunga dei livelli sottostanti.
Si può parlare, quindi, di diversi piani, superiori e inferiori, in rapporto tra loro e dotati di propri principi e leggi.
Nel piano della materia, ad esempio, prevalgono le causalità meccaniche e le rigide leggi della materia ; nella vita biologica il determinismo diviene meno rigido e più flessibile ; nei piani transpersonali le energie sono più sottili ed in un certo senso è possibile un maggior numero di soluzioni.
La libertà di scelta è però presente, e pervade ogni sistema dell'universo.
Le libertà nel sistema uomo non sono sostituite, ne assorbite, dalle leggi presenti nei sovrasistemi ; le leggi individuali e quelle dei sistemi sovrastanti sono complementari le une alle altre.
Ricordiamo che alla libertà in ogni sistema si accomuna la legge di causa ed effetto, per cui ogni scelta genera una conseguenza, di cui il sistema si deve assumere la responsabilità.

Un organismo biologico quale l'uomo non è certo una macchina, ma funziona per molti aspetti come una macchina. Solo in presenza di un'efficiente meccanizzazione delle funzioni psicologiche 'inferiori', l'individuo si appropria di funzioni progressivamente 'superiori'.
Settima legge psicologica :"La ripetizione degli atti e di attività delle funzioni intensifica la tendenza a compierle, le rende più facili e migliora la loro esecuzione, fino ad arrivare a poterle compiere inconsciamente". Le azioni e le attività funzionali del sistema uomo automatizzatesi sono delegate all'inconscio e così il 'principio' guida del sistema-uomo può dedicarsi a processi più evoluti e superiori.
La sua automazione psicologica e biologica si struttura, in ultima analisi, in un sistema detto 'aperto' all'ambiente, cioè in costante relazione, evoluzione e crescita.
Inoltre i sotto-sistemi, che lo compongono quali, ad esempio, le funzioni psicologiche dell'emotività e dell'immaginazione rispetto alla personalità, o la personalità rispetto alla coscienza, esercitano azioni plurime. Ciò che si verifica in un sotto-sistema, ad esempio in una funzione psicologica, non soltanto influisce sugli aspetti interni della stessa, ma influenza gli altri sottosistemi e quello più ampio, che lo ingloba e 'dovrebbe' dirigerlo. E', quindi, importante sapere per ogni funzione psicologica come è strutturata, quali comunicazioni avvengono al suo interno, come le elabora e quali informazioni e messaggi riceve ed invia ai sistemi sovrastanti, che dovrebbero dirigerla e ai sottosistemi di cui è guida.

Ciascun sistema-uomo crea e segue le proprie leggi.
Quanto più la coscienza, entità testimone del fine del suo esistere, si manifesta ed assume il controllo dei sottosistemi della personalità e delle funzioni psicologiche, tanto più può coordinarle con il piano dei sovrasistemi a cui ella è soggetta.
Il sistema nervoso, trascorsi i primi mesi nel liquido amniotico, assume il ruolo di guida del corpo. Il processo prende il nome di 'encefalizzazione' e si manifesta con la sempre maggiore dipendenza e sudditanza degli organi somatici al cervello.
L'encefalo diviene il sovrasistema dell'apparato corporeo dell'uomo.
Ma il processo non si ferma e prosegue con l'apparizione della personalità, che gradualmente assume il controllo sul sottosistema cervello e sulle funzioni psicologiche.
Con l'identificazione corporea, poi emotiva ed in seguito mentale, cioè con l'emotivizzazione e la mentalizzazione del sistema uomo, i sovrasistemi precedenti di volta in volta sono spodestati e relegati al ruolo di sottosistemi, dando spazio all'emergere della personalità, e poi della coscienza che determina la 'coscientizzazione' del sistema-uomo.
La coscienza assume il comando delle funzioni psicologiche, o almeno dovrebbe controllarle, ma a sua volta è un sottosistema di sistemi superiori, per ora solo intuiti che la immettono in una scala infinita, di cui ogni gradino è superiore a quello inferiore ed inferiore a quello superiore.
Nella visione sistemica di gerarchie ed insiemi, corpo e mente, materia e coscienza sono concetti da rivedere con il superamento di classici dualismi tra spirito e materia, tra biologico e trascendente.
Si intravede una scienza unificata.
La scienza unificata dell'uomo è sostanzialmente una teoria che include sia gli aspetti fisici, sia quelli psichici, sia supercoscienti, sia i sistemi inferiori sia i sovrastanti, ed in cui svaniscono i rigidi confini fra eventi biologici, fisiologici, psichici o transpersonali.
Sebbene per semplicità e chiarezza i livelli gerarchici siano definiti con precise delimitazioni dai ricercatori, e si parli di cellule nervose, funzioni psicologiche, personalità, coscienza, ecc., e si localizzino separatamente l'una rispetto all'altra, la realtà è, come sempre, un'altra realtà. Si è di fronte a scatole cinesi dove non è per nulla chiaro l'inizio di un sistema ed il termine dell'altro.
Quali sono i criteri per separarli tra loro ?
Per la maggior parte dei sistemi vi è di solito qualche autorità scientifica con il ruolo di arbitro che lo stabilisce. I sistemi sono delimitati e, sovente, irrigiditi da una lunga tradizione scientifica o filosofica che ha condotto a consensi sull'esistenza di talune fondamentali forme di organizzazione materiale ed energetica, ma in

natura hanno confini interconnessi e permeabili con reciproca trasmissione di messaggi e principi
La natura è un tutt'uno.

Chi comanda ?
I comandi sono trasmessi in direzione discendente.
Il principio guida del sovrasistema controlla il sistema sottoposto. C'è però un 'però' di non poco conto : il sovrasistema può non riuscire nell'intento che si prefigge.
Tipicamente nella gerarchia dei sistemi viventi ognuno di essi ha una sua autonomia, e diventa perciò essenziale il reciproco 'accordo di lavoro'.
Il sovrasistema deve possedere capacità e forza, cioè essere 'padrone' di influire sulle decisioni del sistema 'schiavo' ed ottenerne l'acquiescenza. La personalità può essere padrona delle funzioni psicologiche, oppure essere impotente rispetto ad un istinto o ad una subpersonalità ribelle che non accetta imposizioni. In tal caso la funzione da sottosistema progettato per ubbidire si trasforma in un 'padrone' con funzione decisionale ; così la rivolta degli schiavi ha successo, e l'imperatore è messo nelle segrete e tolto di mezzo.

Come si esercita il potere ?
Il sovrasistema trasmette comandi. Il contenuto principale di un suo messaggio specifica l'azione che egli si attende sia compiuta dal ricevente che, per svolgere opportunamente il compito, deve essere funzionante, sensibile, obbediente ed influenzabile.
Il messaggio inviato, inoltre, ha una 'firma', include cioè informazioni indicanti da chi è trasmesso e, oltre ad essere firmato, spesso è redatto all'imperativo, formulato come ordine assoluto, anche quando non è così implicita l'attesa di acquiescenza ed ubbidienza del destinatario.

I sistemi possono essere integrati o segregati.

Qualora esista un unico elemento con potere decisionale si parla di sistema integrato o 'centralizzato', ad esempio, ciò accade quando la volontà della coscienza svolge un ruolo di coordinazione e controllo sulle funzioni e le assoggetta con i suoi imperativi verso le proprie mete.
Si parla di personalità integrata se non esistono fratture o contraddizioni tra il sistema guida e le funzioni le cui scelte sono univoche e rispettose all'entità che ha il comando.
Nel sistema integrato sono rispettati ed eseguiti i comandi decisionali centrali.

In sistemi 'segregati', le decisori sono, invece, multiple ; ciascun sistema controlla qualcosa, ma non si accontenta ed ambisce al dominio totale su tutto l'aggregato di insiemi. E' il caso di una subpersonalità o di una funzione che cerca di imporsi su altre subpersonalità o sulle funzioni, e lotta per assumere il sopravvento nella gestione della struttura biopsichica dell'individuo.
Il grado di integrazione è misurato in relazione alla percentuale di decisioni prese e fatte rispettare dal sistema centrale, dalla rapidità nell'ubbidire dei sottosistemi e dalla presenza o meno di conflitti o di chi mette bastoni fra le ruote.
Nel sistema integrato i messaggi del 'capo' sono ascoltati ed eseguiti senza opposizioni, senza fare storie e senza porre intralci ; tutto funziona fluidamente. Purtroppo nel sistema-uomo non è infrequente che comandi o desideri provenienti da sistemi subalterni abbiano eguale o maggiore forza del sovrasistema-coscienza, e azioni e comportamenti divengano fra loro incompatibili, e l'esecuzione dell'uno determini l'impossibilità di esecuzione dell'altro o sia eseguibile solo con l'insorgere di conflitti intrapsichici.

Le 'due facce'

La soluzione degli enigmi della Vita, e fra questi di quella umana, si trova al di fuori dello spazio e del tempo umano nei sovrasistemi che lo inglobano, e per i quali esiste.
Quand'anche la scienza rispondesse a tutte le possibili domande sul significato dell'essere umano e della sua esistenza con la ricerca delle risposte all'interno del sistema-uomo, una risposta esauriente non potrebbe essere nemmeno lontanamente sfiorata.
Per sapere qualcosa dell'uomo bisogna uscire da lui e richiedere informazioni ai sistemi che lo generano, sovrastano, inglobano e indirizzano secondo i loro piani.

Il sistema ad ogni livello di gerarchia ha 'due facce'.

Quando si prende in esame la faccia rivolta verso il basso, la faccia reagisce, per così dire, come 'totalità' ed invia comandi ed imperativi verso le componenti sottostanti.
La faccia rivolta verso l'alto, verso i sistemi sovrastanti, deve, o dovrebbe, ascoltare con obbedienza e sudditanza a chi la sovrasta.

Le psicologie materialistiche pongono l'uomo al vertice di una piramide con sopra il Nulla, e lo insigniscono del titolo di 'totalità', cioè di re non soggetto a sovra-sistemi, da cui dipendere, di cui

ascoltare i comandi ed a cui ubbidire e sottostare. Considerano l'uomo in relazione soltanto con il basso, con le sue componenti corporee, fisiche e psicologiche e con gli altri regni della natura a lui vassalli ; applicano, in tal caso, i parametri della totalità, con la possibilità di interpretarlo e spiegarlo senza far riferimento alla 'macchina' che lo contiene.
Tali psicologie trattano e descrivono l'uomo come se fosse al di fuori di sistemi che lo includono, assiso al vertice della scala e sul tetto dell'edificio della Vita.
Questa visione guarda unicamente verso il basso, presuppone solo i piani inferiori e disdegna le mansarde da cui rivolgersi verso l'azzurro. Limita l'uomo e gli nega la faccia rivolta verso l'alto e verso le energie note ed ignote dell'universo.
La teoria dei sistemi mina e rende a-scientifici dalle fondamenta i presupposti di tali assunti, poiché prevede che ogni entità sia inserita in entità superiori in una scala che si appoggia alle stelle.

Sull'altro versante si situano le psicologie transpersonali che limitano le indagini alla faccia dell'uomo rivolta verso i sovra-sistemi, verso l'oltre, e si dimenticano dei sottosistemi materiali e funzionali ; non li giudicano significativi.

E la Psicosintesi?

La sua teoria afferma che ogni ipotesi sul fenomeno uomo va inserita in un vasto contesto ed in una miriade di sistemi a lui collegati e da cui scaturisce ; ed inoltre prende in esame i sottosistemi della sua parte materiale e le funzioni psicologicche che lo commensurano ai primi.
Nei suoi scritti, di inizio secolo, Assagioli colloca l'uomo in una dinamica relazione rivolta sia verso l'alto, sia verso il basso. Il modello psicosintetico esamina ed integra le due facce quella indirizzata verso la biologia e quella proiettata nel transpersonale.
Lo spazio si dilata.
L'uomo diviene la cerniera, il punto di sintesi, in cui i sistemi della terra e del cielo si fondono.
Ora allarghiamo gli orizzonti e trasferiamoci per un attimo alla palla di energia o materia che diede vita al nostro cosmo in cui noi siamo inseriti, e di cui siamo sottosistemi.
"Nei primi tre minuti dell'universo ad una temperatura di millecinquecento miliardi di gradi Kelvin, i pioni... ecc..."
Un ricercatore del terzo millennio, rispettoso della teoria dei sistemi, scrivendo del Big Bang, dovrebbe così esprimersi: "Ora descriverò

tre minuti (senza specificare ‘i primi’, poiché il tempo stesso è inserito in una gerarchia di sistemi temporali) della storia dell'universo, li tratterò con formule chimiche e fisiche per quello che accadde durante e dopo il Big Bang. Per ciò che concerne il sovrasistema da cui dipende, che lo generò e che ‘influì’ su di lui nei ‘primi’ tre minuti, le formule non vengono in aiuto, e pertanto affronterò l'argomento con speculazioni cosmogoniche ..."

Lo scienziato, se lo desidera, può non proporre tali speculazioni, mistiche o mitiche dell’emisfero destro, se cozzano contro il suo anelito alle certezze numeriche. Deve, comunque, dichiarare che sono l'unico modo attualmente disponibile per inquadrare il problema nel suo contesto e per presentare un quadro scientifico che contenga e valuti le insopprimibili influenze esterne indotte dai sovra-sistemi sul sotto-sistema di energia e materia che procurerà quel ‘grande botto’.

L'uomo è obbligato a rivolgersi ai miti, alle metafore, alle analogie, ai simboli e a chiedere aiuto all’emisfero destro per conoscere qualche cosa di più di sé come sotto-sistema che agisce ed abita in questo universo.

Dal Caos , spazio vuoto, voragine immensa e tenebrosa, sorse Gea.

Da Gea nacque Tartaro; poi comparve Eros, il principio della forza attrattiva, che spinse gli elementi a combinarsi.

Gea produsse, poi, da se stessa Urano....

Il mito è una sorta di metafora dei sovrasistemi dell’uomo, e rappresenta con linguaggio simbolico la sua storia nello spazio e nel tempo, amalgamando concetti religiosi, filosofici, psicologici e biologici. Il mito propone un'immagine del sistema uomo nel suo essere, nel suo esistere, nel suo divenire e nel suo inserirsi ‘nei principi e nelle leggi’ che gli danno vita e lo guidano.

Jung ha elaborato una teoria dei miti e dei simboli per cui questi, lungi dall'essere mero ‘segno’ di qualche cosa, cioè una realtà solo rappresentata, sono essi stessi una realtà fonte di effetti. Il simbolo ha una attività che gestisce e progetta l'incessante operare dell'energia, è un sistema energetico inscritto nel divenire psichico dell'uomo.

L'immagine, il simbolo, il mito, l’analogia, gli archetipi sono delle energie operanti nell’universo che svolgono per il sistema-uomo il ruolo di sovrasistemi e gli apportano messaggi archetipici di chiarificazione e guida sul significato e sul progetto della sua esistenza. Sono conduttori e canali di energie-guida che, provenienti da sovrasistemi al di fuori del tempo e dello spazio, lo informano del perché egli esiste, e gli additano la strada.

I miti ed i simboli sono, quindi, un codice, un linguaggi che connette l’uomo ai suoi sovrasistemi e gli permette di aderirvi e di essere

guidato. I simboli transpersonali sono messaggeri di leggi e comandi superiori.
La psicoenergetica è il ramo della psicologia che li studia.

La sintesi

Alla visione sistemica si lega il principio della sintesi.
L'approccio psicosintetico all'uomo sintetizza la scienza della materia con la scienza del simbolo, la scienza della materia con l'energia, la scienza della materia con lo spirito, la scienza della materia con la coscienza.
Nel divenire dell'uomo si incontrano e si sintetizzano : l'energia della materia e l'energia transpersonale, l'energia dell'Eros e l'energia del Logos.
Le sintesi, che in lui si attuano durante la sua evoluzione, vanno oltre i singoli sistemi. La sintesi è di più della somma delle parti, riassume, compendia e trasforma i singoli insiemi in una unità dalle qualità superiori e crea una nuova realtà, come l'idrogeno e l'ossigeno che, sintetizzandosi, formano l'acqua.
I sottosistemi nella sintesi non sono distrutti o eliminati, sono assorbiti nel sovrasistema che ne preserva la distinzione e l'individualità, ma li trascende e dona loro un altro ruolo ed un altro significato. Ciò implica un principio che li solleva e trasporta in un'altra prospettiva.
Nella sintesi è di primaria importanza che ciascun sistema sia completo e sviluppato in sé ed adeguatamente operante, cioè abbia raggiunto una propria autonomia, prima di configurarsi ed essere inserito come parte attiva nel sovrasistema.
Le funzioni psicologiche per sintetizzarsi produttivamente nella personalità debbono, prima di tutto, differenziarsi individualmente, sviluppare le loro potenzialità e sciogliere i loro nodi, altrimenti si altera ed inceppa il processo di sintesi.
Il desiderio di pervenire con rapidità al tetto della propria personalità, in non poche occasioni lascia alle spalle alcuni pilastri portanti delle funzioni non solidi nella loro struttura ed inadeguati al peso evolutivo che devono sostenere. Le conseguenze sono immaginabili nel momento in cui si devono sintetizzare con altri sistemi funzionali.

Il modello psicosintetico prospetta e si fonda su quattro ordini di sintesi .

La prima sintesi concerne la fusione delle energie della materia con il sovrasistema transpersonale, cioè la sintesi delle energie dell'eros con quelle del logos.
La seconda sintesi si realizza tra il sistema coscienza e le funzioni psicologiche, suoi sottosistemi.
La terza sintesi attiene alle funzioni psicologiche tra loro.
La quarta sintesi avviene tra i processi sia consci che inconsci delle singole funzioni.

Si afferma, alcune volte, che la psicosintesi accoglie e sintetizza all'interno del suo modello teorico altre teorie psicologiche.
L'equivoco nasce dal fatto che la teoria psicosintetica considera, ingloba e 'sintetizza' in sé gli istinti, l'emotività, la mente, l'immaginazione, le sensazioni ed i suoi operatori si rapportano per spiegarne i meccanismi d'azione e di sviluppo ad altre scuole, che le indagano e studiano selettivamente. Ricercatori di diversi indirizzi ne dettagliano il funzionamento, la maturazione, l'evoluzione e le patologie ed elaborano tecniche e metodi per apportarvi gli aggiustamenti o gli sviluppi ritenuti necessari.
La psicosintesi non offre modelli sulla strutturazione ed evoluzione delle singole funzioni psicologiche, ad eccezione della volontà e della funzione intuitiva, e si appoggia ad altre scuole per conoscerle e svilupparle.
Esiste, però, una differenza teorica ed operativa imprescindibile rispetto alle altre correnti.
E' pur vero che secondo il modello psicosintetico le energie transpersonali, cioè i sovrasistemi guida dell'essere umano, quanto più si addentrano nel bios ossia nei loro sottosistemi neurologici, cerebrali e funzionali, tanto più possono perdere forza ed incisività, anzi, in alcuni casi la loro forza ed i loro principi guida possono considerarsi nella pratica pressoché nulli, ma è altrettanto vero che il ricercatore psicosintetico ragiona ed imposta il proprio lavoro con l'ipotesi, che a qualsiasi livello le energie del logos si possono e si devono fondere con le energie della materia. Nelle assemblee delle funzioni psichiche interagiscono secondo la teoria dei sistemi energie della materia, ed energie transpersonali ed a queste ultime spetta il compito di acquisire il ruolo di sovrasistemi-guida.
Le scuole materialistiche propongono studi sulle funzioni psicologiche, ma escludono la presenza di energie transpersonali, e le conseguenze derivanti sono, pertanto, radicalmente diverse nei concetti teorici e nelle ipotesi di lavoro, anzi diametralmente opposte e non comparabili con la visione psicosintetica.
Il terzo e quarto ordine di sintesi, cioè l'armonizzazione delle funzioni psicologiche tra loro ed al loro interno, avviene anch'esso, in ultima

analisi, sotto l'influsso della coscienza e delle energie transpersonali, cioè di sovrasistemi non materiali e animati da energie di altri livelli.
Nel piano di lavoro per sviluppare le funzioni la psicosintesi usufruisce di tecniche di altre scuole, quali le gestaltiche, le comportamentistiche, le cognitivistiche, le dinamiche, le bioenergetiche, le analitiche ecc., ma nell'essenza e nell'attuazione è diverso il modello metodologico. Non fa proprie le teorie citate, ma le integra e le adatta al proprio pensiero concettuale per intervenire sulla faccia del sistema-individuo rivolta verso 'il basso', mantenendo sempre presente la consapevolezza della faccia rivolta verso l'alto. E quando contatta il sovrasistema che sta in 'alto', utilizza tecniche intuitive, meditative, immaginative ma sempre con un occhio 'al basso', al sottosistema della materia da sintetizzare, non da scavalcare o ignorare.
Nella psicosintesi è costante l'impegno nel fondere i molteplici sistemi dell'uomo, siano essi quelli della materia o quelli provenienti dalla notte dei tempi con una ricerca che procura a chi la esercita con attenzione alle 'due facce' e con l'ausilio dei due emisferi, successive espansioni di conoscenza verso affascinanti e misteriosi sovrasistemi energetici, pur consapevoli che come ogni altra scienza, non può di certo trasmettere sicurezze o certezze, ormai è chiaro a chiunque : più si ricerca la verità sull'uomo, più sfugge e sfuma nell'oceano delle relazioni e dei sistemi.

BIBLIOGRAFIA

CIPOLLI C. SILVESTRI A. : *Comunicazione e sistemi ;* Franco Angelo Ed. Milano
FORD H, D., LERNER R.M. : *Teoria dei sistemi evolutivi ;* Raffaello Cortina Ed., Milano 1995

Parla la coscienza

Durante la scampagnata domenicale voi, o mie amate funzioni psicologiche, sdraiate sotto una quercia, osservate la Natura,
ed io vi sussurro i miei messaggi silenziosi.
La vostra comprensione se vi rivolgete a me, che vi sovrasto, si espande. Se vi aprite alla mia presenza, si apre in voi una nuova psicologia, una nuova biologia ed una nuova idea della Natura, che trasfigura la vostra vita e le vostre conoscenze

Immaginate tutto ciò che esiste come una piramide, che dai quark e dalle particelle subatomiche si innalza ad includere il turchese, l'anemone, lo scoiattolo, il cervello, i regni della natura, voi stesse, me stessa, l'energia dei pianeti, delle costellazioni, delle nebulose, dell'eterno Infinito ed oltre.
Rivolgo il mio sguardo verso il basso ed osservo ciò che nella piramide sta sotto di me : voi mie care funzioni psicologiche, il mio cervello, il mio corpo.
Ed io vi infondo ciò che ricevo dall'Alto, ciò che nella piramide sta sopra di me : le fiamme di perfezioni e principi esistenziali.
La storia dell'encefalo e vostra, o funzioni, è la storia di una massa di cellule nervose, a cui nei millenni ho dato vita ed ho collegato fra loro in gerarchie sempre più evolute.
Ho preso spunto, d'altronde, e mi sono comportata ad immagine e somiglianza di tutto ciò che esiste.
Io vi sovrasto, e, a mia volta, sono accolta in un ordinamento di amore e saggezza, che mi traccia ed apre la via.
Io vi ho dato vita, forma e qualità, ascoltando la voce dell'azzurro cielo ed intuendo le sue armoniche....
Comprendere il vostro significato, o amate, vuol dire comprendere l'incontro, che io ho favorito, nella notte dei tempi, fra due cellule, ed immaginare le due cellule moltiplicarsi milioni di volte, per formare delle colonie, dall'aggregazione dalle quali, moltiplicato ancora per centinaia di migliaia di volte, originò un sistema biologico finalizzato all'ascolto dei miei messaggi ed a manifestare il mio progetto.
Descrivere l'apparire del vostro sistema, significa descrivere lo smisurato sviluppo delle ramificazioni cellulari con una finalizzata gerarchia di competenze progettate per prestare attenzione ed ascolto alla mia voce.
Vi relazionai fra voi per dar vita alla psiche che, ricordatelo, è la vostra ambasciatrice presso di me e mio ministro nel mondo,
ma, soprattutto, perché voi intuiste che io sono in relazione con altri sistemi, che mi accolgono, e di cui sono devoto ed ubbidiente suddito.
Io non sono del mondo, sono dei mondi e dei loro sistemi
Voi, tramite me, affondate le propaggini negli spazi siderali, e, se lo volete, potete intravederne il messaggio nella quercia alla cui verzura riposate.
Io vi guido verso orizzonti stellari, che mi chiamano.
Abbandonatevi ai miei comandi !.
Io vi ho fatto sistema pensante con una mano fermamente aggrappata alla roccia della materia e l'altra immersa nel mare dell'Infinito.

Quando, consapevoli di ciò, lascerete spazio in voi alle 'intenzioni' dell'uni-verso ?
Quando scorgerete la gerarchia di intenzioni, in cui siete immerse ?
Quando individuerete nel pianeta, in cui io e voi alloggiamo, non solo un incerto equilibrio di forze e masse, ma una gerarchia di energie finalizzate di fuoco : energie coscienti e motivate ?
Allora voi contemplerete in una pomeriggio d'estate, sdraiate sul prato, non solo l'azzurro, che vi sovrasta, affascina, ma un universo, che vi accoglie nella sua fiammeggiante intelligenza, nei suoi profondi scopi e nelle sue mete.
Allora intuirete che pur 'nel vostro piccolo' siete un sistema con dignità, importanza e significato.
E non vi sentirete straniere su questo errante vascello di granito e di lava, bensì parte di un tutto, e nascerà in voi la volontà di conoscere la vostra parte nel disegno generale.
Intuirete, allora, che tutti i fenomeni, le cose ed i sistemi, hanno un significato ed un progetto in loro stessi accomunato all'Uni-verso.

L'educazione delle funzioni.

Per il bambino, lo afferma la psicologia dell'infanzia, i genitori sono divinità da cui tutto aspettarsi, ed a cui tutto è possibile.
Quest'illusione si radica nella profondità dell'animo umano ed è difficile abbandonare la speranza ed il sogno di forze onnipotenti, che invocate, appaghino desideri e speranze.
Il processo di crescita richiede di oltrepassare questa fase e di assumersi in prima persona il compito di trasformare ed arricchire le proprie funzioni psicologiche. Noi e le nostre funzioni siamo un campo che, quantunque fertile, non produce messi se non è coltivato ; non si possono far nostri poteri e potenzialità psichiche senza studio ed impegno.
Forse divinità, per ora, non siamo, ma semidei lo siamo senz'altro, come si sforzano di ricordarci i grandi maestri dell'umanità. Questi uomini mai si sono proclamati esseri divini, ma hanno dimostrato che è alla portata di chiunque lo voglia, trasformarsi in 'essere stellare'.
Gli dei abitano in noi.
L'esistenza perde di significato e valore, se viene meno la fiducia di poter acquisire più alte perfezioni ; se si opera per un fine ritenuto irraggiungibile, non è più un fine.

Cambiamenti e trasformazioni sono possibili, e più l'uomo porta in espressione ciò che vi è latente in lui, più intravede il suo futuro stellare. La scoperta dei talenti racchiusi nelle funzioni, ravviva esaltanti mete.
L'esistenza è un processo di costante auto-trasformazione per portare alla luce le intime vocazioni e il suono delle proprie note .
Nel percorso di crescita si alternano periodi di relativa staticità ad altri di repentini cambiamenti e balzi in avanti con l'apprendimento di nuove facoltà. Il processo non assomiglia alla ascesa di una collina, è piuttosto simile ad una spedizione sulle vette del mondo. Durante il cammino ci si accampa a varie altitudini, si pongono campi base e campi di appoggio, si esplorano dirupi, si ricercano percorsi e, se soffia la bufera, si ritorna a tende sicure o nel villaggio a fondo valle.
La vita è un susseguirsi di fasi di esaltanti entusiasmi e nuove sfide a cui lasciano il posto fasi di inevitabili crisi e rinvii o il consolidamento dei progressi raggiunti.

Educare ed educarsi è il processo con cui si acquisiscono conoscenze e si perfezionano abilità.
Nella nostra cultura il termine educazione si è saldato al termine insegnamento, ossia presenza di una guida esterna ; tipica è l'educazione scolastica in cui il bambino impara dalla voce dell'insegnante.
L'educazione è, però, un fenomeno naturale comune al genere umano ed al regno animale, vegetale e, forse , minerale, ed è logico che sia così, in quanto ogni essere si trova in un ambiente a cui deve adeguarsi, se vuole sopravvivere decentemente.

Per comprendere il significato di educazione, il concetto deve essere valutato con estensività. Qualora si fosse anche geni, ogni aspetto psichico è perfezionabile e riorganizzabile.
Ognuno ha facoltà attuali e potenziali che richiedono di essere sviluppate. Le potenzialità nell'uomo sono pressoché illimitate, e non vi n'è uno, Leonardo da Vinci incluso, che non ne porti buona parte nella tomba.
La possibilità di educare le funzioni, lo si ricordi, non termina con la giovinezza, prosegue per tutto l'esistenza terrena, ed oltre .
'Quando stanco
siederò lungo la strada
e stenderò il giaciglio sulla polvere,
possa io ricordare
che ho ancora tanta strada da fare'. (Tagore)

Dalla nascita e per tutta la vita si possono apprendere e ricercare nuove acquisizioni. Si passa dall'educarsi per imitazione a programmi auto-diretti, dagli approcci razionali a quelli intuitivi e creativi.
La grande plasmabilità neuronale, l'ampia libertà di esperienze e la creatività rendono ogni apprendimento, se lo si desidera, illimitato e, soprattutto, personalizzato nell'esplorazione e scoperta degli strumenti psichici a disposizione.

Per lavorare sulla propria psiche è indispensabile scorrere in rassegna con coordinazione e programmazione le funzioni psicologiche.
Alcuni improvvisano scopi e compiti secondo le circostanze e l'estro del momento, si rimettono ad una educazione 'parziale' che si aggancia alle energie motivanti del presente.
Il metodo psicosintetico ritiene più efficace l'educazione 'totale' che ha sott'occhio l'intera personalità ed un piano unificante. Con questa educazione totale si fa riferimento ad interventi programmati su ogni aspetto e non sulle singole funzioni avulse dal tutto.
Un'autoeducazione, che non consideri il quadro olistico della personalità e non delinei le mete a breve, medio e a lungo termine, ma oscilli su finalità improvvisate, non poggia su elementi unificanti che soli offrono forza e perseveranza di intenti.

Per stabilire un buon rapporto con le funzioni è consigliabile porre l'attenzione dapprima su quelle con cui si ha sintonia e affinità. Il rapporto sarà un 'buon rapporto', esente da frustrazione ed insofferenze.
Cominciare bene, prospetta il continuare bene.
Le funzioni interagiscono tra loro e l'agire sulle preferenziali attiva spontaneamente le altre.
Trattandosi, inoltre, di un lavoro educativo, si agirà con scrupolo e disponibilità ; dato il significato del compito intrapreso, forse, si scivolerà in atteggiamenti troppo scrupolosi e assillanti nel tentativo di eseguirlo al meglio, perdendo in naturalezza e spontaneità e 'giocare' con le funzioni, potrebbe trasformarsi in un 'dover giocare' o, ancor più, in un 'obbligo di giocare'. Se così è, mancherà l'aspetto più significativo : il 'piacere di giocare'.

Parla la coscienza

La mia cara psiche si è costruita, sino ad ora, così da non poter accettare nulla che non si conforma a ciò che ha imparato e sperimentato e la sua ragione non considera 'ragionevole'.
Impegnata nella conoscenza del mondo e delle relazioni, vi ha dedicato ogni energia ed ogni interesse, non si è permessa il tempo per guardarsi e conoscersi, per guardarmi e di conoscermi.
Si è dedicata, totalmente, alle pene e alle gioie del corpo e dei sentimenti, dei pensieri.
Ora, io so, è giunto il momento che le mie amate funzioni psicologiche si destino ed aprano gli occhi alla comprensione di loro stesse e del loro cammino
La mia personalità, le mie funzioni devono conoscere la loro struttura e i loro processi ed il rapporto di unione con me.
Questo è il loro prossimo e non dilazionabile passo.
I miei strumenti devono sapere e ricordarsi che esistono per servirmi, e che giovano a loro stessi solo se giovano a me.
E' arrivato il momento di aiutare i miei strumenti psicologici nella conoscenza di loro stessi, affinché mi assecondino.
Ringrazio il caro Roberto che con altri ha affrontato il compito, ed ha mostrato un piano di lavoro per acquisire libertà interne e duraturi contatti con me, ed armonizzare le funzioni, affrancandole dalle molteplici schiavitù delle abitudini.
Il primo compito, o care funzioni, è di studiarvi e conoscervi così che possiate rendervi chiaramente conto di tutto ciò, che vi è in voi dai livelli più bassi ai più elevati.
Si tratta di stilare un inventario dei vostri possessi o meglio un'esplorazione per conoscerli, dominarli, trasformarli e ricongiungerli a me, la vostra coscienza, che da sempre vi ama, vi guida e per sempre.

L'inventario

La sensazione ha una componente motoria e la motricità una componente sensoriale, l'attenzione ha fondamenta emotive, le emozioni presuppongono l'attenzione, i pensieri hanno valenze affettive e gli affetti sono un pensiero preverbale.
Le funzioni sono interrelate, poiché il cervello è un fenomeno unico, indivisibile ed opera con modalità sincretiche e globali ; ciò non esclude però l'opportunità e la legittimità di suddividere i fenomeni psichici per analizzarli e comprenderli.

Armonizzare le singole funzioni psichiche e finalizzarle è il compito centrale di ogni intervento psicologico ed educativo e, per perseguirlo, è richiesto un'accurata comprensione del loro grado di autonomia e di inter-relazione..
Le conoscenze di fisiologia e patologia del corpo e dei suoi apparati sono, ora, un possesso comune. L'uomo 'medio' svolge interventi preventivi per salvaguardare la propria salute fisica ed evitare inutili sofferenze. Le campagne di stampa informano sui danni del colesterolo e dei grassi, del fumo e dell'alcool, e sono ascoltate da un numero crescente di persone ; qualcosa di analogo accade per gli argomenti psicologici e la vostra lettura di questo manuale ne è prova.

Nell'inventario della personalità è indispensabile l'esame delle funzioni psicologiche, che ne sono fondamento e presupposto.
Nell'indagine psicodiagnostica non si può affermare di conoscere la propria personalità e la propria natura, se non si ha una visione chiara e completa delle funzioni psicologiche.
Occorre stendere, innanzitutto, una anamnesi che ricapitoli la loro storia, e indaghi il loro significato per noi in ogni età, il loro sviluppo in qualità e quantità ed i concatenamenti di cause ed effetti.
All'analisi segue il progetto per acquisirne il controllo.
L'esame delle funzioni comporta abilità nell'osservare ed osservarsi. L'atteggiamento da 'osservatore' richiede modalità di studio analoghe a quelle dello scienziato che dapprima affronta teoricamente gli argomenti e, successivamente, li esamina.
Osservare significa adottare un atteggiamento disidentificato, cioè con valutazioni distaccate e non influenzate o sommerse da giudizi critici o da esaltazione.
L'autovalutazione, poiché è un'attenzione rivolta su se stessi, il più delle volte rischia di impregnarsi ed oscurarsi di vissuti emotivi. L'obiettivo è l'acquisizione di un atteggiamento impersonale che analizzi il loro manifestarsi, la loro storia, ciò che sono e rappresentano attualmente per noi, e a quale futuro sono destinate.
'Prima di essere capace, devi sapere.
Prima di agire, devi essere capace'.

La scienza indaga e ricerca leggi e principi, poiché si fonda sull'affermazione che la natura è ordinata e segue precisi schemi e processi ; non è né caotica, né anarchica.
Lo psicologo nelle sue tesi non avrebbe possibilità di ricerca o d'azione nella seconda ipotesi. Qualora prendesse alla lettera il detto : ciascun essere è 'unico ed irrepetibile', ogni uomo sarebbe un caso a sé stante, inedito, non paragonabile ed impossibile da

studiare per confronto o in riferimento a determinate proposizioni psicologiche. D'altra parte gli schemi teorici che interpretano i fatti psichici, se fossero considerati elementi certi a cui affidare ciecamente giudizi e conclusioni, si rivelerebbero dei pregiudizi.
Esistono, comunque, leggi psicologiche che accomunano gli esseri umani. A ciascuno uomo, se non fosse possibile per conoscersi e conoscere ricollegarsi al già visto, al già conosciuto e alla presenza di principi, sarebbe indispensabile ogni volta partire da zero, annullando ciò che hanno compendiato menti, attente e geniali.
Per l'appropriato esame delle proprie ed altrui funzioni sono, pertanto, da applicare, pur non pedestremente o con rigidità, le teorie, gli schemi e i concetti su l'uomo consolidati nel tempo ed integrati alla luce di un costante rinnovamento e giudizio personale. Con tale atteggiamento di ricerca ed indagine si raggiunge quella particolare facoltà valutativa che i medici denominano : 'occhio clinico'.
L'occhio clinico è una comprensione, una presa di contatto con l'altro o con noi stessi al di fuori di tutte le formule o gli schemi, di tutte le classi o i concetti interpretativi che, però, tutti li comprende ed assembla in una sintesi intuitiva personale. Gli emisferi cerebrali destro e sinistro nell'evenienza collaborano in pieno accordo ; il lavoro di entrambi i lobi è, qui, accettato, anzi, richiesto e valorizzato.
Chi desidera conoscersi, è chiamato ad esercitare questa abilità e, se vi riesce, è un po' un mago e un po' scienziato.
L'occhio clinico ha degli ottimi e cordiali rapporti con la scienza e con le sue regole, leggi e modelli di riferimento ; si appoggia alla cultura, alla ricerca, e ai dati scientifici, non fosse altro per isolare il campo di indagine, economizzare le forze, ed usufruire di punti di riferimento, ma nel contempo si rivolge con fiducia ed apertura all'intuizione, alla 'sensazione', all'empatia, al cuore, alla creatività.
Il problema dell'uomo vivente, e di quello defunto poiché prima o poi sarà la condizione di 'vita', è un campo così vasto e del quale si sa così poco, che solo l'occhio clinico viene in soccorso.
Una modalità affine è l'indagare senza schemi mentali di riferimento a cui solo in un secondo momento segue il raffronto delle osservazioni effettuate con gli aspetti teorici e speculativi.
Nel primo e nel secondo approccio è, comunque, utile aggiornarsi in termini teorici sulle funzioni psicologiche.
L'occhio clinico si differenzia diametralmente da un'altra modalità di indagine : il procedere a 'lume di naso'.
Questa modalità la si mette in atto, allorché non si possiedono conoscenze teoriche sull'argomento e si è attratti soltanto da moti dell'animo, da elucubrazioni emotive, da conoscenze affastellate e non sottoposte al vaglio di una saggia razionalità.

Si è riflettuto su come le emozioni influiscono sulle sensazioni dilatandole, restringendole o deformandole, o come il pensiero colloca e cataloga le percezione, oppure come le intuizioni prendono forma e sono rivestite e svelate dalla funzione mentale, ed ancora, come gli istinti danno energia all'immaginazione ?
L'ignoranza degli strumenti e dei processi psichici impiegati per muoversi sul pianeta, per emettere giudizi e valutazioni, per stabilire relazioni, non consente visioni e riflessioni neutrali e significative. Chi non è consapevole delle deformazioni attuate dalla sua psiche e valuta le cose così come gli appaiono o le pensa, richiama l'immagine di chi, pur padrone di un laboratorio con apparecchiature sofisticate, usa per le sue ricerche solo una lente appannata e deformata ed è fermamente convinto di scorgere tutto ciò che vi è da scoprire. Gli strumenti funzionali presenti nel laboratorio cerebrale sono raffinati, e per un ottimale impiego richiedono studio e sperimentazione graduale.
Le funzioni psichiche non sono un'utilitaria da sfruttare con disattenzione ed abbandonare la sera all'angolo della strada, sono potenzialmente l'astronave per dirigersi verso il futuro e raggiungere le altezze della coscienza. Richiedono di essere conosciute, nutrite e perfezionate per avventurarsi nei mondi dello spazio fisico, dello spazio emotivo, del pensiero e dell'energia. La conoscenza delle dimensioni che occupano la psiche e il loro appropriato utilizzo, solleva al di sopra della vita quotidiana e introduce nel mistero dell'esistenza..

La Sfinge, immobile, con lo sguardo rivolto ad oriente verso l'eterno infinito, indecifrabile osserva lo scorrere degli anni, dei secoli e dei millenni che si confondono con gli attimi, e riflette su idee universali. Incurante delle vicende terrene che si svolgono attorno alle sue zampe, la sua funzione intuitiva osserva oltre il tempo e oltre la città assolata che si scioglie nella polvere.
Ai lati delle sue zampe di granito tra i ruderi del passato e la sabbia del deserto un beduino vende collane e scarabei simil-turchese, ed un turista accaldato e stravolto è intento ad ammirare ogni particolare delle piramidi che la sovrastano.
Il vacanziero, guida turistica alla mano, rapito dalla purezza estetica dei monumenti affioranti dal deserto, cerca di richiamare dalla memoria le reminiscenze sulle dinastie dei faraoni, ed i suoi occhi, responsivi alla funzione emotiva e alla mente, abbracciano i monumenti.

Gli occhi del beduino scrutano con vigile attenzione il turista, mossi dalla funzione istintiva della sopravvivenza che anima la speranza di potersi di lì a poco nutrire.
Dedicherà o non dedicherà uno sguardo ai suoi amuleti ?
Li contratterà ?
Porrà mano al portafoglio per acquistarli ?
La sopravvivenza del venditore ambulante, gli svaghi culturali del turista, le intuizioni eterne della Sfinge, ed il qui ed ora gastrico del dromedario che pigramente rumina con i suoi denti gialli, nascono e prendono forma nelle funzioni psicologiche.
Il beduino, il turista, la Sfinge ed il dromedario sono in ogni uomo, sono nelle sue funzioni che devono essere fatte agire tra loro con rispetto e collaborazione.
Tutti e quattro hanno diritto ad un posto. Tutti e quattro devono collaborare per programmare e attuare il viaggio della vita in amichevole convivenza e reciproco riconoscimento di pregi e difetti.

A ciò si associ l'indagine dei vissuti della personalità e dei contenuti rimossi o negati che alterano la serenità necessaria per una appropriata visione delle funzioni psicologiche.
Sino a quando l'esame degli inconsci non farà emergere eventuali conflittualità rimosse o pregressi traumi, l'inventario sarà di certo insufficiente ed incompleto. Sarà impedito l'esame con occhio clinico e non saranno riconosciuti i reali bisogni delle funzioni psicologiche giudicati non significativi o ipervalutati, minimizzati o esasperati. I conflitti rimossi dilatano a dismisura o negano i bisogni affettivi, trasformano in pignoleria o in problema marginale la razionalità e la logica, lasciano che l'immaginazione e le fantasticherie dominino il campo o siano del tutto assenti, o che il corpo richiami ossessivamente l'attenzione o sia rifiutato e dimenticato.
La risoluzione dei problemi insiti nei vissuti delle funzioni psicologiche affina l'osservazione e favorisce un tranquillo distanziamento che facilita l'obiettività.
Qualora prevalgano critica o esaltazione, è bene proseguire nel cammino di analisi, probabilmente un eccesso emotivo o un giudizio moralistico sono ancora incapsulati in qualche recesso psichico.
La possibilità di osservare i pregi o le deficienze delle funzioni con amorevole occhio clinico è la cartina di tornasole che segnala progressi nella crescita personale.

Le funzioni psichiche sono per l'uomo strumenti di esperienza, di percezione e di azione. Sono strumenti in suo possesso, ma, ed è opportuno ricordarlo e lo ripetiamo poiché sta alla base della teoria

psicosintetica, sono ben altra cosa rispetto alla sua essenza, al suo centro di coscienza.

Parla la coscienza.

Per ora considerate solo il fatto, o mie care funzioni, che siete entrate nel mondo, che dapprima ha per voi nome utero, poi famiglia, poi scuola, poi società, pianeta e ... stelle
Vi sviluppate, ed io vi osservo, e vi lascio alla vostra incessante ricerca dell'irraggiungibile, mosse dall'energia inappagabile del desiderio di acquisire.
Sempre di più ... sempre di più .. sempre più...
Non ascoltate ciò che sussurro nella intima vostra profondità.
Cercate e pretendete con ogni mezzo, lecito e non, uno spazio fisico, affettivo, sociale, culturale, ideologico.
Come bambini litigate e stringete alleanze per accaparrare balocchi.
Vigili scrutate, mai paghe,
se si libera un posto più appetibile, in cui installarvi.
Non vi curate delle mete che instillo in voi,
attratte e sviate dalle grida della piazza.
E' questa la vostra fase iniziale, ed io lascio che la viviate.
Un periodo separativo, in cui, con modalità aperte e chiare
o con un falso sorriso sulle labbra o con evidente aggressività,
sgomitate per appagare i vostri istinti di affermazione,
conservazione, riproduzione e potere. In ciò mettete energie.
Vi sforzate di salire sul piedistallo degli accumuli materiali, affettivi, culturali, sociali, e, agguantati, vi accanite per trattenerli con tutte le vostre forze.
Vi lascio fare,
dovete pur crescere e farvi le ossa, come cagnolini che giocano tra loro, si azzuffano e fanno le prime goffe esperienze.
Volete far credere, o mie care funzioni, a voi stesse e agli altri, che la ricerca del vostro posto e le modalità che usate, sono dettate e sostenute da valori e scelte superiori e, se l'altro non si sposta, per farvi spazio, la ritenete, senza ombra di dubbio, una persona ancorata ai più gretti istinti.
E' la vostra fase iniziale, la fase della vostra individuazione.
Per alcune di voi, con mia grande sofferenza,
è anche la fase finale.
Non riuscite, non sapete o non volete andare oltre.
La vostra tragicommedia, o mie care funzioni, è racchiusa
nel tentare, inutilmente, di estendere il possesso su ciò
che non potrà mai essere illimitato.

Vi illudete di raggiungere l'Infinito, moltiplicando,
o povere ingenue, la scala delle cose finite.
Non mi ascoltate !
Voi in questo stadio evolutivo siete, per lo più, strumenti
passivamente programmati dalla natura e dall'ambiente
...e non mi ascoltate.
Ma io sono presente.
Notate disattente i miei bagliori, lampi nelle serate estive,
ma con noncuranza volgete lo sguardo altrove.
Aspetto quietamente...
Aspetto e ispiro in voi, non ascoltata, pensieri ed azioni.
Ma voi ancora non demordete e cercate con tutte le forze ciò che non potete ottenere,
e... smarrite la strada.
Quale è il cercare che volete,
ché sempre cercate, ma nulla trovate.
Sulla terra cercate un amico : non c'è !
Quando cercherete l'amico in me ?
Io sono stata, sono e sarò con voi nella felicità e nel dolore,
nel successo e nell'insuccesso, nell'errore e nella conquista,
Sgretolo in voi, senza che lo sappiate, le illusioni,
e preparo il mio limpido apparire.
Io sono l'amico sempre in voi !
Io ero, sono e sarò sempre qui ad attendervi
Io con amore vi percuoto lievemente, e chi è percosso,
seppur lievemente, a lungo andare è vinto, e si arrende.
Anche la roccia è trasformata dalle gocce d'acqua,
che per lungo tempo la percuotono dolcemente.
Il mio tempo è infinito !

La funzione sensoriale

Un eremita, che capiva il linguaggio degli animali, notò un giorno che, mentre pregava, un piccolo serpente verde e giallo gli si avvolgeva addosso.
La cosa si ripeté più volte.
Infine, l'eremita, un poco infastidito, domandò al serpente verde e giallo :"Che senso ha questa stranezza ?"
Il serpente verde e giallo rispose :" Eremita, è strana piuttosto la tua concentrazione se, mentre preghi, ti accorgi di ciò che faccio !"
Replicò l'eremita :"Verme astuto, non giudicare secondo le tue misure. Prima viene la conoscenza terrena, poi la sottile, poi quella ardente, allorché il cuore contiene cielo e terra. Il saggio nel suo avanzare verso la virtù attinge la perfezione dai gradini inferiori ".
Il grande, sovente, non aiuta come il piccolo. Un pozzo toglie la sete, non mai il mare che offre la sua grandezza ed il suo immenso respiro, solo se ci si è dissetati alla fresca acqua di una piccola fonte.

La funzione sensoriale, il più elementari dei processi psichici, è alla radice di ogni attività cognitiva, immaginativa ed affettiva. Tutto ciò che l'uomo sa e conosce della terra e dei suoi abitanti passa dai cinque sensi.
I sensi negli ultimi due millenni sono stati sottoposti ad una sorta di censura morale che tuttora aleggia nell'inconscio collettivo.
Le sensazioni aggiornano il cervello sulla grandiosità del Creato, ma ciò non fu loro sufficiente, per non essere inquisite come causa di tentazioni e invischiamenti lascivi e guduriosi che precipitano l'uomo nello stato animale.
Nell'arte del Medio Evo i sensi sono rappresentati come mostruose e deformi bestie o con raffigurazioni di sesso femminile, depositarie di innata peccaminosità, che innalzano bandiere con i simboli dei vizi capitali e con scritte quali :'Chi senza aver prima debellato i cinque nemici interni (i sensi) pensa di vincere altri nemici, è invece sopraffatto da questi'
Con l'avvento dell'illuminismo e dei 'liberi' pensatori cambia il vento, se non altro a livello cosciente, ed i sensi risentono di imperiose rivalutazioni, tutt'oggi persistenti. Nell'arte si trasfigurano in splendidi nudi femminili che si accompagnano alle personificazioni idealizzate delle virtù.

Nell’affrontarli, studiarli ed educarli è, quindi, opportuno ricordare che nell’inconscio personale e collettivo accogliamo nei loro riguardi questi vissuti con cui dobbiamo confrontarci.

La funzione sensoriale per svolgere il suo compito si avvale degli organi di senso, perfezionati strumenti che investigano, esaminano ed ottengono notizie dal mondo esterno ed interno ; sono ‘tentacoli’ disposti sulla superficie del corpo o nelle sue viscere per captare ogni utile informazione.

Gli organi di senso sono le nostre finestre sul mondo.

Siamo talmente abituati al loro oscuro lavoro da giudicarlo ovvio. Non riconosciamo in loro il delicato, perfezionato e meraviglioso strumento con cui si avvertono i differenti rumori dell'acqua, che scorre in una sorgente, in una rapida, in un fossato o nello sciacquone, o i tre tipi di rumori fatti dal vento : quelli del suo fruscio nelle foreste di pini, quelli del vento sui battenti delle finestre, quello del vento tra i sassi del deserto, oppure i due tipi di rumori fatti dalla pioggia: quello delle gocce, che cadono sulle foglie del faggio e quello dell'acqua piovana che scorre nei tombini.

L’uomo fluttua in mare di vivide e straordinarie sensazioni ma, sommerso dalle faccende quotidiane e dagli obblighi impellenti, non vi presta attenzione. E così il variegato universo sensoriale non emerge dallo sfondo in cui è ricacciato. La funzione sensoriale offre contributi inappagabili alla psiche ma, purtroppo, la maggior parte dei messaggi resta inconsapevole, indistinta od oscura.

Il cervello riceve : questo è ovvio.

Ma come ?

Ciò che i sensi acchiappano è un materiale grezzo, sul quale la psiche lavora per modellare la sua visione della realtà.

I recettori sensoriali, piccole strutture disposte sulla superficie corporea, hanno la proprietà di ‘irritarsi’ alle energie della luce, del suono, del profumo, del tatto, del dolore e di trasmettere l’irritazione alle fibre nervose ; queste, analoghe a milioni di fili telegrafici, trasferiscono i messaggi al cervello che nelle aree di competenza li registra, li decifra e li consapevolezza.

I dati sensoriali non entrano direttamente nel cervello.

I recettori situati nella retina, nell'orecchio, nelle papille gustative, nei bulbi olfattivi o nei corpuscoli del tatto, ogniqualvolta arriva un'onda luminosa o sonora, una sostanza chimica od una pressione, si ‘eccitano’ e la trasformano in un’onda elettrica. Un filamento di una cellula nervosa la riceve e la trasferisce lungo un percorso estremamente articolato e ricco di stazioni intermedie sino alle aree cerebrali deputate a riconoscerla.

Milioni di onde elettriche tutte uguali tra loro, ad eccezione della frequenza, si sparpagliano per il cervello ed in base al capolinea che raggiungo-

no, assumono il significato cosciente di un suono, di un colore, di un profumo. E così l'irritazione elettrica alla fine del suo viaggio, arrivando alla stazione terminale, è avvertita come verde o giallo, lettera 'i' o lettera 'e', profumo Chanel 5 o bergamotto, piacevole pressione di una carezza o gusto della polenta taragna.
La sensazione percepita dipende dall'area cerebrale che fa da capolinea a quello stimolo elettrico e non dall'organo di senso che l'invia ; se un'onda, provocata da un'onda luminosa sulla retina, è fatta fluire, con accorgimenti chirurgici, dalle fibre ottiche nelle fibre uditive o olfattive, il cervello la interpreta come suono od odore.
Il cervello che ci è dato in sorte vede i colori, ascolta i suoni, gusta i sapori ; questo è il risultato dell'evoluzione della specie, ma avremmo potuto gustare i colori, assaporare i suoni e osservare i profumi.
Un intenso dolore 'fa vedere le stelle'. Nell'evenienza i messaggi per l'eccessiva irritazione dilagano dalle vie dolorifiche nelle vie ottiche e giungono alla corteccia che li interpretano come fuochi d'artificio, ma potrebbero interessare anche le aree gustative, termiche, uditive, e in tal caso oltre il dolore si ascolterebbero le campane pasquali o si gusterebbe la pastasciutta al peperoncino siciliano.
Da qualsiasi recettore sensoriale provengano le onde elettriche sono sempre analoghe, è la stazione di arrivo che attribuisce loro il significato di immagine, pressione o profumo.

I recettori periferici sono peculiarmente predisposti ad eccitarsi per un solo specifico genere di stimolo.
L'occhio è mirabilmente progettato per la ricezione delle onde luminose che si infrangono sui coni e bastoncelli della retina ; le onde sonore non producono in lui alcun effetto.
Il delicato meccanismo dell'orecchio risponde alle onde acustiche ed ignora le vibrazioni luminose ed altrettanto accade per gli organi del gusto, dell'odorato e del tatto.
Oltre ai cinque sensi, il cervello si avvale per rapportarsi al mondo di indicatori supplementari per il calore, il dolore, l'equilibrio, le tensioni muscolari e viscerali.
Il sistema muscolare dà notizia del suo rilassamento o delle sue contrazioni con sensazioni dette propriocettive ; il sistema neurovegetativo a sua volta informa sui parametri vitali, quali la digestione, il battito cardiaco, il respiro.

La percezione.

Nel linguaggio corrente il termine 'sensazione' è sovente impiegato come sinonimo di 'percezione'.

La questione di ciò che è la percezione, e di come si produce, sta alla radice della funzione sensoriale, sì che alcuni ricercatori preferiscono parlare di funzione percettivo-sensoriale.
La percezione è il processo psichico che interpreta le sensazioni, offrendo il risultato finale del lavoro di discriminazione dei dati sensoriali arrivati all'encefalo.

Gli organi di senso, le vie nervose e le aree sensoriali riconoscono gli stimoli ambientali, ma con dei 'ma' in quanto riesce difficile concepire l'esperienza di sensazioni a sé stanti. Il sistema nervoso non si comporta assolutamente come un recettore passivo, ma seleziona attivamente le informazioni in arrivo con processi che implicano molteplici elaborazioni e articolate interconnessioni non del tutto chiarite
Le sensazioni sono esaminate sia alla dogana degli organuli recettivi, sia ai posti di blocco delle stazioni intermedie disseminate lungo il tragitto, sia nella corteccia, dove a luogo la comprensione definitiva. A ciò si associa la compartecipazione di tutte le altre funzioni psichiche che esprimono il loro parere al riguardo.
La sensazione non è soltanto ricevuta e riconosciuta, è simultaneamente 'vissuta'.
'Sedia di vimini
all'ombra di un pino,
abbandonata'. (Shiki)
Il dato sensoriale è reso consapevole, previo adattamento ai vissuti affettivi e di pensiero di quel soggetto. L'uomo contatta la 'realtà' esterna modellandola e adattandola alla propria 'realtà' interna.

L'illusione di essere oggettivamente consapevoli degli stimoli dell'ambiente è lontana da come stanno i fatti.
Come le regioni inconsce sono incomparabilmente più vaste delle aree consapevoli, così è per le sensazioni. Non è concesso che uno sguardo qua e là nelle vastissima gamma di informazioni sensoriali che tentano di superare le barriere di sbarramento e le porte d'accesso alle aree cerebrali.
La consapevolezza è seduta in una sala di comando, a cui arrivano messaggeri con informazioni dalla periferia del corpo. Ad alcuni proibisce del tutto l'accesso alla stanza dei bottoni, altri, le cui notizie sono giudicate parzialmente significative per il processo in atto, li fa accomodare in sala d'attesa. Solo le informazioni che sollecitano il suo interesse del momento trovano porte spalancate e tappeti rossi sul percorso.

Funzioni quali il pensiero, l'emotività o l'immaginazione elevano barriere o ne abbassa altre, decidendo a quali 'irritazioni' accordare il lasciapassare e quali lasciare oltre confine.

Si aprono o sbarrano cancelli, ed altri rimangono socchiusi. La consapevolezza accetta soltanto una minima rappresentanza di messaggi. La maggior parte è rifiutata dalle ferree leggi e dai rigidi regolamenti delle dogane psichiche ubbidienti ad ordini, per lo più, dettati dalle motivazioni.
La difficoltà relazionale con la persona amata abbassa le soglie sensoriali, apre cioè le porte, ai messaggi che informano sull'espressione del suo viso, sul tono della sua voce, su ogni minima variazione delle pieghe del volto o del timbro vocale. Questi messaggi sono fatti affluire con priorità assoluta e su percorsi preferenziali alle aree cerebrali che con rapidità ed accuratezza li analizzano e interpretano. Tutto ciò, che concerne stimoli provenienti da altre immagini, suoni, rumori, paesaggi o persone, non varca che in minima parte le barriere dell'accettazione. Per le alterne vicende umane i rapporti tra i due innamorati ritornano cordiali e tranquilli, ed ecco che i rumori del treno sul ponte, il quadro alla parete, il cactus nell'angolo della stanza ritrovano nuovamente socchiuse le porte della consapevolezza.

La consapevolezza percettiva nasce da un elaborato processo psichico. Non esistono dati semplicemente sensoriali, ma, come detto, vi è piuttosto una sollecitazione elettrica in entrata che induce il cervello a riflettervi accuratamente sopra per attribuirle un'interpretazione.
Quando si esclama : "Accidenti che puntura !", per avvertire questa elementare sensazione necessitano, in difetto, alcune migliaia di passaggi, attivi e passivi, all'interno delle colonie cerebrali.
Non si consapevolizzano sensazioni isolate o loro somme, cioè addizioni di parti, bensì loro fusioni e sintesi adattate ad una particolare e soggettiva valutazione.
L'organizzarsi in una totalità delle singole informazioni sensoriali prende, appunto, il nome di 'percezione' che è, quindi, un processo attivo e dinamico per assemblarle in una unità specifica, la quale è ben più del semplice aggregato degli elementi costitutivi : è la personale e vissuta interpretazione. Come la melodia scaturisce dalle relazioni fra le note e non dalle note per se stesse, così l'insieme, l'intero percettivo non è la somma delle parti, è una entità unica e personalizzata.

La ricezione, manipolazione e sintesi delle informazioni in arrivo è influenzata dalle restrizioni intrinseche del sistema nervoso che può accogliere soltanto un numero ridotto di messaggi al secondo, pur col pregio di poterli scegliere.
Il sistema nervoso ha una limitata facoltà nel gestire le informazioni ed è costretto a selezioni rigorose che rispondono al bisogno del soggetto di attribuire significato alle esperienze e donare loro una continuità. Se i dati fossero scelti secondo il principio dell'ordine di ingresso e numerati come le persone nelle code degli uffici pubblici o al supermercato, si cre-

erebbe nella consapevolezza una discontinuità caotica. Il cervello in tal caso riceverebbe ora una parola, ora un formicolio al piede, ora un gusto in bocca, ora un'altra parola, ecc. La psiche se vuole ascoltare un discorso e cogliere la successione verbale deve selezionare con rigidità gli stimoli e lasciare fuori dalla porta altre contemporanee sensazioni. La maggior parte di quelle rigettate non le annulla, ma le conserva temporaneamente nell'archivio della memoria a breve o medio termine e, se necessario, con prontezza attua il ricupero. Le sensazioni non consapevolizzate non vanno perse, qualora svanissero, resterebbe del tutto misterioso il fenomeno per cui si hanno improvvisi ritorni dell'attenzione su ciò che è appena accaduto.
In sostanza si afferma che la percezione non è solo un processo di ricezione, ma è, soprattutto, un processo di adattamento dell'individuo ad una determinata costellazione di stimoli in base alle proprie necessità, alle proprie motivazioni, alle proprie esperienze e ai propri bisogni, sia consci che inconsci.
Riceviamo, quindi, consapevolmente solo una piccola e selezionata parte di messaggi. Impegnati nella lettura di queste righe, qualora l'interesse per l'argomento sia apprezzabile, potreste essere del tutto ignari di altre sensazioni in arrivo quali i rumori dei familiari o della radio nella stanza accanto, in caso contrario, se domina la noia, transitano e sono accolti : il languore allo stomaco, il pensiero di un prossimo incontro o di un futuro acquisto, il dolore al collo.

Nel manipolare l'informazione gli analizzatori della stanza decisionale spostano il fascio dell'attenzione qua e là sulla base di un giudizio soggettivo di importanza o familiarità, facilitati dalla ripetizione nel tempo.
La sesta legge psicologica - "l'attenzione, l'interesse, l'affermazione e la ripetizione rafforzano le idee, le immagini e le formazioni psicologiche, su cui si incentrano" - è valida anche per la funzione sensoriale, per cui si aggiunga che rafforzano, altresì, le sensazioni.
L'attenzione a certi stimoli offre ingressi privilegiati nelle aree di ricezione, che li analizzano diligentemente nei particolari e nelle sfumature. L'attenzione è una lente d'ingrandimento che mette a fuoco alcune sensazioni rispetto ad altre.
La percezione di un evento o di un oggetto attraente è chiara e particolareggiata, mentre gli aspetti circostanti si sfocano, sfumano sullo sfondo, o non sono evidenziati affatto.
La ripetizione si associa all'attenzione nel facilitare l'accesso alla sala di controllo. I moduli che hanno ripetutamente risposto a pregresse stimolazioni, sono da queste modellati, rinforzati e specializzati nella percezione : gli esquimesi distinguono trentadue sfumature nel bianco della neve, là dove noi, a mala pena, ne scorgiamo dieci. Come d'altra parte è

probabile che un esquimese sia investito, se attraversa la strada di una città
Oltre all'attenzione e alla ripetizione anche l'interesse o la curiosità perfezionano l'esplorazione e l'afflusso di informazioni e predispongono i distretti somatici a catturarle. Gli occhi si orientano nella direzione dello stimolo, la contrazione dei muscoli dell'orbita e del globo oculare lo mettono a fuoco, la testa si predispone a raccogliere nel padiglione auricolare le onde acustiche e l'emotività stessa partecipa rendendo più vividi i messaggi ; questi ed altri comportamenti somatici relazionano il più possibile la psiche con il mondo sensoriale che la motiva.
La ricerca di informazioni è costante e inalienabile.
L'impoverimento percettivo è una delle cause preminenti nella produzione di deficit intellettivi ed emotivi e di disturbi della personalità, e ciò anche in età adulta ed, in particolare, senile.

La funzione percettivo-sensoriale associa gli stimoli visivi, tattili, uditivi ricevuti l'un con l'altro e instaura processi di comparazione con esperienze precedenti in qualche modo simili.
I modelli interni, cioè le riproduzioni e interpretazioni del mondo racchiuse nei magazzini delle memorie, sono interpellati affinché offrano per confronto un senso ed un significato alle onde elettriche in arrivo.
Il soggetto riceve informazioni dall'esterno, nel contempo ne richiama di analoghe dalla memoria e, confrontandole, si mette nelle condizione di dare loro una valutazione.
Tale processo, che avviene per ogni percezione, si sperimenta chiaramente quando nella nebbia si attribuiscono ad un'ombra oscura in lontananza significati diversi e sovente discordanti. Mano a mano che ci si avvicina, l'interpretazione procede sulla base delle probabilità con rapidissimi confronti con immagini racchiuse negli scaffali delle memorie : un tronco, un canguro, un cespuglio. Per approssimazioni successive si percepisce alla fine l'oggetto reale : un...
Ciò accade, ovviamente con maggior rapidità, anche per oggetti conosciuti ed alla luce del sole. Il processo di confronto e riconoscimento è analogo.
Nell'atto percettivo si individuano due fasi fra loro simultanee : l'organizzazione degli stimoli sensoriali in arrivo in un'immagine globale dell'oggetto o dell'evento ed il suo confronto con una o più esperienze similari del passato.
La percezione è un processo di costruzione che, per definire il significato dello stimolo, fonde tra loro le sensazioni in arrivo e le confronta con elementi memorizzati.
Chi guarda una lavatrice richiama nel proprio campo di consapevolezza, per dare un senso a quel cubo bianco di latta, la visione più o meno det-

tagliata dell'elettrodomestico che negli anni hacostruito e archiviato nella memoria.
La visione percepita non è subito completa e rifinita in tutte le sue parti, anche se all'esperienza appare tale, ma si raffina per ulteriori e celeri indagini visive, per lo più inconsce, alla ricerca di dettagli che il modello interno memorizzato della lavatrice, presuppone siano presenti.
Gli occhi a nostra insaputa, la esplorano più volte e la guardano attivamente alla ricerca dei particolari presupposti dal modello interno memorizzato, che li guida nella ricerca verso destra e verso sinistra, in alto ed in basso per confermare le ipotesi avanzate. Altrettanto si verifica per stimoli elementari come un colore, un odore.
La psiche richiede agli organi sensoriali un'incessante attività di più rifiniti ed attenti contatti per non lasciarsi scappare nulla e recuperare il maggior numero possibile di informazioni.
Le elaborazioni delle assemblee cellulari si notano con maggior evidenza, quando ci si imbatte in percezioni non istantaneamente classificabili. Un oggetto sfumato dalla nebbia, come detto, prende nella funzione sensoriale il significato e la forma di quello supposto, per essere poi, se non è ritenuto tale, cancellato e rimesso in discussione, con ulteriori indagini e richiami mnemonici,.
Il processo è analogo per ogni sensazione.
La percezione è un evento cerebrale 'attivo', non una semplice registrazione ed implica interazioni dinamiche con la ricerca di informazione, la creazione di ipotesi di lavoro ed il confronto e verifica con le memorie archiviate.
'Alla televisione hanno trasmesso un programma sui lepidotteri'. Nella pronuncia di una frase, qualunque essa sia, alcune lettere sono correttamente pronunciate, altre parzialmente ed altre non sono affatto emesse.
Le parole, più o meno articolate, sono confrontate con memorie uditive aderenti per significato al discorso in atto e sono riconosciute sia come unità singole, sia come componenti della frase. I suoni mancanti o alterati sono automaticamente corretti dalla psiche che, in genere, ritiene di udire tutte le lettere, come se fossero state pronunciate.
La parola incompleta è percepita come intera in base all'aspettativa e, nel prosieguo del discorso, è confermata o trasformata per assegnarle il significato coerente al tema trattato. I lapsus uditivi rientrano in questo capitolo.

Ben poco, di quanto si percepisce, è una totalità.
Più spesso di quanto non si valuti, si percepiscono solo parti e la funzione sensoriale ha tra i suoi compiti in collaborazione con le altre funzioni di trasformare i frammenti in un tutto definito. Se le linee dei lati di un triangolo presentano tratti mancanti, si vede ugualmente tale figura geome-

trica ; se si osserva la facciata di una casa, si ha l'impressione di vedere l'intero stabile per la facoltà che consente, percepita una parte, di farla stare per il tutto.
La percezione è costruita da una particolare rappresentazione soggettiva che colma lacune esistenti tra dati frammentari e ridotti, e dà forma ad una ricostruzione.
Quando un modello interno è attivato dal giungere di sensazioni simili, si instaurano processi che per confronto realizzano la 'lettura' di riconoscimento e completamento.
La percezione è un fatto psichico prodotto dal cervello con informazioni solo in parte provenienti dall'esterno. In genere si percepiscono solo indizi o segni dell'ambiente, che le memorie si ingegnano di completare. Gli stimoli sono filtrati da un sistema, che li media, interpretata e completa.
La funzione sensoriale non effettua riproduzioni neutre o fotocopie, bensì rappresentazioni con cui si sforza di far collimare gli stimoli percepiti con modelli interni già esistenti in lei
La fotocopia è soggettiva, anche, perché la ricerca di informazioni è attivamente guidata da movimenti esplorativi volontari che ricercano ciò che vogliono ricercare.
L'analisi dell'evento è artefatta, desuntiva e soggettiva.
I confronti con le aspettative nascono da processi di riconoscimento svolti nei moduli sensoriali con il supporto delle altre funzione psicologiche prima fra tutte la mentale e l'emotivo.
La percezione è il risultato di molti passaggi che trasmettono ma, altresì, modificano e distorcono i dati sia nell'organo di senso, sia lungo il percorso, sia nelle strutture della funzione sensoriale sia delle altre funzioni del cervello, ed è pertanto da considerare un evento psichico multifattoriale e personalizzato.
Si è in presenza di un processo di trasformazione in cui l'energia delle cose esistenti, è trasformata in energia del 'pensato e vissuto'. La psiche costruisce con i messaggi acquisiti un modello formato da qualcosa di meno e qualcosa di più, comunque, da qualcosa di diverso.

Un ulteriore esempio. Le immagini, accolte dalla retina, non si stampano nelle aree visive come fotografie, sono scomposte in centinaia di frammenti secondo il colore, il movimento, la profondità, ecc. Ogni frammento è inviato alle assemblee di competenza, o aree specifiche di controllo. E valutano istantaneamente se l'oggetto è lontano o vicino, e automaticamente lo percepiscono più piccolo o più grande di quanto risulti dall'immagine retinica.
In modo analogo la funzione sensoriale elabora gli effetti 'speciali' di profondità e prospettiva.

Le interpretazioni dei frammenti visivi, dispersi nelle colonie, in tempi calcolabili in millesimi di secondo incluso il tempo per ricomporre tutti i dati, si assemblano e l'immagine, che vediamo, emerge nel campo di consapevolezza con le proporzioni e le prospettive che la psiche ha ritenuto opportuno attribuirle, e così appare del tutto naturale la disposizione spaziale e prospettica dei cipressi che 'alti e schietti vanno verso San Guido'.

I cinque sensi accolgono il mondo e ne danno informazione al cervello sempre in tessere infinitamente frammentate da ricomporre.
Il cervello si diletta a giocare con i puzzles
Ovoide di colore giallo (vista), dalla superficie ondulata con avvallamenti e protuberanze (sensazione tattile), dal profumo pungente (sensazione olfattiva). Informazioni come queste, se sparse e separate nelle varie colonie, sono inutilizzabili, ma la corteccia cerebrale si prodiga per dare loro un senso riunendole e confrontandole con le memorie.
La funzione si propone di percepire il 'dato', come un dato che ha un suo significato, e si domanda : "Che cosa rappresentano questi messaggi elettrici ?"
Si noti, in proposito, che le migliaia di neuroni, impegnati per trasmettere informazioni di un oggetto, non appartengono tutti ad uno stesso reparto, alcuni raggiungono e stimolano le aree visive, altri quelle tattili, olfattive mentali o emotive, altri ancora i distretti della memoria, visiva, tattile, olfattiva, o le memorie cognitive ed emotive. Al termine della valutazione svolta dai distretti e dalle assemblee, la psiche integra le informazioni e stabilisce che in mano vi è un limone.

Le facoltà percettive si ampliano quanto più è ricco il reticolo di relazioni e memorie in cui si inseriscono. Un naturalista tra noi, se osservassimo le squame di un pesce persico, acquisirebbe dati molto più particolareggiati dei nostri. L'atto percettivo si perfeziona se un precedente processo di apprendimento ha organizzato le conoscenze, nell'evenienza, ittiche.
L'attribuzione di uno schema, di un ordine e di una connotazione alle sensazione in arrivo facilità la percezione e fa scorgere un maggior numero di dettagli.
Non si tratta solo di trovare un termina verbale per designare l'oggetto, ma di attivare migliaia di processi che includono le sensazioni in schemi di analisi, di indagine ed in conoscenze.
I vari distretti cerebrali con compiti specifici di riconoscimento, costruiscono l'oggetto-limone. Da bambini il limone non lo vedevamo come lo vediamo nell'oggi. In altri termini le conoscenze percettive, apprese nel corso della vita, progressivamente e sempre più compiutamente, costruiscono e rifiniscono la percezione attuale dell'oggetto.

I messaggi sensoriali non inducono soltanto conoscenze percettive, altre funzioni vi interagiscono arricchendole di significati più generali.
Dare un significato vuol dire infatti inscrivere e catalogare la percezione sensoriale all'interno di un contesto, cioè di un reticolo di relazioni presenti, passate o future, mentali, affettive, immaginative.
La sensazione si adatta al vissuto e al pensiero di chi l'avverte ed, pertanto, la percezione del medesimo stimolo per un soggetto non è simile in tempi o situazioni differenti. Offriamo un pollo arrosto con patatine ad un gruppo di amici ; il pollo è uguale per tutti, ma verrà percepito nel profumo, nel sapore, nella consistenza, nella vista, con valutazioni percettive contrastanti, in base alla fame ed alla propensione individuale in quel momento per un secondo piatto di quel pennuto. Lo stesso soggetto, poi, percepirà caratteristiche organolettiche difformi se affamato, se sazio, se di buon umore o melanconico, se carnivoro o vegetariano.
L'attività mentale, emotiva ed istintuale nella costruzione psichica di un oggetto gioca ruoli significativi quanto il dato fisico.
Un insegnante di Zen viveva tutto solo in un piccolo tempio degli Altai.
Un giorno arrivarono quattro monaci che gli chiesero, se potessero accendere un fuoco nel suo cortile per scaldarsi, e, mentre preparavano la legna, l'insegnante li sentì discutere sull'oggettività delle sensazioni.
Andò loro accanto, e disse :" Ecco questa grossa pietra, secondo voi, è dentro o fuori dalla vostra mente ?"
Uno dei monaci che da lungo tempo aveva approfondito il significato delle percezioni, rispose :"Tutto è una oggettivazione della mente, perciò direi che la pietra è nella mia mente" :
"Devi sentire la testa molto pesante, - osservò l'insegnante - se te ne vai in giro portando nella mente una pietra come questa".
A voi trovare l'equilibrio tra realtà dell'oggetto ed importanza della psiche nel definire la 'realtà' di quella pietra.
'Vediamo ciò, che vogliamo vedere e sentiamo ciò, che vogliamo sentire'.
L'affermazione sottolinea che il ricevente è un individuo con la sua storia, i suoi sentimenti, la sua intelligenza che modella e plasma, modifica e adatta l'esperienza sensoriale alla struttura della sua personalità.
L'uomo non è affatto un ricettore neutro di parole, immagini o situazioni.
La percezione organizza gli stimoli secondo i vissuti soggettivi. La paura, ad esempio, dà luogo ad una 'visione a tunnel' o a percezioni settoriali 'a spicchio'', in cui si è ciechi rispetto ad una larga parte del campo sensoriale ; l'attenzione si incentra unicamente sugli elementi causa del timore.
"Ho visto la situazione e si è svolta in questo modo e, quindi, è così !".
L'asserzione, con cui si sostiene l'oggettività della propria visione dei fatti, non è accettabile. Le personali costruzioni affettive ed ideative 'preparano a percepire' e, soprattutto, 'fanno percepire'.

La consapevolezza percettiva

Una funzione sensoriale disattenta depriva ed ovatta la vita e scolora mondo, persone, avvenimenti.
Un pellegrino si presentò in un monastero dei Gobi e domandò di parlare al Superiore.
Chiese : "Con quali mezzi raggiungi la santità e l'illuminazione?"
Il monaco rispose: "Osservo, ascolto, gusto, cammino, mangio".
Il pellegrino rimase alquanto sconcertato e replicò :
"Ma queste sono cose banali. Tutti al mondo le fanno".
"Amico mio la differenza consiste in questo - rispose il monaco - che quando osservo, quando ascolto, quando gusto, quando cammino, quando mangio sono consapevole di osservare, di ascoltare, di gustare, di camminare, di mangiare.
Quando altri fanno questo non sono in genere coscienti di quello, che fanno".
Il pellegrino se ne andò e, senza accorgersi, sbatté la porta.
Il Superiore lo richiamò, dicendogli : "Non eri consapevole : la virtù non consiste nel chiudere piano una porta, ma nella consapevolezza del fatto che si sta per chiudere una porta."

La funzione sensoriale dell'uomo stellare ha l'attenta conoscenza e consapevolezza di ogni suo senso.

L'olfatto.
L'olfatto è tra i sensi uno dei più misteriosi e personalizzati.
Viviamo in un mondo di odori ma, spesso, l'interesse per odori e profumi è represso, come se fosse un imbarazzante retaggio delle nostre origini animali.
L'uomo, quando usa l'olfatto, avverte indistintamente di essere simile alle bestie che legano a questa sensazione la sopravvivenza e la sessualità : Non vi è riproduzione in un mondo senza profumi ed odori ; insetti e bestie non rintraccerebbero il compagno a cui accoppiarsi.
Il sistema olfattivo discrimina ed identifica un odore tra centinaia.
La percezione olfattiva è la somma di processi elettrochimici che, iniziati nell'epitelio del naso, si propagano nelle vie olfattive e, raggiunti i centri cerebrali, danno al messaggio elettrico un giudizio personalizzato, che lo fa percepire con maggiore o minore intensità e lo classifica fra le fragranze o gli odori ; così una sostanza chimica per alcuni è profumo, per altri puzza.
La sensazione olfattiva è specializzata nel raccogliere informazioni chimiche dall'ambiente e, soprattutto, da chi sta di fronte, innescando complesse e soggettive reazioni comportamentali, emotive e neuroendocrine in funzione dei messaggi di odore o profumo percepiti dall'alito,

dalla pelle, dai vestiti e dai calzini dell'altro. Le sensazioni olfattive sono fra i fattori prevalenti nel determinare scelte di luoghi, persone, partner ed alimenti, il più delle volte all'oscuro di chi li avverte. Deodoranti e colonie influenzano la comunicazione sociale e sessuale, e sono, per lo più, gli ignoti interruttori dell'accensione o dell'interruzione di relazioni personali. L'altro è come odora o profuma, e noi stessi siamo come odoriamo o profumiamo, generando simpatie o antipatie.
Nulla evoca meglio ricordi o emozioni profonde delle sensazioni olfattive, che introducono nelle situazioni con coinvolgimento e fanno emergere antiche memorie e nascosti sentimenti. Un profumo trasporta nel passato molto più di altre percezioni o funzioni quali la vista o l'udito. Ad un profumo immagini, sentimenti e ricordi rivivono intensamente, poiché il collegamento con l'olfatto avviene a livelli encefalici profondi, che escludono l'intervento della mente logica, razionale e critica, e così il profumo di un fiore ha il magico potere di trasformare la sua fragranza in un sorriso.

Il tatto è altrettanto personalizzato
Dei cinque sensi quattro sono racchiusi nella testa, il quinto, il tatto, è esteso per circa due metri quadrati sulla superficie corporea. Alloggiano nella pelle i sistemi per registrare la pressione (tatto), le variazioni termiche (caldo e freddo) e le irritazioni cutanee (dolore).
La pelle è, in assoluto, il mezzo più antico di comunicazione ed il nostro primo mezzo di relazione.
Nel neonato il tatto è il collegamento preferenziale con la figura materna ; dalla pelle egli riceve la maggior parte delle informazioni che alimentano le sue funzioni, e per il suo benessere la sensorialità tattile deve attivarsi subito dopo la nascita. Se intervengono carenze, se non è preso in braccio, accarezzato e toccato, se è deprivato del contatto con il corpo materno, sperimenta vuoti sensoriali che lasciano tracce indelebili nella sua personalità.
Le iniziali sensazioni tattili hanno un ruolo prioritario nel futuro emotivo e relazionale di ogni uomo.
Benché in misura minore, anche, l'adulto è influenzato dal contatto con i propri simili : un abbraccio , una carezza, un tocco, voluto o fortuito, fanno vibrare inaspettati stati d'animo.
'Chi mi dà una carezza, che scorre come un brivido
in questo vento lieve impregnato di essenze ?'
La sensazione tattile di una stretta di mano comunica disponibilità, aggressività, forza, debolezza, affidabilità, ambiguità, rilassatezza ed è una coinvolgente modalità per sintonizzarsi con l'altro ed il suo mondo.

Gli errori di interpretazione

A Galileo fu difficile persuadere i contemporanei che la terra girava intorno al sole, poiché a tutti pareva di vedere chiaramente e senza ombra di dubbio, che fosse il sole a girare intorno al pianeta. La familiarità e quotidianità con fenomeni naturali o con esperienze abituali, è un ostacolo anziché un aiuto al loro studio ed alla loro comprensione.
L'enorme lavoro cerebrale e le indagini che la psiche compie sui dati sensoriali con apparati ad altissimo livello di precisione, non sono sufficientemente valutate e non si comprende l'inevitabile presenza di errori..
Qualsiasi sistema sensoriale distorce la realtà.
L'errore non è possibile, è immancabile.
Si ritiene di valutare appropriatamente stimoli visivi od uditivi, quando si osserva un fiore o si ascolta un rumore, ma il così detto mondo 'oggettivo' non è affatto come lo si vede o si sente.
L'immagine che l'encefalo propone di un rapanello, non è la fotocopia dell'ortaggio. Le qualità visive è notorio che non esistono sul pianeta, ma sono la risultante della decodificazioni cerebrali di onde che percuotono la retina ; e ciò non solo per la vista, ma anche per i dispositivi di analisi e riconoscimento di agenti chimici o pressori.
Si sperimenta 'oggettivamente ' un mondo, che non esiste, se non nella personale soggettività.
Ma allora i colori, i suoni ?
Sono eventi energetici che non sfuggono alle metamorfosi intrapsichiche.
La retina accoglie energie luminose, le trasforma in onde elettriche e le trasmette a moduli dell'encefalo che si ingegnano di attribuire loro 'una colorazione'.
L'alba e il tramonto, le foreste prendono 'colore' nelle aree visive cerebrali.
Le frequenze vibratorie della luce colpiscono l'oggetto, alcune sono da lui assorbite, altre sono riflesse e, raggiunto l'occhio, penetrano nei suoi liquidi, si impattano contro la retina, irritando coni e bastoncelli che trasmettono l'evento alle fibre ottiche. Queste ultime trasportano lo stimolo, sotto forma di onde elettrochimiche lungo circuiti e stazioni intermedie sino alle aree cerebrali deputate a decodificarle, cioè attribuire a quella energia elettrica una forma visibile, un 'colore', comprensibile dalla consapevolezza.
All'interno delle colonie visive, come uscite da un cappello magico appaiono tinte e delicate sfumature.
La terra non possiede i colori, così come li raffigura il cervello, ma solo frequenze vibratorie, uno degli infiniti modi di essere dell'energia.
L'armonia dei colori della natura o di un'opera d'arte è l'armonia di vibrazioni energetiche 'incolori'.

Il fiore riflette un'energia luminosa e i distretti cerebrali per riconoscerla le ascrivono un colore. Se al verde delle foglie o all'azzurro del mare si attribuisce quella tinta come 'reale', si commette un'errata valutazione percettiva. La pianta ed il mare si impregnano di alcune lunghezze d'onda e ne riflettono altre, e sono proprio queste ultime, rifiutate dalla superficie della foglia e dell'acqua, a raggiungere la retina. Le vibrazioni energetiche, respinte da piante ed acque, sono interpretate come la tinta di quelle piante o di quelle acque.
I 'reali' colori della foglia o dell'acqua sono tutt'altri, o meglio non sono affatto colorate e le vibrazioni di cui restano impregnate, fra l'altro, sono proprio quelle che l'occhio non riceve.
L'alba, le foresta e le salamandre non hanno 'colori'.
'Dopo il verde temporale
colore vivido
della risaia'. (Kyorai)
Il tutto soltanto nella psiche del poeta giapponese !
Il mondo è privo di cromatismi, quali li 'inventano' i moduli cerebrali ; la natura, i suoi temporali, le sue risaie non sono una tavolozza di un pittore, sono una danza di energie.

Spostiamo l'attenzione sulla musica. Il concetto non muta.
I suoni, sono energie sotto forma di onde che raggiungono il timpano e lo fanno oscillare ; con lui vibrano gli apparati ossei dell'orecchio ed il liquido racchiuso nella chiocciola. Il liquido della chiocciola trasmette il movimento a ciglia vibratili che, fluttuando come alghe nell'acqua, si irritano, producono una corrente elettrica e la trasferiscono nei circuiti a loro connessi. Le onde elettriche, percorrendoli, lasciano l'orecchio, transitano per stazioni intermedie e raggiungono le aree acustiche, che le interpretano come suono ad uso e consumo della nostra consapevolezza.
L'universo è immerso nel silenzio assoluto ?
No, risuona di 'sinfonie ed armonie energetiche'.
Tutto è energia nei suoi ritmi e nelle sue forme.
Nonostante tutte le deformazioni e gli errori dalla funzione sensoriale, però, 'un uomo non può dire di aver vissuto invano, se ha udito il canto degli uccelli in primavera, il frinire delle cicale in estate, il sommesso tramestio degli insetti in autunno, lo scricchiolare della neve sotto i passi in inverno, ed ha percepito il lieve fruscio dell'anatra selvatica, che nuota nello stagno al tramonto, il suono di un flauto nel chiaro di luna, il frusciare del vento nel folto dei pini, il frangersi delle onde, che si alzano ed accavallano nel lago in tempesta al tramonto'. (Ghang)

I cinque sensi intercettano solo alcune energie, non coprono l'intero campo delle possibili esperienze sensoriali, individuano soltanto alcune aree, che noi 'crediamo essere tutta la natura'.
Ai centri cerebrali giungono solo piccole e marginali frange dell'universo energetico. I sensi offrono non la conoscenza dei fatti e degli eventi, ma la 'conoscenza umana' dei fatti e degli eventi.
Molte bande energetiche dell'azzurro pianeta restano 'inascoltate e non viste'. Ma attualmente la tecnologia viene incontro all'uomo moderno gli dilata gli orizzonti a ritmo vertiginoso, lo arricchisce di nuove conoscenze 'sensoriali' e capta per lui energie e vibrazioni prima sconosciute.
L'immenso vuoto che per i nostri sensi occupa gli spazi casalinghi e siderali, si sta trasformando in un immenso 'pieno' che connette tutto ciò che esiste.
Riconoscere il pianeta come un agglomerato di energia e l'uomo stesso manifestazione di energia produce concetti, interpretativi e psicologici, rivoluzionari.
Nell'essere umano entrano e circolano incessantemente forze di cui, pur subendone l'influenza, egli è solo in minima parte consapevole. La funzione sensoriale lo informa solo di frammenti 'sensoriali' ; ignora l'intero campo.
Esistono vuoti tra i sensi e nei sensi.
Vi sono energie che trovano recettori idonei ad accoglierle e decodificarle, mentre altre non sono percepite per l'assenza od inattività di sistemi appropriati a captarle.
Dell'immenso oceano di vibrazioni che danno vita al fotone, alla cellula, al tritone, alla galassia, all'aura, ad una scarpa ed all'uomo si possiedono i tentacoli sensoriali per coglierne solo alcune, tutte le altre, per ora, transitano accanto a noi ed in noi inosservate.
Alcune bande energetiche, sconosciute alla maggior parte degli uomini, possono, però, essere rese percepibili, poiché la psiche dispone di strutture potenzialmente predisposte a discriminarle.
L'uomo si accontenta di una parte marginale di un magnifico tutto e ritiene il resto improbabile o lo nega, oppure afferma che è al di là delle sue facoltà. Evolvere significa, anche, impegnarsi nella ricerca e nell'attivazione di potenzialità inespresse presenti nella funzione sensoriale.
Il mondo mette in scena rappresentazioni inusitate per chi risveglia gli apparati percettivi predisposti ad accoglierle, o per accogliere quelle usuali con altre modalità.
Alcune facoltà sensoriali ritenute straordinarie o patrimonio di pochi sono alla portata di chiunque voglia farle emergere. Qualcuno vi focalizza l'attenzione, l'interesse e le esercita, altri restano indifferenti, altri ancora non le ammettono, ma ricordiamo che non è il caso di considerarle un dono della natura per pochi privilegiati.

Ritenerle alla nostra portata, apre loro la via.
Chi può asserire che nel domani non percepirà ciò che oggi non avverte, se si impegna nella ricerca ?
Assetti significanti della realtà attendono di inserirsi nelle nostre conoscenze ed esperienze. La ricchezza della vita e dell'esistenza e il senso del pianeta e dei pianeti si allarga, se si entra in risonanza con le danze energetiche.

La funzione senso-motoria

Davanti al problema del legame tra sensazioni ed emozioni, tra sensazioni ed impulsi, tra sensazioni e pensiero, nei primi anni di vita, si può affermare la presenza di uno stretto intreccio psicobiologico con inscindibilità tra percepito, pensato ed agito.
La rudimentale capacità percettiva iniziale si affina per il progressivo afflusso di informazioni e per la maturazione degli organi di senso e delle cellule del sistema nervoso.
Il bambino si accorge di vedere ed il mondo richiama la sua attenzione visiva, si accorge di udire e ascolta e fa gorgheggi ; si accorge di provare sensazioni e ricerca contatti.
Il bambino è come una spugna. Messaggi utili e dannosi sono assorbiti nella sua memoria e gradualmente vi creano programmi di comportamento e una personalità piuttosto che un'altra. La personalità dell'oggi affonda le radici in quelle iniziali esperienze sensoriali.

Tensione e rilassamento sono le primissime sensazioni, o contrasto di sensazioni, avvertite dall'essere umano.
L'amorevolezza e tenerezza materna assecondano lo sviluppo di un assetto muscolare 'tonico', ossia variabile ed elastico, adattabile alle circostanze, privo di atteggiamenti precostituiti di rigidità. Il bambino affronta gioiosamente e con fiducia gli eventi, anche se, talvolta, le risposte ottenute non sono confacenti alle aspettative.

La rigidità psichica della personalità adulta nasconde, invece, alle sue origini la memoria percettiva di stati di allarme, che 'irrigidivano' l'apparato muscolare.
L'inadeguatezza o la negatività della madre nell'accudire il neonato, generano in lui stati di malessere e timore che si riflettono nella muscolatura, inducendovi rigidità. Per la seconda legge psicologica la rigidità si propaga nella affettività e nelle idee. "Gli atteggiamenti, i movimenti e le azioni tendono ad evocare le immagini e le idee corrispondenti ; queste a loro volta evocano, o rendono più intensi, le emozioni ed i sentimenti."

I fallimenti profondi nel contatto e nel rapporto con la figura materna provocano 'torpidita' muscolare. Il bambino è lento nella motoricità, non mostra né particolare gioia, né frustrazione, il suo chiedere è pigro, non si interessa dell'ambiente né dei volti che gli si avvicinano per stabilire un contatto affettivo.
Si affievoliscono in lui intenzionalità e desideri.
La torpidità muscolare esprime indifferenza nella relazione ed è l'esatto contrario dell'amore.

Quando il bambino è incerto sull'atteggiamento che la madre propone nell'incontro con lui, alterna torpore e tensione muscolare ; nel rapporto si proietta e si ritira, non sa come porsi, non intuendo come sarà accolto. L'alternanza tra avvicinamento ed allontanamento esprime l'alternanza tra amore e delusione, tra amore e rabbia. L'ambivalente esperienza relazionale gli procurerà nella crescita difficoltà affettive con sentimenti alterni verso l'altro e l'amore non fluirà liberamente in lui.

L'iniziale assetto muscolare rigido, tonico o torpido si perpetua, e nell'individuo adulto è la testimonianza della sua disponibilità di base ad uscire oppure a non uscire per incamminarsi nelle relazioni.
Le attitudini muscolari racchiudono in embrione, per le leggi psicologiche, gli stati emotivi ed ideativi equivalenti e si trasformano, con il trascorre del tempo, nei corrispondenti aspetti di personalità.
La personalità, pur arricchita di sfaccettature affettive e mentali, conserva le iniziali stigmate motorie, quasi un marchio di fabbrica, che trasferiscono la loro 'fisicità' dall'infanzia all'età adulta, dalla funzione sensomotoria alla psiche nella usa totalità.

Le fasi iniziali dello sviluppo si caratterizzano non solo per l'inscindibilità fra senso-motoricità e sentimenti, ma altresì per l'interazione fra motricità ed idee, come si evince dalla seconda legge psicologica :"Gli atteggiamenti, i movimenti, le azioni tendono ad evocare le immagini e le idee corrispondenti".
L'uomo sano psicologicamente è elastico ed armonioso nei movimenti con una moderata tensione muscolare che mantiene stati di lieve 'all'erta' nel fisico, che per la seconda legge psicologica si trasmettono alla mente e la rendono produttiva nel creare e nell'agire.
L'estroverso con difficoltà relazionali è eccessivamente vivace, aritmico ed esagerato nell'espressione motoria.
La persona timida è rallentata ed impacciata nell'assetto muscolare. L'aggressivo evidenzia una costante tensione.
Le difficoltà relazionali nell'adulto, per converso, si riflettono nella motricità, come compendia la prima legge psicologica : "Le emozioni e le idee provocano gli stati fisici corrispondenti". E' esperienza comune che per

l'emozione di uno sguardo si rischia di perdere armonia, naturalezza e fluidità nei movimenti.
L'elasticità fisica è, dunque, espressione di personalità equilibrata e ben inserita, l'aritmicità e la disorganizzazione motoria sottendono aggressività e difficoltà di contatto, l'impaccio è indice di depressione e di difficoltà esistenziali, per giungere infine alle vere e proprie corazze muscolari dei soggetti nevrotici ed alla frammentarietà motoria degli psicotici. L'osservazione della motricità, ancor meglio se con l'utilizzo di un video registrato durante le vacanze od in altre occasioni, offre abbondanti e precisi spunti per riflettere sulla propria funzione senso-motoria e sulla propria personalità.

L'uomo moderno, in genere, ha perso la facoltà di rilassarsi, quando le circostanze lo permettono, e non vive un'armoniosa alternanza tra tensione e rilassamento ed ha, altresì, perso la cenestesi, cioè la consapevolezza del proprio corpo.
La cenestesi è la percezione globale dei propri organi ed apparati gastroenterico, cardiocircolatorio, ecc., ed esprime la somma delle sensazioni provenienti dai singoli distretti.
La cenestesi è avvertita come sensazione di benessere e di vigore o, al contrario, di malessere, debolezza e stanchezza.
L'ansia dell'uomo d'oggi si cristallizza in tensioni da cui non riesce ad allontanarsi, e gli causa spossatezza e affaticamento nella funzione senso-motoria e, per interdipendenza, disagi nelle altre funzioni.
Le soluzioni che escogita per uscirne sono per lo più inefficaci.
Si aggrappa a fattori esterni.
Si dedica allo sport, ma la competitività inesorabilmente prende il sopravvento ed al termine dell'agone è logorato più di quanto lo sia all'inizio. Trascorre il fine settimana ai monti o al mare, e le contratture emotive ed ideative trasformano la vacanza in un susseguirsi incessante di attività nell'affannoso tentativo di non sprecare istanti ; trasforma il proprio agire in doveri di tempo libero da svolgere con la maggior efficienza possibile e nel minor tempo possibile.
La sera per rilassarsi frequenta compagnie sino ad ora tarda ed intossica l'organismo di fumo, alcool e chiacchiere, e la tensione sempre più dilaga nel fisico, nell'emotivo e nel mentale, e si stupisce e si domanda come mai il sonno si alteri e l'insonnia si insinui nella sua esistenza così dinamica ed attiva. Ansiolitici ed ipnotici sono, ormai, parte della dieta di molte persone.
Gli psicofarmaci non sono né più tossici, né più dannosi, se non si eccede, di molti alimenti o bevande in commercio nei supermercati. La tossicità risiede paradossalmente nella loro azione positiva, anestetica e miorilassante, che neutralizza ed anestetizza la tensione ed i disturbi fisici e mentali, oscurando i segnali di difficoltà psichica che il corpo con il suo

linguaggio si sforza di trasmettere e comunicare. Gli psicofarmaci annullano le sofferenze psicosomatiche, dono offerto all'uomo dalla natura come spia d'allarme per segnalargli la necessità di considerare inascoltati bisogni psichici e fisici.
La vita di oggi giorno è presentata come causa ineluttabile dello stress che costringe a dimenticarsi di sé. Ciò è comprensibile, se si devono appagare necessità primarie di sopravvivenza, rincorrendo un pezzo di pane, ma per la maggior parte degli individui il ritmo frenetico è soltanto un alibi per non mettersi in discussione.
La responsabilità è proiettata all'esterno sul lavoro, sul traffico, sulle richieste sociali. Imperano i meccanismi psichici persecutori : "Che cosa c'entro io, è la società, la famiglia, il lavoro che mi opprimono. Io non posso farci nulla !"
E' vero che l'ambiente offre determinati modelli, ma è altrettanto vero che si può uscire dai condizionamenti ed assumere atteggiamenti consoni alle necessità del corpo e delle funzioni psicologiche.
Il problema nelle sue linee essenziali è di estrema semplicità. Non è questione di tennis, di aerobica, di yoga, di quattro chiacchiere, di ritmo lavorativo o delle code ai semafori, bensì di orientamento esistenziale.
'Dopo dieci anni nel traffico cittadino,
com'è solitaria una grotta fra i monti.
Posso vedere nubi lontane mille miglia,
udire musica antica fra i pini'. (Ykyu)
Quando si fa jogging, non ci si allena per la maratona delle prossime Olimpiadi, si corre per apportare nutrimento energetico alla funzione sensoriale, motoria ed emotiva ; quando si trascorrere la serata con gli amici non si presenzia ad un dibattito politico alla televisione, e dai nostri discorsi non dipende il futuro immediato del mondo ; quando si lavora e si produce non si stanno confrontando i risultati con quelli ottenuti dalle dieci persone più ricche del pianeta.
Ogni problema di ansia, superlavoro, incapacità a rilassarsi, iperattività fisica e mentale va ricercato in se stessi. Con ciò non è necessaria la psicoterapia per vivere decentemente, ma è opportuna una riflessione sulla propria esistenza trascorsa ed attuale ed in particolare sullo spazio e sul nutrimento offerto alla funzione senso-percettiva.

La funzione senso-motoria

La motricità gioca un ruolo essenziale nella percezione e molti autori, non parlano di funzione sensoriale o senso-percettiva ma di 'funzione senso-motoria', per sottolinearne lo stretto rapporto.
Vi è completa dipendenza degli organi sensoriali dall'apparato motorio. La motricità mantiene presenti nel campo di consapevolezza gli stimoli,

spostando il corpo ed suoi segmenti nella loro direzione. Ogni organo sensoriale alloggia in una struttura muscolare che lo orienta per captare, ricevere e, se è il caso, rincorrere le informazioni. Il tatto usufruisce dei movimenti delle mani che manipolano l'oggetto per percepirlo meglio, la vista utilizza i muscoli dell'occhio e del capo per mantenere l'oggetto nel campo visivo, ecc. I movimenti svolgono, quindi, un ruolo centrale nell'accogliere e mantenere gli stimoli sensoriali nel campo di consapevolezza.

La motricità si rivolge ad un ambiente, da cui si ricevono messaggi e su cui si vuol agire, ed è patrocinata da strategie mentali di adattamento. Un gesto, anche banale, è il risultato di una scelta fra una somma di ipotesi ed esperienze in precedenza memorizzate che si attivano per raggiungere l'obiettivo con una serie di ordini e sottordini impartiti dalle aree cerebrali ad ogni singolo muscolo.
Le reazioni motorie sono comprensibili soltanto in rapporto alla totalità della condotta, definendo l'occasione percettiva che ne provoca l'avvio e l'obiettivo che persegue.
L'atto finalizzato è frutto di un'integrazione senso-motoria in cui la sensazione e l'azione, il saper ed il fare, sono integrati con simultaneità in una organizzazione, la cui risultante è il saper fare.
La motricità non è comprensibile valutando solo il suo aspetto meccanico. Ogni gesto richiede appropriati controlli sensoriali che indichino, istante per istante, la posizione spaziale dell'arto e dei distretti corporei e le tensioni muscolari in atto.

L'atto senso-motorio si svolge in tre fasi :
- la recettiva, in cui le informazioni giungono lungo le vie sensoriali all'encefalo,
- l'integratrice, che assicura l'elaborazione cerebrale dei dati.
- l'effettrice che invia messaggi all'apparato muscolare, affinché attivi i movimenti opportuni.

Fase recettiva nell'apertura di una porta : vedo la porta, la serratura, ho consapevolezza sensoriale della posizione degli arti.
Fase integrativa : richiamo alla memoria, in quale tasca ho messo la chiave, come la si usa, quali sono i movimenti da compiere. Sintetizzo i dati percepiti, memorizzati ed elaborati, e mi predispongo al comportamento, che prevede il recupero della chiave e l'impostazione in successione dei movimenti della mano, degli occhi e del braccio.
Fase effettrice : compio i movimenti programmati e,. mentre li effettuo, attimo per attimo integro le informazioni che giungono all'encefalo, aggiornandomi sulla posizioni degli arti e sulle tensioni muscolari.

Si rimane sbalorditi di quanti processi psichici sono implicati in una semplice azione, vi sono interessati centinaia di milioni di cellule e miliardi di connessioni sinaptiche.

Le motivazioni che accendono la funzione senso-motoria sono :
motivazioni appetitive che orientano verso la conoscenza o appropriazione di oggetti rispondenti ai bisogni ;
motivazioni di allontanamento che preparano o mettono in atto comportamenti di fuga o difesa.
Un'ulteriore classificazione le suddivide in attività tendenti all'azione, alla conoscenza od alla comunicazione.
I gesti tendenti all'azione avvicinano e allontanano da un oggetto
I gesti tendenti alla conoscenza adoperano gli oggetti e spostano il corpo nell'ambiente per rintracciarli.
I movimenti per la comunicazione riguardano l'apparato buccofonatorio, gli apparati muscolari del linguaggio parlato e scritto e i gesti espressivi quali alzare le spalle o gli occhi al cielo, sorridere, oppure i gesti simbolici quali mandare un bacio, fare un saluto o un segno triviale.

La funzione sensoriale e l'energia.

Il muro dinanzi a noi ha consistenza solida. Qualora ci alzassimo e tentassimo, presa la rincorsa, di attraversarlo, le conseguenze sarebbero traumatiche.
Chi ci osservasse, senza tema di smentita, si premurerebbe di ricordarci che la materia solida del corpo non passa attraverso la materia solida del muro, non lo permette la compattezza fisica dell'uno e dell'altro.
L'interpretazione della funzione mentale, elaborando i dati sensoriali e richiamando alla memoria occasioni in cui distrattamente siamo impatti in una parete, è ineccepibile.
Un fisico, interpellato per confermare la nostra idea, darebbe una spiegazione assai diversa. Disquisirebbe : "i campi elettromagnetici degli atomi e delle molecole, e non la materia, impediscono al corpo di transitare attraverso una struttura solida come il muro. Sono gli aloni energetici degli atomi del muro ciò contro cui cozziamo, o meglio contro cui cozzano gli aloni energetici degli atomi del nostro corpo ed impediscono di oltrepassarlo indenni".
La materia che compone atomi e molecole è ininfluente ; se non vi fossero i campi elettro-magnetici, si supererebbe con tranquillità e senza escoriazioni una porta blindata. I nuclei 'solidi' degli atomi hanno tra loro spazi così ampi che la possibilità di collisioni tra quelli del corpo e quelli del muro è pressoché nulla.

Ma anche i nuclei, ci viene detto, sono in ultima analisi una forma dell'energia.
Nell'oceano dell'energia gli spruzzi delle onde sono la materia.
Dentro di noi e fuori di noi tutto è energia, una grande distesa di energia vibrante in perenne movimento.
Ciò che scorgiamo e denominiamo mondo fisico, non è null'altro che energia. Sono i sensi e la funzione sensoriale che percepiscono la materia come solida, separata e compatta.
Gli studiosi ora presentano all'intelletto attonito una vita planetaria, organica ed inorganica, somma di infinite forze agitate da moti incessanti.
La scienza ci conduce di vetta in vetta sino a perderci oggi, indagando la materia, nel mare dell'energia. Invita a raffigurarci il mondo come un insieme di centri energetici vibranti e ci ricorda che le 'cose concrete' sono energie, che si esprimono nel mondo delle apparenze.

La funzione sensoriale si sforza di stare al passo con le nuove visioni, ma sa ben poco delle energie da cui è bombardata. I suoi poteri visivi analizzano solo alcune bande luminose, sopra e sotto le quali oscillano infinite vibrazioni non percepibili dalla retina. Lo stesso accade ai poteri uditivi che convertono in suoni o rumori una minima parte delle onde che solcano l'etere.
L'uomo percepisce soltanto alcune energie e annette alle altre scarsa importanza e rifiuta l'idea che ogni suo organo, ogni sua cellula, ogni apparato ne risuoni.
'Può essere, che entro il campo occupato dall'universo visibile e ponderabile, esista e si muova un altro universo, ricco di un'altra specie di vita varia nei suoi ordini, ma non aperta alla percezione di coloro, che sono confinati nelle nostre condizioni.
Si può pensare e credere che l'occhio dell'uomo dia la misura del potere del Creatore e che Egli abbia creato soltanto ciò che ha esposto ai nostri sensi attuali ?
Il contrario sembra molto più possibile'. (I. Tajlor)

L'energia, che ai sensi appare come materia, è stata suddivisa nei secoli in regno minerale, regno vegetale e regno animale, ma la nuova visione e i nuovi poteri artificiali acquisiti sfumano ed interconnettono questi regni e ne annullano i rigidi confini.
Altri universi si svelano !
Viviamo immersi in un oceano energetico, avvolti in una atmosfera energetica ed influenzati da energie di ogni tipo.
Vediamo ciò che i nostri occhi possono vedere e, di solito, non oltre.
'Per lo più, noi siamo creature che vedono solo 'cose'. Sperimentare il mondo come un semplice insieme di cose significa, senza dubbio, non tenere conto di ciò che veramente ha importanza.

L'esperienza delle cose, è certamente utile, fino dove arriva. Ci permette di muoverci sul pianeta e di manipolare con un certo successo gli elementi della vita. (...) E' tuttavia possibile 'sentire' in modo diverso il proprio mondo, se si riesce a sviluppare un'altra abitudine mentale. Questo consiste, in breve, nell'abitudine di scorgere l'invisibile nel visibile, di penetrare oltre le apparenze, di vedere attraverso le cose fino alle loro sorgenti'. (H. Overstreet)
Il pianeta è il riflesso di una realtà energetica, e la psiche è la sede planetaria prescelta per l'incontro delle energie.
Alla sua porta bussano energie terrene e cosmiche. Aprire i battenti ed accoglierle consapevolmente è una scelta.
Soltanto chi include nella sua comprensione l'esistenza di un universo di forze, si può incamminare verso percezioni latenti. Gli occhi e le orecchie hanno la facoltà di avvertire aspetti che trascendono i confini che l'uomo si è dato con le visioni ordinarie.
Il mondo delle energie ha le sue nuvole e le sue piogge, i suoi fiori ed i suoi alberi.
'Osserva la natura, quando vi sei immerso.
Ascoltala in ogni suono del deserto'.
Il cielo e la terra rivelano appassionanti realtà, solo a chi non si lascia ingannare dall'apparente compattezza materiale del mondo ordinario.
In alcuni uomini, tra l'altro, il desiderio di aprire la percezione ad altre percezioni, è dettato dalla pressione stessa di tali facoltà che, in un certo senso, reclamano di essere individuate e rese attive. Come il bambino ha in sé l'uomo e nella crescita avverte l'energia che lo spinge a realizzarlo, così in ogni essere latenti facoltà percettive chiedono di emergere.
La ricerca delle potenzialità percettive raffina la consapevolezza terrena e, perché no, stellare.
Chiamiamo 'equilibrato' il cosiddetto 'uomo con i piedi per terra' cioè piantato 'nell'energia solida', l'uomo aggrappato alla materia ed avverso a ciò che non cade sotto i suoi sensi grossolani. L'equilibrio psichico è più opportuno intenderlo come tensione verso scoperte e conoscenze infinite.
Questo è l'equilibrio che sta alla base dell'esistenza e dell'evoluzione.
Le facoltà percettive 'paranormali' sono presenti in ogni uomo e sono predisposte dalla natura per metterlo in consonanza con nuove forme e nuovi ritmi affinché intraprenda un nuovo cammino conoscitivo ed esperienziale che rivisiti, riconsideri e reinterpreti l'apparenza materiale del pianeta.
'Se riuscite a vedere solo quello che rivela la luce
e udire solo quello che annuncia il suono,
allora in verità non vedete e non udite'.

L'uomo si limita ad organizzare la propria vita secondo i ritmi del giorno e della notte senza scorgere che le manifestazioni di ogni istante sono ricolme di un senso energetico profondo.
I soli e gli astri non solo simbolicamente entrano in consonanza con l'evoluzione umana, che progredisce o regredisce, anche per il tremito delle loro luci. Sottili ma potenti energie sono trasmessa dai luminari celesti agli abitanti della terra, per ora incapaci di individuare il loro posto ed il loro compito nel laboratorio dell'universo.

Ogni forza planetaria si ripercuote e si riverbera nei centri energetici del corpo.
Il cosmo è un immenso contenitore di energie di cui l'uomo si nutre. Si può 'nutrire' con l'energia di un affetto, di una coccinella, di un fiume, di un astro, di un legume. Energie tanto più 'nutrienti', quanto più se ne percepisce la presenza e si avvertono le loro vibrazioni e risonanze elettive.
Si apre un nuovo campo : la scienza delle consonanze energetiche.
L'uomo è un sistema che vive assimilando energie. Il suo benessere è la risultante dell'equilibrio tra forze introiettate e forze restituite.
Le energie lo influenzano ed è egli responsivo in particolare a quelle consonanti ; le positive richiamano quelle positive del regno minerale, vegetale od umano, mentre le negative risucchiamo le analoghe.
Ogni uomo a sua volta ne emana di peculiari e le irradia intorno a sé con le parole, il colore degli abiti, la tensione o la rilassatezza, con i pensieri e gli umori, con il profumo o l'odore della pelle. La maggior parte defluisce a sua insaputa, se non apprende a consapevolizzarle, ed altrettanto analoga consapevolezza gli occorre per individuare quelle che assorbe dalle persone, dalla natura e degli oggetti. L'atteggiamento più o meno aperto e schietto, la posizione del corpo, il gesticolare delle mani, la mimica facciale, il timbro della voce diffondono influssi energetici.
L'incontro io - tu non si limita alla relazione interpersonale, include questi rapporti energetici.
E ciò accade in ogni regno ; sono evidenti gli influssi anche tra fiori. Le piante ed i fiori si influenzano a vicenda attraendosi o respingendosi ; il giardiniere lo sa e presta attenzione nel porle le une accanto alle altre.
Avvertire questi scambi affina la consapevolezza psichica, accresce la cooperazione con i mondi e segni di comprensioni superiori colmano la vita.
La sensibilità si affina con la seria ricerca di espansioni di consapevolezza. Si coglie allora che ad un tratto, possono rivelarsi suoni soffusi di mondi sottili vibranti nei regni della natura ; al contrario a chi è distratto tutto gli appare insulso, senza senso, ed inerte, e non si accorge di nulla.

L'incapacità di contattare e percepire le energie è una delle cause della solitudine esistenziale dell'uomo moderno.
In un remoto passato l'uomo percepiva gli influssi atmosferici e, a differenza dell'oggi, conosceva e coglieva quei ritmi e quelle forze e li usava a suo vantaggio.
Gli eroi dell'antichità erano 'soli' nella lotta e nella realizzazione dei loro ideali, eppure il termine 'solo' con il significato attuale di solitudine, disperazione, alienazione non ricorre nelle loro narrazioni.
Quale filtro miracoloso assumevano ?
Era una pozione composta da due ingredienti.
Le ferite, prodotte dalla vita, erano curate ritrovando in sé il balsamo risanante. Si ritiravano in un luogo alla portata di tutti : nella propria anima.
E come secondo passo si avvicinavano alla natura, alle sue forze accoglienti e con loro instauravano intime unioni. Erano partecipi agli altri regni ed universi. La voce della sorgente nel bosco, il sussurro della brezza tra i faggi, il silenzio dell'ombra scura delle rocce nelle notti di luna era l'energia del creato con cui colloquiavano e si ristoravano.
L'immensità non era sinonimo d'angoscia ma di illimitata possibilità di aiuto.
Le divinità erano le rappresentazioni simboliche ed umanizzate delle energie delle selve, del gole montane, delle tempeste, dei prati e con loro intrattenevano dialoghi amicali e risananti.
'La felicità sta nel vivere con la natura, nel vederla, nel sentirla, nel parlarle'. (Tolstoi).
'Tutti noi dobbiamo imparare a vederci come parte di questa terra, non come un nemico che viene dall'esterno e che cerca d'imporre la sua volontà. Noi, sappiamo anche che, in quanto parte vivente di questa terra, non possiamo farle violenza senza ferire anche noi stessi'.(Cervo Zoppo)
'Vedere' la natura si trasforma in 'accoglierla' e farsi accogliere.
L'erica, il fuoco, l'usignolo se accolti con entrambi gli emisferi cerebrali dialogano con noi e ci introducono nelle esperienze di fratel lupo e sorella luna.
L'uomo, lo scoiattolo, i minerali, sono figli di una energia vivente, che tutti accoglie in grembo.

La bellezza accomuna l'arte alle energie della natura.
'Mentre ammiravo le volute di foglie scolpite nel marmo sugli stipiti delle porte di San Pietro fuori Spoleto, improvvisamente tronco, viticci, fogliame divennero vivi e, diventando vivi, mi fecero sentire come se fossi emerso nella luce, dopo aver brancolato a lungo nelle tenebre di una iniziazione.
Mi sentivo come uno, che è stato illuminato, e scoprivo un mondo, dove ogni contorno, ogni angolo, ogni superficie erano in rapporto con me, e

non, come sino ad ora, in un rapporto meramente conoscitivo'. (Berenson)
Chi è teso a percepire con un atteggiamento aperto le profondità energetiche della bellezza si apre e ne affluiscono in lui le qualità.
'Pietre immobili esprimono
tenerezze d'amore'. (Tagore)
Il mondo fuori di noi, davanti ed intorno a noi è energia risanante con cui è possibile rapportarsi.
'La luna è la vecchia luna di sempre,
I fiori sono esattamente come prima,
eppure ho raggiunto l'essenza
di tutte le cose che vedo'. (Bunan)
Tutto esiste come unità energetica ; ogni cosa è in rapporto con ogni altra cosa fuori di noi e dentro di noi in un intreccio di vibrazioni danzanti.
'Quando cogli un fiore
cogli qualcosa dell'intera esistenza
e se fai male ad un fiore
fai male a milioni di stelle.
Tutto è connesso'.
La coscienza energetica, per ora, è patrimonio di artisti, poeti e saggi e di chi ha confidenza con i simboli, i miti, le metafore, le analogie, le allegorie dell'emisfero destro che illuminano là dove razionalità e logica stentano ad intravedere.
L'uomo moderno fiducioso, ed un po' superbo, per la sua, per altro, eccelsa razionalità si affida alla conoscenza 'oggettiva e scientifica' come all'unica ed autentica verità, e ciò lo limita e amputa. Il metodo scientifico con la ragione e la logica, analizza, verifica, misura e schiude alcuni petali della verità, che, per sbocciare ed intravedere le danze energetiche, deve sintetizzarsi con le qualità sincretiche, intuitive e mitiche dell'emisfero destro che intravedono le danze energetiche.

Esercizi sensoriali

'Se cammina anche la formica può fare mille leghe ;
se sta ferma anche l'aquila, regina degli uccelli,
non procede di un metro '.
Cadendo a goccia a goccia l'acqua riempie a poco a poco una brocca, tale è la legge per tutte le scienze, conoscenze ed educazioni.
Educare ed educarsi alla percezione è una abilità raffinata da apprendere
Primo accorgimento : procedere gradualmente.
Secondo accorgimento : osservare, osservare, e basta !

‘Noi insegniamo ai nostri bambini ad osservare in silenzio ; a sedere in silenzio ed osservare. Noi insegniamo loro a utilizzare tutti i sensi, a percepire i diversi odori, a guardare quando in apparenza non c’è nulla da vedere, e ad ascoltare con attenzione, quando tutto appare totalmente tranquillo’. (Orso in Piedi)
L’arte di percepire nasce dall’essere ‘aperti alla sensazione, agli odori, ai suoni, ai venti, alle acque senza addobbarli con ghirlande fiorite di ragionamenti, confronti od emozioni’. (Orso Seduto)
Terzo accorgimento : evitare confronti

Per educarsi a percepire è necessario apprendere ad escludere dal campo di consapevolezza le altre funzioni, quali l’emotività e la mente.
Affacciamoci al mondo senza deformarlo con ruminazioni emotive o mentali ; guardiamo la natura senza giudicarla bella o affascinante. Termini come piacevole, meraviglioso, stupendo implicano confronti, consci od inconsci, con alcunché di simile sperimentato in precedenza. Valutazioni e paragoni con altre esperienze impediscono di sintonizzarsi totalmente e unicamente sulle sensazioni del presente e parteciparle.
Acquietiamo la psiche e lasciamo entrare la natura : le onde del lago, il ragno sul muro, i colori delle muffe, il gracchiare dei corvi.

Quarto accorgimento : ravvivivare creatività e curiosità.
Creiamo innovative relazioni con il materiale dell’ambiente.
Osserviamo i bambini, con la terra e due sassi si divertono per lungo tempo e modellano forme e situazioni avvincenti. L’uomo libero dai condizionamenti sa muoversi in ogni direzione, curiosa ed esplora ed esercita le potenzialità insite nelle sue funzioni.
Il riattivarsi dell’istinto di curiosità rintraccia molti ‘giochi’ per educare la funzione sensoriale.
La curiosità è un vero e proprio istinto ed è oltre modo opportuno risvegliarlo : stimola la ricerca, la ricerca incrementa l’interesse e l’interesse favorisce lo sviluppo.
La curiosità abbia come compagna la pazienza, ma non permettete agli esercizi di trasformarsi nel dovere di monotoni compiti. Introducete varianti per renderli attraenti. Modificateli e ampliateli secondo l’estro.
Non svolgeteli meccanicamente, animateli. Qualsiasi vento serve al mugnaio per una farina migliore ed il giorno successivo sia sempre maestro al giorno precedente’.

Iniziamo da apprendimenti elementari e, persino, banali.
Prima di sviluppare le sensorialità potenziali, si verifichi la padronanza delle percezioni abituali ; è indispensabile acquisire il dominio sulle abilità di base.

I primi risultati possono esser alquanto umilianti e scoraggianti per la poca padronanza di facoltà, a prima vista, ritenute a portata di mano.
La constatazione ci ricorda di procedere con gradualità. Conoscere l'ordine delle precedenze nel lavoro e nell'apprendimento è un principio di saggezza.

A giornate ricche di energia ne seguono altre in cui la forza vitale si affievolisce. Abituarsi ai bioritmi, senza esserne schiavi, riduce le reazioni di rifiuto.
Il ritmo può essere scelto ed accettato mentalmente ma, talvolta, insorgono opposizioni. Che fare allora del rifiuto e della noia ?
Innanzitutto rendersi esatta ragione delle cause.
Rifiuto e noia sono propiziate da :
- malesseri e stati di debolezza fisica ;
- stanchezza da superallenamento ; la sperimentano anche gli atleti ;
- limiti dell'accettazione oltrepassati ;
- reattività alla monotonia degli esercizi o all'ossessività di rigide regole ;
- scarsa educazione nel condurre a termine atti di volontà.

Qualora il rifiuto all'impegno non sia temporaneo, è necessario approfondirne la comprensione con l'introspezione.
Tra le cause che creano opposizione :
- la messa in discussione, conscia o inconscia, dell'intervento educativo affrontato ;
- il rifiuto della teoria applicata,
- la presenza di una negatività che sottolinea ciò che affatica e scotomizza l'esperienza positiva. 'Spesso per il peso, che si porta, si guarda e si mostra solo il dorso'.
- Il timore di commettere errori. Si rifletta allora sul detto :"Non ho mai trovato maestri capaci di farmi correggere, quanto i miei stessi errori". Si trae maggior profitto dagli errori commessi spontaneamente, che dalle cose ragionevoli realizzate per consiglio altrui.

Nell'impegno evolutivo tutti i sensi sono necessari ed è necessario affinarli, in quanto strumenti di relazione e di conoscenza.
A buon diritto un certo eremita volle cibarsi solo di erbe e di foglie, per affinare il gusto. E quando un viandante gliene domandò il motivo, rispose :"Per amarti meglio".
Tutto ciò che è perfezionabile, è prezioso per comprendere i fondamenti della vita.

Le percezioni preferenziali.
Ogni uomo ha un patrimonio di abilità funzionali connaturate ed innate ; l'ambiente e le esperienze intervengono poi e lo specializzano in alcune

sensazioni rispetto ad altre. Una o alcune sensorialità assurgono così al ruolo di modalità preferenziali per rapportarsi con gli altri e con il pianeta. Alcuni si affidano alla vista, altri all'udito, altri alle sensazioni propriocettive e altri usano il gusto più che l'olfatto.
I soggetti visivi si rapportano con la vista, sanno osservare attentamente e sanno farsi osservare.
Gli uditivi comunicano con le parole e sanno parlare, chiacchierare ed ascoltare.
I cenestesici si affidano alle sensazioni del corpo, percepiscono e comunicano con il corpo, e sono soliti toccare gli altri, oppure farsi toccare. Sulle sensazioni del corpo gradevoli, sgradevoli o patologiche incentrano attenzione, discorsi e domande.
L'abitudine nell'impiegare alcune sensazioni a discapito di altre le facilita e le specializza, e fa sì che, anche, il campo di consapevolezza le accolga con prelazione, mentre i messaggi delle altre stazionano mesti in sala d'attesa.
Dobbiamo riconoscere, innanzitutto, quali canali sensoriali sono in noi aperti ed efficienti e quali inefficienti od occlusi.

Tutte le sensazioni richiedono di essere educate, soffermandosi dapprima su quelle impiegate abitualmente, in una seconda fase su quelle vissute parzialmente, soltanto in un terzo momento su quelle sino ad ora non affatto considerate e, da ultimo, rivolgendosi alle potenziali.
Allorché si riconosce la predisposizione personale, non vi è che lasciare che agisca, essendone consapevoli.
Non limitiamola, solo in seguito equilibriamola con lo sviluppo di quelle carenti, recitando di volta in volta la parte del soggetto visivo, uditivo, olfattivo o cinestesico, 'come se' le privilegiassimo usualmente.
Specializzare un canale vuol dire discriminare le informazioni che vi transitano, avere una buona memoria nel registrarle ed averne un buon controllo cioè saper aprire o chiudere quella via a volontà.

Per educarsi a percepire è consigliabile non dedicare attenzione all'intero complesso sensoriale sia esso un paesaggio, una stanza, una musica o i sapori di una pietanza spostando l'attenzione qua e là, bensì è opportuno soffermarsi stabilmente, per un certo lasso di tempo, sui particolari. L'insieme lo si consideri sono in una seconda fase.
Esamino il muso del cane. Se lo osservo nella sua interezza, le percezioni sono scarsamente dettagliate ed il successivo ricordo è incerto ; se mi soffermo stabilmente sugli occhi, sul naso, sul pelo e solo in un secondo momento sull'insieme, ottengo una impressione percettiva definita e durevole.
Un paesaggio. Lo osservo nell'insieme e le componenti tendono a confondersi l'una con l'altra, e successivamente nella memoria affiorano e-

lementi sparsi su uno sfondo con ampie lacune. Mi soffermo sui singoli particolari e le immagini si imprimono negli archivi della memoria dettagliate e complete nel tutto.
La sensazione uditiva si educa con l'ascolto di un rumore o un suono ad occhi chiusi col focalizzare, ad esempio, l'attenzione su un unico strumento durante un'esecuzione musicale.
E altrettanto per le sensazioni propriocettive, olfattive e tattili. Avverto il corpo che cammina, l'aria che fluisce nei polmoni, il profumo di una rosa o l'erba sfiorata con la mano ; escludo le altre sensazioni e funzioni psicologiche.
Dopo aver guardato, toccato, annusato tengo viva, per qualche minuto, la sensazione e, nel contempo, mi sforzo di escludere reazioni emotive e pensieri che interferiscono con l'analisi degli stimoli ed, a volte, li offuscano del tutto, trasformando lucciole in lanterne.

'Attenzione consapevole'.
Per essere 'consapevole' la percezione deve persistere quel tanto di tempo che è necessario per imprimersi nei suoi moduli cellulari.
Transito per una strada, vedo il paesaggio, le persone, la spazzatura ; guardo e non lascio emergere emozioni o pensieri, ma sposto l'attenzione da un particolare all'altro con tranquillità. Evito la fretta e ascolto il brusio della gente, i rumori della strada e dei mezzi di trasporto pur se inizialmente fastidiosi. Mi focalizzo sul tatto e percepisco le mani che accarezzano il muro o manipolano un sasso, oppure avverto il terreno sotto le suole.
Addestro l'olfatto, qualunque sia l'odore nell'aria ; mi lascio invadere dai profumi ed dagli odori della natura, della città, del metro, del panettiere ; semplicemente li registro e rimango presente ad essi senza citica.
Per esercitare il gusto assaporo consapevole un cappuccino, un filo d'erba, una golia.
Verbalizzo mentalmente il percepito :"Ora sono consapevole di avvertire il profumo del fieno, di vedere una lattina di Coca Cola, di...
Le sensazioni sono le abituali, ma l'attenzione consapevole raffina la funzione sensoriale, colora e 'rende vivo' ciò che in precedenza era neutro o indifferente.
Con l'esercizio le colonie cerebrali perfezionano i loro processi e permettono una 'presenza partecipe'.
Discrimino nei dettagli suoni o rumori, imparo ad analizzarli, sezionarli e classificarli. L'ascolto della musica e la 'musicosofia' sono particolarmente adatte allo scopo.
Un affascinante mondo sensoriale si apre : l'acqua della pioggia e dei rubinetti offre melodie prima sconosciute. Gli accordi della natura saturano l'ambiente.

L'attenzione consapevole presuppone la disidentificazione che è alla base di ogni processo educativo ed autoeducativo.
Ogni apprendimento comporta uno sdoppiamento psichico che percepisce e 'vede' se stessi, mentre si utilizza quella determinata facoltà.

La memoria

Gli esercizi si ampliano con il richiamo mnemonico delle sensazioni. Valuto quanti e quali particolari ricordo della vetrina e della strada, e ciò che riesco a ricostruire con l'immaginazione uditiva, visiva, olfattiva e tattile. All'inizio, forse, recupero solo sparsi frammenti, ma con l'esercizio i moduli cellulari apprendono ad accogliere i particolari, anche se l'attenzione vi si sofferma per pochi istanti. Memorizzare agevola le successive percezioni, poiché il recupero mnesico dei dati dalle assemblee cellulari allena i circuiti encefalici e li sensibilizza.

'Conoscere' le sensazioni
Si percepisce un albero, un sapore, oppure si 'conosce' quell'albero e quel sapore.
Dapprima mi educo a percepire con chiarezza e discriminazione, in seguito inserisco nella percezione le altre funzioni psicologiche : l'emotività, l'immaginazione, l'intuizione, la mente.
Ben percepire significa sia far buon uso dei sensi in genere sani ed adatti ai compiti, sia essere consapevoli di ciò che le altre funzioni elaborano sull'evento o sull'oggetto indagato. Ogni facoltà psichica apporta proprie comprensioni che integrano la 'conoscenza' sensoriale.
La percezione dell'albero e del sapore si allarga e si trasforma nella conoscenza di 'quel' albero e di 'quel' sapore.
'Vivificare' le percezioni è una facoltà da addestrare.

Si entra nell'anticamera delle facoltà potenziali.
'Quattro poeti sedevano attorno ad una caraffa di vino.
"Con il mio terzo occhio posso vedere l'aroma di questo vino che volteggia nello spazio come un nugolo di uccelli in una foresta incantata", disse il primo.
Il secondo poeta levò il capo e disse :"Con il mio orecchio interiore posso udire quegli uccelli vaporosi cantare. E la melodia mi cattura il cuore come la rosa bianca imprigiona l'ape tra i petali".
Il terzo poeta chiuse gli occhi e, allungato il braccio verso l'alto, disse :"Li tocco con mano. Sento le loro ali che, come il respiro di una fata addormentata, mi sfiorano le dita".
Il quarto poeta allora si alzò, sollevò la caraffa e disse :

”Ahimé, amici ! La mia vista, il mio udito, il mio tatto non sono così acuti. Non riesco a vedere l’aroma di questo vino, né ad udirne la musica e nemmeno a sentire il battito delle ali. Vedo solo del vino. Per questo ora ne berrò, per rendere i mie sensi più acuti ed elevarmi alle vostre altezze beate”.
E, portata la caraffa alle labbra, bevve il vino fino all’ultima goccia.
A bocca aperta, i tre poeti lo guardarono esterrefatti, e c’era nei loro occhi un odio poco lirico e molto assetato’. (K. Gibran)
Gli uni e l’altro abitano in noi.
E’ richiesto ‘soltanto’ di guardare, ascoltare, toccare, annusare e gustare con entrambe le facoltà dei due emisferi cerebrali.
Cammino su un sentiero, osservo il granito delle rocce, i rododendri ed ascolto il canto del fringuello alpino. Li percepisco con l’attivazione dell’apparato sensoriale per il colore, il suono o il profumo, ma non escludo l’immaginazione, intuizione, il pensiero magico, la fantasia e la compartecipazione alle loro vibrazioni energetiche.

Ancora sull’attenzione consapevole
‘Un allievo andò a trovare il proprio maestro un giorno piovoso e perciò portava zoccoli di legno ed aveva con sé l’ombrello.
Dopo averlo salutato, il maestro disse :”Immagino che tu abbia lasciato gli zoccoli nell’anticamera. Vorrei sapere se hai messo l’ombrello alla destra o alla sinistra degli zoccoli”.
L’allievo sconcertato non seppe rispondere e si rese conto che non sapeva portare con sé la sua attenzione consapevole in ogni istante.
Studiò ancora sei anni per perfezionarsi nell’attenzione consapevole di ogni istante’.
L’attenzione consapevole è intimamente legata alla volontà.
E’ un atto di volontà che educa a due abilità specifiche : ‘attenzione’ e ‘concentrazione’.
Gli organi sensoriali ci sono, il cervello c’è, la mente c’è, si solleciti la volontà ad impiegarli con attenzione e concentrazione.
L’attenzione consapevole ripulisce dai contenuti mentali, emotivi o sensoriali non desiderati, facilita l’emergere delle potenzialità racchiuse nelle sensazioni e promuove nuovi orientamenti e atteggiamenti psichici nel lavoro, nel tempo libero e nelle relazioni. Rende ‘attenti’ al proprio ed altrui comportamento ed agli eventi intimi ed esterni nel momento stesso in cui accadono.
Le tradizioni stesse insegnano che l’uomo perde se stesso, se non sa vedere ed ascoltare, e non sa essere presente a ciò che prende forma in sé e fuori di sé.
Quel che segue è un estratto dal ‘Discorso sui Fondamenti della Presenza mentale’ :

‘O monaci , un monaco quando cammina, sa : “Io sto camminando” ; quando è fermo, sa : “Io sto fermo” ; quando si siede, sa : “Io sono seduto” ; ovvero conosce ogni altra posizione del corpo.
E ancora o monaci, un monaco nell’avanzare e nel tornare indietro, applica la chiara comprensione ; nell’indossare gli abiti, nel tenere la ciotola, applica la chiara comprensione ; nel mangiare, nel bere, nel masticare e nel gustare, applica la chiara comprensione ; nell’obbedire ai richiami della natura, nel parlare, nel tacere, nel relazionarsi applica la chiara comprensione’.
Lo scritto prosegue approfondendo l’insopprimibile necessità di mantenersi presenti a tutti gli aspetti delle funzioni psichiche, annotando in se stessi se in quel momento si ha ‘una mente dominata dalle passione, una mente libera dalla passione, una mente infatuata, una mente libera dall’infatuazione, una mente concentrata, una mente non concentrata’.
L’attenzione consapevole traghetta sulla riva psichica che sarà conosciuta nella sua essenza solo approdandovi. Rafforza l’esperienza dell’osservare senza essere sommersi dagli stimoli ambientali, favorisce la libertà di scelta, insegna a controllare distrazioni, divagazioni, ruminazioni ed elimina l’emergere incontrollato di emozioni o immagini mentali legate al passato o all’assillo ansioso del futuro.
Il comportamento si raffina con una reale ‘presenza’ su ciò che si esegue o si osserva.
‘Io penso che un essere umano dovrebbe concentrarsi con tutto il suo essere su ciò che osserva. Dovrebbe abbandonarsi totalmente ad una paesaggio e contemplarlo dai punti di vista più numerosi possibile ; dovrebbe soffermarsi e provare meraviglia di fronte ad esso.
Nella sua immaginazione dovrebbe sfiorarlo con le mani ad ogni stagione, e accogliere in sé i suoi molteplici suoni. Egli dovrebbe immaginarsi le creature che vivono lì, e sentire ogni vento che vi passa sopra.
Dovrebbe risvegliare in sé il ricordo radioso della luce di mezzogiorno e di tutti i colori del crepuscolo, del mattino e della sera’. (Capo Indiano .)

L’educazione motoria

L’educazione della motricità è altrettanto importante.
La funzione motoria (funzione effettrice) è la via finale che relaziona con il mondo e con gli altri e mantenerla sana ed efficiente è, ormai, un concetto accettato.
Il buon senso consiglia di fare passeggiate e ginnastica. Le palestre sono ad ogni angolo di strada ; riviste e settimanali hanno rubriche sull’argomento, e nelle librerie gli scaffali sono ricolmi di testi per raggiungere forme fisiche strepitose. E’ superfluo, pertanto, spendere ulteriori parole, se non per sottolineare che, come per l’educazione di ogni

altra funzione, è indispensabile armonia, ritmo, attenzione consapevole ed una corretta progressione nell'allenamento.

BIBLIOGRAFIA

AA. VV. :*Teilhard de Chardin. Materia,evoluzione, speranza ;* Ed. Borla Roma
BALDINI A. :*Quaderni di biopsicosintesi ;* Ed. Istituto di Psicosintesi, Firenze 1989
BARBIZET j., DUIZABO PH. : *Neuropsicologia ;* Masson Ed., Milano
BELARDELLI OLIVETTI M. : *La costruzione della realtà come problema psicologico ;* Boringhieri Ed. Torino 1986
BERTENI P. : *L'arte del non-fare ;* MEB Ed., Padova 1995
BIRRAUX A. : *L'adolescente ed il suo corpo ;* Ed. Borla, Roma
CAMBIER J., MASSON M. : *Neurologia ;* Masson Ed., Milano 1978
DEFONTAINE J. : *Psicomotricità e rilassamento ;* Masson Ed., Milano
RUBINO I.A. : *La ricerca percettogenetica ;* Ed. Borla, Roma
ZAMPETTI G. : *L'attenzione cosciente ;* E.M.I. Ed., Bologna 1980

La memoria

Il cervello fissa in sé il percepito con il fenomeno della memoria. Archivia e accatasta come in un freezer informazioni ed apprendimenti per averne, successivamente e all'occorrenza, accesso
L'attitudine a memorizzare esperienze per tenerne conto nei successivi comportamenti è per alcuni ricercatori la principale ed essenziale qualità dell'encefalo.
Nell'uomo le strutture che accolgono le memorie per l'importanza del ruolo svolto si sono enormemente propagate nel corso dell'evoluzione, ed oggi sono a loro destinati ampi spazi cerebrali.
La capacità di memorizzare è innata, ed in sua assenza l'uomo, malgrado le sue altre abilità, non saprebbe svolgere le più semplici operazioni della vita. Ha familiarità con persone, situazioni, oggetti e sa come affrontarli in virtù della sua attitudine cerebrale a registrare gli eventi e, soprattutto, sa recuperarli all'occasione.
L'encefalo immagazzina informazioni come tracce disponibile per ulteriori richiami e confronti.
In un campo di consapevolezza, in cui fosse sempre presente tutto ciò che si è ascoltato o visto, regnerebbe una grandissima confusione che aumenterebbe di giorno in giorno, di anno in anno, con la sicura certezza non solo di impazzire, ma di non poter affatto usufruire del materiale stoccato.
Allontanare gli eventi in aree inconsce garantisce di utilizzarli al meglio al momento opportuno.

Le informazioni entrano nell'encefalo e incontrano diversi destini.
Il messaggio elettrico, che supera le dogane d'accesso e di selezione sparse lungo il tragitto verso le aree cerebrali, raggiunge il capolinea cerebrale deputato a comprenderlo.
Svolto questo primario compito, le assemblee cellulari devono decidere cosa fare dell'informazione acquisita. L'impulso elettrico è soggetto a due possibilità : se non è ritenuto utile, è annullato, se invece l'assemblea decide che può essere necessario per successivi impieghi, lo mantiene in vita.
Nella seconda evenienza l'impulso è immesso in circuiti simili a piste di un autodromo in cui corre circolarmente o, come si suole dire, 'si riverbera', ed in tal modo l'informazione rimane a disposizione per alcune ore.

Qualora la psiche ritenga il dato importante e degno di essere archiviato a tempo indeterminato, lo trasforma in un codice chimico, cioè in molecole complesse.
Con la trasformazione del messaggio da evento elettrico in sostanza chimica il ricordo si fissa per sempre.
.
Si parla di 'memoria immediata' o a 'breve termine', quando la traccia si esaurisce in pochi istanti.
Il cervello conserva per un breve intervallo la descrizione dell'evento fornita dai recettori sensoriali. Questa memoria è in azione quando si ascolta un discorso, e permette in tal caso di ricordare le lettere le une accanto alle altre così da comporre le parole, o le parole come frasi, oppure quando nell'osservare un paesaggio trattiene registrati i singoli angoli di visuale per consentire la visione di insieme.

Si parla di memoria a 'medio termine' quando la traccia dell'evento rimane per alcune ore con un'attività selettiva di 'rinforzo' ; la psiche può così rivisitare nel presente accadimenti del passato recente.

La memoria a 'lungo termine' scolpisce i fatti nelle molecole chimiche sì da renderli disponibili alla rievocazione per anni ; è il viale delle rimembranze, più o meno immerso nella nebbia dell'inconscio che offre collegamenti a largo raggio temporale e dà un senso al trascorrere dell'esistenza.
La memoria a lungo termine raccoglie informazioni soprattutto legate al vissuto soggettivo e contribuisce indissolubilmente alla trama dell'esistenza. Grazie a lei si può pensare e riflettere su se stessi ed avere interessi per persone, cose e fatti che per sempre saranno compagni nella vita. 'Addio, monti sorgenti dalle acque, ed elevati al cielo ; cime ineguali, note a chi è cresciuto tra voi, e impresse nella sua mente, non meno che lo sia l'aspetto dei suoi più familiari ; torrenti, de' i quali distingue lo scroscio, come il suono delle voci domestiche ;...addio !' (A. Manzoni)
La memoria a lungo termine è una biblioteca, ricca di informazioni.
Una biblioteca, per essere usufruibile, deve, però, essere accessibile. Ciò significa che il materiale vi è catalogato e disposto secondo temi prestabiliti. Una memoria disorganizzata è come una biblioteca dove i libri sono accatastati a caso negli scaffali o gettati qua e là sul pavimento. Nell'evenienza chi desidera informarsi sulla vita di Numa Pompilio o sul coregone, si trova nella necessità di esaminare migliaia di libri e di pagine prima di adocchiare qualcosa di significativo.
L'organizzazione delle memorie è di importanza determinate.
Esistono zone ed aree con il compito di raccogliere dati settoriali quali le percezioni visive, olfattive o la memoria di parole, suoni o sentimenti,

ecc., ed esistono in aggiunta connessioni nervose addette a mantenere una traccia, un ricordo, del passaggio delle informazioni memorizzate. Tale traccia è la base per il recupero degli eventi ; è un filo di Arianna che si riattiva ogniqualvolta un impulso in entrata è riconosciuto affine ad un altro già sperimentato o, comunque, in qualche modo ad esso collegato.
Il 'riconoscimento' è la più semplice via di recupero.
Un evento dell'oggi ne richiama uno simile del passato. Una betulla riporta alla consapevolezza sue immagini viste nel passato ; ma il riconoscimento non si accontenta di rievocare le sole immagini visive, attiva connessioni con assemblee che accolgono altre forme di memoria implicate con l'albero. Riaffiorano aspetti ambientali ed emotivi quali le persone e gli stati d'animo vissuti in sua presenza, oppure conoscenze culturali sul vegetale.
Le aree memorizzanti non agiscono in autonomia bensì in simbiosi con le parti antiche e recenti del cervello e con le singole funzioni psichiche. Gli istinti, le emozioni, i pensieri, le sensazioni premono sulle aree mnemoniche e le influenzano, affinché cataloghino dati ed informazioni che la riguardano, e rimangono a loro volta influenzati e collegati.
L'elaborazione delle informazioni, il loro passaggio nella memoria a breve termine elettrica, l'archiviazione transitoria nei circuiti della memoria di lavoro a medio termine, anch'essa elettrica, il fissaggio nella memoria chimica a lungo termine ed il recupero dei dati dai distretti del cervello per confronti e risposte, sono parti di un sistema sempre attivo nella sua totalità psicologica e biologica, e che, come tale, deve essere considerato e compreso.
Il segnale in arrivo si ramifica e richiama 'in parallelo' tutte le memorie ad esso connesse. Una sola percezione contata e risveglia assemblee sensoriali, emotive, mentali o immaginative, che hanno a che fare con lei.
Processi 'associativi', inoltre, fanno riemergere ricordi di eventi con rapporti di contiguità, somiglianza o contrasto. Una fotografia del nonno ravviva altre immagini di figura parentale o di situazioni del periodo infantile, oppure un ciliegio in fiore può dilatare i ricordi ad altri alberi in fiore o, in contrapposizione, secchi.
Per le leggi psicologiche di cui oltre si tratterà :
la memoria di immagini ed idee richiama la memoria degli stati emotivi e fisici corrispondenti ;
la memoria di emozioni o sentimenti richiama le immagini mentali e gli stati fisici vissuti nella occasione ;
la memoria di sensazioni fisiche ripresenta le idee e le emozioni ad essa collegate.

La rievocazione di un oggetto o di un evento non è un processo limitato a quel oggetto o a quel evento, ma implica la costruzione psichica di

schemi spaziali, temporali e concettuali che lo riguardano.
Si ipotizzano delle strutture di fondo, delle impalcature, su cui l'evento mnemonico si staglia. Il ricordo per 'suggerimento' ne innesca altri più complessi che lo contornano ; un frammento evoca la totalità, un elemento di una serie fa emergere tutta la serie, un colore stimola il ricordo di altri colori, un numero di altri numeri.

L'encefalo immagazzina stati affettivi, pensieri, valutazioni, percezioni e li connette in una 'rete' di rapporti. La vista o l'ascolto di un dato eccita un filo della trama della rete che 'irritato' richiama i dati affini da un distretto cerebrale all'altro. Le informazioni racchiuse nelle aree mnemoniche sono disposte in modo che il riemergere di un segmento o filo della rete, trascina gli altri quanto più ad esso collegati. E così Leopardi :
'Silvia, rimembri ancora
Quel tempo della tua vita mortale,
Quando beltà splendea
Negli occhi tuoi ridenti e fuggitivi,
E tu, lieta e pensosa, il limitare
Di gioventù salivi ?'

Le aree encefaliche addette alle memorie hanno loro mappe.
Vi sono zone specializzate in questo o in quel ricordo, per questa o quella sensazione, per l'udito o per la vista, per il tatto o per l'olfatto, cioè per memorie specifiche, ma è appurato che le memorie non sono contenute in singoli scaffali come libri, al contrario sono inserite in una trama di connessioni.
Ogni impulso, entrato nella rete, è controllato, esaminato, confrontato e attiva le cellule sensibili a segnali analoghi già memorizzati, che risuonano e ripresentano i dati che racchiudono.
I ricordi, allorché sono richiamati, ripercorrono tracciati nervosi consolidati e preferenziali per giungere alle aree predisposte per accoglierli e metterli a profitto nel presente. Ad esempio durante la deambulazione l'ordine che il cervello impartisce al corpo di spostarsi nello spazio, è scomposto in una miriade di sottordini che si distribuiscono nelle aree della memoria ove recuperano gli schemi di movimento propri dei singoli muscoli, degli arti inferiori e superiori, del tronco e della testa necessari per traslocarlo da un punto ad un altro dell'ambiente.
Il cervello recupera le memorie motorie tra quelle selezionate da una lunga esperienza, cioè le più opportune e dal minor dispendio energetico, i movimenti d.o.c. per quella circostanza. Ogni movimento è la messa in atto di esperienze catalogate negli archivi che riguardano la motricità ogni singola fibra muscolare, e così per qualsiasi altro comportamento umano.
Si memorizzano gli apprendimenti utili ed anche gli errori ; si impara

evitare ciò che scotta o provoca dolore, oppure ostacola gli obiettivi desiderati.

Lo scopo della memoria è di accumulare esperienze di qualsiasi natura per tenerne conto in comportamenti successivi. E così ogni evento arricchisce e stabilizza una rete sempre più fitta di schemi ottimali da impiegare nella vita.
Il cervello sottopone le azioni programmate al confronto con le esperienze memorizzate che rappresentano il modello incorporato dei fatti e di come affrontarli.
Il modello del mondo interiorizzato e memorizzato dà l'inizio ad ogni elaborazione mentale ed indirizza i comportamento e le scelta. I processi psichici sono tanto più efficienti, quanto più il soggetto conserva tracce delle proprie esperienze, le integra, le assembla e le confronta con gli eventi attuali per trarne conclusioni.
Gli accumuli mnemonici sono un nutrimento essenziale per la psiche ; quanto più ampio ed eterogeneo è il materiale assimilato, tanto più si arricchisce l'archivio dei dati e si dilatano le possibilità cognitive e di valutazione.
Ogni individuo ha un archivio unico e personale che contiene le esperienze vissute dalle sue funzioni sensoriali, emotive, mentali, immaginative, intuitive, istintuali, e la sua attività ideativa e produttiva utilizza questo repertorio per progetti conformisti o geniali, ripetitivi o innovativi.

La memoria mette in moto i processi che stanno a fondamento del pensiero.

La scomposizione, il confronto o la riorganizzazione di frammenti mnemonici, quali tessere di un mosaico, dà vita a nuove idee ed azioni.
Nel gioco di richiami ed associazioni vecchie e nuove con elementi veri o simulati si creano le immagini mentali che guidano il procedere di ogni individuo. Maggiore è la facoltà di costruire con le esperienze memorizzate sistemi di anticipazione, maggiore è la sicurezza e chiarezza di intenti nell'agire.
Senza la memoria non esisterebbe il pensiero, non esisterebbe il linguaggio e, di fatto, non avremmo neppure il senso della nostra identità.
La memoria conferisce senso e significato ad ogni evento. Sono i ricordi ad illuminare il passato, ad indicare le trasformazioni avvenute ed a proiettarci nel futuro.
Nessuna altra attività psichica dà valore all'esistenza come la memoria, capitale unico ed irrepetibile.

Quando si trasmette il concetto di memoria, si propone l'immagine di un magazzino da cui si recuperano frammenti di esperienze così come sono

state vissute e archiviate. Ma memorizzare non è un processo meccanico come per la memoria di un computer che fissa rigidamente le informazioni digitate.
In passato si pensava a lei come un fenomeno di registrazione passiva, una fotocopia più o meno ben riuscita dell'evento, in contrapposizione all'intelligenza sorgente di scoperte e potenziale generatrice di nuovi legami fra i dati ricevuti e posseduti.
La concezione della memoria, quale puntuale e fotografica registrazione, ha lasciato il posto ad una interpretazione che la fa scaturire dall'interazione di diversi processi nervosi.
La memoria si presenta ora come una attività psichica elaborata e fortemente personalizzata nel funzionamento che rispecchia e rispetta le interpretazioni, le visioni, i significati e le filosofie di vita del soggetto, ed archivia dell'evento qualcosa di più e qualcosa di meno, comunque di diverso.
I processi della memoria rimaneggiano, organizzano e distorcono i dati introdotti.
L'informazione in arrivo è accolta da circuiti nervosi secondo schemi già consolidati da esperienze precedenti che selezionano, adattano e guidano l'afflusso dei messaggi negli archivi, ed indicano loro il posto dove collocarsi. Le esperienze del passato approntano gli schemi e le reti neuronali in cui infilare i dati dell'oggi e, nel effettuare il lavoro, li modificano e plasmano per adattarli.
Ciò che è accaduto organizza e dà una forma a ciò che accade.
La nostra memoria è una 'cattiva memoria' con il pregio di svolgere un 'ottimo servizio'.
Non fissa tutto, ma solamente ciò che le serve o le interessa, nel bene o nel male, consciamente o inconsciamente, ed accumula un materiale rimaneggiato da schemi precostituiti. Il ricordo ha, sovente, relativa ed effimera somiglianza con l'accadimento.
L'informazione in arrivo non resta estranea alle esperienze personali, si integra e si plasma con quelle vissute età per età, ed il suo deposito negli archivi restituisce all'occasione rappresentazioni imprecise, come valigie consegnate al deposito bagagli e riconsegnate con contenuti solo parzialmente simili a quelli affidati.
Gli elementi da memorizzare quando entrano nei processi cerebrali, subiscono deformazioni e distorsioni. Il materiale è scelto e modificato su indicazione della totalità psichica, delle esigenze dei modelli interni di interpretazione e dei meccanismi propri dell'area mnesica,
Per la memoria è valido il detto :"Ricorda ciò che vuole ricordare", o meglio ciò che vogliono ricordare i processi della psiche. Vi è un criterio del tutto soggettivo, sia conscio che inconscio, su ciò che è da ricordare o da dimenticare e 'come' è da memorizzare.
La descrizione di un evento riproposto da più persone varia, in quanto ri-

strutturato da modelli interni di interessi, percezioni e motivazioni personalizzati. Lo stesso soggetto in epoche diverse ne offre descrizioni diverse. Ciascuno ha il suo mondo, i suoi interessi, i suoi limiti ed i suoi bisogni in costante e continua evoluzione, che rimpastano e riplasmano inconsciamente i ricordi per farli collimare con le esigenze attuali.
Plasmati dalle emozioni, rimaneggiati dal susseguirsi delle esperienze, intaccati dall'oblio, contaminati dall'accumularsi di nuove informazioni, i ricordi appaiono, oggi, entità dinamiche e vitali in continuo divenire e trasformazione, modellati dall'individualità del soggetto e da una irrepetibile mescolanza di esperienze ed interazioni psichiche.
L'atto di fissare nella memoria il materiale percepito è valutato oggi come un atto di selezione 'intelligente', anzi è considerato più che un abbozzo di intelligenza.
L'informazione accolta nella colonia è filtrata da scelte di interessi, simpatie o antipatie e di motivazioni consce ed inconsce.
Escludere alcuni elementi, implica lasciarne altri, cioè attuare delle selezioni, e la selezione è un processo assai importante di manipolazione che sta alla base dell'intelligenza.
Memorizzare è selezionare, avvicinare, adattare, allacciare rapporti. Il materiale non è ordinato per semplice accumulo, bensì a 'filoni' di schedatura secondo il significato attribuito e le pregresse esperienze proprie di ciascun individuo.
Si è all'interno della grande fucina dei fenomeni di elaborazione che formano il perno della funzione intellettiva, di cui, fra l'altro, una delle facoltà è proprio quella di saper recuperare le esperienze, confrontarle ed esaminarle per affrontare il presente o il futuro.
Memorizzare è già un atto di intelligenza.
La funzione mentale ha tra le sue facoltà quella di associare gli elementi memorizzati per raffrontarli e compattarli in nuove immagini mentali o in nuove sequenze idonee alla soluzione dei problemi. L'intelligenza, pertanto, è indissolubilmente legata alla ricchezza dei dati mnemonici posseduti, alla quantità e alla qualità delle informazioni archiviate e alla possibilità di recuperarle ed adattarle alle circostanze.
La creatività si basa su meccanismi analoghi : recupera memorie, le combina in arabeschi inusuali ed inusitati al di fuori degli schemi che le accolsero, e realizza insolite ed impreviste costruzioni.
L'immaginazione, la fantasia e la creatività nascono dall'arte di saper selezionare frammenti di memorie, avvicinarle e condensarle in un insieme originale.

L'interazione fra memoria e stati emotivi è nel contempo ovvia e misteriosa.
'Sempre mi assilla il ricordo
di te lassù a.....

Sempre mi assilla il ricordo
e i miei sensi sconvolge'. (Bha-do)
Gli stati emotivi entrano a far parte delle reti associative mnemoniche.
Se i ricordi hanno la tendenza ad organizzarsi, è ovvio che un materiale è tanto più memorizzabile, quanto più inizialmente organizzato in un tutto significativo.
Un elemento è archiviato con più facilità, se si integra nella vita psichica dell'individuo o nei concetti o nelle visioni che già possiede. La particolare persistenza dei ricordi a tonalità affettiva risente di questa regola. L'emotività, inoltre, per gli stretti contatti che intrattiene con molte aree cerebrali accende e rende operative più di altri stimoli le assemblee che accolgono pensieri, fatti, eventi.
Gli elementi a colorazione affettiva piacevole si imprimono con più facilità nelle aree mnemoniche, seguiti da quelli a tonalità spiacevole, mentre gli elementi a tonalità neutra, il più delle volte, sono destinati a rapido oblio.

La personalità stessa è la manifestazione operante di tutte le emozioni, di tutte le immagini, di tutti i pensieri memorizzati nel corso della vita : il giardino o il cortile in cui giocavamo, il volto dei genitori, la scuola, le piccole esperienze, le località viste e non viste, le emozioni all'apparire di un volto... Un gesto, un sorriso, un tono della voce, un abito in base al loro significato esistenziale lasciano una traccia chimica nelle biblioteche cerebrali delle rimembranze e questi insiemi di molecole danno vita alla personalità.
La personalità prende forma dalle esperienze significative, soprattutto emotive, impresse nella psiche giorno dopo giorno, che si aggiungono a quelle già memorizzate, le influenzano, le ampliano e le modificano. Anche le subpersonalità, agglomerati di stati emotivi, sono condensati di memorie.

La memoria, in definitiva, è una delle chiavi dell'intelligenza, del pensiero, della creatività, della personalità e delle funzioni psicologiche.
Da ciò si traggono importanti deduzioni per l'auto-educazione : gli sforzi per perfezionarsi hanno maggiore successo, se si adattano a noi stessi, al nostro metro di giudizio ed affettivo e al nostro 'mondo mnemonico'.
Lo studio e l'esercizio per conoscere e sviluppare le funzioni è tanto più produttivo, quanto più poggia su elementi che lo associano e concatenano ai modelli interni ; solo così si procede verso stabili arricchimenti. Le acquisizioni, che non hanno appigli con schemi che le ordinano, si inseriscono con difficoltà nella memoria ed hanno scarse o nulle possibilità di essere impiegate per progettare il futuro.

Parla la Coscienza

Io sono la vostra intima essenza, o amate funzioni, e dimoro in voi.
Sì, io sono la memoria del vostro destino.
Come raggio di sole illumino le tenebre delle vostre dimenticanze.
Vi irradio con la mia luce,
e vi rammento l'alto compito, a cui siete destinate.
La mia luce rischiara l'oblio e ricorda la via.
Sono la luce sul vostro sentiero.
Sono la memoria del vostro futuro.
Io aspetto quietamente, che vi accorgiate di me, e, mentre aspetto,
vi insufflo la mia memoria.
Vi ricordo, non ascoltata, il domani che vi appartiene.
Cercate ciò che non potete ottenere e smarrite la strada,
ma io vibro in voi e scolpisco in ogni cellula il ricordo della meta a cui siete chiamate.
Io sono l'alta e profonda memoria, che vi prepara a comprendere la mia e vostra esistenza.
Sgretolo, senza che lo sappiate, le memorie diffluenti impresse in voi.
Possa tanta fatica, o amate, divenirvi tesoro
Sebbene, ahimé, siete voi stesse velo al tesoro !
Ma io sono stata, sono e sarò, sempre,
nella felicità e nel dolore la limpida memoria del vostro destino !

La funzione istintuale

Un cervello umano racconta l'evoluzione dell'uomo e del regno animale, e racchiude in sé le stratificazioni delle sue epoche evolutive, come strati di ere geologiche su pareti rocciose.
Portiamo a spasso, senza saperlo, un serpente, una cinciallegra ed una tigre che sono per lo più sotto il controllo della nostra mente, ma dobbiamo fare i conti con le loro esigenze e le loro richieste.
Alloggiano in noi come nell'arca di Noè.
E' necessario mettere subito in chiaro che l'uomo non è una scimmia, né un iguana, ma è egualmente importante rendersi conto che è 'anche' una scimmia ed un iguana. Le pulsioni e le energie di questi animali possono ridestarsi e prendere il dominio sugli aspetti più prettamante 'umani'.
La natura, nonostante la sua spinta evolutiva iniziata nelle notte dei tempi, è una meticolosa conservatrice ed è più rigorosa di un collezionista di francobolli nel tenere in serbo le sue antiche parti che sono così sopravvissute a milioni di anni. E' evidente, quindi, che non ci si può aspettare dall'oggi al domani la loro scomparsa dal nostro patrimonio biologico.
Ogni bambino, nascendo, è sospeso tra passato ed avvenire. Porta in sé tutta la storia zoologica ed è, al tempo stesso, incamminato a velocità crescente verso il futuro, verso un mondo sempre nuovo, per adattarsi al quale deve sviluppare ed arricchire le sue funzioni psicologiche.
Le culture e le società modellano gli uomini sparsi per le contrade terrestri, pur tuttavia gli aspetti profondi ed intimi dei desideri e dei comportamenti sono simili negli indigeni delle foreste e nei cittadini delle metropoli. L'istinto imprime nell'encefalo di ogni uomo orientamenti comuni, pur se velati da abitudini, da tradizioni, da mode e da personali mete. Gli uomini in ogni angolo del pianeta sono, sempre e dappertutto, gli stessi e perseguono alcuni identici fini.
La loro sopravvivenza, d'altra parte, è dipesa, in quanto specie del regno animale, da processi istintuali saldamente e solidamente stabiliti e programmati dalla natura.

Le ricerche e le indagini sulla funzione istintuale poggiano su un semplice principio : nella molteplicità dei modi d'essere di un uomo bisogna tentare di scoprire, rovistando tra le differenze individuali, la presenza di aspetti comuni alla specie
Gli istinti sono infatti fattori impersonali diffusi in tutti gli individui della specie, ereditati, di natura dinamica e motivante ; sono le unità elementari della condotta che racchiudono i principi energetici di svariate attitudini.

Il patrimonio istintuale è assai ampio e, pertanto, non è possibile in questo contesto passare in rassegna ogni suo aspetto. Si esamineranno soltanto le pulsioni di base ed il loro rapporto con i progetti della psiche.

Portiamo nel nostro cervello, che riteniamo nobile e raffinato, strutture biologiche che indirizzano il vivere, l'agire ed il lottare di mammiferi, rettili e specie ancor più primitive. In noi si sovrappongono gabbie comunicanti, ognuna delle quali racchiude parti vitali di lucertole, felini e mammiferi, cioè di nostri avi che chiedono nel presente, per il rispetto dovuto ai padri, libertà di espressione.
Emozioni ed istinti, primari ed ancestrali, premono nei sottofondi dell'encefalo e pretendono manifestazione.
A volte, e più di quanto si creda, riescono nell'intento e, come cavalli imbizzarriti, deviano dal percorso e trascinano la persona dove li dirige l'impulsività del loro desiderio. Sta all'abilità del soggetto reggere saldamente le briglie ed utilizzare le loro energie per raggiungere la meta, senza farsi condurre fuori strada. E l'uomo deve stare assai attento a i suoi istinti, in quanto non c'è bestia al mondo da temersi quanto l'uomo stesso, che tutte le racchiude in sé nel suo personale e popolato Jurassic Park.

Man mano che si sale dalle zone profonde dell'encefalo verso la corteccia, le strutture cerebrali si caratterizzano per la presenza di funzioni più sofisticate e 'moderne'. La successione e sovrapposizione in senso verticale ricapitola l'evoluzione del sistema nervoso dagli animali inferiori sino all'uomo.
L'evoluzione delle specie e degli organi, e fra questi del cervello, ebbe origine per derivazione graduale da nostri progenitori a quattro zampe ed ancor prima senza zampe, esposti alla pressione selettiva di un ambiente inospitale ; ed, evento ancora oscuro ed incerto, si è accelerata, soprattutto, per alcune massicce e rapide mutazione del patrimonio genetico nelle fasi più prossime a noi, si fa per dire.
Queste improvvise mutazioni hanno consentito ad un piccolo numero di individui mutanti, derivanti cioè da un patrimonio genetico con ca-

ratteristiche innovative rispetto a quello dei genitori, i così detti ‘ mostri di belle speranze’ o ‘ fondatori’, di sfruttare con successo le inaspettate capacità acquisite per procacciarsi più proficue nicchie ambientali con evidenti avanzamenti evolutivi.
Le colonie cerebrali apparse negli ultimi milioni di anni nella storia del genere umano si sono sovrapposte ed integrate con le precedenti, dotando l’uomo di funzioni psicologiche più raffinate e specializzate. Le assemblee encefaliche comparse nei ‘mostri di belle speranze’ hanno assunto il ruolo di sovrasistemi a cui, secondo il progetto della natura, fu affidata la guida di tutto il sistema-encefalo.
Pur tuttavia le eccezioni sono frequenti, e la funzione istintuale è la prima a contribuirvi con i suoi processi che hanno la radicata abitudine di ribellarsi e non assoggettarsi alle funzioni superiori e più recenti.
Le ricerche d’altra parte evidenziano che i compiti degli istinti sono tuttora essenziali, pur se l’odierna vita sociale si svolge tra casa, lavoro e tempo libero lontana da praterie o foreste.

Il sistema nervoso è simile ad un edificio al quale via via sono stati aggiunti appartamenti e sovrastrutture in sintonia coi tempi, effettuando solo alcuni restauri di poco conto nei locali più antichi.
Si rintracciano nell’uomo tre strutture encefaliche a complessità crescente e strettamente unite che lavorano concordemente nel suo cervello uno e trino
La spiegazione più attendibile delle diversa organizzazione cellulare, chimica e funzionale dei tre cervelli non è proposta dalla teoria del progressivo adattamento all’ambiente, quanto, piuttosto, dall’ipotesi di repentini salti o balzi evolutivi, la cui causa, per ora incerta, è con attribuita ora ad eventi genetici ora ad altro. (?)

La struttura più ancestrale e rudimentale, condivisa con serpi, camaleonti e lemuri, è situata nelle aree profonde del sistema nervoso.
Il ‘cervello da rettile’, pur attivo quotidianamente in noi, è ignorato ed è, in genere, misconosciuta la parte a lui spettante nel vivere di ogni giorno. Il ‘cervello da rettile’ è una arcaica componente biologica interamente programmate da istruzioni apprese in antiche ere che svolge semplici e stereotipe condotte, rispondenti a bisogni immediati : il bere, l’alimentarsi, le danze nuziali, l’accoppiamento e la difesa.
Questa parte animalesca si ingegna per soddisfare le esigenze vitali di cibo, di territorio, di sessualità e di sopravvivenza, con la caratteristica peculiare di non sapersi staccare dalle situazioni e dai comportamenti sperimentati ed abitudinari. Ne è dimostrazione la tendenza dei rettili di seguire, strisciando, percorsi tortuosi, ma co-

nosciuti, e di agire secondo programma rigidi, usuali e prevedibili incorporati nelle abitudini.
Ci si chiede sino a che punto l'equivalente rettiliano giochi un ruolo e determini nell'uomo l'usanza di ripetere situazioni già vissute, di mantenere costante ed inalterato un passato pur rinnovabile, e quale parte rivesta nei suoi reiterati e metodici rituali e nelle consuetudini familiari, sociali, sessuali, di lavoro e di tempo libero.
L'attivarsi e l'agire del cervello da rettile si riconosce per le brutali esplosioni emotive che provoca nell'uomo, quando gli sono impediti o subiscono frustrazioni i comportamenti abitudinari. Se l'ambiente non consente un comportamento usuale, a cui il soggetto è affezionato affezionato, la presenza di questa struttura biologica libera, in lui se non riesce a dominarle, crisi di aggressività violente ed incontenibili. La rabbia erutta da questi profondi distretti cerebrali, quando si è infastiditi nella lettura postprandiale di una rivista o disturbati nella visione del telegiornale o nei passatempi o mentre si prende il caffé.

Il secondo encefalo, comparso con l'avvento dei mammiferi sulla crosta terrestre, è denominato 'sistema limbico'.
Il cervello limbico ingloba ed avvolge il precedente, una specie di cuffia pensante, ma non molto, che favorisce nell'uomo l'emancipazione dalla famiglia dei rettili, sollevandolo un poco da terra.
I processi cerebrali, che contraddistinguono il cervello limbico, sono in rapporto con l'affettività, i ricordi e gli apprendimenti intelligenti elementari.
La cuffia limbica si inserisce nella posizione intermedia dell'encefalo, si rivolge da una parte verso il cervello ancestrale e dall'altra verso il neocervello sovrastante.
I suoi processi si assumono compiti analoghi ai precedenti, ma vi introducono modalità più mature e flessibili. Garantiscono l'autoconservazione, l'accaparramento del necessario per sopravvivere ma, rispetto al cervello sottostante, evitano le situazioni dannose e pericolose con maggior accortezza e strategia attente alle regole del buon costume.
Il sistema limbico si attiva nelle relazionali socievoli di gruppo e negli stati affettivi preliminari all'accoppiamento ed alla riproduzione. L'amore biologico tra madre e figlio, i rapporti sociali di potere, le relazioni formali con i propri simili, la difesa delle nicchie affettive e di sopravvivenza, sono il souvenirs di nostri avi che convivano in mandrie, greggi o branchi. Lo si osserva chiaramente nei documentari sulla vita di gruppo e di relazione dei mammiferi, ovviamente l'uomo fa più cerimonie. Questo cervello è il computer cerebrale della com-

posta segretaria, dell'uomo attento alle regole del galateo, alle 'buone maniere' ed al rispetto di sudditanze o comando nelle gerarchie sociali e di quello che spesso è chiamato 'amore' per i figli o per il partner.

La terza struttura, ultima ad apparire sul palcoscenico del pianeta, la neo-corteccia, si sovrappone alle precedenti negli animali evoluti ed in particolare nell'uomo e controlla, o dovrebbe controllare gli altri due sottosistemi.
A lei si deve la parola, il leggere, lo scrivere e far di conto, gli ideali, il pensiero astratto ed ipotetico-deduttivo.
La neo-corteccia dalla fase embrionale in poi si accresce per volume ed importanza e assume il governo supremo dei processi cerebrali vagliando le scelte delle stazioni sottostanti stabilendo quali possono, o non possono, o devono attivarsi.
La neo-corteccia è orgogliosa del suo primato, ma il posto di potere assegnatole, sovente, è solo sulla carta.
Questa parte del cervello nei tempi che furono ebbe uno sviluppo improvviso ed esplosivo, il suo volume si triplicò in due milioni di anni, dopo esserne rimasto costante per almeno una dozzina.
A che cosa, o a chi, fu dovuto il balzo in avanti, non è dato sapere.
La scienza brancola nel buio. Ogni illazione è possibile ed ognuno è libero di intuire e proporre ipotesi.

Parla la coscienza

Da quando decisi che tu, o uomo,
saresti venuto in questo mondo d'esseri,
davanti ti misi a salvarti una scala.
Fosti dapprima roccia, poi fosti alga,
pianta e, ancora, vipera, geco e cerbiatto :
come ciò t'è nascosto ?
Vola, su, vola verso il tuo cielo ;
se vuoi, sei libero ormai dalla gabbia,
e aperte hai le ali !
Innalzati da questa acqua salmastra verso fresche sorgenti.
Fin quando, come bambino, ti rotolerai nella terra
e ti riempirai il grembo di polvere e fango !
Fuggi dalla remota infanzia verso un banchetto di adulti !
Guarda come ti mette nel sacco la tua preistoria.
Strappa la tela ancestrale e traine fuori la testa.
Afferra il futuro con il tuo nuovo pensiero,
non sei più certo un lemure, che non sa destra e sinistra !

non sei più certo una tigre che gronda sangue di daino.
Quando sarà che questo serraglio di animali, che vive in te,
divenga giardino fiorito di fresche e chiare fontane,
ed io con te vi cammini in letizia ed amore ?
Quando il veleno della tua serpe, si farà ambrosia
e i tuoi canini acuminati saranno boccioli di pesco ?
Afferra, o uomo, con l'intelletto ed il cuore la tua parte futura.
E' questo un decreto divino, non sei più certo
un lemure, che non sa destra e sinistra ! (da Rumi)

Gli istinti originano dagli aminoacidi dell'elica cromosomica e si organizzano senza la partecipazione dei desideri e delle aspettative dei genitori. Le molecole si avvicinano tra loro per leggi legate all'evolversi della vita sulla terra al di là del controllo e della decisione umana. Dal punto di vista biologico ed istintuale l'uomo non è padrone, bensì 'schiavo' di millenni di storia.
L'ambiente familiare e sociale, dall'altro lato, appena possono, modellano e plasmano il bambino. Una pioggia di messaggi sensoriali, sensitivi, affettivi ed educativi lo investono senza che possa scegliere, e lo rendono 'schiavo', questa volta, di schemi comportamentali e cognitivi.
La 'duplice schiavitù' è la primitiva struttura con cui adatterà ogni sua futura esperienza, a cui farà riferimento e da cui dipenderà il recepire e giudicare.
Prendere consapevolezza del determinismo e delle leggi biologiche che controllano ogni condotta umana, ogni pensiero e fanno procedere in un modo piuttosto che in un altro, è il primo e più importante passo per uscire dai condizionamenti e per non illudersi di essere liberi, là dove non lo si è affatto.
Se Icaro avesse valutato con discernimento le proprietà fisiche della cera, non sarebbe precipitato nel glauco mare. La conoscenza dei principi che governano la materia, in quel caso della cera e delle piume e del loro rapporto con l'energia calorica, hanno concesso all'uomo nei secoli di uscire dall'atmosfera con le sue macchine volanti ed intraprendere l'esplorazione dello spazio siderale. Per elevarsi verso il domani, non ci si può esimere dal conoscere nei dettagli pregi e limiti dello strumento che si usa : il cervello ed in particolare i suoi processi istintuali.
Negare i condizionamenti istintuali, non averne nozione o non considerarli, induce il rischio di dimenticare che alcuni nostri aspetti sono di cera e richiedono di essere protetti, modificati e controllati, se desideriamo innalzarci oltre il livello, in cui stazioniamo.

L'essere umano in epoche preistoriche era costretto a lottare per affermarsi su una natura selvaggia ed inospitale e per saziarsi strappare alle fiere brandelli di carne ed ossa spolpate. Non sarebbe certamente sopravvissuto senza gli istinti, che 'accordano' e predispongono fin dalla nascita ogni organismo, uomo compreso, ad attitudini fondamentali di sopravvivenza anche contro la volontà.
Le condotte istintuali sono prevedibili, invariabili, stereotipe e uguali per tutti i membri della specie, sono processi nervosi di abilità predeterminate per mantenere in vita non tanto l'individuo in sé quanto la specie ; sono memorie comportamentali con facoltà di far reagire agli eventi senza apprendimento per garantire il perpetuarsi della specie.
Quando si parla di istinti come strutture biologiche stabili nel trascorre dei millenni, non si esclude che avvengano in loro processi di rimaneggiamento, ma i cambiamenti si verificano molto più lentamente che in altre funzioni psichiche. Inoltre affermare che sono innati non significa sostenere la loro operatività sin dall'inizio in quanto sono soggetti a maturazione biologica e la stabilità è riferita all'istinto pervenuto al pieno sviluppo.

Le motivazioni, che animano gli istinti, si rifanno a bisogni biologici quali fame, sete, sesso e autoconservazione. L'animale che reagisce alla fame, alla sete, alla sessualità o si difende, non compie scelte, ma risponde unicamente ad un bisogno della pulsione istintuale ; non ha alternativa deve soddisfarlo. Questa funzione non implica scelte mentali, tutt'al più implica scelte coscienti per controllarla ed incanalarla in azioni socialmente o moralmente accettabili all'interno del branco di appartenenza se si è animali del gruppo se si è uomini.

l termine 'istinto', nel linguaggio corrente ed in quello scientifico, ha diversi significati legati al concetto di energia propulsiva. Ogni essere umano è animato da questa forza di natura impersonale, collettiva ed ereditaria, che connette tra loro gli abitanti del pianeta. Un minimo comune denominatore che accomuna in una sorta di sfera transpersonale biologica, anatomica e funzionale, che si preoccupa dell'individuo con fini impersonali. Agli istinti interessa l'individuo non in quanto tale ma in quanto componente della specie
Nessuno insegna al neonato a piangere, a succhiare o a chiudere le dita per afferrare un oggetto appoggiato alla sua mano. Piangere, succhiare, afferrare sono piani operativi inscritti nel suo sistema nervoso e pronti all'occorrenza a trasformarsi in azioni. Altri schemi innati, come quelli propri della riproduzione, dovranno attendere alcuni anni prima di concretizzarsi.

La pulsione istintuale è una sorgente di energia e provoca comportamenti a volte assai violenti, come, ad esempio, quando è impellente salvaguardare la vita.
Gli istinti, afferma Jung, per loro natura non sono vaghi ed indefiniti, ma forze prorompenti che, molto prima di qualsiasi consapevolezza, perseguono i loro intrinseci scopi ed hanno, pertanto, strette analogie con gli archetipi. Vi sono in verità buone ragioni per supporre che gli archetipi siano le immagini inconsce degli istinti o, in altre parole, siano i modelli comportamentali comuni al genere umano presenti nell'inconscio collettivo.

Nella loro costante ed instancabile ricerca di espressione gli istinti si intrufolano in ogni motivazione umana e la trasformano in canale, con cui prendere forma e manifestarsi, seppur camuffati. Nona legge psicologica :"Gli istinti, gli impulsi, tendono ad esprimersi ed esigono espressione".
Si insinuano subdolamente nelle azioni, ed il loro fine non è necessariamente in linea diretta, comprensibile e chiara con il comportamento agito, anzi, sovente nulla di loro si rivela, finché non li si avverte in esperienze, se non reali, almeno, pensate o sognate.
L'ignoranza del loro scopo è, comunque, fugace ; l'uomo, già da bambino, non tarda a riconoscere le conseguenze della loro incontrollata manifestazione. Per alcuni istinti, inoltre, la conoscenza precede il loro risveglio, per cui, quando si evidenziano, sono già inseriti nella trama di regole di vita personale e relazionale.
Le abitudini acquisite vi si innestano e li controllano e modulano. E' pertanto difficile differenziare ciò che è prodotto da un puro istinto, da ciò che è riferibile alle consuetudini ed ai costumi appresi, distinguere, cioè, se un aspetto della personalità è attribuibile alla loro espressione, alla mentalità del soggetto o ai condizionamenti ambientali.
Una significativa diversità tra gli istinti dell'animale e dell'uomo sta nel fatto che nel primo il comportamento è legato totalmente ad essi, mentre nell'essere umano dovrebbe sottomettersi alle scelte della personalità. L'uomo in tal caso è consapevole dei suoi moti impulsivi e stabilisce se assecondarli o contenerli, e se decide di esprimerli, ciò dipende non dalla loro forza ma dalla sua scala di valori.
La condotta istintiva nell'uomo non è mai visibile allo stato 'puro', in quanto gli istinti intesi come energie biologiche preordinate per una azione, durante lo sviluppo, come esposto, si impastano con fattori familiari, sociali e relazionali e le regole dell'ambiente li modellano ed adattano.

Li si ritrova allo stato 'puro' nella tragedia dantesca del conte Ugolino e dei suoi figli, lasciati morire di fame nella torre dopo mesi di prigionia. Il canto è una sintesi, suprema e violenta, di un'azione istintuale per la sopravvivenza, colte al limite fra l'umano e il bestiale.
'..... ....., ond'io mi diedi,
già cieco, a brancolar sovra ciascuno,
e due dì li chiamai, poi che furon morti :
poscia, più che 'l dolor, poté 'l digiuno'.
Nell'essere umano prevalgono gli 'elementi istintivi', individuabili nelle condotte come abbozzi di atti mascherati. La libido sessuale, ad esempio, emerge con evidenti differenze di intensità nelle singole persone e la sua espressione è controllata in gran parte culturalmente. La stessa consumazione del coito non è del tutto istintiva. ; le abitudini apprese la sovrastano, ma è arrischiato trattare lei e gli altri istinti come poco importanti.

Secondo ipotesi care alla psicologia, gli istinti sono il principio energetico di ogni azione, emozione e pensiero, sono le unità elementari e dinamiche del comportamento.
Secondo tali visioni a loro sono riconducibili tutte le manifestazioni di vita sociale, culturale e 'spirituale', sono il sottofondo e la molla propulsiva di ogni azione. Postulano che la funzione mentale si sovrapponga ben presto come sovrasistema per proteggere il soggetto dalle loro manifestazioni incontrollate e, nel contempo, per accontentarli, in quanto i bisogni istintuale per crudezza ed egoismo richiedono, per essere realizzati nel vivere sociale, valutazioni e atti intelligenti accettabili dalle leggi morali, giuridiche di convivenza e convenienza.
Sono rare le occasioni, in cui la più agile e duttile delle funzioni umane, la funzione mentale, non si presta a far loro da copertura e non si ingegna per conferire loro una parvenza di opportuna e ammissibile realizzazione.
Le tendenze istintuali in chi è socialmente integrato, richiedono la partecipazione e la consulenza della mente, che ne facilita l'espressione col reperire i mezzi per travestirle e camuffarle appropriatamente.
Il problema pratico da risolvere, in cui l'uomo quotidianamente si imbatte e si dibatte, sta nel scegliere come poterli esprimere con modalità accette e costruttive, o, se non altro, non dannose a lui o ad altri.
La manifestazione d'altra parte è imprescindibile. Tali forze se sono respinte, se non sono considerate, o se sono represse e condanna-

te, tracimano e producono vere e proprie eruzioni emotive e comportamentali.
L'impossibilità o l'inopportunità dell'espressione diretta, non esclude l'appagamento, poiché sono a portata di mano della psiche forme indirette spesso altrettanto gratificanti, quali le azioni simboliche o la loro canalizzazione in direzioni alternative, come riporta la decima legge psicologica :
" Le energie psichiche si possono esprimere :
- Direttamente con lo sfogo e la catarsi ;
- Indirettamente, attraverso una azione simbolica ;
- Con un processo di trasmutazione."
I problemi di controllo non sono, pertanto, insolubili, anche se si impongono inevitabili restrizioni, in quanto la loro natura, ricordiamolo, è egoistica e separativa, pur se fondata sul bene della specie e sulla salvezza biologica.

Appagata un'esigenza istintuale, scaricata la sua energia, altre in precedenza perdenti e poste in secondo piano, salgono alla ribalta e fanno sentire le loro pretese.
La soddisfazione di un bisogno istintuale dissolve per un certo periodo la forza ed il suo il posto è catturato da un altro impulso che solleva la testa. I bisogni istintuali sono sempre in agguato, pronti a farsi avanti. E così via, momento dopo momento nel corso dell'esistenza. Non esiste tregua ; gratificato uno, ne affiora un altro.
Deceduto un re, un altro è già pronto accanto al suo letto di morte.
La pulsione che domina è la più energica in quell'istante. Ed una volta appagata, si rilassa e si abbandona agli ozi di Capua, ed un altro impulso, sino ad allora appostato per raggiungere un posto al sole, non perde l'occasione e richiede con vigore di essere esaudito.
La funzione istintuale nel provvedere ai bisogni biologici opera secondo una gerarchia di necessità o di 'prepotenza' o di legge del più forte.
Gli impulsi istintuali si oscurano a vicenda per l'imporsi del più impellente o, in alcune occasioni, di quello la cui meta è accessibile con più facilità o rapidità. Sovrapponendosi ed alternandosi, desiderano sempre qualcosa lungo l'arco dell'ora, della giorno, della vita. Occorre, quindi, esserne consapevoli per controllarli e coordinarli.

L'uomo agisce perché desidera qualcosa, perché ne ha bisogno, perché lo vuole o senza sapere il perché.
Bisogni e desideri premono inesorabilmente, ed ogni uomo, coscientemente o senza consapevolezza, è sempre impegnato a stilare inventari dri precedenza per esaudirli.

L’inventario presuppone un’indagine che cataloghi i bisogni di ogni distretto dell’encefalo da quelli del cervello rettiliano, a quelli limbici o della neocorteccia ; ciò significa confrontarsi con un lungo elenco di richieste fra cui se ne annotano di opposte.
Non esiste, però, reciproca esclusione, piuttosto domina un sovrapporsi di bisogni a volte impossibili da rendere scalari l’uno rispetto all’altro. Anche le subpersonalità concorrono a moltiplicarli, arrogandosi il compito di portavoce delle pulsioni dello zoo cerebrale.

La ricerca del primum movens nell’agire umano ha dato e dà luogo ha varie ipotesi.
Una prima lo collega con rigidità agli istinti, e annovera le teorie che attribuiscono tutte le motivazioni dalla bestiali alla celestiali alle forze istintuali con l’obiettivo finale della conservazione della specie. Dagli istinti, secondo queste ipotesi, fioriscono sia i comportamenti perversi sia le azioni etiche ed altruistiche, queste ultime attraverso processi di pseudo-sublimazione.
Un’altra corrente pone l’accento oltre che sull'influenza degli impulsi istintuali anche su quelli appetitivi indotti dall’ambiente.
Altri, pur rifiutandosi di essere definitivi, evidenziano, oltre ai bisogni istintuali, quelli di appartenenza, di amore, di stima, di affermazione, di conoscenza e di comprensione.
Varie sono classificazioni, ma per la vastità del problema nessuna lista è ritenuta completa e, forse, mai potrà esserlo.
Alcuni, ad esempio, li suddividono in quattro gruppi :
- istinti per provvedere ai bisogni degli organi e apparati somatici, che assicurano appropriati processi chimici e nutrizionali alle cellule ;
- istinti per la riproduzione ed il bisogno di unione ;
- istinti per la difesa ;
- istinti che promuovono l’attività e la curiosità nella ricerca di nuovi e confacenti adattamenti all’ambiente fisico e sociale.

Sono suddivisi, inoltre , in :
- istinto di nutrizione,
- istinti di riproduzione,
- istinti di autoaffermazione,
- istinto gregario,
- istinto alla curiosità.
- istinti di conservazione.

Gli istinti inducono le direttive primarie nello sviluppo della personalità.
Un esempio : il bambino soffre di una patologia somatica, che ostacolo la sua partecipazione al gruppo dei coetanei, si sente solo ed

isolato ed il suo istinto di gruppo, di autoaffermazione e gregario sono profondamente frustrati con ingorghi nelle loro energie . Convoglia allora queste forze istintuali nello studio e primeggia nelle attività didattiche. Ciò lo rende apprezzato, perché trasmette informazioni ai compagni durante i compiti in classe ed ha contatti con loro il pomeriggio per dettare lo svolgimento dei lavori scolastici ; riesce così ad appagare gli istinti di base. Col tempo, i disturbi fisici sono un lontano ricordo, lo studio lo appassiona, i risultati culturali non mancano e lo introducono in relazioni sociali che gli aprono possibilità nella realizzazione dell'istinto sessuale. Il lavoro lo soddisfa e la sua presenza è desiderata nei salotti : l'istinto di conservazione, di affermazione, di riproduzione, gregario e di curiosità sono il sottofondo motivante di ogni sua esperienza vitale.
Un altro esempio di istinto di conservazione all'opera.
Nei miei vagabondaggi una volta su un'isola vidi un mostro dalla testa umana e dagli zoccoli di ferro, che si cibava della terra e beveva dal mare senza sosta. Lo osservai per un po'. Poi mi avvicinai e dissi :"Non ne hai abbastanza ? La tua fame non è mai soddisfatta ? la tua sete non si placa mai ?"
Rispose :" Sì, non solo sono soddisfatto di mangiare e di bere, ne sono anzi stanco, ma ho paura che domani non ci sia più terra da mangiare e mare da bere".
La fortuna delle agenzie di assicurazione ha origine nell'istinto di conservazione.

Il sistema centrale d'allarme

Merita un accenno una struttura istintuale condivisa con chi ci precede nella scala zoologica : il 'sistema centrale d'allarme'.
Il sistema centrale d'allarme è un dispositivo biologico che appresta con estrema rapidità giudizi sugli eventi con estrema rapidità comportamenti di fuga, di aggressione, di attenzione, di avvicinamento, di interesse o disinteresse.
Questo antico interruttore si annida nelle zone profonde del cervello, da dove avvia o annulla ogni azione ed ogni pensiero. E' identificabile con il 'primo impulso' che assale, allorché accade un fatto che provoca una probabile situazione di incertezza fisica, emotiva o mentale.
A lui si deve la rapida prevalutazione di ciò che accade per stabilire se merita lo stato dall'allerta delle difese, oppure se si tratta di un episodio insignificante e può essere mantenuto lo stato psicofisico in atto.
Molti dei comportamenti umani l'hanno a fondamento.

La sua modalità d'azione è fondata sul principio attivo o inattivo, acceso o spento.
Il sistema centrale d'allarme è la chiave di accensione rapida dei processi psichici. Opera in toto, come reazione di emergenza, ed innesca, se si attiva, sistemi ormonali e muscolari per allontanare il soggetto il più in fretta possibile ed a gambe levate dall'area ritenuta pericolosa. Se nella savana una foglia si muove in un cespuglio di arbusti, il sistema centrale d'allarme della gazzella si accende, ed in un attimo recluta tutta l'energia necessaria per allontanarla a lunghi balzi, senza lasciarle il tempo di approfondire se il tremolio delle foglie è causato da un leone, da un uccello o dal vento.
Terminato l'effetto somatico energizzante innescato dal sistema d'allarme, la gazzella si può fermare, voltare, riflettere sull'accaduto e decidere se proseguire nella corsa, qualora intraveda il re della foresta, o riprendere tranquillamente a brucare se dai rovi si leva in volo una averla.
Nell'uomo l'accendersi del sistema si nota, ad esempio, quando avverte alle spalle un tonfo inaspettato che lo fa balzare dalla parte opposta, prima che la mente razionale valuti il pericolo e le modalità per evitarlo.
AL suo attivarsi aumentano i livelli di vigilanza, svolgendo un'evidente funzione di adattamento. All'accadere di un evento improvviso il sistema d'allarme provoca effetti ascendenti verso la corteccia cerebrale ove incrementa la vigilanza e l'attenzione, ed effetti discendenti che caricano di energia gli apparati somatici, viscerali e muscolari ; il rendersi operativo dei messaggi discendenti lo si riconosce dal sudore freddo, che inumidisce schiena, ascelle e fronte, dall'aumento delle battito cardiaco, dalla tensione muscolare, dall'aumento del ritmo del respiro, ecc.
Il sistema avvia reattività istantanee, induce modificazioni nei sistemi nervosi addetti alla raccolta ed analisi di informazioni, e aumenta la rapidità di elaborazione dei dati significativi per risolvere il problema in atto.
Questo meccanismo istintuale, accordato dalla natura per difendere il corpo, si accende anche nelle situazione in cui è in pericolo l'appagamento di bisogni ritenuti indispensabili per la difesa e la sopravvivenza della propria identità personale e della propria immagine.
Le espressioni verbali altrui si incaricano oggi di accenderlo o disattivarlo come nella preistoria la presenza di un carnivoro o di un membro di una tribù nemica. Nell'epoca attuale Il linguaggio trasferisce sul piano simbolico le minacce fisiche di un tempo. Una parola di scherno, un insulto, un giudizio che ferisce, nell'uomo attuale eccitano altrettanto le il sistema di allarme che in un attimo recluta i

processi psichici per reagire. Oggi la clava per contrattaccare, difendersi e, se possibile, sopraffare chi minaccia, è sostituita sul piano simbolico da parole offensive, turpiloquio o villanie. Non vi è, d'altra parte, diversità tra l'aggressione con le frecce e l'attacco con la parola. 'La ferita di una freccia si cicatrizza ; terribile è un'aspra parola, la ferita che essa fa non si rimargina'.
Gli istinti degli avi operano ancora con non minore violenza e veemenza. L'educazione, il ragionamento, la 'saggezza' ostentata avvolgono il comportamento istintivo in un involucro, che, in sostanza ed a ben vedere, obbedisce a questi fondamentali impulsi innati.
Il sistema centrale d'allarme è nell'oggi attivato istantaneamente anche dall'annuncio alla televisione di una perdita di vantaggi economici per una manovra di bilancio statale o da una indagine doxa che segnala la percentuale in crescita del partito contrario alla propria ideologia, o dalla notizia che la persona amata ha deciso di provvedere diversamente ai bisogni del suo cuore. Il sistema di fronte a questi fatti eccita all'istante i processi d'allarme con i loro correlati fisici, che annullano, sovente, riflessioni razionali inibendo la comprensione dell'esatto significato dell'evento ed innescando azioni impulsive più o meno plateali.
Purtroppo la successiva valutazione svolta dalla funzione mentale per pigrizia o scarsa critica il più delle volte si limita ad accondiscendere alla scelta effettuata dalla rapida prevalutazione del sistema d'allarme, ed a considerarla più che opportuna ed appropriata.
L'avvicinamento o l'allontanamento da nuovi concetti o idee è spesso deciso da questa struttura ancestrale che con la sua energia iniziale sottomette la funzione mentale che le abdica.
Il rifiuto o la accettazione di una idea è infatti, il più delle volte, stabilito dal sistema d'allarme. All'ascolto di una ipotesi il sistema con istantaneità fa precedere una scelta fondata sui bisogni immediati, istintuali ed egocentrici, che il vaglio critico della ragione tende ad accettare acriticamente e con passività. La funzione mentale non è utilizzata per realmente comprendere, bensì per giustificare la scelta impulsiva ed aprioristica imposta dal sistema centrale d'allarme, che influenza così ogni successivo ragionamento od azione.
Il sistema d'allarme, attivando le risposte somatiche della paura, annebbia ila psiche e impedisce serene e ponderate valutazioni.
Se ciò che si ascolta appartiene a schemi di pensiero nuovi, imprevisti o in contrasto con gli usuali, il sistema li rigetta, li rifiuta e li combatte senza approntare significative riflessioni ; se, al contrario, si inserisce nei preconcetti di accettazione e di valutazione positiva rapida, lo ingloba ed accoglie. La gazzella, se non altro, si arresta e volge il capo per osservare, l'uomo prosegue senza riflessioni o ripensamenti convinto che il suo impulso iniziale sia adeguato.

Questa arcaica struttura, indispensabile quando si cacciava fra le insidie delle boscaglie e delle paludi, ora facilita rigidità nelle idee e atteggiamenti separativi e settari. Se è vero che non si ragiona con le parti basse del corpo, è pur vero che molte apparenti elaborate ed erudite riflessioni non fanno altro che assecondare scelte dettate da assemblee situate nelle parti più basse ed antiche del cervello.

La sessualità

La psicologia ha reso di comune conoscenza vita, morte e miracoli dell'istinto di riproduzione, usualmente detto : istinto sessuale.
L'istinto di riproduzione, per ottenere il proprio appagamento assume varie forme e manifestazioni comportamentali, da un lato appronta specchietti per allodole per richiamare la preda destinata a perpetuare la specie, e dall'altro organizza le modalità confacenti per scaricare le energie che racchiude in sé.
Pur con l'ammissione nell'uomo di molteplici pulsioni primarie, quali la fame, la sete ed altre, Freud ritenne che la maggior parte di queste ottenessero negli abitanti della sua Vienna di fine secolo, o almeno nei suoi clienti, una possibile e diretta soddisfazione con l'eccezione dell'istinto sessuale, e perciò decise di dedicargli il suo genio scientifico.
Istinto e pulsione sessuale ricercano appagamento immediato, ma impediti sovente dalle regole della vita sociale si trasformano nel più delicato, importante e controverso turbine energetico presente nell'uomo.
Il desiderio di intraprendere la carriera di politico, di rappresentante sindacale, di top model, di psicologo o di chi ascolta gli psicologi nasconde per la psicanalisi il bisogno intimo, ed il più delle volte inconscio, di calamitare l'attenzione dell'altro ed in particolare dell'altro sesso per soddisfare le aspettative erotiche fisiche ed, in subordine, mentali od emotive.
La natura personale e relazionale dell'istinto e nello stesso tempo il suo aspetto 'corporeo', conferiscono a questo impulso, o meglio a questa necessità, caratteri particolari e molteplici. L'uomo secondo la visione psicanalitica è ossessionato dal perpetuo ed inconscio dover decidere se soddisfarlo, reprimerlo o rinunciarvi temporaneamente in conformità alla sua scala di valori, alle circostanze ed alle sue facoltà nel controllarlo.
Crollato il tabù della sessualità e resi alla portata di tutti i concetti sull'argomento, è insorta in armonia con le idee di Freud la tendenza dilagante ad interpretare ogni atto della vita relazionale, culturale, artistica secondo questo modello esplicativo.

Ne daremo, quindi, alcuni cenni.

Tra i dinamismi psichici che invogliano a rapportarsi all'altro, nessuno è più imperioso di quello sessuale.
Le motivazioni sessuali operano per la maggior parte a livello inconscio, ed i comportamenti della vita quotidiana non sono che la punta mascherata e adattata di questo iceberg.
La riproduzione cozza, in genere, con i principi di vita e di morale indotti dall'ambiente ; si creano così in ogni uomo conflitti e guerre destinate a risolversi con compromessi di varia natura.
Il senso, dato da Freud all'istinto, è prossimo a quello etimologico : 'istinctus' (pungolo) da 'instinguere' (eccitare, spingere).
Egli denomina l'energia in esame in un primo periodo 'libido' ed, in un secondo momento, 'eros' o 'pulsione di vita' in contrapposizione a 'tanatos' o istinto di morte, da lui ravvisato nella forza opponentesi all'eros e tendente a riportare ogni materia, fra cui l'uomo, allo stato inorganico. L'energia di tanatos diretta all'esterno produce aggressività, distruzione e morte.
Secondo Freud le forze del pungolo agiscono su ogni aspetto della vita. Il soggetto si affanna nell'addurre a sé e ad altri spiegazioni e ragioni per le sue condotte di tempo libero, di relazione, di lavoro o di servizio senza essere consapevole che giustifica in ultima analisi i moventi del suo 'pungolo' sessuale. Le spiegazioni altro non sono che coperture a impulsi sessuali, più o meno perversi, agenti nell'inconscio e desiderosi di esprimersi. Mangio una fetta di torta per festeggiare un amico o semplicemente perché sono goloso, in realtà realizzo, a mia insaputa, l'impulso sessuale con l'erotizzazione della mucosa orale sostitutiva di quella genitale, al momento non attuabile, e così se taglio l'erba, se dipingo, ecc.
Il bambino, superato il complesso di Edipo, fase in cui brama la sessualità con il genitore di sesso opposto, prosegue più o meno rappacificato il suo cammino di crescita verso l'adolescenza. Ma l'istinto (inconscio) è sempre lì, e lo incalza ad emergere negli sport o nelle attività comunitarie per richiamare l'attenzione e l'interesse dell'altro sesso, con cui vivere nel futuro la vita riproduttiva e, solo secondariamente, affettiva. Mosso dal medesimo istinto, presente nei maschi dei branchi sempre pronti a prendersi a cornate l'uno con l'altro per acquisire il potere di accoppiarsi quando e come vogliono, anche questo bambino, ormai adulto, si immerge in attività imprenditoriali. La sua ditta, e poi le sue ditte, si espandono in lotta con le concorrenti. Aumenta la sua ricchezza, - segno della sua potenza sessuale - e non importa se le polveri dei sui cementifici incrostano le vie bronchiali degli abitanti dei paesi linitrofi. Il suo potere (sempre sessuale) aumenta, si ritiene importante, ricco ed accorto, ma le

speculazioni imprenditoriali lo fanno oggetto d'odio. Egli ha bisogno, invecchiando, di mantenere l'approvazione dei suoi simili per proseguire nel appagamento in fantasia o nella realtà dell'istinto sessuale. Gli è necessario offrire una immagine accettabile. Gli esperti di relazioni sociali gli suggeriscono : "Sia un filantropo". Nasce una 'benemerita' fondazione per lo studio dei tumori da inquinamento.
La vita di questo uomo e le sue opere, come d'altra parte la nostra vita e le nostre opere ed il nostro pensiero, in definitiva secondo la psicanalisi realizzano un tentativo, più o meno riuscito, di appagare questo istinto.

La teoria freudiana presenta la cronologie dello sviluppo della sessualità ed evidenzia le fasi e le zone corporee che la interessano.
L'Edipo, la fase orale, la fase anale sono nozioni sulla bocca di tutti. Le descriveremo per offrire una idea di come un istinto sposta le proprie zone di localizzazione all'interno dell'organismo e come si esteriorizza durante lo sviluppo.
Per comprendere l'istinto sessuale non si deve incorrere nell'errore di rivolgere l'attenzione unicamente sulla genitalità ; l'impulso genitale ne è soltanto una delle manifestazione.
La sessualità è una pulsione che, per ottenere l'appagamento e ridurre i suoi 'pungoli', che stuzzicano e sollecitano più o meno consapevolmente ed con intensità ed insistenza il soggetto, si appoggia su diverse zone corporee, denominate zone erogene.

Nel primo stadio prevale l'oralità.
Le mucose delle labbra, della bocca e della lingua sono nel neonato le aree che attirano l'energia sessuale, e qui si localizza la pulsione ; le mucose orali sono per lui altrettante zone sessuali fortemente erotizzati e fonte primaria di piacere.
I bisogni e le energie dell'istinto si focalizzano sull'allattamento, sul succhiare, sulle sensazioni orali e sulla stretta intimità con la madre. L'appagamento della soddisfazione sessuale nel succhiare il seno materno è insopprimibile e, qualora non sia rapidamente esaudito, il suo posto è preso dal pollice o dalla lingua.
La fase si protrae per il primo anno e mezzo di vita. Desideri, gratificazioni e piaceri sono principalmente orali, così come, dominato dall'oralità, è il mondo fantasmatico del neonato.
Troppo o troppo poco piacere orale lo fissano a questo stadio, con l'incapacità o l'impossibilità di spostare nella fasi successive le aree erogene in altri distretti. In tal caso nell'età adulta l'esperienza sessuale profonda e gratificante proseguirà ad essere esperita con preferenza in quest'area. Le gratificazioni orali, di qualsiasi natura esse

siano sigarette, cibo, alcool, dolci ed altro riattivano nell'inconscio le pulsioni di questo periodo.

Dai 18 mesi in poi sino al terzo anno, le tensioni e il relativo appagamento del piacere, si localizzano in regione anale. L'area assume il ruolo di territorio erotico dominante.
Il piacere od il dispiacere si associano alle sensazioni derivanti dall'espulsione o ritenzione delle feci che divengono l'oggetto di interesse del bambino. L'attenzione su quest'area somatica fu richiamata dalla frequenza, in questo periodo, di problemi collegati al funzionamento dell'intestino e dell'evacuazione connessi con il trattenere ed il lasciare andare le feci. L'educazione sfinterica anale è considerata nel secondo anno di vita un compito educativo e di maturazione

Nel terzo anno pene e clitoride si incaricano di canalizzare le pulsioni (fase fallica) accogliendo la zona erogena. Insorge ora l'impulso sessuale verso il genitore di sesso opposto.
Con il desiderio inconscio del bambino di possedere sessualmente la madre e della bambina di conquistare il padre, si entra nella fase edipica, fase che causerà intimi conflitti e paure inconsce di castigo inflitte dal genitore rifiutato. Il bambino per gli impulsi, che si agitano in lui, teme che il padre per punizione gli amputi i genitali (angoscia di castrazione).
Nella bambina la situazione è simmetrica, ma più complessa ; in lei l'invidia del pene, che fantastica esserle stato asportato dalla madre, si associa al desiderio di procreare con il padre.
Tali paure, insopportabili per le violenze e le atrocità che prospettano, inducono la psiche ad una rimozione e negazione del desiderio di possedere il genitore amato.

Risolti, o piuttosto rimossi, i conflitti edipici si entra per il biologico placarsi della libido nel periodo di latenza, in cui le energie pulsionali si canalizzano nella funzione mentale ove facilitano gli interessi scolastici e di conoscenza.

Lo stadio genitale, fase adulta della maturazione psicosessuale, inizia con la pubertà.
Il ragazzo, superati i precedenti stadi senza eccessive o rigide fissazioni in uno di essi, perviene alla maturità sessuale. La percentuale di chi raggiunge questo traguardo è giudicata molto limitata dagli esperti del settore (!) Adducono buone ragioni per ritenere che le cariche libidiche investite nelle arre orali, anali non siano mai completamente abbandonate ma persistano in molte persone.

L’elemento corporeo nella sessualità non si limita al soma, si espande ed ingloba l’intera personalità e, pertanto, il corpo diviene infinitamente più ricco del corpo fisico ; è messa in gioco la persona stessa con il mistero e l’attrazione che esercita in ogni suo aspetto. Contattare il corpo dell’altro ed entrarvi significa entrare negli intimi recessi della sua personalità e del suo animo ed ivi soggiornare per fondersi nell’orgasmo.
Il misterioso è rilevante ed attrae.
In effetti la curiosità sessuale, che si manifesta nella fase edipica, ritenuta una componenti essenziale dell’istinto riproduttivo, è individuata come l’origine del desiderio di conoscenza in senso lato.
La sessualità si rivela, per quanto esposto, strettamente legata e perno portante dell’espansione globale delle funzioni emotive, mentali, immaginative e sensoriali.

C.G.Jung in linea con la psicanalisi concepisce il sistema psichico come una struttura in continuo moto energetico. La libido per quest’autore appare nella totalità dei fenomeni psichici, nei desideri sessuali, negli affetti, negli interessi mentali e relazionali ecc., ed è animata da moti progressivi e regressivi. Il moto progressivo realizza il processo evolutivo di adattamento alle esigenze della vita, il moto regressivo, assimilabile all'istinto di morte, si impone allorché si verifica il fallimento dell'adattamento, e le forze distruttive assumono il sopravvento .

E le ipotesi di Assagioli ?
Egli definisce ‘eros’ un impulso vitale primordiale, una forza da cui si generano gli istinti fondamentali. L’eros è una energia a monte degli istinti, contrariamente a quanto sostiene Freud.
L'eros dà vita agli istinti e questi a loro volta si differenziano nei multiformi impulsi e desideri umani, fra cui quello riproduttivo.
Assagioli si rifà alla visione ellenica e platonica dell’eros.
L’uomo, doppio e rotondo alle sue origini, per una colpa originaria fu da Zeus diviso in due. Purtroppo ciascuna delle due metà da sola non sa vivere e cerca in tutti i modi e con tutti i mezzi l’altra metà. Eros è nostalgia e ricerca della perduta unità, ossia la riconquista dell’originaria ed intera natura.
L’eros è nostalgia dell’Uno, e proprio dall’Uno eros trae la potenza e la forza per la sintesi degli opposti, che gli è connaturata.
Il superamento della dualità, della scissione è nell’amore di alcune cose e precisamente di quelle cose di cui si sente la mancanza, ma non si limita semplicemente alla ricerca dell’altra metà, cioè di un altro individuo che sente gli stessi bisogni fisici, emotivi e mentali, in quanto portatore delle stesse mancanze, bensì implica la ricerca di

un qualcosa di più alto. In altri termini, eros nella sua struttura dinamica bipolare esprime la crescente tendenza, presente a vari livelli nella struttura bio-psico-spirituale dell'uomo, ad elevarsi verso principi primi e transpersonali.
Nel suo realizzarsi la forza dell'eros garantisce il sopravvivere ed il permanere, ma, soprattutto, per il progredire dell'essere umano verso l'unione con il trascendente ; l'unione tra due esseri non è che uno dei gradini della scala.
'Però si sente fare un certo discorso - spiega Platone nel Simposio - secondo cui quelli che amano sono coloro che cercano la propria metà. Il mio discorso dice, invece, che l'amore non è l'amore della metà né dell'intero, a meno che, caro amico, essi non siano il Bene'.
Per Assagioli, ed è di particolare importanza, le energie e le forze dell'uomo, oltre all'impulso vitale dell'eros, includono anche le forze attrattive del 'logos', verso cui l'eros tende attratto dallo stesso logos.
Dunque per l'essere umano desiderare con la forza dell'eros di riunire il due nell'uno, significa dirigersi per l'attrazione del logos verso l'Uno trascendente, che unifica ogni differente livello.
Ancora Platone : 'Infatti la giusta maniera di procedere da sé o di essere condotto da un altro nelle cose d'amore è questa : prendendo le mosse dalle cose belle di quaggiù al fine di raggiungere quel Bene e quel Bello, salire sempre di più, come procedendo per gradini, da un solo corpo bello a due, e da due a tutti i corpi belli, e da tutti i corpi belli alle belle attività umane, e da queste alle belle conoscenze, e dalle conoscenze procedere fino a che non si pervenga a quella conoscenza, che è conoscenza di null'altro se non del Bello stesso, e, così, giungendo al termine, conoscere ciò, che è il Bello in sé.
Ed è questo il momento della vita, caro Socrate, che più di ogni altro è degno di essere vissuto da un uomo, ossia il momento in cui un uomo contempla il Bello in sé. E se mai ti sarà possibile vederlo, ti sembrerà superiore all'oro, alle vesti, ed anche ai bei ragazzi e alle belle fanciulle, vedendo i quali, ora, tu ne rimani turbato, e sei disposto a non mangiare né bere pur di vedere l'amato o l'amata e stare sempre insieme'
Il logos, l'energia del principio regolatore della vita, può essere inteso come un istinto non biologico bensì transpersonale, che raccoglie, incanala e finalizza l'eros, e contribuisce a modellare la sostanza psichica in forme finalizzate e progressive e magnetizza l'uomo verso le mete esistenziali a cui aspira.
Il logos è la componete energetica transpersonale immanente ad ogni funzione psicologica che calamita, integra e sintetizza le forze dell'eros.

Logos ed eros non si trovano allo stato puro o assolutamente divisi, in quanto senza la presenza commista di entrambi non vi è vita nell'uomo. La concezione di energie bipolari implica che uno dei due principi non possa sussistere senza l'altro.
La materia aspira al logos ed il logos aspira ad in-formare la materia, in quanto il biologico ha in sé una innata predisposizione a lasciarsi 'persuadere' e 'convincere' dalle forme additate dal logos. L'eros a sua volta innalza l'uomo, proprio perché esplica la sua forza sintetica che lo congiunge al logos, da cui è attratto.
La dialettica e la tendenza alla sintesi dei due opposti, eros e logos, forze della materia e forze transpersonali, evidenzia l'esigenza della natura umana mortale di ricercare l'unione con l'immortale. Ogni essere si colloca in una dimensione di opposti e di divenire che tende all'immortalità.
L'eros è un impulso istintuale e biologico all'eternità, che si realizza con la procreazione che rende immortale la specie e l'immortalità della specie ha in sé l'immortalità dell'individuo

Le motivazioni.

La visione neoplatonica della psicosintesi introduce il problema delle motivazioni umane.
Sulle motivazioni inconsce o sulle scelte consapevoli si può discutere e dissertare a lungo, tuttavia, è fuori dubbio che la 'caldaia' istintuale preme su ogni decisione ed su ogni desiderio.
L'istinto e la ragione, l'ero ed il logos, passato e futuro della psiche, realizzano giochi di azione e retroazione, in cui è difficile, per non dire impossibile, delimitare dove finisce l'uno ed inizia l'altro.
I desideri 'accendono' una serie assai vasta di spinte, inibizioni, blocchi, esaltazioni, riflessioni ed un semplice atto, quale l'offrire un fiore, racchiude processi 'antichi e recenti' del cervello : la razionalità, la fantasia, l'affettività, la sessualità.
Alcune correnti psicologiche, pur senza disconoscere l'importanza degli istinti, assegnano alle abitudini sociali un ruolo di primo piano nell'indurre le motivazioni. Riconoscono all'ambiente forze dinamiche che spingono ad agire, incentivano azioni, modellano e plasmano intenti, e creano esigenze e bisogni. Tali forze sarebbero sempre attive, cosicché gli istinti, dovendo interagire con esse, si esplicherebbero per il loro influsso sempre con modalità personalizzate. Le pulsioni istintive, nell'essenza uguali in tutti gli uomini per il sovrapporsi delle forze dell'ambiente, secondo questa visione, sono rappresentate sul palcoscenico della vita con coreografie diverse nelle varie culture e con differenze nella recitazione tra individuo ed

individuo nella stessa cultura o nello stesso individuo nelle sue diverse età.
I bisogni e i valori indotti dalla società in alcuni possono disancorarsi dagli istinti e raggiungere una propria autonomia e talvolta acquisire una forza superiore a quella degli impulsi innati. La storia ci ricorda che per difendere la giustizia o la patria, alcuni uomini hanno affrontato la morte e messo in secondo piano istinti primari, quale l'istinto di vita.

Dispiegamento delle potenzialità

Merita attenzione una teoria psicologica, affine alla visione platonica, che postula la presenza nell'uomo di un'energia istintuale finalizzata alla realizzazione di sé.
Gli impulsi, i desideri, le motivazioni, in questa ipotesi, prendono forma da un unico istinto-energia : il bisogno di 'realizzare se stessi'.
Le situazioni ambientali ed il patrimonio genetico rendono singole le finalità, ma a tutti i comportamenti sottostà, quale genitrice, una forza innata che sospinge all'espressione delle potenzialità individuali, pur se con alterne fortune.
Nella psiche 'sana' l'azione in precedenza percepita gratificante non lo è nel presente o in quanto superata o perché già ottenuta ; ovviamente è concesso ripetere esperienze ma non scleotizzarsi in alcuna. Mete soddisfacenti nel passato, non soddisfano nell'oggi, e non è infrequente che un dolce piacere esistenziale si trasforma in un insipido evento.
Le persone stesse e non gli istinti pongono, quindi, i criteri per gli obiettivi da ottenere ed i fini da realizzare.
Coesistono nell'uomo movimenti energetici di senso opposto :
- l'uno ricerca riposo e tranquillità, in una parola l'omeostasi,
- l'altro rompe ogni l'equilibrio per raggiungere esperienze di complessità crescente.
Le teorie di derivazione freudiana individuano nella pulsione istintuale esclusivamente processi per ridurre le tensioni. La pulsione è sostenuta dal tentativo di ristabilire con comportamenti appropriati un equilibrio alterato per la rottura dello stato di benessere e tranquillità. L'essere vivente è concepito come un organismo che intraprende attività di compenso per ripristinare la quiete, ogni qualvolta la si altera. Gli istinti motivano a ciò che assicura la calma negli apparati organici e psichici. Appagata la fame, ristabilito il fabbisogno calorico, il desiderio si spegne con un periodo di indifferenza per il risotto e le bistecche. Le scorte glucidiche per il dispendio energetico si

abbassano ed ecco riprende il sopravvento il rinnovato ed impellente desiderio di cibo ; e così per il trascorrere della vita terrena.
Graficamente l'impatto degli istinti sull'azione umana è raffigurato da un tracciato ondulante : quiete, ricerca, appagamento... quiete, ricerca, appagamento... quiete, ecc.
Ad ogni carenza, si associa uno stato di bisogno, che riattiva la necessità di assimilare l'elemento deficitario per ristabilire la tranquillità iniziale. Il bisogno omeostatico è un bisogno da carenza e si interrompe automaticamente con la riacquisizione del fattore mancante.
Ma le attuali ricerche evidenziano che, più centrale della pur centrale omeostasi, è l'atto con cui molti uomini cercano responsabilità accresciute, assumono rischi, si assegnano compiti e nuovi fini. Già il bambino per seguire le vie del gioco e della curiosità si dimentica della fame e del sonno, che per il principio dell'omeostasi dovrebbero dominare su ogni altro comportamento. Si pensi a come partecipa già nei primi mesi alla ricerca : prende un gioco e lo manipola, cerca con la vista oggetti o persone, non subisce cioè con passività le stimolazioni, ma prende iniziative dirette a procacciarsele. Non rifugge dalle sensazioni, non le riduce, come vorrebbe la teoria dell'omeostasi o del quieto vivere, anzi, le intensifica.
Nell'adulto, degno di quest'appellativo, il conseguimento di un fine è seguito non dal riposo o dall'inerzia, bensì da un rinnovarsi di motivazioni verso ulteriori mete.
E' questo un processo psichico con le qualità energetiche di un vero e proprio istinto al 'dispiegamento delle potenzialità' e all'ampliamento delle mete.
L'istinto al dispiegamento delle potenzialità pone all'essere umano obiettivi sempre nuovi, che lo spingono ad oltrepassare gli stadi raggiunti, introducendo tensioni e turbamenti nell'omeostasi.
L'uomo evoluto sente insopprimibile il desiderio di sperimentare e sperimentarsi, la sua reazione al noto, al conosciuto è la noia, è attratto dall'ignoto, dal non spiegato, e vi profonde le sue energia psichiche.
"O frati", dissi," che per cento milia
perigli siete giunti all'occidente,
a questa tanto picciola vigilia
de' nostri sensi, ch'è del rimanente,
non vogliate negar l'esperienza,
di retro al sol, del mondo senza gente.
Considerate la vostra semenza,
fatti non foste a viver come bruti,
ma per seguir virtute e conoscenza" (Dante)
L'uomo plasma la propria identità con la messa in cantiere di progetti, che rappresentano la linea ascendente del suo accrescimento e

della sua evoluzione. L'atteggiamento vitale non è affatto un processo che si ripete sempre simile a se stesso con andamento ondulatorio, ma una linea ascendente di mete e progetti propositivi.
La società provvede ai bisogni istintuali con l'abbondanza economica, allevia le tensioni con una educazione permissiva, soddisfa le pulsioni con il mutare dei costumi ; favorisce in definitiva l'omeostasi.
Purtroppo, contrariamente alle attese, tale situazione sociale di benessere è accompagnata da un incremento senza precedenti di disturbi mentali e di malesseri psichici.
La vera minaccia per il neonato non è di ricevere eccessive stimolazioni, ma di rimanere inerte e tranquillo nella quiete sensoriale ; lungi dal rappresentare la condizione a cui l'apparato psichico aspira, l'assenza di stimolazioni è di grave pregiudizio per lo sviluppo e per la stessa vita.
L'uomo assume iniziative, e, soprattutto, 'agisce su' lo stato delle cose e sulle relazioni per volgerle nella direzione prescelta, nel tentativo di superare gli stadi raggiunti e proiettarsi verso ulteriori mete.
Il bambino avverte lo stimolo della fame e vuole la poppata ; sono senz'altro presenti in lui i bisogni omeostatici per la soddisfazione dello stomaco o di altre funzioni corporee, ma, ben presento si sovrappongono bisogni non ascrivibili a questa categoria. Ad esempio, nel secondo anno di vita le curiosità linguistiche lo rendono attento e al linguaggio : vuol ascoltare e dialogare. Seleziona elementi, li incentiva e si orienta verso campi di esperienza che gli procurano piacere, anche se richiedono tensione e fatica.
L'istinto al dispiegamento delle potenzialità nell'esplorazione ed interazione con l'ambiente si manifesta in negativo per l'effetto deleterio prodotto dalla sua assenza o dalla sola restrizione. La carenza di stimoli innovativi affettivi, percettivi o mentali produce disturbi nelle funzioni sensoriali, emotive e cognitive.
L'interazione con persone ed oggetti per esprimere le proprie potenzialità è nell'uomo la motivazione istintuale per eccellenza ed è una necessità inalienabile per le sue funzioni psicologiche.
L'uomo con funzioni psicologiche sane non aspira a rapportarsi all'ambiente per ricreare l'omeostasi, bensì per produrre cambiamenti nel reticolo delle sue relazioni e nel mondo. Interviene sul corso degli eventi, si interessa dei cambiamenti indipendentemente dall'omeostasi e tende ad agire attivamente ; vuole essere causa e lasciare una traccia del suo passaggio.
Entrare in contatto con il mondo e lasciare la propria impronta è per l'organismo umano una tendenza identificabile con il dinamismo stesso della vita che, così facendo, conserva e sviluppa se stesso.
Chi percepisce di perdere il controllo e si sente inefficace sugli eventi, sperimenta stress, ansia o depressione, apprende a non più

apprendere, a non più tentare, il suo dinamismo vitale si blocca, il suo desiderio di progredire ed evolvere si annulla.
Esiste una motivazione 'istintuale ed innata' ad agire, a controllare le situazioni, ad essere competenti ed efficaci, a conseguire nuove mete, a raggiungere nuovi traguardi ; se questa energia primaria è inibita o si atrofizza, anche le altre forze istintuali si affievoliscono o si annullano. Il soggetto si ripiega in sé e si spegne.
L'energia del dispiegamento delle potenzialità ricerca manifestazione e soltanto se ciò avviene, gli altri istinti persistono e svolgono i loro compiti, tra cui quello dell'omeostasi.
L'incapacità di programmare, di esser creativi, denota una turba biopsichica grave e profonda, che coinvolge questa energia primaria con indebolimento delle funzioni psichicologiche. L'evoluzione si arresta, le motivazioni si congelano.
L'uomo tranquillo emotivamente, gratificato nei bisogni, nelle pulsioni e nei desideri istintuali, come augurano le teorie omeostatiche, non trova riscontro se non come prototipo di un soggetto portatore di patologia psichica.
L'energia dell'uomo non conosce limiti ; la sua vita è una linea ascendente verso l'infinito e non ondulante che sempre ritorna allo stesso livello.
Chi può tenere immobile la vita ?
Le stelle la trascinano nell'etere,
di luce in luce
verso una nuova, una mai vista ascesi ;
la vita corre senza freni. (Tagore)
L'eros e il logos, postulati da Assagioli, in presenza di condizioni favorevoli attualizzano le potenzialità, e l'uomo intravede nuove mete, nuovi problemi e mette a punto nuove strategie.
Per la presenza dell'eros e del logos, le conoscenze e gli eventi non sono impiegati soltanto per saturare bisogni o per restringere il campo da esplorare per raggiungere il quieto vivere, come accade negli animali, bensì per aprirsi costantemente ad orizzonti inesplorati. L'atteggiamento esistenziale è quello dell'alpinista, per il quale le cime da scalare e le valli da percorrere si moltiplicano per ogni vittoria in nuove conquiste.
Il bisogno è rilanciato verso nuove vette.
L'oggetto raggiunto, l'obiettivo posto come tappa perseguito che sia, fa intravedere successivi, possibili avanzamenti, ed è, ben presto, concepito come incompleto e da completare con successive conquiste.
Migliorare e procedere sono necessità assolute per l'uomo sano.
'Chi si ferma è perduto' è un motto da attribuire prima di tutto alla psiche.

Nell'uomo in evoluzione vi è la volontà di superare, e sempre, lo stadio raggiunto anche con fatica e dolore, in un instancabile movimento di anticipazione, piuttosto che la ricerca di baratti per acquisire la calma bio-psichica.
Nel movimento in avanti è l'essenza stessa della vita.
I bisogni si ampliano, piuttosto che colmarsi.
Anche gli istinti più propriamente omeostatici, in un certo senso, si inseriscono in questa linea.
Si prenda il bisogno di nutrimento. Appagato il proprio bisogno di alimenti, chi è animato dal dinamismo del dispiegamento, allarga progressivamente i suoi fine. Per molti uomini l'istinto all'autoconsevazione non si esaurisce con l'appagamento personale della propria omeostasi di calorie, ma prosegue e si espande con la ricerca di modalità per assicurare ad altri esseri umani il benessere e gli alimenti per sopravvivere.
Tutti gli istinti da quello di conservazione a quello di affermazione, racchiudono in potenza forze transpersonali indirizzate affinché un uomo aiuti altri esseri a sopravvivere.
L'istinto di sopravvivenza non si limita alla soddisfazione omeostatica, si dilata con la comprensione che il benessere personale esiste se sopravvivono anche gli altri compagni di specie ed, andando oltre, gli altri esseri animali e vegetali.
Ciò nell'uomo evoluto conferisce alle motivazioni proprie degli istinti, ritenute egoistici e separativi, mete e campi inesauribili di bene comune, altruismo e qualità transpersonali.
Nell'ovoide della funzione istintuale si individuano, come per le altre funzioni, gli inconsci personale e collettivo inferiore, medio e superiore ; l'inconscio superiore della funzione accoglie le istanze istintuali transpersonali.
Gli istinti non sono, come appare a prima vista e come sovente si ritiene, energie individualistiche ed egoistiche, in quanto, in ultima analisi, la natura li ha generati non per salvaguardare i bisogni di un determinato individuo, ma per far sopravvivere ed evolvere la specie.
L'energia istintuale si propone mete che trascendono il singolo, anche se, per la sua visione egocentrica e limitata che non vede più di un palmo dal naso, egli l'attribuisce al soddisfacimento delle proprie esigenze.
Per la natura l'individuo è utile, in quanto utile alla specie.
L'istinto agisce per il bene della specie, ed in tal senso è transpersonale. E' il soggetto che lo tarpa e degrada, come deteriora d'altronde altre funzioni psicologiche quali gli affetti, la mente o l'immaginazione.
I bisogni istintuali, in una visione non ristretta, avvalorano la collaborazione e cooperazione tra il singolo ed il gruppo per il bene comune

della specie, e ciò li rende suscettibili di uno sviluppo progressivo ed impersonale illimitato e li immette nella dimensione transpersonale.

Il dinamismo, di cui si parla, conosce un orientamento verso il soggetto ed uno verso l'oggetto : l'orientato, invece, verso il soggetto facilita lo sviluppo delle funzioni psicologiche, orientato verso l'esterno perfeziona il contatto con il mondo e gli altri esseri.
La prima evenienza sostiene il desiderio di abilità, competenza e padronanza nell'impiego delle funzioni psicologiche per affrontare con sicurezza e fiducia gli eventi. Sull'altro versante alimenta il desiderio di reputazione, di rispetto e stima, di collaborazione, di unione.
Il doppio orientamento è presente in ogni individuo, vi è, però, dominanza dell'uno o dell'altro polo all'interno dell'unità bipolare. Alcuni si sentono attratti dai contesti ambientali e dal rapporto con propri simili, altri dall'impiego delle funzioni psicologiche su loro stessi. Nell'acquisizione di metodi per lo sviluppo delle funzioni psicologiche gli uni si rivolgono soprattutto a punti di riferimento esterni, gli altri a riferimenti interni.
I soggetti ad orientamento interno sono autonomi, mantengono una certa distanza dagli altri e prediligono situazioni impersonali. Al contrario chi sviluppa interazioni con il mondo, ha contatti umani più caldi e disponibili, accetta apertamente l'incontro, che non è solo un bisogno sui generis, è la sua via per evolvere.
Nell'una e nell'altra evenienza si tratta del dinamismo che ha come fine ultimo di indurre un'evoluzione ottimale .
L'uomo è la somma di tutta l'evoluzione terrena, evoluzione che è essa stessa un istinto inerente a tutto ciò che esiste con il compito di condurlo verso il futuro e verso nuove sintesi.

Il desiderio

La psicologia stessa nutre desideri e fra questi quello di mettere ordine e comprendere le radici che sottendono la molteplicità dei comportamenti umani.
L'uomo si trova, come detto, in una posizione particolare, può far coincidere a corto-circuito i desideri istintuali con risposte simili a quelle degli animali, ma gli è, altresì, concesso, qualora affini le funzioni psicologiche, di scegliere in una scala di desideri che si fa via via più ampia sino ad includere le aspirazioni transpersonali.
Alcuni comportamenti, quali andare al mercato ed acquistare formaggio, frutta e salumi si inseriscono nel desiderio di alimentarsi per sopravvivere, altri sul perché ad ogni dibattito televisivo ci si

debba criticare, hanno cause incerte ; è, d'altra parte, del tutto oscuro perché gli astrologi, i galli, i ramarri e gli psicologi si adirino nel vedere i loro simili e desiderino litigare con loro.
I desideri sono un mosaico caotico e multiforme, e l'uomo trascorre una parte non marginale della vita l'uomo arrovellandosi per decifrarli e selezionare quale sia opportuno attuare. Ciò che è appetito dall'uno è rifiutato dall'altro, e ad altri è indifferente. In alcuni, inoltre, i desideri sono eccezionalmente stabili nel tempo per cui è possibile presagire il comportamento, in altri, invece, sono flessibili, alternanti, altalenanti ed adattabili.
I desideri sono moventi con cariche energetiche istintuali, affettive, emozionali, mentali o spirituali che innescano spinte propulsive verso aree di attività
'Preferirei essere la creatura più abbietta che esiste,
pur di poter sognare e avere il desiderio di realizzare i miei sogni,
piuttosto che essere l'uomo più grande della terra
senza sogni né desideri'. (K.Gibran)
Lo sconfinato panorama dei desideri rende problematica la ricerche di scatole comuni, in cui inserirli ; si alternano e si sovrappongono motivazioni al successo, all'apprendimento, al lavoro, alla scoperta, alla quiete, alla difesa, alla sicurezza, all'avventura, all'amore,... 'La ragazza bada a scegliere uno sposo di bell'aspetto ; la mamma pensa ai quattrini ; il babbo che sia un uomo istruito ; i parenti lo vogliono di buona famiglia ; tutti gli altri si aspettano un buon pranzo di nozze'.
I desideri sono processi 'appetitivi' derivanti dalla commistione di istinti, affetti e pensieri che si modellano nell'interazione con l'ambiente.
La vita interiore è un campo in cui tendenze inconsce, subconsce e consapevoli si combattono, si alleano, si sintetizzano. Le forze che intensificano i desideri, o viceversa li annullano, sono dettate da ogni livello psichico.
La ricerca e la conoscenza dei bisogni fondamentali dell'uomo e di noi stessi, non è, d'altra parte, pura speculazione, riveste utilità pratica ; c'è chi ignora di essere schiavo di una passione e chi si ritiene dominato da un bisogno, pur essendone libero.

Il desiderio è un concetto sfuggevole. Bisogno, impulso, tendenza, istinto, ricerca del piacere e, addirittura, volontà, sono usati come suoi sinonimi.
Il vocabolario così lo definisce : "Sentimento di ricerca appassionata, o attesa del possesso, del conseguimento o dell'attuazione, di quanto è sentito confacente alle proprie esigenze o ai propri gusti".
La definizione lo inserisce nella funzione emotivo-sentimentale.

Per la psicanalisi è, invece, una ‘forza’ della funzione istintuale che stimola ad andare verso qualcosa da afferrare o allontana da ciò che disturba con il risultato di aspettarsi dall’azione la soddisfazione dell’omeostasi.
Nona legge psicologica : "Gli istinti, gli impulsi, i desideri e le emozioni tendono ad esprimersi ed esigono espressione” in definitiva per ricreare lo stato di quiete iniziale, ma non solo. Infatti Assagioli così si esprime : ‘I desideri sono una forza e la forza è energia in espressione, ma la loro origine e natura, il loro valore e gli effetti, che producono sono assai diversi; devono dunque essere riconosciuti ed esaminati con la stessa obiettività, con cui si studia un oggetto naturale’ non includendoli soltanto nel principio dell’omeostasi. Il livelli, in cui prendono forma, spaziano dall’inconscio egocentrico ed egoistico alle sfere coscienti o transpersonali.
Il desiderio può essere valutato, altresì, come la sintesi di una forza con una rappresentazione mentale o un’idea, che, conseguita, genera piacere o attenua la sofferenza.
La sequenza è : idea - immagine mentale - desiderio - azione.
Nel passaggio dall'idea all'azione si inserisce il desiderio, che accomuna a sé e potenzia, di volta in volta, le forze dell’istinto o di altre funzioni psicologiche, oppure della volontà.
Non sempre però il processo giunge a compimento ; uno stadio nel percorso dall’idea, all’immagine mentale, al desiderio, all’azione, può essere inefficiente.
Alcune volte è l’idea ad essere incerta o contraddittoria o non rivestita dalle oppotune immagini mentali che la dettagliano, oppure l’azione non è coordinata nella programmazione e nell’esecuzione, ed è pertanto destinata ad esaurirsi.
In altre occasioni le idee e le immagini mentali sono delineate con chiarezza, ma è carente l’energia, l’interruttore psichico non si accende, la corrente energetica non passa e si affievolisce la forza per procede.
La molteplicità contraddittoria dei desideri che brulicano nell’animo umano, sono il principale fattore di interferenza. L’evoluzione ed il processo di crescita non sarebbero l’arduo e faticoso impegno che sono, bensì una piacevole e tranquilla passeggiata, se la psiche avesse desideri chiari e definiti .
La lotta tra desideri non conciliabili suscita n una incessante catena di conflitti che alimentano ansia, insicurezza, depressione, e minano l'efficienza del pensiero e, a volte, producono patologie.
I conflitti tra i desideri consci od inconsci devono, pertanto, essere rintracciati, riconosciuti e smascherati con obiettività ed attenzione. Il riconoscimento dei desideri occulti e la scoperta dei legami che li u-

niscono ai comportamenti coscienti, è indispensabile per la comprensione di noi stessi.
I desideri se usufruiscono dell'energia della volontà transpersonale, che li controlla e convoglia opportunamente adattati e trasfigurati, verso le sue mete, si denominano 'aspirazioni'.
Le aspirazioni sono i desideri della coscienza e mirano a realizzare il piano esistenziale, commensurando a loro i desideri delle funzioni psicologiche di cui con gradualità ne assumono il controllo trasmutando l'essere biologico in essere stellare in cui si sintetizzano istinti di derivazione biologica e transpersonale.

Parla la coscienza.

I desideri sono faville.
Non possono le mie care funzioni spogliarsi del desiderio.
Io stessa, per mio desiderio, le ho create.
Le mie funzioni non devono svincolarsi dai desideri,
ma dal loro potere.
Allorché mi scorgeranno in loro, come grano dal miglio spigoleranno con discernimento ed attenzione i desideri dalle aspirazioni in nome di ciò che è essenziale.
Nulla lo impedisce loro se recidono le catene dei desideri inerti, nati morti o flaccidi, che le legano, ed a cui loro stesse si legano con nodi catramosi, che, quali vischiosi parassiti, dilapidano le loro energie.
Sappiano, le mie amate funzioni psicologiche, andare oltre.
Andare oltre i desideri ?
Si, il desiderio è un macigno od un'ala !

BIBLIOGRAFIA.

DAVID C. : *La bisessualità psichica ;* Ed. Borla, Roma
FREUD S. : *L'Io e l'Es ed altri scritti ;* Boringhieri, Torino 1978
FREUD S. : *Tre saggi sulla teoria sessuale ed altri scritti ;* Boringhieri, Torino 1972
JUNG G. : *Psicanalisi e psicologia analitica ;* Boringhieri, Torino
KLAI M. : *La psicanalisi dei bambini ;* Martinelli Ed., Firenze 1969
LANCIA M. : *La sessualità nel processo educativo ;* Istituto di Psicosintesi, Firenze 1992
NUTTIN J. : *Teoria della motivazione umana ;* Armando Ed., Roma
PASINI C. : *Viaggio attraverso la mente umana. Sviluppo del Es ;* Ed. Borla, Roma

REALE G. : *Eros demone mediatore ;* Rizzoli, Milano 1997

La funzione emotiva

L'uomo è l'animale più razionale e più emotivo, ma, nonostante da millenni sia sommerso dalle emozioni e con le emozioni si confronti dal suo primo giorno di vita, è per ora lontano da spiegarle e giustificarle.
Felicità e dolore, gioia ed ira, rimpianti e dolci sentimenti, preoccupazioni ed afflizioni, dubbi e timori spuntano in lui istante dopo istante come i funghi nel terreno umido d'autunno. Emozioni, racchiuse nei ricordi, nei pensieri o nelle immagini fanno vibrare il suo essere per brevi attimi o per lungo tempo con la loro carica di timore, di speranza, di paura, d'amore, di tristezza, di gioia, e si avvicendano giorno e notte e, se non ci fosse lui, non ci sarebbe nessun altro a provarli, a gioire o ad abbattersi.
Nonostante ciò l'emotiva è tuttora misteriosa, ed incerto è il suo significato ed il suo valore nel processo evolutivo.

In anni recenti le conoscenze sull'anatomia e fisiologia del cervello e della personalità hanno ravvivato l'interesse per la funzione emotiva.
La scienza l'affronta ma per ora non giunge ad interpretazioni ampiamente condivise. Già nel momento stesso, in cui cerca di definirla, si rende conto di quanto sia sfuggente.
L'opinione dominante è che si tratti di uno aspetto psichico dai margini proteiformi a cavallo e commista con altre funzioni psicologiche.
Fra tutti i processi gli emotivi hanno la peculiarità, forse unica, di interagire a tutti i livelli con il funzionamento dell'organismo e della psiche : neurologico, viscerale, intellettivo, immaginativo, comportamentale e motorio. Pertanto alcune definizioni fanno riferimento alle reazioni viscerali, altre incentrano l'attenzione sui pensieri, le valutazioni od i comportamenti che le accompagnano, altre esaminano le circostanze in cui si manifestano ed altre si soffermano sul loro significato di segnale o strumento di comunicazione diretto, istantaneo, 'veritiero' e riconoscibile con immediatezza.
Alcuni riscontrano nell'emotività una tendenza che avvicina o allontana da un oggetto o da una situazione, e ne postulano alla sua base stati di avversione o di appetenza ; altri la riferiscono al 'sentire' umano, cioè al valore ed al giudizio, positivo o negativo, di gioia o

di dolore, di piacere o di rabbia attribuito a ciò che si sperimenta o prende forma nell'immaginazione e nei pensieri.
Dopo lunghe riflessioni non sono pochi coloro che la reputano un sovrappiù, una zavorra data in sorte dalla natura ; ritengono che si vivrebbe assai meglio in sua assenza. La considerano un accidente dell'evoluzione biologica di cui si poteva benissimo fare a meno, lasciandola agli altri mammiferi che vi fondano l'esistenza in comunione con gli istinti.
I più, in sintonia con il poeta, ne sottolineano l'effetto sregolante e disturbante.
'E' certo che le emozioni sono nemici, che ci torturano
con centinaia di dolori e angosce insopprimibili,
avendoci incatenato duramente con mille funi
nella prigione del mondo, fin dal tempo che non ha inizio.
E sono anche aguzzini insopportabili, che ci frustano
così che non abbiamo un momento di tregua'. (Tsong)
Alcuni rifiutano le emozioni, altri ne sono succubi, altri vi galleggiano boccheggiando, o ne sono del tutto sommersi.
Ma qualcosa di tanto presente, di tanto implicante, di tanto vivo è ben strano ricondurlo ad una sorta di inconveniente.
E' pur vero che esistono, per completare il quadro, anche coloro che le desiderano e attivamente le ricercano. A costoro si affianca un ridotto manipolo che ha con le emozioni rapporti di costruttiva collaborazione : sono quei pochi che ne conoscono le leggi e sanno usufruirne.
'La terra è bella.
Il cielo è bello.
Il mio popolo è bello,
il mio cuore è colmo di gioia.
La ragione per cui vale la pena di vivere,
e la stessa per cui vale
anche la pena di morire'. (Lupo Sorridente)

Da un'altra angolatura vi è chi privilegia il sentimento in quanto ha la funzione emotiva prevalente sulla ragione, e mette in secondo piano, sfuma e svalorizza la razionalità e la logica, e ritiene, in conformità con le proprietà 'dell'intelligenza emotiva' di comprendere tutto e subito, in contrapposizione a chi, invece, affronta i fatti secondo logica e comprende assai poco delle cose del sentimento, poiché vi ricerca razionalità e analisi e non scorge gli aspetti della vita con la facoltà omninclusiva del cuore.
Due schiere di uomini, quindi, si contrappongono :'da un lato coloro che sono soliti giudicare con il sentimento e non comprendono nulla circa le questioni di pura ragione, poiché vogliono penetrare tutto e

subito con un solo colpo d'occhio e non sono avvezzi alla ricerca dei principi, dall'altro, invece, quelli, abituati a ragionare mediante i principi logici, non comprendono nulla delle cose del sentimento e cercano in esse dei principi razionali, non sapendo vedere la realtà delle emozioni con la facoltà dell'intelligenza'. (B. Pascal).

Gli attuali orientamenti superano la visione dell'emozione quale energia perturbante e la riconoscono come importante fattore di regolazione, segnalazione, attivazione e guida del comportamento. Le attribuiscono la qualità di salvaguardare il sistema uomo, di difendere i suoi interessi e di fargli valutare con certezza e senza dubbi di sorta gli eventi come desiderabili o indesiderabili, appetibili o da rifiutare. La valutano alla guisa di un pensiero automatico ed istantaneo che ricorda, e spesso impone, come le cose devono o non devono essere.
Secondo questa interpretazione le emozioni sono aspettative interne, inscritte nel sistema nervoso, con cui celermente confrontiamo e valutiamo gli eventi quotidiani.
Le emozioni sono cioè parte di quei meccanismi cerebrali pressoché automatici, di cui la natura ha arricchito l'uomo, per rilevare istantaneamente le opportunità o le minacce, i piaceri o i dolori, discriminando con rapidità la qualità degli eventi.
Sono il quadro profondo di riferimento e controllo degli scopi e dei moventi significativi per un certo uomo, e possono essere o non essere in accordo con i giudizi espressi dalla sua funzione mentale. Sono un governo automatizzato che esamina e reagisce alle condizioni esterne od interne per il buon funzionamento dell'unita biopsichica, il più delle volte incurante delle scelte razionali.
I ricercatori almeno su una valutazione sono concordi : ogni emozione si avvale di strutture e processi nervosi articolati su diversi livelli dell'encefalo e, probabilmente, organizzati in gerarchie di competenza. Guardano a lei come ad un processo articolato su varie aree e facoltà cerebrali a disposizione dell'essere umano per confrontarlo con gli eventi nel minor tempo possibile.

Un tratto caratteristico, ricavato dalla stessa etimologia del termine 'emozione', è la sua facoltà di indurre risposte motorie nel corpo e di accendere gli interruttori del sistema neurovegetativo con variazioni negli apparati cutanei e viscerali.
'Per più fiate li occhi ci sospinse
quella lettura, e scolorocci il viso ;
ma solo un punto fu quel che ci vinse.
Quando leggemmo il desiato riso
esser baciato da cotanto amante,

Questi, che mai da me non fia diviso,
la bocca mi baciò tutto tremante'. (Inf, V, Dante)
I meccanismi innati di accensione e scatenamento di reazioni neurovegetative, propri delle reazioni emotive del lattante, gradualmente, ma non del tutto, sono sostituiti da più flessibili modulazioni che risentono della funzione mentale.
Le emozioni durante la crescita abbandonano le primitive risposte corporee automatiche e tendono ad adeguarsi alle scelte della mente. Le risposte espressivo-motorie-viscerali perdono il carattere iniziale di risposte incontrollabili e la loro rigidità sfuma in processi psichici di maggior complessità , in cui il pensiero riveste importanza crescente, pur non divenendo mai totalmente padrone
L'emozione è un segnale che dà il via ad un programma psichico e fisico, psicologico e somatico, quando si verificano divergenze positive o negative nelle aspettative.
'A volte siamo tuono,
a volte fulmini e saette.
A volte siamo nuvole,
a volte il mare.
A volte simili alla terra,
umiliati e degradati,
a volte simili al cielo,
esaltati e trascendenti'. (Shah Ilah)
Gli stati emotivi investono con le loro prorompenti energie le altre funzioni psicologiche che si esaltano e si attivano con evidente rapidità di pensiero, di iniziativa, di immaginazione e di più vivida sensorialità come accade nella gioia o nella collera, ovvero si inibiscono con 'paralisi' dell'ideazione, del ragionamento e della motricità nelle intense paure o nelle cupe tristezze.

La psiche è un sistema gerarchico di livelli stratificati l'uno sull'altro e tra loro interagenti. I livelli superiori elaborano e trasmettono programmi ed ordini che dovrebbero guidare i sistemi sottostanti, a cui sono affidate prestazioni di minor complessità.
I livelli mentali al vertice della gerarchia svolgono compiti che richiedono tempo per le analisi, le interpretazioni, le elaborazioni da proporre ai livelli inferiori, a cui spetta, in genere, l'esecuzione materiale.
Un atto decisionale, qualunque sia, esige un piano, cioè un processo che stabilisca l'ordine e le tappe della sequenza operativa. Data la lentezza con cui la mente lo struttura, non sempre le sue aspettative sono rispettate ed esaudite dai livelli subalterni, che più lesti prendono l'iniziativa. La paura e le connesse reazioni neurovegetative sommergono il bambino, quando entra in una stanza buia, e gli

procurano disagio ed l'impellente necessità di fuga ; se ha la forza di fermarsi e riflettere, può valutare la situazione, riprendere il controllo sull'emotività e introdursi nel locale alla ricerca dell'interruttore della luce, seppure titubante e con gambe tremanti. Qualora la paura superi il livello di guardia e tracimi, la funzione mentale, che lo invoglia a proseguire nella ricerca dell'interruttore, è perdente e sopraffatta dall'emotività che, assumendo il comando, attiva i processi neurobiologici della fuga.
Il sovrasistema mentale non di rado invia in ritardo i messaggi di comportamento, che restano inascoltati e senza potere in quanto scelte emotive istantanee sono già state attuate. Si verificano qui eventi encefalici analoghi a quelli descritti nel sistema centrale d'allarme.
La funzione emotiva è un sistema rozzo ed antico dal punto di vista dell'evoluzione della specie e di livello gerarchico subalterno, che ha svolto nella storia dell'uomo un ruolo che si potrebbe definire 'intellettivo', quando la corteccia cerebrale e le facoltà logiche erano solo potenziali. Questa indispensabile intelligenza rapida, olistica ed analogica è stata spodestata con l'apparizione della funzione mentale, che le ha conferito, almeno sulla carta, il ruolo di semplice consulente.
I conflitti di potere tra il livello emotivo e mentale sono all'ordine del giorno e il prevalere delle decisioni dell'uno o dell'altro dipende dalla maturità della personalità e dall'intensità dello stimolo.
La funzione mentale, d'altra parte, non perde il confronto soltanto su di lei ma anche rispetto ad altre funzioni quali la sensoriale. L'ultimo bicchiere di vino assunto da chi ha la ferma intenzione mentale di vincere il proprio etilismo, è seguito dall'intera bottiglia, se la sindrome fisica da deprivazione richiede ulteriori apporti alcolici. La scelta cognitiva è, nell'evenienza, perdente nei confronti di quella sensoriale.

L'emotività è una forma di consapevolezza 'minima' che racchiude tuttavia un'energia, talvolta esplosiva, tale da poter effettuare improvvisi colpi di mano ed assumere il totale comando del comportamento e della stessa mente.
La funzione emotiva brucia sul tempo la funzione mentale ed inizia il comportamento senza il permesso dei livelli di alto rango, e quando i sovrasistemi intellettivi si fanno sentire, per la sua riluttanza a sottomettersi, rischiano di fallire e di allontanarsi con la coda fra le gambe.
Il sistema emotivo ha delle forze e delle priorità energetiche che gli permettono di interrompere ogni comportamento in corso ed agire le risposte aderenti alle sue scelte.

Tutt'oggi nell'evoluzione della specie umana il livello emotivo, poiché è elementare ed automatico, è più rapido nell'imbastire azione delle gerarchie sovrastanti impegnate a 'riflettere e decidere' e le batte sul tempo nell'approntare condotte. Soltanto successivamente la ragione tenta di riappropriarsi del controllo e del potere decisionale, ma non è detto che vi riesca.
I comportamenti programmati dall'emotività sono repentini in quanto seguono vie nervose facilitate da millenni di funzionamento che celermente propagano impulsi in ogni distretto dell'encefalo e sollecitano reazioni dirette sulla motricità senza la necessità di consultare la lenta e dubbiosa mente.
La funzione mentale regna, l'emotività governa.
L'emotività è un interruttore ad alta priorità che, quando si accende, rende istantaneamente il soggetto consapevole nel bene o nel male dell'evento, ed è difficile non soddisfare le sue scelte di avvicinamento o di allontanamento ; è un interruttore psichico che tra l'altro domina e guida attenzione e lmotivazione.
Le sue risposte corrono lungo percorsi estremamente brevi che innescano processi nervosi con carico minimo, una sorta di 'consapevolezza minima', che chiama in causa una esigua gamma di possibilità.
L'emotività agisce prima di 'pensare' o meglio pensa con rudimentali processi nervosi, che approntano risposte fisiche e viscerali, mentre la funzione mentale è ancora intenta in elucubrazioni e ruminazioni per schiarirsi le idee sull'opportunità di attuare questo piuttosto che quel comportamento.
'Senza domandarci
se giusto, se sbagliato,
se la vita di poi,
se la fama... Tu ed io
amandoci ci guardiamo'. (Phi-dor)
Forse nella celerità è la spiegazione di questo regalo della natura.
Pensare richiede di attivare molteplici assemblee dislocate qua e là nelle aree cerebrali ed esige tempo per raccogliere ed assemblare i dati, analizzarli, interpretarli e proporli.
Il sistema mentale è troppo, troppo lento per le emergenze o le situazioni ove necessita una decisione istantanea. Molti eventi scapperebbero di mano, se si attendesse l'indecisa e contraddittoria mente.
L'uomo deve ringraziare la natura di avergli lasciato, nonostante l'evoluzione, un sistema di segnalazione e di ragionamento meno flessibile, meno evoluto, ma assai celere, anche se ciò che manifesta, a volte non gli è gradito, lo innervosisce o lo scoraggia.

Altre ipotesi.

Per alcuni ricercatori i processi della funzione emotiva risiedono nelle aree proprie della funzione mentale, con la proprietà rispetto a quest'ultima di valutazioni immediate e pressoché involontarie. L'analisi dei dati è repentina, in quanto queste assemblee mentali hanno il compito di cogliere solo il carattere gradevole o sgradevole dell'evento e non altri aspetti ed, in relazione a ciò, orientare il comportamento senza inutili attese.
Una valutazione mentale celere ed inconscia è, quindi, il principale elemento psichico dell'esperienza emotiva.
La risposta, in questo caso, è denominata 'emozionale' e non 'mentale' poiché è rivestita dalle manifestazioni neurovegetative e tensive che si diffondono nel corpo, e sono assenti nelle riflessioni mentali propriamente dette.

Altri studiosi affrontano il rapporto tra l'interpretazione cognitiva dell'evento e le manifestazioni neurovegetative.
Per costoro è il sistema neurovegetativo ha provocare l'intensità dell'emozione, mentre la qualità dipende dall'elaborazione mentale a cui è affidata la responsabilità di attribuire un significato all'evento.
L'intensità dell'esperienza emozionale risulta dalla 'lettura' che la funzione mentale fa delle variazioni neurovegetative, ormonali e tensive presenti all'accadere del fatto.
Per questi autori sono le sensazioni viscerali e muscolari che attivano in seconda istanza la mente e la inducono ad attribuire un significato gradevole o sgradevole all'evento. Attribuiscono alle espressioni somatiche il ruolo di componenti essenziali dell'emotività e le considerano sue 'cause' e non suoi 'effetti'.
La collera, l'allegria, la tristezza, la gioia sono caratterizzate non da vissuti psichici e mentali, ma dalle tensioni o dal rilassamento del corpo a cui la mente attribuisce di volta in volta il significato di emozione allegra, triste o gioiosa, intensa o debole.
Aver paura, provare tristezza, vergogna, serenità equivale a dare un nome a delle sensazioni fisiche.
L'approccio capovolge l'usuale visione del processo emotivo.
Non si fugge alla vista di una serpe per l'insorgere della paura di essere morsi, paura che a sua volta provoca batticuore, tensione muscolare e coliche addominali, ma, al contrario, tremore, tachicardia e disturbi viscerali (causa) inducono a fuggire e solo secondariamente

provocano l'interpretazione mentale della paura di essere aggrediti dal rettile (effetto).
Si è soliti pensare : vedo la persona amata, provo felicità e ciò mi procura rilassamento, tepore e benessere fisico. La sequenza, secondo l'ipotesi somatica dell'emotività, è ribaltata : vedo la persona, sento rilassamento, tepore e benessere fisico, ciò significa che provo felicità ed amore.
Le emozioni non avrebbero origine cognitiva seppur rozza, ma sarebbero simili ad istinti, in quanto creano risposte che anticipano pensieri e giudizi, celeri o lenti che siano.
Tale valutazione poggia sulla seconda legge psicologica : "Gli atteggiamenti, le azioni, i movimenti (e aggiungiamo gli stati neurovegetativi) tendono ad evocare le immagini e le idee corrispondenti ; queste, a loro volta evocano o rendono più intensi i sentimenti e le emozioni (o, in altri termini, incrementano gli stati neurovegetativi che le hanno attivate) ".
L'evento causa dell'emozione entra nell'encefalo, evita le aree mentali, e genera prima di tutto reazioni somatiche con palpitazioni cardiache, tremito, oppressione toracica, senso di vuoto allo stomaco, vertigini, ecc. I dati sensoriali sono poi trasmessi alle aree della funzione mentale la quale, nella sua instancabile ricerca di spiegazioni, attribuisce loro una causa, un nome ed un significato in funzione di ciò che sta accadendo : sono oppresso, sono allegro, sono depresso per questo o quest'altro motivo.

L'abolizione con procedimenti farmacologici delle sensazioni viscerali e muscolari avvertite in concomitanza di fatti dolorosi o gioiosi, genera uno stato psichico in cui non si può parlare di emozioni, né qualificarle come tale. Il soggetto riferisce soltanto giudizi ed idee sull'evento senza implicanze 'emozionali. Quando l'effetto del farmaco scompare, i disturbi neurovegetativi riemergono e il soggetto è assalito dall'emozione. L'emozione esiste, e se ne può parlare, solo quando il cuore sussulta, il rossore imporpora il viso o il corpo si congela.
Lo stretto legame con il corpo, d'altra parte, fa sì che affetti e sentimenti dal giudizio popolare o dalle teorie che prevedono la presenza di centri energetici, siano localizzati più vicino al cuore e allo stomaco che alla testa.

Manifestazioni somatiche ricorrenti nelle emozioni :
- variazioni della pressione sanguigna,
- vasocostrizione o vasodilatazione,.
- variazioni della frequenze cardiaca,
- variazioni della temperatura cutanea

- variazioni della resistenza cutanea alla corrente galvanica,
- variazioni nel ritmo respiratorio,
- reazioni pupillari,
- diminuzione della secrezione salivare,
- risposta pilomotoria,
- dermografismo,
- disturbi nella motilità gastro-intestinale,
- tensione muscolare,
- tremore,
- aspetti mimici facciali,
- atteggiamenti posturali,
- attività motorie

In sintesi gli scritti sull'argomento annotano che :
- la funzione emotiva è un sistema interagente con le altre funzioni psicologiche ;
- la funzione mentale con i suoi processi cognitivi è parte integrante, intesa sia come struttura psichica da cui il processo prende l'avvio, sia come struttura integrativa che dà qualifica e significato alle variazioni neurovegetative e muscolari.

Attualmente è opinione condivisa che il modello esplicativo della funzione emotiva debba tenere conto delle convergenti modificazioni del sistema neurovegetativo, degli atteggiamenti corporei e delle valutazioni cognitive.

La funzione emotiva fa da cerniera tra le componenti biologiche e psichiche e attiva l'intero organismo. L'emozione sintetizza in sé componenti somatiche e psichiche e le integra.

La quarta legge psicologica afferma che le emozioni tendono a suscitare e ad intensificare le idee e le immagini ad esse collegate ed a produrre le condizioni fisiche e gli atti esterni ad esse corrispondenti. Le idee o le immagini mentali, evocate dalle emozioni a loro volta le intensificano. Si genera nelle emozioni una sorta di retroazione o movimento circolare in cui le immagini mentali attivano ed incrementano le emozioni e le variazioni fisiche, e queste a loro volta intensificano idee e immagini mentali corrispondenti.

Se il processo circolare è negativo, come nell'ansia di esser affetti da una grave patologia, per la quarta legge prendono forma idee e immagini mentali sulla malattia, le quali con retroazioni peggiorano lo stato emotivo sino a condurre in profonde depressioni o melanconie. Ed, ancor più, il processo circolare può determinare la comparsa della sintomatologia somatica o psicosomatica temuta, come ricorda la legge : "Le immagini mentali, le idee e le emozioni tendono a produrre le condizioni fisiche ad esse corrispondenti"

Fattori socio-culturali e l'osservazione di sé e del proprio corpo possono ampliare o inibire le componenti emotive percepite.
Persone use a rapporti diretti con le realtà materiali sono meno attente e propense ad accogliere ed avere intima consapevolezza dei risvolti psichici dell'emotività e, tanto meno, a comunicarli ; costoro solitamente tralasciano disagi o benessere psichico e privilegiano attenzione e interesse per le sensazioni corporee. L'emozione è per loro soltanto una sensazione fisica.
Chi, all'opposto, privilegia i pensieri e si sofferma sulle componenti ideative dei sentimenti.

Un amplificatore

L'emozione è una sorta di 'amplificatore' degli stimoli provenienti dall'ambiente interno od esterno.
Fa 'vibrare', fa risaltare sfumature e sottigliezze, rende chiari od oscuri gli eventi ed in ogni caso sottolinea, esaspera ed altera i fatti e il pensiero.
C'era un uomo, che aveva perduto del denaro e pensò, che l'avesse rubato il figlio del suo vicino.
Egli lo guardava e gli sembrava, che il suo portamento fosse quello di un ladro, che la sua espressione fosse quella di un ladro, che tutti i suoi gesti ed i suoi movimenti somigliassero a quelli di un ladro.
Dopo un po' di tempo egli ritrovò il denaro sotto il materasso del suo letto.
Guardò ancora il figlio del vicino e né i suoi movimenti, né i suoi gesti erano più quelli di un ladro.
Naturalmente il compito di amplificare e discriminare vale sia per le sottili differenze, sia per grossolani aspetti della realtà che, vividamente accresciuti, non sono più percepiti nei dettagli.
La qualità e l'intensità delle emozioni è legata a precedenti esperienze vissute o fantasticate od a giudizi ed ipotesi sul significato futuro dell'evento e sulle influenze che avrà.
L'opinione emergente ne delibera qualità e quantità.
Non è la natura dello stimolo a decidere la qualità e quantità dell'emozione ; l'evento provoca i sentimenti in funzione della interpretazione che il soggetto ne dà. Lo stimolo non ne decide il colore che è dettato dai vissuti personali per quel evento ; allo stesso accadimento si può reagire in epoche diverse con emozioni diverse, ciò che generò il pianto, ora illumina un sorriso o viceversa.
La valutazione mentale attribuita al fatto induce il tipo di emozione, pronto a dissolversi nel successivo istante per il sopraggiungere di

ulteriori considerazioni, ed amore e rancore trapassano l'uno nell'altro.

'Che dolce più, che più giocondo stato
saria di quel di un amoroso core ?
Che viver più felice e più beato,
che ritrovarsi in servitù d'Amore ?
Se non fosse l'uom sempre stimolato
da quel sospetto rio, da quel timore,
da quel martirio, da quella frenesia,
da quella rabbia, detta gelosia'. (L. Ariosto)

La gioia, il dolore, la serenità sono qualità emotive emergenti dai vissuti trascorsi, dalle pregresse esperienze, dalle speranze e dai dubbi in quel momento esistenziale.

Non necessariamente si è consapevoli di ciò che rende l'accaduto desiderabile o minaccioso. Il processo mentale che dà vita all'emozione può essere inconscio.

L'insorgere di reazioni viscerali e somatiche, in alcune occasioni, è così rapido da evidenziarsi ancor prima che la psiche consapevolizzi le sue valutazioni 'inconsce'. Si può avvertire vasodilatazione e aumento della frequenza cardiaca incontrando una persona senza intravederne la motivazione, oppure avvertire oppressioni toraciche senza scorgere i fattori scatenanti come nelle, così dette, ansie senza oggetto, ma che in realtà hanno chiare motivazioni racchiuse nei recessi della psiche.

L'intensità dell'emozione è valutabile con punteggi soggettivi in riferimento all'ampiezza e alla durata delle risposte neurovegetative e muscolari e alla loro durata. Ma non tutte raggiungono la consapevolezza ; reazioni fisiche e psichiche possono svilupparsi senza essere avvertite. La rabbia può prendere forma, ma per rimozioni o rifiuti inconsci non essere percepita o sperimentata, oppure la mente può attribuire lo stato psicofisico ad eventi che nulla hanno a vedere con i fattori scatenanti.

L'emozione influenza la mente ?

Una questione classica : l'emozione agisce come fattore che disturba od organizza i processi psichici ?

Alcune scuole assumono, in linea di principio, che i processi mentali non sono influenzati dagli elementi affettivi, ad eccezione dei casi in cui, per l'intensità dell'esperienza, si hanno interruzioni o alterazioni lampanti. Soltanto le emozioni intense interferirebbero, mentre sarebbero ininfluenti gli stati affettivi transitori e sfumati responsabili del sapore e del colore della vita.

Altri studiosi, al contrario, ritengono che, data la stretta relazione fra funzione emotività e funzione mentale, tutti i processi cognitivi ne subiscono l'influenza. Rimarcano che l'umore positivo procura una generica stimolazione dell'attività cognitiva con più ricche possibilità di scelta ideativa. Il buon umore promuove fluidi e produttivi processi psichici, escogita nuovi criteri interpretativi e strategie più articolate in cui prevale, tra l'altro, una maggior decisionalità.
L'animo melanconico, all'opposto, espande le previsioni e le 'certezze' di incidenti, danni, patologie o perdite.
Le emozioni positive o dolorose hanno per costoro la funzione di 'reazioni di emergenza', con il significato finalistico di adattare la psiche ed il corpo ad una pronta risposta ; da ciò trae vantaggio l'attività mentale, in quanto l'energia che mettono in gioco la vivacizza, la rende più ingegnosa e le idee fluiscono più incisive.
La tesi non è contraddetta dal fatto che la funzione emotiva iperstimolata produce paralisi o confusione. Nell'evenienza l'eccesso energetico sfugge al controllo della mente, che ne è sommersa e vi 'annega' impotente nel dire e nel fare.
L'energia prorompe, dilaga non più canalizzata, 'brucia' la mente, la nebbia invade i pensieri, il corpo altera i parametri fisiologici, le percezioni si ovattavano ed un senso di annullamento si diffonde nell'unità mente-corpo.
I disturbi psicosomatici e del controllo mentale in concomitanza di intense emozioni di entrambi i segni sono l'espressione del fallimento dell'utilizzo dell'energia emotiva da parte della mente.
'Rotan per l'etere atomi invisibili,
di fiamme d'oro l'orizzonte sfolgora,
la terra aulisce e trema...
La pupilla si offusca e più non vede,
di angeliche armonie si inonda il cuore,
baci ed ali sul mondo....E che succede ?
Passa l'amore !' (G. Bécquer)
Altre teorie, pessimistiche, sostengono che, anche in presenza di efficienti risposte mentali nelle situazioni emotive sia positive che negative, è sempre rintracciabile l'affievolirsi e l'indebolirsi del controllo e dell'organizzazione del pensiero.

Riassumendo le emozioni si addicono a Giano bifronte sono energizzanti, rendono fattivi i comportamenti e approntano risposte vigorose, ma altresì possono impoverire l'ideazione, debilitarla, rendere incoerenti le prestazioni sino a vere e proprie 'paralisi da terrore' ; si pensi all'espressione : "Sono sopraffatto, sono distrutto, sono congelato dall'emozione".

Esiste unanimità nell'affermare che con umore normale o lievemente euforico si compiono errori di 'ottimismo' nei giudizi di probabilità e nelle stime di conseguenza degli atti.
Le persone tendenzialmente tristi, per loro buona sorte, hanno il vantaggio di giudicare correttamente per quel pizzico di sfiducia che ben si addice al principio di realtà ; ma qualora l'umore si deprima ulteriormente, le valutazioni si restringono e si impoveriscono.
L'eccitazione e la maniacalità intaccano la coerenza, la psiche si disorienta ed è confusa ed impotente nell'approntare condotte mature di ragionamento e azione.

Le risposte razionali e le risposte emotive sono le due possibilità di reazione ad un evento.
Se la risposta mentale è appropriata, l'emotività si attenua, ed in alcune circostanze è totalmente controllata. Risposte verbali o comportamentali ben riuscite limitano l'invasione fisica e psichica dell'energia emotiva.
Nella mente che affronta l'evento con modalità opportune, l'energia dell'emozione, pur affluendo con intensità, è rapidamente canalizzata e scaricata in risposte vantaggiose al controllo della situazione. Emozioni sfumate in concomitanza di eventi particolarmente 'emotivi', indicano il riuscito trasferimento dell'energia nel comparto mentale.
Nell'aggressione verbale l'adattamento migliore è, senz'altro, la risposta che mette in gioco le funzioni mentali con repliche vincenti. Qualora la mente non offra con celerità una freccia verbale pacata e superiore oppure acuminata e pungente per difendersi e colpire il rivale, la risposta matura ed evoluta non ha luogo, ed il suo posto è assunto da atti che si strutturano nei livelli inferiori ed istintuali del cervello. Ciò che emerge, è una tempesta viscerale e una motricità generale e facciale disordinata e scomposta residuo di antiche vestigia di schemi di lotta.
Il persistere dei disturbi psicofisici è l'espressione del fallimento delle qualità mentali superiori. Se la risposta mentale è debole ed incerta, l'energia dell'emotività non solo si affaccia ma, non incanalata, fluisce come un torrente in piena senza argini nella psiche e nel soma producendo tensioni viscerali e muscolari e, soprattutto, ovattamento mentale. Le energie non trovano proposte mentali che le impiegano in efficaci e risolutive azioni, e si disperdono inutilizate nella psiche disorganizzandola.
La funzione emotiva e la funzione istintuale sono assimilabili ; entrambe, quali vestigia sopravvissute al passato, affiorano prepotentemente nelle situazioni non gestite dalla funzione mentale.

In circostanze emotivizzanti, sfuggite al pensiero, l'energia destruttura la psiche e vi induce modi di essere propri della storia o preistoria evolutiva del soggetto ed il sopravvento è assunto da processi cerebrali arcaici.
Nell'uomo irritato per una frase non gradita ed incapace di risposte verbali adeguate, il battito cardiaco si accelera, la muscolatura si tende, il rossore imporpora il volto. Le alterazioni somatiche che si presentano se fallisce la funzione mentale, hanno il compito di sostituirla con risposte istintive ed automatiche di preparazione ad un combattimento fisico, che era opportuno in situazioni ancestrali di sopravvivenza.
il sollevare leggermente il labbro superiore nell'ira, ad esempio, fa parte della mimica preliminare all'atto di mordere, presente nei nostri progenitori. Il mordere nell'ira, d'altra parte, non è soltanto degli antenati, lo si osservare nel bambino arrabbiato, e non solo. Altrettanto per ogni variazione neurovegetativa o muscolare il cui significato ultimo è di mettere l'individuo nella situazione corporea di lotta adatta ad affrontare l'evento.
I disturbi psichici e fisici in situazioni emozionali sono invece la prova obiettiva e tangibile di interventi mentali riusciti solo parzialmente o del tutto falliti.

Le emozioni ed il linguaggio

La comunicazione verbale di un'emozione non è mai assimilabile all'intima esperienza vissuta. I processi mentali, che la formulano, sono sostanzialmente dissimili da quelli che ne regolano l'esperienza. Raccontare un sentimento realizza una comunicazione simbolica, cioè le sensazioni sono trasformate in simboli verbali ; ciò implica mediazioni complesse con la pressoché impossibile esatta traduzione linguistica degli stati somatopsichici esperiti.
Il linguaggio che trasmette sentimenti di amore o scoraggiamento, di noia o felicità, incontra limitazioni sia in quanto non è agevole riconoscere nei dettagli e dare un nome appropriato alle qualità e quantità dei sentimenti provati, sia perché gli stessi termini hanno valori diversi per ogni persona, ed, inoltre, è richiesta un'immediatezza espressiva non attuabile con le parole.
Lo sforzo di tradurre i sentimenti in linguaggio, si avvicina al tentativo di descrivere con le parole le melodie di una sinfonia. Solo a pochi è concesso e sono poeti o scrittori.
Vengono allora in soccorso le espressioni mimiche e gestuali più consone delle verbali per la genuinità e rapidità di passaggio delle informazioni

La mimica del volto e l'atteggiamento corporeo descrivono gli stati d'animo più di elaborate frasi
L'espressione somatica perfeziona il linguaggio, e rende più partecipe chi ascolta. Altrettanto le interiezioni ooh !, eeh !, ohibò ! o il turpiloquio, sovente sostituti più che espliciti di lunghi discorsi.

Occorre ricordare anche l'importanza di altri sistemi : il tono della voce, la gestualità, la postura, le variazioni del colorito cutaneo, l'accelerazione del respiro, la sudorazione, ecc. Quanto più si è abili a scorgere e 'leggere' i segnali fisici, tanto più si empatizza l'altro ed, in talune occasioni, l'interlocutore intuisce l'emozione ancor prima del soggetto stesso.
Sono le aree limbiche eccitate dallo stimolo affettivo che avviano il 'programma' di espressione somatica. Il termine programma indica le istruzioni impartite dalle colonie alla muscolatura involontaria e volontaria ed in particolare a quella facciale per modellarvi contratture o rilassamenti appropriati al sentimento.
Il 'programma' collega nell'individuo, e parzialmente nella specie, ogni emozione a circuiti nervosi prestabiliti ; si afferma così l'invariabilità delle espressioni per alcune specifiche emozioni.

Il volto ha il primato quale area somatica specializzata nell'esprimere e trasmettere i contenuti emotivi.
Le espressioni mimiche hanno asimmetrie di lato. Le emifacce differiscono nell'espressività delle emozioni.
L'asimmetria è attribuita alla specializzazione dell'emisfero destro nel programmarle, e pertanto la metà sinistra del volto le rivela più intensamente.
Mentre è individuabile la maggior espressività dell'emifaccia sinistra nelle emozioni di segno negativo quali la paura, la depressione, il disgusto, sono però controverse le osservazioni per i sentimenti positivi.
Gli altri distretti corporei informano non tanto sulla qualità quanto sulla intensità emotiva.
La comunicazione di sentimenti è correlata anche al ritmo dell'eloquio. L'ansioso parla in fretta e con tono elevato ; nella tristezza e nella depressione il ritmo è lento e di basso tono ; nello stress il flusso verbale è esitante con improvvise elevazioni del timbro ed accelerazioni del ritmo.
Nell'eccitazione si accomuna alla rapidità di locuzione l'alta frequenza e l'ampia estensione della voce.
Le inibizioni emotive sono contraddistinte da bassa frequenza e limitata estensione della voce associate a stentata pronunzia.

Soffermare l'attenzione sulle qualità dell'eloquio, è un utile esercizio per empatizzare gli stati d'animo altrui.
Gli atteggiamenti somatici e mimici e le tonalità della voce sono soggetti alla critica e la volontà può intervenire per modellarvi varianti, ma la decisione di controllarla sovente ha scarse possibilità di successo.

Lasciar fluire l'emozione ed esprimerla apertamente oppure annullarla o nasconderla ad occhi indiscreti ?
Un amletico dubbio !
Le regole del galateo esigono di rivolgersi ai propri simili con il sorriso sulle labbra, pur se in contraddizione con profondi vissuti di ostilità od indifferenza.
Mascherarle, dissimulare e costruire espressioni non consone allo stato d'animo, è marcatamente diverso nelle culture e da individuo a individuo.
La scelta di velarle richiede d'altra parte la non usuale facoltà di controllare il sistema neurovegetativo e motorio simulandovi manifestazioni non affatto percepite.
L'associazione tra aspetti ideativi, emotivi e somatici è talmente specifica da permettere, pressoché sempre, di risalire al realtà affettiva. La non autenticità di una emozione è, pertanto, sempre individuabile ad una attenta osservazione. Poche persone hanno processi emozionali totalmente asserviti alle strutture corticali volontarie e alle scelte deliberate, e così, quasi sempre, alle parole od espressioni di convenienza si affiancano e sovrappongono, contraddicendole, variazione nel colorito del volto, nella tensione dei muscoli facciali o nel timbro della voce.
La facoltà di controllarle è diversificata : alcuni pur con tutto l'impegno effettuano insignificanti aggiustamenti nelle proprie espressioni mimiche, vocali e somatiche, altri le dominano con abilità e le simulano sottilmente. L'esperto giocatore di poker si sintonizza sulle espressioni proprie ed altrui e trae vantaggiosi elementi per effettuare i rialzi vincenti.
Ogni uomo ha, comunque, il suo tallone d'Achille.
L'assenza di espressioni emotive in una persona dimostra non già la mancanza, bensì l'efficacia della corazza da lui indossata per proteggersi.
La costante negazione ha il rovescio della medaglia, può far sì che eventi, in apparenza banali, provochino improvvise ed imperiose reazioni emotive, tali da lasciare allibiti gli astanti ed il soggetto stesso per la straripante veemenza della risposta ; è la classica goccia che fa traboccare il vaso delle energie costantemente compresse e represse.

I canoni per esternare i sentimenti risentono di prescrizioni familiari e sociali che delimitano con precise regole quel tanto da esprimere per non esporsi a giudizi sfavorevoli. I controllo socialmente richiesto procura nel tempo ingorghi e tensioni dell'energia emotiva. L'uomo le ridona allora vita con la ricerca di brividi in sport spericolati, in visioni cinematografiche raccapriccianti o melense, in comportamenti antisociali con eccitazioni incoerenti o brutali, esasperando la visione di contese agonistiche.
Esaurito l'evento elettrizzante, subentra l'apatia e noia ed egli è nuovamente costretto a ripartire nella ricerca di altri stimoli, ed in questa altalena trascorre l'esistenza, su e giù tra l'aspettativa, l'eccitazione e la delusione, tra soddisfazioni temporanee e periodi di vuoto emotivo.
In alcune situazioni è d'obbligo il controllo dell'emotività, ma in altre il biologico bisogno di scaricare le energie emotive è fatto proprio dalla società che non solo approva l'esternazione, anzi invita ad accentuarla come nelle feste, nelle gare sportive, nei gruppi che si obbligano a rendere entusiasmante il sabato sera, nelle cene in pizzeria, od ancora nei gruppi psicoterapici.

Intensità e durata

I vissuti affettivi si diversificano per intensità e durata.
L'emozione è uno stato affettivo a comparsa brusca, di breve durata, in genere di elevata intensità ed a risoluzione piuttosto rapida.
Il sentimento differisce per gli stati affettivi di lunga durata, stabili ma, il più delle volte, meno intensi di quelli emotivi. Il sentimento è vissuto senza il carattere di repentinità od emergenza proprio dell'emozione ; è un plateau affettivo che ammortizza le emozioni di segno opposto, e facilita quelle del proprio segno.
La passione dell'emozione possiede l'elevata intensità, del sentimento la lunga durata.
'Se qui ed adesso,
ripenso al percorso
della mia passione,
somigliavo a un cieco
senza paura del buio'. (Y.Akiko)
La passione è tutto ciò che nell'uomo non è ragione né calcolo, ma tensione incontenibile, desiderio e brama indomabile :
'Sono fatte di lacrime e di sangue
e d'altro ancora. Il cuore
batte a sinistra'. (U. Saba)

Non esiste tuttavia una netta linea di demarcazione tra gli stati affettivi. I sentimenti si possono intensificare e trasformare in emozioni ; le emozioni, con la ripetizione e l'avvicinamento nel tempo, si tramutano in duraturi sentimenti, e così paure ripetute radicano sentimenti di timore ; la vita costellata di emozioni positive genera sentimenti di fiducia. Chi è appagato nell'affetto, assapora tenere emozioni e nascono in lui sentimenti di serenità.

Lo sviluppo della funzione emotiva

La funzione emotiva è legata alla maturazione del sistema nervoso e della funzione cognitiva.
Nell'infanzia l'emotività è analoga in ogni bambino, ma con il tempo, per lo sviluppo neurologico e le stimolazioni ambientali ed educative, ciascuno acquisisce nell'esprimerla il suo stile personale, il suo marchio di fabbrica.
Nelle prime settimane le emozioni sono indifferenziate e, qualunque sia l'evento scatenante, coinvolgono globalmente l'organismo con reazioni motorie e viscerali.
Nel neonato il sorriso si diffonde soprattutto nel sonno ed in particolare per delicate stimolazioni al volto, 'ride con gli angeli' , ma ciò non esprime emozioni positive bensì uno stato di tranquillità, cioè un benessere fisico che è solo un precursore del sentimento di serenità, in quanto non richiede alcuna elaborazione mentale.
In questo periodo si delineano i precursori innati delle emozioni : il trasalimento di fronte ad improvvise stimolazioni o il pianto sfrenato ed incontenibile per dolori addominali o per disagi fisici, sono i precursori della rabbia e della collera.
Dolore (pianto e grida), benessere (tranquillità e sorriso), difesa (strilli e divincolamenti) sono le semplici espressioni dei due poli del sentire neonatale : stare bene e stare male.
Sono reazioni collegate con le più profonde radici della vita da cui solo in seguito conseguiranno gli stati affettivi del futuro bambino e del futuro uomo (fiducia, serenità, depressione, apprensione, ecc.).
Sino al terzo mese il bambino ha a disposizione un repertorio minimale di processi preprogrammati per il sorriso, i vocalizzi e la coordinazione dell'attenzione, precursori rispettivamente dell'affettività e dell'interesse.
La funzione emotiva si avvia con l'avvento dei primi sorrisi all'apparire del volto umano, poiché questo comportamento implica abbozzi di valutazione mentale.
Il piacere, il disappunto, la rabbia del lattante sono ora vere e proprie emozioni, prodotte da valutazioni cognitive per quanto elementari.

La rabbia ha i crismi dell'emozione poiché indotta dalla delusione di aspettative non realizzatesi prospettate dalla funzione mentale.

La maturazione progressiva delle funzioni e della funzione emotiva, le differenzia tra loro.
Dagli iniziali movimenti disordinati e diffusi in tutto il corpo, il bambino, con gradualità, apprende ad esprime i sentimenti con la sola mimica facciale, con un gesto o con un vocalizzo.
Per effetto delle esperienze relazionali piacevoli stringe rapporti affettivi, e lo scambio di sentimenti riveste estremo significato nell'assetto delle sue future caratteristiche.
La coloritura affettiva influisce, inoltre, sulle altre funzioni e le organizza. La madre, con l'accudire e il coccolare, oltre a svolgere un ruolo determinante per la sfera emotiva, stimola le funzioni percettive, motorie ed intellettive.
Accolto con affetto, il sentimento di sicurezza lo incoraggia negli esercizi di esplorazione, di manipolazione, deambulazione e relazione, che sono alla base delle funzioni psicologiche.
Non si finirà mai di sottolineare l'importanza della gratificazione nella formazione della personalità e nello sviluppo armonico delle funzioni psicologiche. Una funzione emotiva non nutrita adeguatamente in questa età, disturberà con blocchi e distorsioni ogni futuro assetto della personalità.
I colori delle emotività vissuti da lattanti hanno pregnante influenza nel creare i sentimenti, gli interessi e le scelte portanti della vita.
Qui si mette il seme del futuro uomo stellare.
Verso i sei mesi esplodono le attività esplorative e conoscitive : la partecipazione agli avvenimenti, l'interazione con le persone ed il rapporto volontario con il mondo circostante.
La gioia, che illumina il sorriso, è diversa dal piacere del primo mese, indica un evento percepito e giudicato positivo, a cui partecipa attivamente e consapevolmente.
Verso i dodici mesi sono riconoscibili gli stati d'animo piacevoli rivolti agli oggetti da quelli indirizzati alle persone. Il periodo è detto 'dell'attaccamento', poiché il bambino stabilisce rapporti con chi si prende cura di lui. Si notano atteggiamenti che fanno pensare alla gelosia, ed inizia a simulare espressione facciali felici o irate appropriate alle situazioni.
La mimica si affina, è ora pienamente emotivo.
Affiorano vergogna, opposizione e aggressività intenzionale, sentimenti che presuppongono la consapevolezza e sono i prerequisiti per la comparsa, attorno ai tre anni, dell'orgoglio e del senso di colpa.

Trascorrono i mesi, l'emotività ora non dilaga nel corpo, è controllata, e si esprime essenzialmente con la mimica facciale, se l'energia affettiva non supera intensità critiche.
L'apparire di più selettive emozioni non annulla quelle grezze, da cui sono emerse. I precursori iniziali hanno la possibilità di riemergere in qualsiasi età in presenza di intense ed impetuose reazioni emotive o negli stati di eccitazione esasperata ed incontrollata o nelll'agitazione distruttiva e pantoclastica delle violente crisi negativistiche..
Nei primi cinque anni si affacciano i sentimenti di vergogna, ansia, delusione, invidia e speranza.
A sei anni il bambino sa quando e perché simulare espressioni emotive, e riconosce le circostanze per farlo, come per evitare noie o rimproveri, per delicatezza verso altri, per educazione o per acquisire vantaggi.
Nella fanciullezza e nell'adolescenza la maturazione neurologica e l'esperienza accrescono ulteriormente il caleidoscopio affettivo, che si espande in parallelo alla funzione mentale. Ciò può apparire errato, scatti d'ira e paure sono senz'altro più frequenti nei primi anni, ma l'intelligenza, associata all'immaginazione, dissemina di stati emotivi ogni attimo dell'esistenza.
La constatazione rinforza l'assunto di una funzione emotiva che risente con vantaggio del perfezionarsi della funzione mentale. Lo sviluppo delle emozioni e la maturazione intellettiva si influenzano a vicenda e carenze affettive o cognitive menomano entrambe.

Affettività e memoria

La memoria ha stretti vincoli con la funzione emotiva.
Nei ricordi si coagulano eventi e stati d'animo con relazione diretta fra l'intensità emotiva e la facoltà di richiamare alla consapevolezza il fatto.
'Quest'amabile nebbia. Che copriva
di sé il più amore di tutti gli amori,
indietro mi risucchia a paesaggi
interiori dolcissimi e feroci'. (D. Manicanti)
E' patrimonio comune ricordare più agevolmente eventi piacevoli ; l'esperienza è sintetizzata con la formula di 'ottimismo mnestico'.
La 'rimozione' tende, invece, a cancellare gli avvenimenti sgradevoli o conflittuali.
Chi ha l'animo lieto, anche inconsapevolmente, lo conserva con rievocazioni, che lo rafforzano e stabilizzano, all'opposto, chi è preda di cattivo umore, vuole allontanarlo e rifugge, o si sforza di rifuggire, temi affini. Se, d'altra parte, l'intensità della depressione oltrepassa il

punto critico, il campo di attenzione si restringe, si focalizza stabilmente sull'evento negativo e vi si invischia.
Per inciso, prestazioni memoniche scadenti sovente sono secondarie ad aspettative pessimistiche sulle proprie capacità di rievocazione e virano al meglio, se si modifica in positivo l'immagine mentale svalutante la propria facoltà mnesica.

L'ansia

'Dubbio, ed ansia
sono figli della notte,
vengono da contrade sepolte nella tenebra.
Esci dal buio, corri fuori e guarda.
Alza al cielo il tuo volto
l'orizzonte ormai si va facendo chiaro'.
L'invito di Tagore, purtroppo, è una pia illusione quando l'ansia avvolge con la sue tenebre.
L'ansia è contrassegnata dall'angoscioso presagio di un evento spiacevole. Materializza uno stato di apprensione, disagio, preoccupazione per l'anticipazione di un pericolo atteso ed imminente.
'Era in aria l'attesa
di un procelloso evento'. (E. Montale)
L'esistenza umana si accompagna ineluttabilmente all'ansia, una delle più frequenti emozioni in cui incappa.
La sua intensità spazia da livelli minimi sino ad aspetti francamente preoccupanti con gravi ed inabilitanti sofferenze soggettive o veri e propri attacchi di panico.
Qualora sia adeguata per intensità e durata alle difficoltà insite nell'evento temuto, è un opportuno processo psichico di allerta che predispone gli apparati biopsichici ad affrontarlo. In altre circostanze, però, eccede e articola processi psichici e fisici che non aiutano, anzi, sono invalidanti o francamente patologici.
L'ansia è complementare alla paura.
La paura attiva le assemblee cerebrali per far fronte ad un pericolo attuale e presente, mentre l'ansia intravede la possibile probabilità di un rischio futuro. Alla vista di un cartello stradale di 'caduta massi' l'ansia, sostenuta dall'immaginazione, fantastica e visualizza di li a poco il rotolare per la china di blocchi di granito, la paura attanaglia, quando i sassi cadono qui e ora sulla sede stradale.

Le teorie sull'ansia.

Ogni tentativo per comprendere la natura dell'ansia inizia con l'affermare che è un fenomeno naturale che si sperimenta quando sono minacciati valori essenziali per il corpo, per le relazioni, per il pensiero, per lo spirito e per la propria identità.
'Certo guardammo muti nell'attesa
del minuto violento'. (E. Montale)
La psicologia e la psichiatria propongono teorie sulla sua genesi tra cui : la psicodinamica, la cognitiva, la relazionale e la biologica.
L'orientamento, introdotto dalla psicanalisi, ne intravede la causa nell'esistenza di conflitti psichici inconsci, e la valuta come 'segnale' di allarme per le aumentate tensioni interne. La tensione prende avvio da problematiche che il soggetto non affronta e , per lo più, rimuove o nega. Segnala, quindi, la presenza di una minaccia, rigettata e nasce dal timore che gli impulsi nocivi riemergano dai bassifondi della psiche. Ad esempio, una madre, frustrata e ribelle nell'inconscio alle rinunzie sociali a cui la maternità la sottopone, è sopraffatta dall'ansia di far del male al figli ogniqualvolta lo accudisce.

L'orientamento cognitivo sorvola sulle problematiche inconsce e indaga il ruolo svolto dalla funzione mentale nell'attribuire significato agli eventi.
La funzione mentale processa e giudica le informazioni in arrivo e assegna loro senso e valore. Le diverse valutazioni soggettive spiegano la variabilità di risposte : l'assenza o la presenza o, comunque, la discorde intensità dell'ansia di fronte al medesimo evento.

L'orientamento relazionale riconosce i processi intrapsichici dell'ansia, tuttavia pone al centro non il soggetto, ma il soggetto quale membro di un sistema sia esso la coppia, la famiglia, il gruppo sportivo, politico o di lavoro. Il disturbo d'ansia, nella prospettiva, ha il significato di comunicazione alterata all'interno della rete relazionale.

L'orientamento biologico, infine, ne studia le basi biochimiche.

Le contrapposizioni teoriche sono solo apparenti. I fattori psicologici, coscienti ed inconsci, relazionali e biologici si intrecciano ; i modelli trattano aspetti della medesima realtà descritti con linguaggi ed angolature diverse.

Alcune parole sul modello cognitivo.

Nella sua formulazione semplificata il modello sottolinea che il tipo e l'entità delle risposte affettivo-emozionali ed il conseguente comportamento sono influenzati, prima di tutto, dal significato attribuito all'evento.
L'attribuzione di un significato, o 'valutazione cognitiva', consegue al sommarsi delle aspettative, dei pensieri, delle convinzioni, delle riflessioni costruite dalla funzione mentale intorno ad un accadimento. La valutazione cognitiva di uno evento, pertanto, può essere, ed i genere è, differente da soggetto a soggetto, e può comportare risposte emotive dissimili nello stesso soggetto in periodi successivi dell'esistenza.
Il modello pone in primo piano fra i fattori causali : la personalità, le esperienze precedenti, i valori e i significati personali e propri dell'ambiente, e la valutazione cognitiva.
La valutazione cognitiva nasce da complesse sequenze di processi nervosi, in cui l'evento, preso in esame nelle assemblee corticali della funzione mentale a compimento delle valutazioni intraprese riceve uno specifico significato. Il giudizio attribuitogli è trasmesso alle colonie centroencefaliche della funzione emotiva che, a loro volta, attivano gli stati psicofisici, che produrranno l'esperienza soggettiva e i sintomi somatici e viscerali dell'ansia.
L'intensità dell'ansia è pertanto la risultante delle caratteristiche oggettive della situazione e delle valutazioni cognitive attribuitele.
I due fattori prospettano giudizi di 'controllabilità' od 'incontrollabilità' ed il conseguente significato di minaccia, non minaccia o sfumata minaccia.
Di fronte ad un esame uno studente reagisce con panico, un altro con depressione, un terzo con ansia appropriata, in funzione del significato che assume per loro l'interrogazione.
Il ragazzo sopraffatto da ansia incontrollabile, probabilmente, ha una visione negativa di sé e valuta l'eventuale fallimento un'ulteriore seria minaccia alla propria immagine, già in fondo al pozzo ; reputa deleterio ed insopportabile mostrarsi ancora una volta incapace e 'stupido' ai propri ed altrui occhi. L'esame per lui è una situazione al di fuori del suo controllo, imprevedibile, che deve a tutti i costi essere superata, ma vi conta assai poco.
Il ragazzo depresso non ha incertezze, non ha dubbi, è certo di non superare l'esame e lo considera senz'altro un'ulteriore prova del suo insignificante valore.
Il ragazzo, infine, con ansia controllabile ha una visione di sé relativamente sicura, percepisce un buon controllo sulla situazione e la funzione mentale ritiene la preparazione sufficiente. Poiché un esame prospetta fattori imprevedibili, si rende conto che il successo e l'insuccesso non dipendono soltanto da lui, e se dovrà confrontarsi

con il fallimento, ciò non metterà in dubbio il suo valore di persona. Sa che eventualmente potrà riaffrontare l'esame con successo.
Il giudizio di ridotto controllo sull'evento induce elevati livelli d'ansia, la padronanza ne favorisce bassi livelli.
Le aspettative in presenza di prove da superare o di perdite affettive e materiali da affrontare ne sono il cardine ed, a parità di condizioni, la percezione di ridotta, nulla o sufficiente controllabilità ne influenza la qualità e la quantità.
Ciò mette in luce che per attenuarla è essenziale ridurre il significato di minaccia ed aumentare la controllabilità dell'evento. Le tecniche psicologiche mirano, quindi, ad accrescere le risorse del soggetto, dotandolo di scudi fisici, immaginativi o ideativi.

Altre cause dell'ansia.
Un eventuale danno futuro per sua natura è vago, incerto, misterioso e opprimente, ma già potenzialmente presente nell'oggi, e l'immanenza l'amplifica. Nell'ansia si soffre per il vissuto di sproporzione tra le proprie capacità di risposta e l'entità e vastità dell'evento da affrontare.
L'ansia insorge ogniqualvolta l'uomo evoca o immagina pericoli od incertezze per la sua corporeità o per la sua unità psichica e relazionale.
Narra Esiodo che, in un tempo remoto, gli uomini vivevano sereni senza conoscere le sofferenze. La morte stessa avveniva in una sorta di sonno, ma con Prometeo ed Epimeteo cambiarono le regole del gioco.
A Prometeo si deve l'aver trafugato a Zeus il fuoco, strumento simbolico per elaborare la cultura.
Epimeteo, ahimé, accetta in dono la donna !
Da allora la cultura e la conoscenza con il processo di crescita e di evoluzione che stimolano ed esigono, ed il proteiforme tormento d'amore fanno dell'ansia e del dolore il sale della condizione umana e sostanziano la vita.
Esiodo benevolmente ricorda che per lenire l'animo da tali sofferenze, proprie di ogni uomo per il solo fatto di essere uomo, è indispensabile innalzare gli occhi al cielo là dove risiedono poesia, virtù, bellezza, eroismo e puro sapere. Ma rivolgere lo sguardo al cielo non è da tutti, quando l'animo è oppresso e l'ansia stringe il petto e soffoca il respiro.
Venendo ai nostri tempi.
Sigmund Freud la attribuisce al non appagamento delle energie dell'eros ; Kierkeegard ne ravvisa la sorgente nel vuoto interiore e nell'inquietudine del peccato ; Heidegger ne intravede il manifestarsi

al venire meno dell'autenticità, e per Jaspers è il frutto del naufragio esistenziale.
Non c'è che scegliere !

L'ansia è così radicata nella natura umana, da essere considerata agevolmente non un sintomo, ma una modalità dell'esistenza.
Tutti accettano l'ipotesi della sua presenza anche in persone non affette da disturbi psicologici ; è normale avvertirla, quando si affronta una prova importante tanto da esserne segno di patologia l'assenza.
Il termine 'ansia', da 'anxere', indica una strettoia ed in questa strettoia, prima o poi e più volte, ogni uomo vi transita.
Analogamente per la depressione, esperirla per il lutto di una persona cara, per un perdita o per una delusione è una esperienza da cui nessuno può esimersi.

Per comprendere il significato fisiologico dell'ansia la si raffronti con il dolore fisico.
Non percepire il dolore se la mano tocca un ferro rovente, provoca, ovviamente, ustioni ben più gravi di quelle sofferte con l'allontanamento istantaneo determinato dall'acuta sensazioni urente.
Il dolore ha compiti difensivi e protettivi e raggiunge l'intento con percezioni spiacevoli immediate ogni qualvolta i tessuti rischiano un danno.
Nel contatto con l'oggetto incandescente, perché la mano è allontanata bruscamente ?
Non si ha certo il tempo per riflettere sull'inopportunità di una necrosi cutanea. Sono i processi automatici di evitamento del dolore, che tentano di renderlo minimo e con ciò scongiurano secondariamente danni fisici. Solo in tempi successivi la funzione mentale dà un giudizio cognitivo sull'accaduto e sul possibile danno incorso.
Il dolore fisico è un processo innato inscritto nella funzione sensoriale per proteggere l'organismo.
La natura ha assegnato alle emozioni sgradevoli, quali ansia e depressione, compiti analoghi.
L'uomo affronta ogni giorno relazioni ed eventi e l'ansia lo informa se la situazione è per lui dannosa e, qualora lo sia, lo spinge a ricercare correttivi. Contrariamente al dolore fisico, processo pressoché analogo in ogni uomo, l'ansia è personalizzata, ed i suoi schemi di intervento si rifanno alle scale di valori proprie dei singoli individui.
L'ansia è una cartina di tornasole che valuta i fatti e mette in guardia sull'immanenza di pericoli e avvia riflessioni per approntare soluzioni immediate, che la mente sempre problematica e dubbiosa non è detto che intraprenda.

Eliminare emozioni spiacevoli appropriate alle circostanze è dannoso ed impedisce una approfondita comprensione dell'evento e la messa in atto degli opportuni aggiustamenti.
Un esempio. Entrando in una stanza buia, la funzione emotiva ritiene opportuna una reazione d'ansia, così come la mente propone un successivo ragionamento per correggere questa prima impressione.
L'angoscia per l'oscurità, propria dei bambini, ma sovente compagna dell'adulto, può derivare, come spiega la psicanalisi, dalla proiezione all'esterno di impulsi inaccettabili che, quali persecutori più o meno mostruosi e feroci, trovano nel buio lo schermo per rappresentarsi.
Vi è un'altra teoria sull'argomento. La specie umana dipende per il controllo dell'ambiente dalla vista ; nella preistoria rimanere soli al buio significava esporsi a predatori od altri pericoli, ed era logico il timore per l'oscurità e il suo imprimersi nelle memorie biologiche istintive e emotive delle specie. L'ansia avvertita nella stanza oscura non è illogica solo perché non vi è di certo un brontosauro dietro il divano ; le reazioni emotive annidate nelle strutture biologiche cerebrali rispondono ai segnali rilevanti per cui si sono evolute e, nel caso in esame, allontanano dal buio come il dolore allontana dal fuoco.

E la depressione ?
La depressione ricorda eventi del passato e opprime per perdite ritenute incolmabili e non più cancellabili ; paradigmatico è il lutto.
La perdita non è esclusivamente riferita a persone, si perde uno status sociale, un lavoro, un progetto a lungo inseguito, si perde l'immagine ideale o idealizzata di sé, si perde la faccia, si perde la vita, il senso delle cose o la prestanza fisica.
'Già se ne andarono i giovani anni
Ed oggi il tempo maturo si consuma.
Perché questi pensieri di triste solitudine ?' (Chù-i)
Alla depressione è attribuito un significato di comunicazione.
Chi ne soffre invia, consapevolmente o meno, segnali di prostrazione che suscitano compassione e volontà d'aiuto, ed arrecano il beneficio secondario di ridurre le richieste dell'ambiente, e non è poco.
Alcuni suggeriscono che sia evoluta nella storia della biologia del genere umano per acconsentire all'individuo in periodi di difficoltà psicologica di godere del sostegno e dell'assistenza del clan. Non per nulla chi ha la depressione precipita in un nero abisso, quando alla perdita si associa la solitudine.

Ansia normale e ansia patologica.

L'uomo si trova di fronte ad un dilemma ogniqualvolta è sopraffatto dall'ansia : deve discriminare tra l'emotività disfunzionale e disturbante e lo stato psichico che per quanto sgradevole e doloroso stimola le potenzialità.
La complessità dei processi che generano l'ansia, rende elevato il rischio di errate valutazioni. Più ci si addentra nell'ansia, più sfumano i limiti fra ansia 'normale' e 'patologica'.
Il compito trova parziale soluzione nella conoscenza della psiche e, soprattutto, della propria psiche così da valutarne i processi fondamentali e le devianze, come la conoscenza della fisiologia del corpo facilita ai primi sintomi la prevenzione e la cura di malattie organiche.
La linea di demarcazione fra ansia normale e patologica è, comunque, difficile da reperire.
Si suggeriscono dei criteri :
- l'intensità, la frequenza e la durata ;
- il rapporto tra gravità oggettiva della situazione e la risposta ansiogena ;
- il grado di sofferenza ;
- il livello di compromissione delle prestazioni della funzione mentale e delle abilità psicosociali, quali lavoro e relazioni.

L'ansia 'normale' induce tensioni che facilitano le risorse individuali, approntano manovre difensive e potenziano le energie propositive.
L'ansia 'patologica' indebolisce o disgrega le difese, debilita le risorse mentali, e annulla le spinte all'azione. Il pensiero osserva impotente, si ripiega su se stesso, analizza con vaghezza le cause scatenanti e non prospetta soluzioni. Il soggetto è simile al conducente d'auto che rimugina sulla spia rossa della benzina, senza ricercare il distributore per ripristinare il carburante. Espande, inoltre, l'accessibilità a ricordi spiacevoli di situazioni affini e innesca un circolo vizioso di richiami opprimenti.
Un criterio per scinderle è offerto, quindi, dalle opposte conseguenze sulle facoltà ideative ed operative, accentuate nella prima, indebolite nella seconda.
L'ansia 'normale' programma e avvia l'esplorazione, la ricerca ed il superamento dei modelli non adatti a fronteggiare l'evento. La tensione è vitale, moltiplica le potenzialità e svolge un insostituibile stimolo nella ricerca di nuovi adattamenti.
L'ansia 'normale' è vita e vitalità.
La realizzazione personale e l'evoluzione la hanno a fondamento.
Fisiologica ed opportuna, e si compiaccia chi l'avverte, è l'ansia 'esistenziale' legata alla ricerca del significato della vita e della propria

vita che stimola riflessioni sull'agire, sul perché delle relazioni, sul perché della propria presenza o assenza nei vari contesti.
L'ansia patologica è l'aspetto opposto e speculare : blocca l'esplorazione e la ricerca di nuovi modelli, annulla la tensione vitale ed esistenziale, ed inaridisce ideazione.

I meccanismi di difesa psichica

Nello sviluppo delle sue funzioni vi sono periodi privilegiati per apprendere abilità.
Durante la crescita affiorano in successione preordinata strutture e processi per l'adattamento all'ambiente : dai riflessi arcaici per rimanere aggrappati alla madre, dal riflesso di suzione per nutrirsi, si passa negli anni ai processi che rendono possibile il pensiero deduttivo per affrontare i problemi della vita.
I sistemi psichici si perfezionano, svolgono i loro compiti e, poi, possono permanere oppure, conclusa la loro mansione, entrare nell'ombra e sottomettersi. Ogni processo si integra e si assoggetta a quello che compare successivamente, se non intervengono fattori nocivi.
Lo scopo ultimo d ogni attività psichica è di mantenere la sopravvivenza della macchina biologica e di favorirne l'evoluzione, procurandogli nutrimento, protezione, affetto, informazioni ; ciò avviene anche per processi squisitamente umani che corredano l'uomo di abilità per appropriarsi di relazioni, cultura, idee, valori o per difendersi da eventi psicologici dannosi, ansiogeni o depressivi. L'uomo affronta questi ultimi, tra l'altro, con i 'meccanismi psichici di difesa', modalità psicologiche che, per la costanza con cui si presentano e si rinvengono, sono da ritenere veri e propri processi innati, cioè facoltà predeterminate pur se in quantità, qualità e penetranza difforme.
Sono processi inscritti nella psiche ed attivi, con diversa intensità, in rapporto :
- alla penetranza,
- alla attivazione nel periodo critico dell'emergenza,
- alla gravità, costanza o ripetizione degli eventi conflittuali,
- all'utilizzo nel tempo.

La natura li dà in dotazione ad ogni uomo per garantire l'equilibrio psicologico ed il controllo dell'emotività. Agiscono, per lo più, a sua insaputa, e plasmano, e modellano la sua interpretazione della realtà, sì da rendergliela accettabile o meno ansiogena.
Sono sussidi per le emergenze emotive che entrano in azione quando l'ansia si dilata e la funzione mentale non riesce a gestirle.

Maturano nel corso dello sviluppo e non sono di per sé patologici, pur assumendo ruoli determinanti nelle malattie psichiatriche.
La natura si propone con il loro aiuto di controllare le tensioni e le ansie che nascono da conflitti, ambivalenze, perdite, timori e di impedire che l'ansia straripi e procuri caos e debilitazione mentale.
I meccanismi di difesa incapsulano le energie ansiogene, liberano il campo di consapevolezza dalle loro battaglie e le deviano in altri territori. Sono sistemi di canalizzazione che fanno defluire le forze del fiume in piena dell'angoscia e del dubbio in laghi di decongestione che le accolgono e attenuano.
Sono processi psichici sempre a disposizione per vegliare sull'armonia psichica nel susseguirsi dei problemi grandi e piccoli dell'esistenza.
Nel soggetto 'normale' sono uno degli aspetti che tratteggia la personalità ma, purtroppo, come ogni altro processo nervoso, possono deteriorarsi, ipertrofizzarsi e trasformarsi nel fulcro dell'organizzazione patologica delle nevrosi, delle psicosi o di altri disturbi psichiatrici.
Ogni uomo accoglie vissuti non in linea o decisamente fuori linea con le proprie idee coscienti che gli procurano ansie, ed è costretto a ricusarli per non incorrere in situazioni imbarazzanti con se stesso.
Il tutto in apparenza.
La psiche nel suoi recessi è connivente con questi bisogni, ed escogita scappatoie per appagarli, se non altro parzialmente. Le modalità per far defluirli sono tanto più agevoli ed indolori, quanto più numerosi, flessibili e collaudati sono i meccanismi di difesa di cui dispone. Qualora questi falliscano nell'intento, le ansie e le angosce dilagano, la disorganizzano e la fanno da padrone.
I meccanismi di difesa sono assimilabili ad organismi deviati dello stato, influenzano clandestinamente le decisioni del governo e si avvalgono per le loro trame di persone manipolate in buona fede.
I meccanismi psichici di difesa plagiano ed assoggettano a loro la personalità e le funzioni psicologiche che entrano in azione senza libera scelta, falsificano le mete e creano percorsi alternativi per far defluire il vissuto non accettato.
Ubbidiscono a leggi di mercato, ossia si estendono o si ritirano in rapporto all'intensità del fattore ansiogeno da controllare.
Alcuni si installano precocemente nei primi mesi di vita, altri successivamente, e così accade che a conflitti analoghi la psiche risponda in tempi successivi con modalità diverse.
Ne esistono di arcaici e drastici, ed altri che maturano e si attualizzano in epoche successive più duttili ed inclini al compromesso.
Se per dovizia di problemi irrisolti vi è domanda eccessiva, si rendono iperattivi ed ipertrofici e, a volte, rimangono in funzione allo scadere del mandato, si impadroniscono della leadership e come

primi attori non accettano di ritirarsi dietro le quinte o di recitare 'particine'. Si trasformano in meccanismi di difesa patologici.

L'uomo è dotato di un sistema immunitario per opporsi ai batteri patogeni : il globulo bianco fagocita il germe e lo digerisce, e l'immunoglobina lo blocca, lo lega ed imbriglia.
Questi sistemi difensivi nelle malattie autoimmuni si potenziano e indirizzano l'aggressività non solo verso allergeni, microbi o virus, ma aggrediscono e divorano anche le strutture del corpo. Il soggetto diviene cannibale di se stesso ed innesca la sua autodistruzione.
Non solo germi entrano nell'uomo, entrano in lui idee non accette, emozioni non desiderate e, per risolverle ed annullarle, la natura ha, appunto, predisposto i meccanismi di difesa. E, come per le difese somatiche, l'arma protettiva può trasformarsi in autolesiva e autoaggressiva in relazione a quando e quanto è messa in opera. Può così persistere nonostante l'affievolirsi del conflitto con una soglia di attivazione ipersensibile a più lievi od insignificanti stati tensivi, simile alla sensibilità dolorifica che nell'area cutanea irritata ed infiammata rende fastidiosi stimoli tattili usualmente ininfluenti.
Ogni persona ha difese privilegiate quali la proiezione, la negazione, la rimozione, la scissione, ecc., e, all'insorgere dell'ansia allerta ed arma il suo sistema di combattimento preferenziale, ma, se la guerra si fa aspra, tutti i mezzi bellici sono riesumati e messi in campo, anche quelli riposti da tempo in cantina.
La psiche si avvale di una o più barricate per contrastare la noxa ; più si eleva l'ansia, maggiore sono le difese che recluta.
La loro soglia di attivazione è variabile nei singoli individui. Il medesimo stimolo in funzione del significato attribuitogli in alcuni dà il via al processo e in altri è inattivo. Inoltre può verificarsi, come nel sistema immunitario, che il meccanismo di difesa si inneschi indipendentemente dalla presenza di emotività rilevanti o, addirittura, giudicate insignificanti dalla stessa funzione mentale. Per fattori ansiogeni in sé minimi scatta la protezione con l'esasperazione dei processi difensivi, e scoppia una guerra nucleare per l'errata interpretazione sugli schermi radar dell'arrivo da nord-est di uno stormo di cigni selvatici.

L'iperattività dei meccanismi di difesa causa disturbi nevrotici o psicotici.
La nevrosi è una opprimente condizione psichica in una persona, altrimenti sana, per la presenza nell'inconscio di un conflitto irrisolto e non affrontato con maturo ed efficiente impegno. Il soggetto non ne intuisce le cause, non appronta progetti per superarlo, né tanto me-

no appronta strategie per appianarlo, si paralizza e non trova di meglio che ignorarlo e affidare la gestione ai meccanismi di difesa.
La vita psichica si altera poiché l'energia del conflitto, come riportato nell'ottava legge psicologica, è costretta a trovare espressioni alternative, comunque, disturbanti. "Tutte le varie funzioni e le loro molteplici combinazioni in complessi e subpersonalità (le energie dei conflitti) mettono in moto la realizzazione dei loro scopi al di fuori della nostra consapevolezza, e indipendentemente da, e perfino contro, la nostra volontà".
Nona legge :" Gli istinti gli impulsi, i desideri, le emozioni, (e le energie conflittuali) tendono ad esprimersi ed esigono espressione".
Decima legge :" Le energie psichiche si possono esprimere :

1. Direttamente con lo sfogo e la catarsi ;
2. Indirettamente, attraverso una azione simbolica (o con le modalità proprie dei meccanismi di difesa) ;
3. Con un processo di trasmutazione.

Riportiamo alcuni meccanismi psichici di difesa.

La rimozione.

La rimozione è il meccanismo di difesa che sposta dal campo di consapevolezza e immette nell'inconscio impulsi, sentimenti od idee che, incompatibile con i principi e le scelte di vita, procurerebbero stati d'ansia insopportabili se restassero consapevoli.
Chiunque, pur se ben equipaggiato per le battaglie dell'esistenza, può imbattersi in situazioni angoscianti senza rinvenire al momento soluzioni. La rimozione lo soccorre ed allontana dalla consapevolezza le conflittualità non affrontabili, per ricuperarle successivamente, quando la personalità vive una solida centratura ed ha maggior tranquillità per elaborarle, dar loro un significato e rintracciare soluzioni.
Nei processi di rimozione patologico l'emotività sgradevole non è allontanata dal campo di consapevolezza temporaneamente, ma affossata stabilmente nell'inconscio con l'illusione e la speranza, anch'essa inconscia, che si annulli definitivamente.
Quale risvolto della medaglia la rimozione impone considerevoli dispendi energetici. Il materiale represso, come un pallone sott'acqua, richiede di esservi trattenuto, altrimenti risale in superficie. Questa eventualità è sempre dietro l'angolo. Si verifica nei sogni, nei lapsus o per fattori debilitanti la personalità o vitalizzanti le cariche represse oppure volontariamente nei trattamenti psicoterapici.

I contenuti rimossi non svaporano, e danno vita nell'inconscio a nuclei energetici aggreganti e magnetizzanti elementi psichici di valenza affine, che vi si coaugulano attorno. Il materiale rimosso è, pertanto, in costante espansione, un tumore proliferante che richiede sempre maggior impegno energetico per impedirgli l'apertura di varchi verso il conscio. Scacciare le conflittualità dalla consapevolezza e negarne l'esistenza, come contropartita le rende più virulente e libere di agire ed insidiare senza controllo.
La rimozione, sovente, da sola non garantisce l'apparente tranquillità psichica, ed è costretta a chiamare in soccorso altre difese con ulteriori dispendi energetici. Le forze vitali si debilitano e si affievoliscono quelle disponibili per i compiti giornalieri ; il soggetto sperimenta il così detto 'esaurimento nervoso'.

La scissione

La scissione è il presupposto per la rimozione, in quanto allontana e distanzia i problemi dalla consapevolezza, separando ciò che vi è da accettare, da ciò che è da rifiutare in quanto insopportabile.
E' fisiologica, poiché stabilisce gli ordini di priorità nella massa dei vissuti, mettendone alcuni in disparte, per affrontarne altri.
Scinde e sposta dalla consapevolezza alcuni elementi affinché la psiche possa deliberare su altri, per reintegrarli poi ed affrontarli al meglio. La massaia nel riordinare i locali pulisce, spolvera e sistema la cucina, incurante della sala (fase della scissione), che riassetta in un secondo momento (fase del recupero) ; può spostare, inoltre, oggetti dall'uno all'altro locale (fase dell'integrazione).
La facoltà di separare, scindere e reintegrare evita alla psiche di essere sommersa dai problemi, e sta alla base della discriminazione valutativa indispensabile per affrontare accuratamente i fatti senza le distrazioni o deviazioni di stimoli ideativi ed emotivi di altro genere.
La scissione è di supporto alla facoltà discriminante, facoltà cioè di sospendere l'attenzione e di non prendere in esame altri elementi, mentre si risolvono problemi dissimili.
Molti pensieri, per non dire tutti, non sarebbero possibili senza la facoltà di scissioni temporanee e reversibili ; in caso contrario nel campo di consapevolezza si vivrebbe una confusione indescrivibile.
Il processo è fisiologico, quando il materiale trasferito dal conscio all'inconscio rimane colà accatastato solo momentaneamente in attesa di essere ripreso in considerazione. Qualora la scissione sia rigida e non si limiti ad un periodo transitorio, la rimozione sarà lei stessa rigida e si instaurerà una nevrosi. Si è alla presenza di pato-

logie, se i vissuti scissi e poi rimossi nell'inconscio, sono laggiù dimenticati e la consapevolezza rompe con loro ogni rapporto.

La proiezione

Con la proiezione la psiche, dopo aver scisso e rimosso, accolla ad altre persone l'aspetto non gradito ritenuto incompatibile con la propria immagine. La caratteristica o il conflitto inaccettabile è addebitato ad altri. Il soggetto lo 'proietta' su qualcuno e poi biasima apertamente quel poveretto.
Il vantaggio sta nel portare all'esterno e collocare su ignari capri espiatori ciò che di sgradevole ingombra la psiche.
La proiezione rinnega la cause inconsce del malessere, ed esamina il comportamento di un'altra persona nei termini dei propri impulsi inconsci rigettati ; si butta la spazzatura nel giardino o sul pianerottolo del vicino, gli si telefona, lo si apostrofa e lo si critica perché, sudicio com'è, lascia il pattume davanti a casa ed ammorba l'aria.
Il ragazzo insufficiente nel profitto scolastico, attribuisce la responsabilità alla maestra che 'ce l'ha' con lui, e le addebita i suoi sentimenti ostili ; l'atteggiamento, d'altra parte, è proprio di molti adulti. E' pur vero che, alcune volte, non si è rispettati, ma l'evenienza è da analizzare quale seconda ipotesi, come prima si prenda seriamente in esame, se non si stia agendo la proiezione e distribuendo a larghe braccia aspetti rifiutati. Errare è umano, ma dare la colpa ad altri è diabolico.
La proiezione gioca un'importanza capitale in valutazioni e giudizi, sicuri, come si è, di dedurre e sentenziare in modo oggettivo, imparziale ed asettico ; gli impulsi aggressivi, non accettati, sono collocati altrove, e con vigore e fermezza si ritiene di essere povere pecorelle perseguitate.
Questo meccanismo prende due piccioni con una fava : da un lato giustifica a se stessi la propria aggressività, e dall'altro la fa agire in una sacrosanta guerra di difesa 'attuata contro voglia'.
Con azioni verbali o comportamentali all'apparenza difensive si libera e si dà sfogo alla propria violenza. Nelle discussione il soggetto si lascia andare a parole ingiuriose ed ascrive la responsabilità delle ostilità all'interlocutore. Non scorgendo la vera motivazione della propria ira, salva l'immagine di sé e può persistere nella ferrea convinzione di essere una integerrima, degna e cristallina persona scevra da vissuti perversi ed aggressivi che è costretta ad attaccare per difendersi.
Trasferire le responsabilità di malesseri, insuccessi, fantasie o atteggiamenti non appropriati è un puerile trucco per rinsaldarsi

nell'illusione di godere di una personalità equilibrata, armonica ed altruista ed in stretto contatto con i valori tanspersonali. L'impellente necessità di essere cavalieri senza macchia e puri di spirito, richiede la negazione delle proprie incongruenze e non esiste via più rapida della proiezione che le sposta in altri.
Un consiglio : se si osserva attentamente un nostro problema con qualcuno o con qualcosa, probabilmente ci si accorge di essere il problema.
La presenza di sfumate proiezioni negative e persecutorie d'altra parte è augurabile e rientra nelle qualità per muoversi ed affrontare il periglioso mare della vita, in quanto preliminare al riconoscimento delle situazioni di pericolo.
Nella proiezione la propria deresponsabilizzazione coincide con la responsabilizzazione altrui ; sbarazza della negatività non sopportata, mantenendola pur sempre attiva all'interno della relazione. Si consegnano gli scarti invece di smaltirli personalmente, e i malcapitati, incontrati nel cammino della vita, sono tramutati in discariche abusive.
La proiezione è assai diffusa nella società attuale e sta alla base delle lotte razziali o di aggressioni verso gruppi reputati 'inferiori' a cui si affibbiano tutti, ma proprio tutti, i mali, le difficoltà e le preoccupazioni dell'esistenza.

La proiezione offre, alcune rare volte, anche fiori : attribuisce ad altri pregi o qualità personali. Ma il processo 'altruistico' si accompagna, in genere, alla svalorizzazione di sé
L'attribuzione di qualità negative altera i rapporti interpersonali, se, all'opposto, si travasano buoni sentimenti e diamantini giudizi, si instaura un vantaggioso processo che rafforza legami, consolida amicizie e realizza un atto d'amore (inconscio), regalando i propri buoni sentimenti.
La proiezione 'positiva' rafforza la fiducia nell'altro e i rapporti relazionali costruttivi ; è una iniziale forma di empatia. Sboccia in momenti significativi dell'esistenza quali l'innamoramento per una persona o per l'adesione a gruppi sociali, politici o religiosi, e ravviva entusiasmi che ricolmano di serenità e calore la vita ed i contatti umani.
Qualità e sentimenti positivi possono essere attribuiti in eccesso anche a se stessi, si parla allora di 'idealizzazione personale', meccanismo che, se non deborda, inserisce una marcia in più nella vita e nella fiducia con cui si affrontano i problemi.

La proiezione è da intendersi, in senso lato, come una valutazione dei sentimenti e del comportamento di altri facendo riferimento al

proprio stato affettivo. La propria gioia o la propria tristezza, la propria rabbia o la propria serenità è intravista nel volto del passante.
Alcuni l'hanno come tratto caratteristico della personalità, e giudicano e concepiscono le persone unicamente sulla propria lunghezza d'onda ed in sintonia con la propria affettività. L'allegro estroverso sottopone ai suoi scherzi e alle sue battute ironiche l'amico o l'estraneo senza minimamente curarsi del suo umore, o meglio giudica che è senz'altro una persona disponibile e con una voglia matta di scherzare. Non è che è uno dei tanti piccoli deliri quotidiani.

I test proiettivi con disegni, storie e visualizzazioni di immagini, ambienti o percorsi si fondano sul presupposto che l'esaminando sia incline ad interpretare le proposte testali 'proiettandovi' i propri desideri, i propri timori, i propri bisogni ed i propri umori. 'Del resto gli uomini, - ricorda il filosofo I. Kant - nell'accecamento, che è loro proprio, non vedono quello che c'è, ma ciò che la loro inclinazione dipinge loro davanti : il naturalista vede città nella pietra di Firenze, il devoto vede nel marmo macchiettato la storia della Passione ; quella dama con il cannocchiale vede nella luna due ombre di innamorati ; il suo parroco invece due campanili. Lo spavento trasforma i raggi dell'aurora boreale in lance e spade, e, nel crepuscolo, fa di un covone di paglia uno spettro gigante'.

La regressione

La regressione è il processo che in situazioni angoscianti riporta a fasi antecedenti dello sviluppo psicologico e reintroduce atteggiamenti, emozioni, sentimenti, bisogni e 'capricci' di un tempo. Ideazione e comportamento regrediscono a forme immature con modalità di pensiero primitive e talvolta magiche proprie di fasi antecedenti.
La regressione è facilitata da ancoraggi e fissazioni a tappe di crescita non superate.
Chi non ha superato una fase dello sviluppo psichico, vi rimane intrappolato e, prima o poi, in presenza di contrarietà o difficoltà vi scivola e vi è risucchiato.
Si manifesta, talvolta, in esperienze traumatiche con la comparsa di atteggiamenti puerili ; si pensi alle crisi di rabbia o di pianto all'annuncio di una frustrazione o di una disgrazia in individui d'abitudine controllati e padroni di sé, o alle esplosioni d'ira per contrattempi o accadimenti non gradevoli in soggetti compassati e formali.

La regressione per lo più ha carattere transitorio e si evidenzia unicamente in situazioni disturbanti, mentre nelle forme patologiche assume stabilità, irreversibilità ed insorge in assenza di eventi ansiogeni.

L'isolamento

L'isolamento protegge dalle ansie indotte da fatti sgradevoli, collocando l'emotività a lato dell'evento.
L'operazione permette, all'apparenza, di distaccare l'emotività dall'accaduto e di osservarlo con scarsa o nulla partecipazione affettiva. Apatia od indifferenza, freddezza o distacco, verso eventi traumatici poggiano su questo meccanismi psichico.
Se l'intervento riesce, l'isolamento rimuove l'emotività e si è consapevoli solo dell'evento deprivato di ogni sfumatura affettiva che è messa e mantenuta fuori del campo di consapevolezza. L'episodio è svuotato del suo significato di ansia o di paura e l'emotività di risulta è repressa e indirizzata altrove.
Il soggetto pur consapevole del fatto, non risolve le ansie che produce, ma vi edifica attorno una barriera, le tiene a distanza, ed evita di scorgerle. Ostenta calma, sicurezza e offre un'immagine di equilibrio e di imperturbabilità. Appare, e lo è, con invidia di molti, calmo e imperturbabile e al di sopra delle circostanze.
Rendere un evento doloroso un 'fatto da nulla' o liquidarlo con il giudizio : 'così è la vita', non dissolve la carica affettiva, e la psiche è costretta ad attivare altri meccanismi difensivi per contenerla e innalzare dighe da cui non tracimi.
Lo 'scordarsi' della carica emotiva non la annulla, ma la disperde nella psiche, ove produce stati disforici che influenzano genericamente l'umore o riappare in contesti di per sé neutri, rendendoli intensamente emotivi. L'energia 'isolata', non più legata al vissuto specifico, è libera di influenzare l'umore e appiccicarsi ad altri vissuti che incrementa ed esaspera. Episodi marginali dell'esistenza se ne impregnano ed assumono importanza rilevante.

L'isolamento si contrappone alla disidentificazione, processo che scinde l'essenza del soggetto dai contenuti del suo campo di consapevolezza, e pone uno spazio psichico tra la coscienza e i multiformi e variopinti elementi della psiche, stati emotivi inclusi, per poterli conoscere, relativizzare, valutare, gestire e, se è il caso, trasformare senza, comunque, negare o nascondere le loro cariche di energia emotiva. La disidentificazione inserisce l'emotività nel disegno glo-

bale della personalità e le assegna la sua funzione ed il suo posto, non la distacca, nega, od isola, la l'include.

Lo spostamento

Lo spostamento si presenta ogniqualvolta si cercano gratificazioni alternative e sostitutive a bisogni insoddisfatti ; si trasferisce l'inappagabile o il non più appagato su un suo 'simbolo'.
L'interesse si incentra su un oggetto-simbolo che raffigura ciò di cui si è privi, simbolo con cui si interagisce per ottenere un fine analogo.
Nel dinamismo psichico, in termini energetici, il processo è possibile per il principio delle convertibilità delle energie.
Il cavaliere medioevale nel nome di Cristo ricerca la coppa del Saint Graal e compie imprese impavide sino alla morte per rintracciarla, ed un suo collega mondano affronta cruente tenzoni per difendere il fazzolettino, lasciato cadere distrattamente dalla damigella di corte. Entrambi sanno di agire per oggetti-simbolo del loro amore reale, ma è pari l'impegno e le energia per conseguire il fine agognato.
Può accadere, però, che il nesso si annulli e il simbolo sostituisca totalmente nella consapevolezza l'oggetto primario del desiderio. L'individuo converge la sua affettività su un oggetto, una circostanza, una persona di per sé del tutto irrilevanti, e, senza consapevolezza del processo in atto, vi convoglia ogni ideazione e li investe del sentimento rimosso. Si sposta l'amore per qualcuno o qualcosa su oggetti simbolici a portata di mano o furtivamente sottratti senza coglierne il nesso ; si ricercano gratificazioni sostitutive di pulsioni aggressive non coscienti con violenti calci ad una scatola che intralcia il cammino o spezzando un oggetto inconsapevoli del reale destinatario dell'atto.
Privazione sensoriali, affettive od erotiche ricercano appagamento spostando l'energia emotiva nell'ingestione di quantità inverosimili di dolciumi ed alimenti. La connessione nella prima infanzia tra soddisfazione del bisogno di affetto e cibo e la localizzazione nella mucosa orale delle istanze sessuali, spiegano questi spostamenti sostitutivi inconsci. Così come pulsioni o desideri che, se affiorassero, provocherebbero ansia, si mimetizzato in passioni per animali o azioni sociali.
L'individuo trasferisce la pulsione su oggetti accettabili, anche se talvolta essi stessi causa di timore, ma col pregio di essere facilmente controllabili. Insorge Il terrore od il panico per insetti, animali o fatti di per sé innocui su cui si 'spostano' paure profonde. La fobia ed il terrore per i cani può sostituire, ad esempio, una paura relazionale non ammessa.

Il figlio può rimuovere i suoi impulsi ostili verso il padre e trasferirli su altre figure autoritarie quali il professore, il datore di lavoro, il leader politico che divengono bersagli simbolici della sua aggressività, risparmiandogli sentimenti di colpa, anzi sovente procurandogli l'approvazione e l'ammirazione del gruppo di appartenenza.
Nei sogni gli spostamenti simbolici trovano un fertile terreno ; la madre nel sogno del figlio è sostituita da un'altra donna con cui l'erotismo perde il significato incestuoso.

La formazione reattiva

La formazione reattiva converte i sentimenti nei loro opposti.
L'affettività è inconsciamente capovolta e l'impulso rimosso ricompare ribaltato : la crudeltà in compassione, l'esibizionismo in pudore, l'odio in amore, le perversioni in moralismo.
Pensieri e comportamenti sono l'esatto contrario degli stati d'animo presenti nei sottofondi della psiche. La persona dalle inconsce istanze immorali fa incessanti dichiarazioni di moralità e promuove 'guerre sante' con una energia combattiva ed una determinazione inusitata agli stessi santi. La sofferenza per la perdita di un oggetto d'amore è negata, e si tramuta in sentimento di felicità per la liberazione da quel legame affettivo 'opprimente'.
I comportamenti agiti nella formazione reattiva solitamente appaiono all'osservatore ostentati, esagerati, affettati o del tutto non appropriati.

La pseudo-sublimazione.

La pseudo-sublimazione tinteggia con una mano di vernice bianca impulsi ed istinti separativi ed egoistici, soddisfa tendenze non accettabili dalla propria morale, e le rende apprezzabili ai propri ed altrui occhi.
Le energie di desideri inconsci sono distolte dalla soddisfazione primaria, se non trovano approvazione nei sistemi di valore accettati, e sono trasferite in finalità consone ai propri codici morali, etici e sociali ; si indossano maschere sotto cui le tendenze si realizzano all'insaputa del soggetto.
La tensione dei bisogni rimossi e repressi è indirizzata su interessi 'impersonali'. Si sublima l'aggressività o il desiderio di potere con la carriera militare, con lotte sindacali, con attività sportive, con la difesa di diritti umani. 'In esse sono mutati l'oggetto ed il fine dell'istinto,

di modo che ciò, che era originariamente sessuale, trova la sua soddisfazione in una realizzazione, che non è più sessuale, ma che ha un più elevato valore sociale o etico'. (Freud)
In alcuni le energie pulsionali, convogliate stabilmente verso mete e valori di ordine superiore, inducono cambiamenti radicali e permanenti nella personalità, senza residue situazioni di conflitto.

L'identificazione

L'identificazione è un meccanismo di difesa con cui si incorpora, si fa propria e ci si sente una determinata persona, una determinata idea, una determinata cosa ; il soggetto vi si immedesima e la trasforma in una parte essenziale e qualificante del proprio essere e della propria identità.
Il meccanismo di difesa è già presente nell'infanzia. Il bambino si identifica con il suo oggetto d'amore, la madre, e l'identificazione gli fa acquisire la forza per contenere e dominare le angosce della crescita. Con l'identificazione nella figura materna la paura di essere sopraffatto dalle forze dell'ambiente o dei propri vissuti negativi si attenua, e parallelamente diminuiscono in lui le nette scissure fra eventi buoni ed eventi cattivi, fra oggetti appaganti ed oggetti indesiderabili. I poli opposti si avvicinano ed è possibile l'integrarli. Il bambino può guardare con minor ansia le proprie ed altrui parti negative e prenderne consapevolezza. Si rafforza in lui la capacità di tollerare i propri aspetti violenti e di considerarli parti dei propri possessi, liberandosi dell'impegno di proiettarli fuori di sé su altre persone.
Le identificazione che si susseguono nel valzer della vita segnano le pietre miliari dell'esistenza ; ognuna ha il proprio specifico significato e valore. Mutano in rapporto allo sviluppo della personalità ed hanno una loro gerarchia.
Le gerarchie individuali sono assai difficili da comprendere : una perdita di scarso valore per una persona, procura disperazione e sconvolgimento nell'altra, oppure si hanno forti investimenti emotivi su oggetti, situazioni o persone indifferenti in altri periodi. La sconfitta della propria squadra di calcio può portare ad eccessi assurdi in chi la incorpora e vi si identifica per considerarsi ed essere considerato qualcuno al bar dell'angolo. La sconfitta mette in discussione non solo la squadra del cuore, ma soprattutto la propria identità, in quanto la squadra, per l'instaurarsi dell'identificazione, ne è diventata parte essenziale.
L'identità subisce laceranti ferite nel poeta identificato nell'opera letteraria rifiutata dall'editore. Per chi si identifica nell'automobile, un danno alla carrozzeria è un danno alla propria integrità psicofisica ed

alla propria immagine sociale. Alcuni di coloro che si identificano nella propria anima, se la personalità è debole, fragile od immatura, la condannano e si condannano ed assumono verso se stessi ed il proprio corpo atteggiamenti severi ed intransigenti di profondo disprezzo.
Molti si appoggiano ad identificazioni fluttuanti ora a sinistra, ora a destra, ora verso l'alto, ora verso il basso, secondo la direzione in cui spira il vento. L'incertezza nelle mete esistenziali fa ondeggiare le identificazioni come foglie al vento, mentre per chi ha una scala di valori solida, non è difficile prevedere ciò di cui gioirà o soffrirà.
L'intensità emotiva per eventi, situazioni o persone, indica a chiare lettere le identificazioni a cui si è aggrappati e, se è il caso, le smaschera.

L'identificazione 'proiettiva' immedesima nella persona desiderata e amata, quando si teme la separazione, oppure indirizza l'identificazione su persone persecutrici per acquisirne il controllo divenendo come loro ; ciò accade quando il soggetto si considera debole ed indifeso, ed allora va direttamente alla sorgente delle paure, prende il toro per le corna e si identifica con gli aggressori, inserendosi nei loro gruppi ed assumendo le loro modalità di pensiero e di comportamento.
Allorché per fatti o riflessioni le valutazioni si capovolgono, l'identificazione proiettiva da positiva si trasforma in negativa, e la persona idealizzata trascolora in un personaggio inaffidabile e da rifuggire e altrettanto le sue idee e i suoi ideali. La 'mutilazione' per la perdita accresce il dolore e la rabbia, e instaura un circolo vizioso che colma la vita di ostili sofferenze e rancori.

La rievocazione delle emozioni

In ogni persona si annida il piacere di rievocare le proprie emozioni, ed in alcuni è a tal punto necessario da indurli alla ricerca, occasionale o sistematica, di ascoltatori da mettere al corrente dei propri vissuti.
Il linguaggio orale non è il solo usato all'uopo, è diffusa l'abitudine di comunicarle per iscritto o di tenere diari e, pur di aprire il proprio cuore, ci si rivolge ad interlocutori immaginari. 'Non vi è nulla che rassereni di più lo spirito che stare sdraiati in terrazzo durante la notte e raccontare alla luna i propri dispiaceri, e rivolgersi ai grilli per confidare loro le nostre tristezze, nel ricordo di un lago al tramonto. (Bha-Chiao)

Opere artistiche, poetiche, letterarie, musicali o figurative hanno la musa ispiratrice nella rievocazione di sentimenti.
Alla rievocazione si associa la ripetizione.
La funzione emotiva non si accontenta di una sola ed unica esposizione, richiede reiterate esternazioni.
Il fenomeno ha contribuito a diffondere l'idea che la rievocazione sia essenzialmente un processo di scarica, di catarsi dell'energia emotività accumulata.
La catarsi è un comportamento che scaturisce da un aspetto mentale nella formulazione di frasi dettaglianti l'accaduto, e da un aspetto affettivo che rivive e ri-agisce la tensione emozionale.
La tesi classica, che attribuisce all'espressione catartica una sorta di liberazione dalle energie emotive, non trova conferma nelle attuali ricerche. Gli studi annotano che dopo l'iniziale e momentaneo benessere, lo stato emotivo non si attenua, né sfuma, ma si inturgidisce. Le opinioni sono concordi nel ritenere che soltanto il controllo dell'emozione ne determina un decremento.
Gli stati affettivi rievocati con la catarsi ripercorrono le strade nervose createsi al momento dell'evento e le facilitano, cioè le rendono di volta in volta più agevolmente percorribili e riconducibili alla memoria, come tracce di ruote sulla neve che, per il ripetuto transito, si fanno più profonde sino ad essere binari obbligati difficili da abbandonare.
Le reazioni emotive vissute con ripetute drammatizzazioni catartiche accrescono le energie in gioco, anziché dissolverle.
Richiamare alla memoria un'emozione la scolpisce nella psiche.
Malgrado ciò si è tuttavia inclini alle rimembranze, e si ricercano incontri per comunicarle.
Il pensiero comune non ha torto. La rievocazione ha dei vantaggi psicologici non tanto per la liberazione di energie compresse, ma per il sentimento di compartecipazione e di sostegno che si spera sia offerta dall'interlocutore.
Quanto più l'evento è drammatizzato e sottolineato, tanto più, chi ascolta può comprendere ed empatizzare, ma, si ricordi, si scavano profondi percorsi neuronali, e l'energia si rinforza.
Esprimersi o non esprimersi, allora.
Catarsi o non catarsi ?
La diatriba introduce altresì l'attenzione sulle ricerche che attribuiscono all'emozione non condivisa un serio fattore di rischio psicofisico.
Le persone con difficoltà nell'evocare i vissuti affettivi, denominate 'alexitimiche' soffrono più di altre di disturbi psicosomatici.
La rievocazione, pur se induce emotività penose e facilitazione neuronale, a lungo termine protegge dalle assai peggiori conseguenze psicofisiche di esperienze affettive non condivise e non comparte-

cipate. Raccontarle evita di essere vittima di ruminazioni mentali e sentimenti di solitudine, altrettanto e più dannosi. Confidare l'evento a chi ascolta con calore e sostegno, non è da sottovalutare. L'elemento cruciale non risiede nel citare o narrare i dettagli, ma, piuttosto, è racchiuso nella comunicazione dei sentimenti provati e che l'altro li empatizzi. Non è rilevante circostanziare le minuzie del fatto, bensì esternare i dinamismi psichici ed i perturbamenti interni e sentirsi in comunione con l'altro ; ciò alleggerisce l'animo, fa virare l'umore e dissolve eventuali disturbi somatici.

Sul versante opposto, perché vi è il bisogno di appropriarsi di fatti altrui ?
I fatti degli altri, soprattutto se si rifanno a situazioni intrise di sentimenti e passioni, sono come miele per le api ; vi è voracità nel ricercarli, e i rotocalchi, attenti ai desideri delle masse, ne offrono copiosa messe.
Ascoltare una rievocazione emotiva equivale, almeno potenzialmente, a riviverla in prima persona.
Una differenza fondamentale, però, contraddistingue chi ha vissuto l'evento e chi l'ascolta. Il fatto emozionale è presentato all'interlocutore in forma già svolta, articolato nello spazio e nel tempo ed integrato in un pensiero logico con rapporti di causa ed effetto ; è pre-digerito e già inserito in un sistema di pensiero.
Il racconto di storie di vita vissuta, ed il pettegolezzo rientra tra queste, sostituisce negli adulti la narrazione di fiabe. Chi ascolta, accumula dati su persone, su emozioni, su situazioni, su relazioni, valutate in prevalenza in un'ottica affettiva, e apprende le modalità per affrontarle e superarle, come accadeva un tempo, quando la sera i racconti e le favole introducevano in anticipo e simbolicamente nelle esperienze della vita.
L'orco, la fata, la strega, il principe sono fra noi, con i loro insegnamenti, con la loro morale, con i loro errori, come lo erano nell'infanzia i personaggi delle fiabe. Ascoltare o leggere storie di amori, di affetti, di passioni, felici o tradite, stimola la riflessione sui fatti della vita e come affrontarli, se verrà il proprio turno.
La telenovela e la trasmissione di vita vissuta esasperano gioie e dolori e offrono agli spettatori schemi e regole per anticipare eventuali analoghe situazioni. Chi ascolta affina riflessioni e deduzioni nell'interpretare e discriminare intensità e qualità degli affetti e nel prospettarsi future scelte.
Il contatto diretto e ripetuto con esperienze emotive, sentimentali e passionali pre-digerite ed inserite in discorsi razionali, le inquadra, le chiarisce, stimola previsioni e permette di subire al loro presentarsi impatti menodisorientanti. Il pensiero addestrato a riconoscerle

le anticipa e le inserisce in un piano ed in un processo psichico più controllato e disidentificato.
Esistono, comunque, modalità più appropriate e propositive come ci ricorda la coscienza.

Parla la coscienza

Quando ti osservo, o mia amata funzione emotiva, mi rammarico per i turbamenti ed gli annebbiamenti, che mi adombrano in te.
Tu sei immersa nei tuoi coinvolgimenti,
e non è l'ora per destarti alle mie qualità.
Bagliori di comprensione ti illuminano al di là delle nebbie,
ma incurante volgi altrove lo sguardo.
Turbi la pace della mente e rendi te stessa insoddisfatta.
Ti capisco !
La vita, in cui ti immergo, non ti offre tracce chiare.
Vane speranze e ardenti desideri ti tentano, ti attraggono ed esasperano le tue illusioni.
Ma comprenderai !
Svaniranno le illusioni,
e capirai, finalmente !
Ed io, dolcemente, lascerò che tu venga a me.
Intuirai la meta che sottilmente ti trasmetto.
Un Amore al di sopra dei tuoi amori, scioglierà i tuoi asservimenti.
Intuirai e ti eleverai al di sopra dei tuoi incantamenti.
La tua miseria è nell'essere incatramata nell'oscurità perduta delle tue brame.
Fuori, nel mondo, rovisti con mani cupide ed affannate alla ricerca di felicità, gioia, fama e potere, tranquillità e serenità..
Rivolgiti a me, le troverai subito e... stabilmente !
Quando riconoscerai il mio significato ?
Quando renderai giustizia al mio proposito ?
Allora, solo allora, entrerai nella luce.
Solo quando sarai limpido cristallo di rocca, solo allora
e per sempre, sarai libera da turbamenti ed angosce.
Ed io, o mia amata, ti mostrerò me stessa.
Ma se tu non puoi ancora accettare questo, io allora ti faccio delle domande su alcune delle infinite situazioni, che ti opprimono :
Se sei dove ti trovi, se hai il compagno o la compagna che hai, se vivi situazioni difficili, perché sei ancora lì ?
Pensaci !
Pensaci !

Ho un'altra domanda da porti :
Chi o che cosa ti fece scegliere proprio quel compagno o quella posizione o ti mise in quella difficoltà?
Chi ti fece incontrare lungo la strada proprio in quel momento, proprio quel compagno, in modo che tu potessi sceglierlo ?
Chi ti fece nascere in quel paese, con tutti i paesi che ci sono al mondo, e proprio in quel tempo, e proprio in quel luogo?
Perché non in altra contrada, in altro villaggio o cento anni dopo ?
Fosti tu, forse, che facesti queste cose ?
E quanto alla ricerca della tua 'anima gemella',
che tanti turbamenti e ripensamenti ti suscita,
e quanto alla ricerca di situazioni di eterea e olimpica esistenza,
che qualcuno, per soddisfarti e trarne vantaggio, ti ha fatto credere che ti aspettano a braccia aperte e con il sorriso sulle labbra
in qualche giardino fiorito con fontane di miele ed ambrosia,
smetti di cercare !
Non esistono in qualche altro corpo, in qualche altra mente, in qualche altro cuore, in qualche altro gruppo o in qualche altro luogo,
sono in te !
Loro sono io, la tua coscienza.
Quando lo comprenderai, lascerò che tu venga a me,
per curarti di me, e ti schiuderò le dolcezze dell'estasi
che da lungo tempo serbo per te.
Ti chiedi, o mia amata, perché ti ho dato vita ?
Ti ho creata perché tu diffondessi l'energia della gioia
e l'energia dell'unione con me.
Tu racchiudi la forza potente, che sollecita e anticipa gli eventi.
Ti ho dato vita per accelerare la costruzione del ponte dell'unita con me e animare nelle mie care funzioni l'aspirazione del ritorno a me.
Per questo ti ho generata !
Non solo,
quando ti creai, facevo affidamento sulla tua nostalgia
per l'unita perduta con me.
Mi sembrava un ottimo incentivo per affrettare i tempi
della rinnovata unione.
La nostalgia dell'unità perduta ha agito.
Sì, sì ha agito !
Ma, purtroppo, l'hai indirizzata verso obiettivi ristretti e parziali.
Sentimenti di amore, affetto, desiderio, interesse, tu, o funzione emotiva, li susciti in te per tutto ciò che ancora non possiedi, o per ciò che hai posseduto.
L'unità perduta così, di volta in volta, l'attribuisci
miseramente, ahimè, a oggetti e persone.
Ti avverti incompleta, separata, e non sai da che.

Ti guardi in giro cupida alla ricerca del completamento, dell'unione.
Aneli e concupisci persone e situazioni e cose, e le ritieni di volta in volta lo scopo ultimo del tuo esistere.
Oggetti materiali, oggetti sensoriali, oggetti sessuali se sei appigliata alla materia, oggetti affettivi se sei avvinghiata ai sentimenti, oggetti mentali se ami le idee, oggetti spirituali se materializzi lo spirito.
Non ti senti completa se non hai oggetti.
Non ti senti completa se non hai la possibilità di unire il corpo ad un altro corpo, i sentimenti ad altri sentimenti, i pensieri ad altri pensieri.
Per te, o emozione, la possibilità di amare e di essere amata in un clima di tenerezza, è l'alimento vitale.
Ma ricorda la dolcezza e l'amore per l'altro non sono il fine, sono il mezzo per evocare le tue latenti potenzialità d'amore, che porteranno a compimento l'Amore per me e per il mio proposito.
Essere se stessi è visto da te come la possibilità
di unirti ed essere tutt'uno con l'altro.
Ancora una volta, ahimè, il mezzo lo trasformi in fine,
e ritieni che il compagno o la compagna, con cui procedi nell'esistenza, sia lungi dal convenirti ed esserti d'aiuto nel risveglio evolutivo, anzi, sia un impedimento, un danno, una zavorra che ti avvizzisce e ti risucchia energie, possibilità e potenzialità.
Tu forse, segretamente, desideri lasciare, abbandonare quel compagno o quella compagna per quell'altro o quell'altra affine a te nelle aspirazioni, nelle conoscenze e all'unisono con te nella ricerca di un risplendente ideale.
Ed, altrettanto, per tutto ciò che rifiuti, e da cui non sai come liberarti, e consideri opprimente catena.
Tu puoi sfuggirmi, se vuoi, ma, sappi, non puoi sfuggire a te stessa !
Nella tua brama di un compagno affine, nella tua brama di liberarti dai vincoli quotidiani, nella tua brama di sbarazzarti da gravose incombenze, tu sviluppi ancor più il lato egoistico della tua natura.
Il compagno indifferente alle tue aspirazioni e alle tue preoccupazioni, ti obbligano a ripiegarti su te stessa, a volgerti al tuo interno,
dove io dimoro e... ti attendo.
Le sofferenze laceranti, le difficoltà che ti tiranneggiano,
ti obbligano a ripiegarti su te stessa al tuo interno,
dove io dimoro e ...ti attendo.
Cambia tutto ciò che aneli cambiare,
non sono contro il cambiamento.
Se ciò che hai non lo sai utilizzare, cambialo, non mi oppongo,
ma il principio non muta !
A quello attieniti !

La vicinanza di una persona amabile, attenta, luminosa, premurosa, con l'aureola insomma, potrebbe incoraggiare in te l'egoismo, la superbia e, ancor più infausta, o cara emotività,
una sottile arroganza ed alterigia ed un incedere altezzoso.
Attenta ! Attenta !
La vita con una persona tormentosa, depressa, sfiduciata, abulica ti fornisce la disciplina, di cui hai bisogno, e ti insegna il valore del dominio su te stessa.
Opposizioni, conflitti, tensioni, impegni non hanno altro scopo.
Io te li procuro per rafforzarti, metterti alla prova ed irrobustirti.
Solo quando li saprai affrontare, smetterò di presentarteli.
Rifuggirli non ti avvicina a me, ti allontana !
Guarda oltre le apparenze,
Guarda oltre la felicità ed il dolore del momento !
Ciò che indichi come il tuo bene, potrebbe essere ben altro !
Oh funzione emotiva esprimi, alfine, le qualità, che mi appartengono e resisti ad ogni attacco.
L'Amore che mi appartiene è saggezza lungimirante, che mantiene vivo in ogni oggetto, in ogni persona, in ogni situazioni il tuo impegno nel ricercarmi, per unirti a me.
Il mio Amore vigila e ti protegge,
e non è mai una questione personale di dare per ricevere
o di ricevere per dare.
Il mio Amore non mercanteggia !
Più volte ti ho detto di esercitarti nel ruoli che ti ho assegnato, ma non confondere l'amore per l'altro con l'Amore per l'unità con me.
L'amore per l'altro è esaltante, inebriante e coinvolgente quanto vuoi, ma è solo un campo di esperienza per il vero amore, l'Amore per me.
Non confondere la nostalgia per me con la nostalgia per l'altro.
Confondi, o emozione, le tappe con la meta.
Raggiungi il settimo cielo quando abbracci con voluttuosa passione gli oggetti dei tuoi desideri ed affermi : 'Finalmente sono me stessa !'
Di lì devi transitare, l'esperienza lo richiede, ma è solo un passaggio.
'Sono me stessa' lo affermerai quando la nostalgia per l'unità
con me, lascerà il posto alla gioia per l'unità con me,
e tu allora, o amata emotività, con gioioso ed esaltante Amore sarai congiunta me nel compito planetario, che l'Amore, mi trasmette ed io ti affido.

L'educazione della funzione emotiva

Non sono molti gli esseri umani che sanno gestire la funzione emotiva, i più ne sono preda, schiavi ed incapaci di padroneggiarla, altri l'affrontano con la certezza che solo i cambiamenti variano le valenze emotive.
Non usano le emozioni, sono usati dalle emozioni.
Altri, al loro apparire, richiamano ogni energia per annullarle con rigido ostracismo, non sopportano di annetterle a sé, né, tanto meno, di mostrarle quali sinonimi di personalità debole ed immatura. Un'incolore affettività domina il loro agire convinti dell'opportunità di evitarne le sbavature. Così fanno e nel contempo la congelano e allontanano allegria ed entusiasmo.
Si apprezza ed invidia chi ha l'abilità di mascherarla, e si osserva con mal celata commiserazione, chi non la contiene ed esterna. Ma la funzione emotiva è sorgente di energie per pensieri ed azioni propositive e per l'apparire della coscienza, e qualsiasi impegno per evolvere e perfezionarsi richiede l'attento e sincero esame del rapporto che si ha con lei.

Il primo passo prevede il controllo.
Controllarle non significa essere freddi e distaccati, bensì padroni e non schiavi.
A ciò si aggiunga, ed è complementare, l'acquisizione di apprezzamento e fiducia per le sue qualità ed energie. Sostenuti dalla fiducia, si sopportano disagi e sconfitte inevitabili nel divenire educativo di questa funzione.

Interventi sulle emozioni.
1. Avere consapevolezza delle emozioni che hanno occupato ed occupano gli spazi psichici, consci ed inconsci,
2. Acquisire la capacità di disidentificarsi.
3. Esprimerle utilmente e sotto controllo.
4. Direzionare le loro energie verso fini costruttivi.

L'educazione della funzione emotiva inizia da lontano, dall'infanzia.
Favole, fiabe, racconti non solo allietano e tranquillizzano il bambino, e in forma simbolica gli offrono un quadro delle difficoltà che affronterà, ma gli prospettano i sentimenti in cui si imbatterà, gli additano le modalità per superarli e lo rassicurano con messaggi di fiducia. Le fiabe prospettano un'ampia gamma di energie emotive ed insegnano ad identificarle ed utilizzarle.

Esercizi.

L’educatore scrive su un foglio o nomina emozioni e sentimenti quali : paura, inquietudine, panico, nervosismo, piacere, gioia, eccitazione, calma, ecc., ed invita i bambini a scegliere quelli confacenti alle narrazioni, alle storie o agli eventi giornalieri e sociali che racconta.
Di volta in volta l’elenco è ampliato col porre l’accento su sfumature differenziali.
Anche i giochi di drammatizzazione con immedesimazione nell’emotività dei personaggi introducono nell’intimo dei processi emotivi.
Tali esercizi favoriscono il riconoscimento, la discriminazione e il patrimonio verbale inerente all’emotività, ai sentimenti, alle passioni e agli affetti .

La funzione emotiva è alla base dei rapporti interpersonali e il suo sviluppo arricchisce le capacità relazionali.
Esprimere con proprietà i propri sentimenti perfeziona le relazioni, ed a ciò bambini ed adulti devono addestrarsi. Gli incontri affettivi hanno nella loro natura la reciprocità percepita. Percepire che l’altro ci percepisce e avvertire che anch’egli prova dei sentimenti nei nostri confronti, attribuisce al contatto umano la sua specificità. Quanto più si sanno discriminare le sfumature emotive, tanto più si empatizza l’altro.
E si inizia con l’imparare a riconoscere le proprie.
Le emozioni nell’infanzia, ma per molti anche nell’età adulta, sono vissute come un ammasso informe di sensazioni che si accavallano indistinte durante la giornata.
La loro educazione offre l’opportunità di riflettere su ciò che accade nei livelli fisici e psichici all’evidenziarsi di episodi emotivi
Con gradualità si raggiungono consapevolezze più raffinate ; dalla globalità indifferenziata si apprende ad analizzarle negli aspetti psichici e fisici che la caratterizzano.
Alla prova dei fatti si ricevono sovente risposte confuse ed incerte. Bambini e adulti, non attenti nel discriminarle, avvertono stati interni indefinibili, di cui non colgono né il senso, né il significato, né tanto meno le sfumature.
Discriminarle e percepire il bisogno sottostante è un punto cardine nell’economia della personalità.
Si pone la domanda :
”Cosa sta succedendo in te ?”
”Cosa senti nel tuo corpo, nel tuo respiro, nella tua pancia, nella tua testa,... ?”
Lo si aiuta indicandogli espressamente le parti del corpo che, per esperienza, si sa essere interessate dall’emozione.

Lo si invita a descrivere nei dettagli le sensazioni sperimentate. In presenza di emozioni negative, per esempio, dirà : che stringe i denti, contrae i muscoli delle braccia, delle mani, delle gambe o avverte gocce di sudore sulle labbra o sulla fronte, variazioni nella voce, ecc.
Aiutatelo nel descrivere ciò che percepisce.
Incitatelo a verbalizzare i pensieri che scorrono nella sua mente, mentre avverte una determinata percezione fisica.
Fatelo riflettere sulle emozioni vissute nella giornata da lui, dalla famiglia, dalla classe o dal compagno.
Fategli formulare risposte al quesito : “Che cosa prova nei sentimenti e nel corpo tua madre, tuo fratello, il tuo compagno,...in questa occasione ?”

Con l’osservazione apprende a differenziare l’entità psichica che osserva, dagli elementi osservati.
Uno spostamento di ottica da : ”io sono allegro, triste, ecc.,...” a “io ho l’allegria, la tristezza, ecc.,...” da : “io sono arrabbiato, felice” a “io ho la rabbia, la felicità ”.
Osservare le emozioni, ne facilita controllo e accettazione.
Il bambino da un lato osserva l’emozione presente nel suo campo di consapevolezza, e dall’altro rintraccia il bisogno sotteso ; apprende a non esserne succube e ad attribuirle un significato.
La distanzia e si regala la possibilità di fattivi interventi.
L’atteggiamento da ‘spettatore’ di ciò che avverte nel corpo o scorre nei pensieri e nell’immaginazione, è il primo passo per relativizzare le esperienze psichiche con il processo della ‘disidentificazione’.
La disidentificazione si può manifestare spontaneamente, ma, come per lo sviluppo di ogni funzione psicologica, l’intervento graduato ed attento l’anticipa, la rende flessibile e l’assoggetta alle esigenze della volontà.

Ad ogni emozione l’uomo risponde con un comportamento o un non-comportamento, che è, comunque, un comportamento.
Il bambino va aiutato a prevedere ed esprimere le ipotesi d’azione, che emergono in lui al presentarsi di uno stato emotivo e, se necessario, ad ampliarle con altre, verbalizzando le conseguenze.
Ogni azione richiede di essere preceduta da una fase di non azione, in cui riflettere sul comportamento da attuare e sugli effetti che causa.
La fase di inibizione consapevolizza le emozioni, le riflessioni, i bisogni, le opzioni e le conseguenze ; è un periodo di sospensione in cui si valutano i fattori che premono per agire e le loro conseguenze, ed in cui ci si confronta con il principio di causa-effetto.

BIBLIOGRAFIA

ANDOLFI M., ANGELO C. : *Sentimenti e sistemi ;* Raffaello Cortina Ed., Milano 1996
FREUD A. : *L'Io e i meccanismi di difesa ;* Martinelli Ed., Firenze.
GREENACRE P. : *Studi psicanalitici sullo sviluppo emozionale ;* Martinelli Ed., Firenze 1979.
HAUTMANN G., VERGINE A. : *Gli affetti nella psicanalisi ;* Ed. Borla, Roma.
LINGIARDI V., MADEDDU F. : *I meccanismi di difesa ;* Raffaello Cortina ed., Milano 1994
NICASI S. : *Meccanismi di difesa. Studio su Freud ;* Il Saggiatore, Milano 1981.
PETRELLA F. : *Turbamenti affettivi e alterazioni dell'esperienza ;* Raffaello Cortina Ed., Milano 1994
SANDLER J. : *Proiezione, identificazione, identificazione proiettiva ;* Boringhieri, Torino i981
SEGAL H. : *Introduzione all'opera di Melanie Klein ;* Martinelli Ed., Firenze 1975
WIDMANN C. : *Sentimenti ;* Piovan Ed., Abano Terme 1991

La funzione immaginativa

‘Un fiore caduto,
che torna sul ramo?
Era una farfalla’. (Moritake)

Un immagine vale mille parole.

L'immaginazione perfeziona i pensieri, li arricchisce, dà loro una forma, è alla radice della creatività ma, nonostante il suo valore, è per lo più banalizzata, ritenuta superflua e la sua insostituibile importanza non è, per ora, sfruttata a dovere.

Nel linguaggio abituale e nel lessico scientifico ‘immaginazione’ sovente è sinonimo di finzione, illusione, fantasia, sogno ad occhi aperti ed in queste accezioni la si spoglia del suo potenziale e delle sue virtù.

Non le si attribuisce la dignità di raggio inter pares della stella delle funzioni e di facoltà psichica insostituibile nell’uomo stellare.

Quand'anche apprezzata e ritenuta vantaggiosa, è considerata una qualità naturale patrimonio di alcuni uomini privilegiati e carente in altri ; un dono che la natura elargisce a sua stretta discrezione.

Raramente le si dedica attenzione ed impegno per svilupparla, e non è raro, per altro, che sia contrastata e si intervenga per inibirla. Tempo ed energie sono ritenuti impiegati con più profitto altrove.

La funzione immaginativa solo ultimamente ha conquistato spazi, pur se marginali. L’ignoranza del suo significato e della sua importanza fa sì che si scivoli via e si dedichi scarso impegno per perfezionarla ; non si opera per coltivarla ed accrescerla. Si dimentica che le azioni quotidiane dalle insignificanti e alle più elevate, sono sui prodotti e si realizzano ed hanno successo solo se sostenute da un’immaginazione che le precede, le prefigura e fa da support.

Non si opera sul reale, sul mondo e su noi stessi, se lei non è presente e non è d'accordo.

.

L’immaginazione progetta il comportamento.

L'immaginazione, quale funzione evocatrice e creatrice di immagini, è una potente forza propulsiva della psiche.

L’immaginazione favorisce lo sviluppo personale con l’apporto creativo, che le è proprio

L’immaginazione appronta modelli pilota per il proprio agire e permette di pre-viverli e pre-agirli, come un plastico edilizio, su cui si compiono va-

rianti sino a perfezionare la struttura da realizzare. L'immaginazione vicaria l'azione e fattore trasformante per eccellenza.
L'immaginazione abbina fra loro le memorie per creare il nuovo.
L'immaginazione completa i dettagli non visti o vissuti di un evento.
L'immaginazione spiega, rende intelligibili ed amplifica come una lente di ingrandimento le situazioni non comprese o non valutate, nel momento in cui si verificano.
L'immaginazione è gioco nelle attività ludiche dei bambini e nei giochi estetici e creativi dell'uomo. Le arti sono i suoi giochi con colori, suoni e forme.
L'immaginazione produce i simboli.

Si intravede, da questi accenni, la necessità di conoscerla, dedicarle attenzione e svilupparla per padroneggiarla ed impiegarla con saggezza.

Che cosa si immagina ?

La funzione immaginativa richiama dagli archivi della memoria immagini visive, uditive e sensoriali e le ricompone.
Non solo ricorda il passato, prospetta e costruisce l'avvenire.
Con lei si immagina il nostro avvenire prossimo e futuro nostro e l'avvenire delle persone amate e, perché no, odiate o invidiate, e si immaginano i risultati e gli effetti di azioni, lavori o incontri.
L'immaginazione prefigura lo svolgersi di ogni opera ed azione nella psiche del suo creatore. Ogni quadro, ponte, grattacielo, statua, conquista o bricolage nasce in lei che è l'utero di ogni parto umano.
Un'arte da coltivare, è l'arte di programmare immagini predittive chiare e rifinite nei dettagli e nella successione. Noi siamo gli artisti del nostro futuro, e lo facciamo accadere così come lo prefigura la nostra immaginazione con la sua facoltà di visualizzare gli obiettivi ed i passaggi per raggiungerli.
Con lei costruiamo modelli di riferimento per le nostre condotte, con lei predisponiamo avvenimenti ed incontri, con lei usciamo dai limiti dello spazio e del tempo, del qui ed ora, liberi di spostarci lungo le coordinate spazio-temporali.
Le immagini hanno la magica proprietà di poter essere manipolate, modificate, integrate, spostate, aggiungendo o togliendo engrammi, sino a comporre le sequenze ritenute appropriate senza sperimentare nella realtà le varie ipotesi.
A lei si deve la possibilità di 'autocondizionarci', ricostruirci e riprogettarci.

Più assortiti sono i ‘pezzi’, cioè le immagini disponibili per affrontare le situazioni, maggiore è il materiale per riplasmarle, e più variegati e completi sono i progetti.
La disponibilità di poche tessere, l’incapacità di modellarle, il disinteresse nell’ampliarle o l’innamorarsi soltanto di alcune, inaridisce il futuro e l’essere nel mondo si svolgerà stereotipo e ripetitivo in un domani sempre uguale all’oggi.
Un ridotto bagaglio di ‘pezzi’ immaginativi non permette di escogitare nuovi adattamenti, e di ‘montare’ strutture psichiche al passo con i tempi e idonee a fronteggiare i rapidi mutamenti di un’epoca, quale è la nostra. L’uomo d’oggi è destinato a soccombere se non intravede con l’immaginazione il domani e non intuisce i futuri contesti e le future realtà.
L’impegno è faticoso e ricolmo di incertezze e dubbi, ma conversioni e nuove sintesi sono d’obbligo per restare al passo con i tempi, e l’immaginazion è lo strumento privilegiato per tutto ciò.
Nella programmare i comportamenti la psiche si avvantaggia dell’abilità di formulare nitide visualizzazioni, che hanno la proprietà di indurre processi nervosi analoghi a quelli prodotti da azioni realmente effettuate, facilitandole nel momento in cui le si mette in atto. Realizzare e agire un’azione pre-immaginata e ritenuta fattibile, non è altro che ripeterla. ‘come se’ sia già stata sperimentata.
Lo studente affronta con maggior agio e successo l’esame, se visualizza l’aula, la disposizione della cattedra e dei banchi, l’espressione del professore, il suo abbigliamento, la sua postura, il suo timbro di voce e la propria modalità di risposta ; queste visualizzazioni aumentano le sue possibilità di promozione se, ovviamente, ha studiato, e così per un impegno, un incontro, una attività agonistica.
La visualizzazione particolareggiata crea nelle assemblee cellulari un terreno di connessioni nervose pronte a ripeterla nei fatti ; la psiche la interpreta come un evento già accaduto, vi familiarizza durante l’esecuzione impiega con maggior destrezza le sue reti e strade nervose.
Un progetto predittivo minuzioso ha elevate possibilità di conseguire le mete che si prefigge.
Pensate ciò che desiderate attuare, immaginatelo nei particolari, modellate e prefigurate le varie ipotesi ed i loro effetti, produrrete lo stampo, con cui la vostra vita formerà se stessa.

L'immaginazione non evoca soltanto immagini visive. Evoca immagini olfattive, gustative, tattili, cinestesiche, ecc. Come la funzione percettiva, sua sorella, offre qualche cosa di ‘sensibile’ e ‘concreto’

ed allieta il profumo del tabacco, il sapore degli spaghetti allo scoglio o del canto dei germani.
Può fare anche di più, può visualizzare un sarchiapone che si arrampica sulle mura diroccate di un maniero ed un drago fiammeggiante che esce dalla caverna.
La funzione immaginativa ha la proprietà di produrre immagini non mai direttamente percepite, le è però necessario usufruire di materiale accolto ed archiviato in precedenza.
Non si hanno altri pezzi per il lavoro immaginativo, se non quelli memorizzati. Per costruire un drago si separano e si assemblano parti di animali osservati nella realtà o in fotografia : le ali sono prese in prestito dall'archeoptero, la coda da una iguana, il corpo da un facocero, il becco da un grifone, le zampe da una ottarda, il fuoco dall'incendio di un bosco. Ed ecco appare il drago alato con fiamme alle narici !
Ricche ed accurate conoscenze in campo zoologico, rendono vividi i particolari del mostro, ma altrettanto per le raffigurazioni di ogni possibile immaginazione. La psiche più è ricca di materiale percepito e memorizzato, più acquisisce la possibilità di costruire perfezionati progetti fantastici, creativi, ideativi ed evolutivi. Una memoria espansa offre dovizia di materia prima da plasmare, ingrandire, rimpiccolire ed assemblare a piacimento.

La funzione immaginativa in collaborazione con la funzione mentale pre-vede gli eventi ed escogita soluzioni prima del reale impatto.
Le immagini sono un prezioso materiale per strutturare progetti, ma, richiedono di trattenersi da troppo rapidi passaggi all'atto.
Il desiderio di agire nel più breve tempo possibile e di raggiungere celermente l'obiettivo è naturale, ma il tempo dedicato ad immaginare le soluzioni, anche se si dilata, non è sprecato, anzi, è fecondo.
La fase di inibizione, fase durante la quale si manipolano le tessere del progetto, ha il pregio inoltre di trattenere i primi e repentini moti per lo più basati su condotte abitudinarie, istintive, condizionate e tendenti a riproporre comportamenti usuali.
Vale, senz'altro, la pena di dedicare spazio al processo di inibizione, pur se l'efficientismo imperante spinge ad immettersi nei fatti senza indugi e quanto prima.
Un coordinato ed attento impiego dell'immaginazione offre risultati di tutt'altro spessore. Costruire un edificio senza un progetto che ne dettagli particolari e misure, provoca disastrosi inconvenienti durante l'esecuzione o nel prodotto finale, altrettanto nell'agire. Ne consegue l'opportunità di trattenersi dai passaggi all'atto e di riflettere per consegnare alla psiche un progetto rifinito nelle ipotesi e con immagini particolareggiate.

La fase della ‘non azione’ svolge, tra l’altro, l'importante mansione di disidentificare e distaccare dagli eventi, con la possibilità di padroneggiare eventuali stati emotivi interferenti. Lo spazio temporale tra stimolo e risposta raffredda le emozioni e favorisce visioni discriminanti.
Non si esclude la necessità di interventi rapidi. Sta a noi scegliere tra l’immediata implicazione od il sereno e partecipe distacco progettuale.

La funzione immaginativa si integra, collabora, guida le altre funzioni ed è guidata da loro.
L’immaginazione disgiunta dalle qualità razionali e logiche della mente, è fluttuante ed inconcludente ; la razionalità in sua assenza è ripetitiva e statica.
L'emotività e il sentimento senza di lei sono sprovvisti di forza vitale, e la sensorialità si inaridisce e spegne.
La funzione immaginativa è inoltre strettamente connessa i alle intuizioni che amano presentarsi adornate di immagini simboliche, ed alla funzione mentale che si assume il non semplice compito di svelarle e mettere a nudo l’essenza che celano.

La funzione immaginativa apre la strada verso il futuro, ma non si scorda del passato e si incarica di farlo riaffiorare, risucchia il materiale racchiuso nell’inconscio e lo traghetta nel presente per consegnarlo all’indagine esplorativa della consapevolezza. Con i suoi circuiti nervosi si insinua nelle aree della memoria delle singole funzioni, capta contenuti, vissuti, impulsi e sensazioni, li riveste e li porta in superficie. Esplora i fondali psichici ed i cieli interni e ne rende edotta la mente.
Le immagini riacchiappate dal passato se affondano le radici nell’inconscio inferiore, o chiamate dal futuro se albergano nel transpersonale, sono un materiale essenziale per l’inventario della personalità. L’immaginazione si relaziona quindi con i contenuti delle zone inconsce e dà loro forma con immagini che affiorano in lampi di comprensione diurna o nei sogni.

Il sogno

Il sogno è l’attività svolta dalla funzione immaginativa durante il sonno ed in particolare nella fase del così detto ‘sonno paradosso’, paradosso in quanto le onde elettriche cerebrali, che vi dominano, sono simili a quelle registrate durante la veglia.

Il sonno paradosso è denominato sonno REM dalle iniziali dei vocaboli inglesi indicanti la presenza di 'movimenti oculari rapidi' ; gli occhi in questa fase del sonno si spostano verso destra e sinistra come se guardassero scene ed accadimenti.
Poiché il sonno paradosso o REM occupa circa il 20% del sonno totale, si ha ragione di ritenere che il sogno occupi nel sonno notturno un analogo spazio temporale.
L'uomo ha assoluto bisogno di sognare : tutti sognano, anche chi lo nega o non lo ricorda.
Se con tecniche appropriate si impedisce il sogno, trascorsa una settimana anche con sufficienti periodi di sonno, iniziano a manifestarsi nelle veglia deliri visivi ed altri disturbi psichici.
La memoria dei sogni dipende dalla fase del sonno in cui avviene il risveglio ; se il risveglio è relativamente distante dalla fase REM, è assai difficile richiamarli alla memoria.
Perché la psiche produce sogni ?
I sogni si incaricano, secondo alcune interpretazioni, di riequilibrare conflitti affettivi o appagare pulsioni istintive represse durante la vita diurna. Sono eventi psichici che si assumono il compito di procurare soddisfazioni immaginative a impulsi censurati o negati (rimossi) ripresentandoli alla consapevolezza nella notte, mascherati ed ammantati dai simboli.
La psiche, in un certo senso, freme per la loro presenza nelle sue cantine e non può trattenersi dall'evidenziarli e renderli palesi con i pettegolezzi notturni del sogno, e, così facendo, non si assume la paternità della loro espressione, come d'altra parte si comporta chi diffonde sussurri maliziosi.
Il sogno non è una accozzaglia insignificante di immagini, è una drammatizzazione di un mondo interiore in gran parte sconosciuto allo stesso soggetto, che è l'autore e l'artista di questo spettacolo notturno non sempre messo in scena con l'imprimatur dalla morale o del buon costume.
Nella città in cui nacqui viveva una donna e sua figlia, entrambe sonnambule.
Una notte mentre il mondo era avvolto dal silenzio, la donna e sua figlia, camminando nel sonno, si incontrarono nel giardino velato da una nebbia sottile. La madre pronunciò queste parole .
"Era ora, era ora, mia perfida nemica ! Tu hai distrutto la mia giovinezza e costruito la tua vita sulle rovine della mia ! Se solo potessi calpestarti ed ucciderti !"
E la figlia :"Donna odiosa, egoista, vecchia e bavosa ! Perché ti insinui tra me ed il mio io ! Perché vorresti che la mia vita fosse un'eco della tua ormai svanita. Magari fossi polvere !"
In quel momento un gallo cantò e le due donne si svegliarono.

Dolcemente la madre chiese :"Se tu, tesoro ?"
E ugualmente la figlia rispose :"Sì, mamma". (K. Gibran)

Altre ipotesi non legano i sogni a complessi psichici rimossi, ma ritengono che siano indotti da sensazioni viscerali e tattili o da rumori e disturbi ambientali che ne condizionano i contenuti. In questa prospettiva sono reazioni cerebrali immaginative a stimoli percettivi ; la pressione delle coperte sul collo durante il sonno indurrebbe la psiche, per spiegarsi quella sensazione, ad allestire una rappresentazione scenica di un patibolo con gli annessi e connessi dell'impiccagione.
Altri sostengono che la psiche nel sogno rielabora, compone ed integra le emozioni e le esperienze giornaliere prima di archiviarle nella memoria.
Jung vi intravede nei sogni influssi di ordine universale provenienti dall'inconscio collettivo e del tutto indipendenti dal soddisfacimento di impulsi personali.

Pur se ignorati da molti, si annoverano anche sogni profetici o premonitori. I sogni di tale natura avvertono di fatti già condensati nello spazio e nel tempo ; ad esempio potrebbe apparire il simbolo di un uomo nell'atto di cercare frammenti archeologici, se chi dorme ha l'urgenza, ancora non consapevole, di raccogliere dati su un certo argomento.
I sogni profetici dilatano le possibilità e annunziano eventi sociali fausti od infausti.
L'importanza dei sogni non nasce con Freud, da sempre hanno richiamato l'attenzione dei popoli : da quello delle sette vacche grasse e delle sette vacche magre di Mosè alla corte del faraone, alle vere e proprie cliniche mediche di Efeso ed Epidauro nell'antica Grecia specializzate nella loro interpretazione.
Più vicino a noi il poeta milanese Carlo Porta (1775-1821) scrisse "Ona vision" e vi inserì concetti sul sogno, che ancor oggi tardano ad acquisire una specifica collocazione. L'opera risale a cent'anni prima della formulazione delle idee psicoanalitiche e poco di più dall'epoca in cui Assagioli introdusse il concetto di sogni di origine transpersonale.
La poesia narra di un prete che in casa di alcune nobildonne milanesi, per una grande abbuffata, fece indigestione ed ebbe sogni turbolenti e dissacranti durante il riposino postprandiale sul sofà. Il contenuto stupì ed indignò delle pie matrone presenti nella stanza, quando lo udirono boffonchiare di diavoli ed angeli, santi e peccatori, tra loro in comunella. Per farla corta, e 'vegnì al sugh' arrivò in aiuto del povero prete un canonista e teologo, che disquisì :

“Costù el gh’ha faa vedè don Pasqual.
Per vess staa in del disnà on poo intemperant,
l’ha squilibraa col fisegh el moral,
ch’hin i potenz in sogn predominant,
che “ distinguendum est in casu tali
quod detur causae phisicae aut morali” ; ...
(Traduzione : Il teologo spiega che frate Pasquale, per essere stato intemperante nel cibo, creò uno squilibrio tra aspetto fisico e aspetto morale, tra bios e logos, e quindi era necessario nell’attribuzione del significato distinguere tra effetti biologici ed effetti morali. Il canonista conclude che l’aver visto il paradiso con i santi ed i beati è l’effetto di un rapporto del frate con i valori transpersonali, ma per la stessa ragione - aedem ratione - l’avervi scorto anche ogni risma di peccatori deriva da una contaminazione con il disturbo corporeo dovuto all’indigestione e all’essere ‘pien come un porch’.)

Le funzioni psicologiche della stella, durante la notte, hanno con il sogno stretti rapporti di lavoro e gli inviano informazioni e messaggi da convertire in immagini per rendere edotta la psiche di ciò che accade in loro. Il sogno è un messaggero, che viaggia curioso per le contrade cerebrali e per le funzioni psichiche e ricerca informazioni sulla vita del reame ; alcune riesce ad averle, ma altre, le più compromettenti, sovente gli sono tenute nascoste.
Per aggiornare il soggetto sui riscontri letti nelle assemblee delle percezioni, dell’emotività, degli istinti, dell’intuizione e della mente, abbiamo detto che il sogno usa un linguaggio per immagini : i simboli.
Produce, per dare forma alla maggior parte delle informazioni e dei vissuti spiati dei simboli personali. Vi è chi sogna un leone per rappresentare l‘aggressività annidata in lui, mentre il regale felino richiama per altri l’individualità, la sicurezza od il potere.
In tempi diversi un vissuto può essere visualizzato nei sogni con differenti simboli ; non solo, un simbolo interpretato correttamente ad una prima indagine, in epoche successive, può assumere altri valori o significati svelando contenuti inconsci più profondi.
Il significato dei simboli sognati è da reperire e chiarire in autonomia, pur se le opinioni altrui svolgono un importante incentivo per dischiudere spiragli di comprensione da sottoporre, comunque, alla personale analisi critica. Le interpretazioni desunte da dizionari o testi sono del tutto ininfluenti o fuorvianti, o, meglio, offrono stimoli per facilitare riflessioni personali e libere associazioni.

Le batterie psichiche.

La funzione immaginativa con i suoi moduli e le sue assemblee cellulari lavora per confezionare i simboli, veri e propri aggregati energetici o batterie psichiche dotate di carica e forza dinamica.
Assagioli tratta l'argomento e lo sintetizza :
La prima funzione dei simboli è di essere degli accumulatori, nel senso usato in elettricità, cioè contenitori e preservatori della carica energetica, cioè del voltaggio psichico.
La carica energetica, racchiusa nel simbolo con appropriate tecniche può essere liberata ed impiegata e qualora se ne sia padroni e la si sappia gestire, è una bombola di ossigeno,. a disposizione di chiunque, quando vi è carenza di vitalità psichica. Un simbolo, immesso nel campo di consapevolezza, si comporta da sostanza radioattiva, vi libera energie, nutre e, se è il caso, rianima la personalità.
Paragonare la loro energia all'energia nucleare è, a prima vista, eccessivo, ma se si considerano i livelli vibratori, in cui agiscono il nucleare nella materia ed il simbolo nella psiche o meglio l'uno su aspetti densi e l'altro su sottili, l'effetto è analogo. Posto nel capo di consapevolezza, il simbolo opera sulla psiche come il nucleare sulle strutture materiali. Simboli ansiogeni o depressivi distruggono con il loro potere negativo l'individuo che, sopraffatto dal loro effetto, si ritira dalla vita e si rinchiude in tendenze laceranti ; la forza vibrante di simboli propositivi o rigeneranti, viceversa, scrosta gli apparati psichici dalla ruggine dell'abulia e dell'inerzia e ne potenzia le facoltà.
La seconda rilevante funzione sta nell'essere 'trasformatori' di energie, così da poterle impiegare per cause superiori o più utili.
L'energia racchiusa in aspetti psichici quali l'aggressività o gli impulsi istintuali in virtù dei simboli è convertibili in propellente per scopi evolutivi. La trasformazione avviene imprimendo nella consapevolezza simboli che propongono nuove e più elevate mete per queste forze.

La terza facoltà è di essere 'conduttori' o canali di energie, cioè di trasportare le energie da una funzione psicologica all'altra per alimentarle secondo necessità ; se l'energia di alcuni processi psichici si affievolisce, come autocisterne, la trasportano da altri distretti e la rinnovano.
Il simbolo è comparabile al neurone ; il neurone trasporta lungo il filamento assonico i messaggi con processi bioelettrici, il simbolo è un contenitore di energie che, suo tramite, possono essere spostate da una facoltà psichica all'altra per alimentare processi nervosi e-sangui.

La funzione di conduttori non la svolgono solo all'interno delle aree psichiche, ma anche all'esterno da soggetto a soggetto. Una persona dona all'altra dell'energia attraverso una parola, una immagine od un regalo. Ogni immagine, parola, oggetto od espressione in essenza è un simbolo, cioè ha una specifica carica energetica e, pertanto, si deve sviluppare una attenta discriminazione nel diffonderla o accettarla. Non tutti i funghi, pur dal colore accattivante, sono commestibili, anzi, i più attraenti, sovente, procurano seri guai intestinali, così ogni simbolo, fisico, verbale, emotivo, nessuno escluso, diffonde energie pulite o sporche, producendo vibrazioni analoghe in chi lo riceve.
Esistono 'regali' di immagini simboliche ; la televisione ne è un esempio. Fruitori, disattenti e non consapevoli dell'effetto energetico dei programmi televisivi, ringraziamo per le prime visioni con cui trascorriamo tranquille serate di terrore o di inedia ; non riflettiamo, abbagliati dagli effetti speciali, sulle implicanze energetiche dello zombi, di per sé ridicolo che fuoriesce dalle fogne, oppure osserviamo con disattenzione il maniaco che squarta qua e là per la città uomini ed animali o ci lasciamo attrarre da storie melense, trame queste che fanno affluire nella psiche energie devastanti o la impregnano di melanconia crepuscolare. I simboli contenuti in tali rappresentazioni fanno vibrare nei bassifondi della psiche paure ancestrali, perversioni, ansie e timori oscuri, li rivitalizzano e li riattivano, proponendo il loro effetto nella vita dell'individuo.
Attenti soltanto alla superficie di noi stessi ed ignari del valore simbolico di immagini o discorsi, si sente affermare con spavalderia : "Sono libero, adulto, vaccinato e consapevole della irrealtà dei fatti proposti sullo schermo !" Nei giorni seguenti con certezza di valutazione, si attribuisce il malumore, l'inquietudine, la depressione, la fantasia morbosa, il disturbo psicosomatico o l'aggressività al compagno, al lavoro, alla monotonia dell'esistenza o all'incertezza sociale.
La ricerca attenta di 'alimenti' sani e non tossici riguarda il corpo e, ancor più, la psiche.
Simboli banalizzati, sottovalutati o ridicolizzati nella loro valenza energetica qualitativa e quantitativa, innescano sovente processi psichici non controllabili ; il disinteresse e la disattenzione favoriscono la loro azione e aprono le porte all'inconscio.
Ingurgitare immagini avariate deteriora la psiche ; la situazione è preoccupante soprattutto in personalità scarsamente strutturate quali minori oppure adulti con difficoltà personali, e tutti ne hanno un po', e ancor di più chi pensa di non averne.
La vibrazione introiettata è un magnete che attrae da altri distretti o dall'ambiente energie simili, che affluendo, l'alimentano e la espan-

dono come marea montante. Si creano così nuclei ideativi ed emotivi, che si potenziano in conformità ai simboli assunti.

L'integrazione è la loro quarta funzione.
Il simbolo produce la coesione in un tutto organico di energie in precedenza separate e pone termine a fratture o lotte fra aspetti dissociati od isolati della personalità. Bisogni emotivi, mentali o fisici per il suo potere energetico si fondono tra loro e si indirizzano verso una unica meta. Il simbolo catalizza la convergenza e la sintesi di energie dissimili e le immette in direzioni appropriate.
Il simbolo scelto con avvedutezza è un pentolone alchemico, in cui entrano code di rospo, sangue di vergine, rugiada di una notte di luna piena per trasformarsi forse non in pietra filosofale ma, per lo meno, in energia finalizzata proficuamente. In tal senso si può, senz'altro, affermare che il simbolo ha una funzione sintetica ed alchemica volta ad armonizzare pulsioni contrastanti o pressioni emotive caotiche. Il simbolo è un faro che orienta verso il futuro o, all'opposto, una sirena che attrae nell'involuzione.

Merita particolare attenzione nel processo di crescita una categoria di simboli : sono i simboli transpersonali. Questi simboli agiscono nella mente e nel cuore di ogni uomo, anche se all'oscuro del loro intimo significato e valore, con una duplice azione : velano e svelano.
Velano la realtà transpersonale di cui sono messaggeri e la ricoprono per accompagnarla e proteggerla lungo il percorso verso il campo di consapevolezza.
La svelano quando la mente intravede le idee sottostanti e intuisce nuove comprensioni.
Concetti evolutivi nebulosi sono resi intelleggibili da immagini che li rappresentano e racchiudono le loro qualità.
Il significato profondo che velano la spada fiammeggiante, il fuoco, il vecchio saggio, il cielo stellato, l'acqua di sorgente ha potere energetico anche se non è compreso.

Immagini emergono ed affiorano dall'inconscio con i sogni, e immagini sono colà trasferibili per apportarvi cambiamenti e risolvere i conflitti incistati. Instillare nella psiche immagini rasserenanti o progressive placa l'emotività, rilassa il fisico e rende euritmici i processi mentali.
Immagini e parole, le parole sono anch'esse immagini simboliche, affidate all'inconscio, hanno il potere di indurvi le loro qualità energetiche. Poesie, brani letterari, opere d'arte, sinfonie evocano nelle funzioni psicologiche le energie loro proprie e risvegliano sentimenti,

idee o comportamenti affini. La reiterazione, inoltre, accresce l'influsso e lo consolida.
Gli spostamenti energetici, indotti dai simboli, sono esposti dalle leggi psicologiche che postulano : 'Immagini e simboli tendono a produrre gli stati d'animo, gli stati fisici e gli atti comportamentali ad essi corrispondenti, e la ripetizione e l'attenzione ne rafforzano l'efficacia '.
I dinamismi in questione si instaurano, anche se il soggetto non è consapevole.
Scegliere immagini o parole, per evocare qualità di cui si è carenti, è una tecnica da apprendere. Scelti quadri, poster o frasi, li si espongono nelle stanze frequentate durante la giornata ; ogni volta che, anche inconsapevolmente, lo sguardo vi si soffermerà, le loro qualità saranno assorbite, entreranno e si imprimeranno nelle funzioni, e la loro forza vibrante stimolerà aspetti della personalità latenti o immaturi, e li metterà in linea con i principi energetici che racchiudono.
L'obiezione che le immagini non sempre si trasformano in stati d'animo o in azioni, è confutabile dalla constatazione che il campo di consapevolezza è di solito un bazar occupato da una molteplicità di immagini o idee, che si contraddicono ed annullano a vicenda, o si presentano in così rapida successione da intralciarsi ed elidersi l'un l'altra. I propositi immaginativi che transitano fuggevolmente, sono destinate a dissolversi come stelle cadenti, ma la ripetizione e l'attenzione fanno loro mettere radici.
Forme geometriche o colori inducono anch'essi nell'animo le qualità corrispondenti. Le forme geometriche condensano energie archetipiche : il triangolo, il quadrato, il cerchio e i solidi quali la sfera, la piramide, il dodecaedro, la semisfera hanno significati simbolici assimilabili con vantaggio dalla personalità incamminata sulla via stellare.
Così Roerich : "Per comprendere certe idee è bene rappresentarle graficamente. L'unità, ad esempio, può avere forma di cupola, bella e stabile. Tutte le linee salgono e si uniscono e ne compongono le varie facce. Non si pensi che l'unione vada a scapito delle singole individualità.
Presso gli antichi costruttori ogni colonna, ogni livello erano individuali, eppure andavano a costruire l'armonia generale della struttura. La volta era resa stabile non certo dagli ornamenti, ma dalla sua corretta coesione interna, quindi l'unità è fattibile quando si comprende quella aderenza interiore, che si eleva sino alla Sommità"
Ed Alce Nero : "La Forza del mondo agisce sempre in cerchio, e tutto tende ad essere rotondo. Tutto ciò che produce la Forza del mondo trova la sua perfezione in un cerchio.
Il cielo è rotondo, la terra è rotonda e così anche le stelle.
Il vento nella sua grande forza crea dei vortici.

Gli uccelli costruiscono rotondi i loro nidi, poiché hanno la stessa religione come noi.
Il sole sorge e si abbassa in cerchio. Lo stesso fa la luna.
Anche le stagioni nel loro susseguirsi costruiscono un grande cerchio e tornano sempre di nuovo".

Vi è un risvolto. Le immagini in alcuni, oltre ad attrarre l'attenzione, procurano vere e proprie ossessioni o manie interpretative. Un gioco, a cui la funzione immaginativa, accortasi del piacere suscitato, partecipa a piene mani con incessanti visualizzazioni 'simboliche' diurne e notturne per il divertimento del suo padrone che si abbandona ad ubriacature interpretative, sostenute da desideri inconsci incontrollabili. Il campo di consapevolezza è invaso da un susseguirsi caleidoscopico di immagini e di proposte simboliche in cui è impossibile discriminare il significativo e il propositivo dall'inutile ed insulso.

La suggestione.

La suggestione è un procedimento psichico, che imprime immagini visive, verbali o sensoriali nel nostro od altrui inconscio. Le immagini installate per il loro potere 'suscitatore' mettono in moto e tendono a realizzare lo stato fisico, comportamentale ed emotivo ad esse corrispondente. Debolezza, aggressività, rabbia, ansia, nervosismo assalgono, ma la visualizzazione di simboli ai loro antipodi, le tramutano in forza, calma, serenità.
Il loro potere è ben noto in campo pubblicitario dov'è impiegato con profitto per convincere della bontà di un prodotto o di una idea. L'esposizione di manifesti o la ripetizione martellante di un marchio è un vantaggioso investimento della suggestione per indirizzare scelte ed acquisti.
La ragione sicura di sé e della sua maturità, forse, si oppone, minimizza, e fiera della sua libera volontà di scelta ritiene non sottostare al messaggio pubblicitario, ma l'immagine, superate le barriere coscienti, si accomoda nell'inconscio e vi prolifera avviando gli scopi per cui è immessa sul mercato.
Alle immagini ed al loro potere energetico si può o soccombere e con passività assecondarle, oppure metterle a profitto. Il metodo, abusato a fini commerciali, è dalla psicologia trasformato in una efficace tecnica per indurre suggestioni positive ; è richiesta unicamente la consapevole selezione di parole frasi e simboli idonei al problema da affrontare.

In assenza di patologie la suggestione e, soprattutto, l'autosuggestione sono una risorsa a buon mercato e dai lusinghieri effetti per il controllo e lo sviluppo psichico.
Ogni essere umano matura notevole esperienza, per lo più inconsapevole, nella tecnica delle immagini suggestive, purtroppo nel versante negativo di sofferenza e dubbio, immemore del coesistente ed opposto lato. Immagini mentali di situazioni ad evoluzione sfavorevole, se persistono stabilmente nella consapevolezza, dilatano la sfiducia, la prostrazione e i pensieri di fallimento. Ma la suggestione è una lama a due tagli di cui uno benefico che, impiegato con perizia, ha mansioni curative, educative ed autoeducative.
Ogni uomo dovrebbe apprendere ad imprimere volontariamente nell'inconscio immagini e simboli che condensano energie di idee, sentimenti e qualità utili per i progetti che vuole affrontare.
Definiti con lucidità gli obiettivi, si depositano nel campo di consapevolezza con l'ascolto o la visualizzazione immagini simboliche significative ricche di energie ritenute vantaggiose. Le immagine con la ripetizione in tempi successivi discendono nell'inconscio, ove con abilità ed ingegno si appropriano dei processi e delle modalità per mettere in atto il proposito di cui sono vettrici.
Le immagini visive o uditive impresse si trasformano in entità intelligenti con vita autonoma che, cooperando con la personalità cosciente, fanno di tutto per raggiungere i propri fini. La persona in ansia per difficoltà lavorative o relazionali, ad esempio, può individuare simboli con le qualità di cui è carente, trattenerli nella consapevolezza per un tempo sufficiente ad imprimerli con stabilità, e lasciare poi che spontaneamente agiscano. Da quel momento i simboli si incaricano di escogitare le strategie per superare gli scogli lavorativi e relazionali con l'attivazione delle energie e delle qualità di cui sono portatori. Le possibilità di successo sono accresciute se la ripetizione le solidifica.
L'autosuggestione prevede l'uso di frasi o visualizzazioni adatte all'obiettivo e la loro ripetizione in stato tranquillità fisica e psichica. Respirazioni profonde, lente e regolari acquietano le ruminazioni mentali e i vortici dell'emotività e assecondano la messa a dimora delle affermazioni e delle immagini simboliche.
Il rilassamento placa le funzioni psicologiche che, quiete, non ingombrano con i loro contenuti il campo di consapevolezza e lo lasciano a totale disposizione delle immagini simboliche che hanno così tempo e spazio per fissarsi stabilmente. Terminato l'esercizio, è consigliabile distogliere l'attenzione e lasciare che mettano radici indisturbate nell'inconscio che, appreso lo spirito del progetto, sceglierà e fornirà i mezzi per renderlo fattivo.
La fecondazione è avvenuta.

Si attenda la gestazione e l'attualizzarsi delle qualità carenti.
Accolti come semi nel terreno, i simboli avranno vita senza ulteriori interventi ed, a tempo e debito, matureranno i frutti.
La semina richiede il rispetto delle leggi psicologiche : attenzione, ripetizione, interesse e desiderio.

Le leggi psicologiche.

Alcuni processi psicologici per la costanza con cui si ripetono e si espletano, consentono di scorgervi delle vere e proprie leggi la cui conoscenza consente di intervenire su se stessi senza incorrere in errori, fallimenti od inutili perdite di tempo ed energia.
Si è richiamata l'attenzione su come le immagini concorrono a produrre azioni, comportamenti, emozioni e sentimenti, e la prima legge mette nero su bianco :
"Le immagini (i simboli), le immagini mentali e le idee tendono a produrre le condizioni fisiche e gli atti esterni ad essi corrispondenti".
Per 'immagine mentale' si intende un'immagine prodotta dalla funzione immaginativa e trasmessa alla funzione mentale che la inserisce nel pensiero e realizza una amalgama di pensiero linguistico e pensiero per immagini che è una delle infinite sintesi tra i processi psichici.
Una legge affine è la terza : "Le idee e le immagini tendono a suscitare le emozioni ed i sentimenti ad esse corrispondenti".
Queste leggi evidenziano che :" Ogni immagine ha in sé, un elemento motore".
L'immagine è un'azione allo stato potenziale che tende a materializzarsi. Con l'inversione del punto di vista, indica che qualunque azione, importante o insignificante, della vita richiede ed è preceduta da un'immagine interna del comportamento che ci si appresta a compiere.
Immagino una gita in barca. Inserisco l'immagine nella agenda giornaliera dei comportamenti da effettuare per trascorrere il pomeriggio festivo. Creo con la vista interiore una visualizzazione dettagliata, definita e ricca di particolari dell'obiettivo da conseguire : la gita in barca. Quanto più il processo è visivamente pregnante, maggiore è la possibilità di attuarlo rispetto ad altre ipotesi immaginative, nebulose e confuse. Dopo due ore sono sul lago a remare. L'immagine nitida che profetizza vividamente una ipotesi, vi immette la potente energia del desiderio a cui è difficile sottrarsi. Tale energie combatte e mette in disparte energie di visualizzazioni più indifferenziate o instabili. Le possibilità che un'immagine si trasformi in azione sfuma se la visualizzazione è incerta o contraddittoria.

La forza del desiderio è il propellente fondamentale per ogni azione, ma si esaurisce e spegne se non è sostenuta da una chiara visione anticipatoria e da una definita progettazione immaginativa.

La prima e la terza legge sono avvalorate dagli effetti della suggestione e dell'autosuggestione.
Chi immagina, è convinto ed ha fiducia di poter svolgere un'azione, in altri termini si autosuggestiona positivamente, la realizza.
Al contrario, quando l'immaginazione non reputa l'impresa attuabile, ed è dubbiosa (suggestione negativa), pur se la volontà è desiderosa e determinata, il più delle volte non è perseguibile. L'incolumità nell'attraversare un limaccioso torrente su una passerella di un metro di larghezza senza corrimano, che posta a poca altezza da terra si percorrerebbe con tranquilla noncuranza, è strettamente legata alla valenza dell'immaginazione. Qualora si riesca a visualizzarsi transitare sulla palancola sino all'altra sponda, si procederà senz'altro sani e salvi ; se l'immaginazione vacilla, dubita di potervi transitare ed è preda di immagini di tonfi nelle sottostanti turbolente acque, e, nonostante ciò, si decide di transitare, con buone probabilità si precipiterà o si rimarrà impietriti nel bel mezzo del tragitto. Il futuro presagito con l'immaginazione tende ad avverarsi.
L'immaginazione propone come possibili o impossibili le situazioni.
La psiche se ne appropria e realizza l'immaginato (prima legge psicologica) incurante delle aspirazioni del desiderio e della volontà.
Ciò che si immagina nel bene o nel male, si traduce nei fatti. La sola immaginazione dell'evento angosciante produce tachicardia, sudorazione, ansia, come se l'accadimento fosse attuale e vissuto.
La saggezza popolare consapevole della terza legge psicologica (le immagini tendono a generare le emozioni corrispondenti) distrae chi sta per subire un evento doloroso, sì da non fargli dedicare spazio immaginativo. Una puntura inaspettata provoca un dolore sopportabile, una puntura attesa con immaginazione negativa, lo potenzia ed acuisce ; la madre distrae il bambino prima di praticargli l'iniezione che afferma poi con un sospiro di sollievo :" Già fatto ?".
L'ipnosi è un esempio efficace del ruolo svolto dall'immaginazione sulla psiche. Il soggetto cede la sua funzione immaginativa e mentale all'ipnotista, e si assoggetta alle richieste immaginative che costui imprime nell'inconscio. Chi riceve l'induzione di visualizzare distese di neve e ghiaccio, trema e si infreddolisce ; il suo corpo si identifica nei contenuti dell'immaginazione e vaga congelato sui ghiacci polari, nonostante le temperature estive. L'ipnotizzatore ordina di vedere serpenti e quant'altro ed ogni immagine entra nella psiche ed è presente come realtà oggettiva, poiché nel contempo egli si è premura-

to di inattivare, con apposite metodiche, l'analisi critica della funzione mentale.
Nell'ipnosi si reagisce alle immagini indotte, 'come se' fossero reali ; nulla è presente, ma la funzione immaginativa, interrotta la collaborazione con la funzione mentale e non più da lei sorretta nella valutazione dei fatti, si convince del contrario. La mente non riesce a far valere la propria facoltà di analisi e l'immaginario si trasforma in realtà oggettiva.
Nell'ipnosi, come nei deliri, si crea una scissura tra la funzione mentale e la funzione immaginativa, nel primo caso indotta dall'esterno, nel secondo autoprodottasi.
L'effetto di alcune profezie o messaggi dedotti dalla lettura di carte, dai fondi del caffè o dai peli di cammello, ha le basi fisiologiche in questo principio.
All'immaginazione sono da riferirsi mutamenti fisiologici ed evolutivi, patologici o terapeutici nella psiche o nel soma.
La convinzione nell'ipnosi giunge dall'esterno, ma il soggetto può altresì autoipnotizzarsi, ed il suo agire ricalcherà la suggestione consapevolmente indotta.
I disturbi psicosomatici sono leggibile come eventi fisici causati da una lenta opera di distruzione della fiducia nel proprio corpo, operata da immaginazioni negative. Immaginare di non poter camminare tra la folla senza avvertire vertigini o svenimenti, induce puntualmente vertigini e lipotimie, nonostante ogni sforzo della volontà per farsi coraggio e procedere, anzi, il disturbo indesiderato accade con più facilità, quanto maggiore è la volontà attivata per contrastarlo.
La prevenzione della salute fisica e psichica prevede la selezione di immagini con cui nutrirsi. All'attenzione e cura nell'alimentare il corpo si dovrebbe associare, altrettanto ed ancor più, la scrupolosa ricerca di immagini costruttive ed energetiche per il fisico, per i sentimenti, per la mente.
La psiche passiva è facilmente preda di visioni che raffigurano scenari di sconforto, di sfiducia, di malattia da lei stessa prodotti o accolti da letture, discorsi, musiche o spettacoli, che con il loro influsso inducono forme di autoipnosi che fanno virare l'emotività, insorgere malessere ed incupire l'animo, come bambini che, intrapresa per gioco una guerra, mano a mano che le immagini aggressive occupano la fantasia, degenerano in litigi e violenti dispetti.
Il fiore delicato dell'immaginazione, lasciato a sé, è sopraffatto e calpestato nel mondo attuale da sozzure distruttive.

Settima legge psicologica : "La ripetizione degli atti intensifica la tendenza a compierli e rende più facile e migliora la loro esecuzione, fino a che si arriva a poterli compiere inconsciamente".

Alla settima legge si ricollegano le abitudini.
Le abitudini sono convogli ferroviari che percorrono tragitti prestabiliti ; dato l'avvio, il treno procede guidato da una sorta di pilota automatico che conduce a termine il viaggio con minimo sforzo attentivo. L'abitudine assegna i compiti al programma scolpito nei circuiti nervosi delle assemblee cellualri che si incaricano di eseguirlo autonomamente.
Quando l'allenamento e la ripetizione affidano al livello automatico le prestazioni elementari, la consapevolezza si rende disponibile per impieghi più raffinati e creativi ; il violinista esperto, liberato durante l'esecuzione di un brano dall'intervenire consapevolmente su ogni sequenza di movimenti della mano o del braccio, può dedicare la sua abilità all'interpretazione del brano musicale.
L'azione abitudinaria è archiviata nelle schede delle colonie cellulari, che si attivano al momento opportuno come accade con la lavapiatti, dato il là, il programma si svolge senza interventi di controllo, e nel frattempo la padrona di casa può adempiere ad altri impegni. In virtù degli effetti descritti nella settima legge la consapevolezza sgravata dal compito di dedicarsi ad attività diverse o superiori, mentre la messa in opera di quelle abitudinarie è delegata all'inconscio. Spazi, tempi ed energie sono disponibili per più significativi obiettivi, se si rendono automatici ed essenziali gli atti usuali della vita.
Il modello comportamentale abitudinario richiede di essere rivisitato e riadattato ogni qualvolta si affrontano evenienze impreviste o si reinterpretano circostanze abituali, altrimenti lo si lasci agire spontaneamente Come sempre e dovunque ognuno è chiamato a rintracciare il proprio punto di sintesi tra gli opposti, in questa evenienza tra l'automatica abitudine e l'attenzione consapevole

Le tecniche psicoterapiche.

Ogni trattamento psicologico o psicoterapico è volto a creare uno spazio psichico libero, all'interno del quale raffigurare con l'immaginazione un nuovo progetto esistenziale da integrare o contrapporre a quello esistente.
Le tecniche corporee e bioenergetiche si propongono di indurre immagini positive e vitali del corpo, con la fuoriuscita dall'apparato muscolare delle immagini negative incistatesi nel corso dell'esistenza. Un corpo armonico, vigoroso e libero da contratture, per la seconda legge psicologica, evoca nel campo di consapevolezza immagini ed idee corrispondenti e queste a loro volta suscitano emozioni e sentimenti consimili.

La tecnica della ‘desensibilizzazione’ ricostruisce nell’immaginazione gli eventi, come è opportuno che si verifichino.
Le tecniche gestaltiche e le drammatizzazioni recitano le immagini esistenziali vissute dalla psiche e, con modalità analoghe, le rimettono in scena trasformate secondo le aspettative.
Con la tecnica del ‘come se’ si agisce ‘come se’ non si fosse impediti da fattori immaginativi inibenti o disturbanti, e ci si comporta ‘come se’ già nel presente vigesse il modello comportamentale con le qualità desiderate.
Nelle tecniche sistemiche o paradossali si ribaltano i giudizi su immagini di situazioni di vita e si propongono nuovi schemi interpretativi. Le terapie ‘verbali’, ristrutturano con la parola. Le parole sono immagini simboliche che stimolano la funzione immaginativa a dar loro una visualizzazione presupposto per una nuova forma comportamentale.
I piani terapeutici inseriscono nuove immagini nella psiche che ‘tendono a produrre le condizioni fisiche, gli atti esterni ed i sentimenti ad esse corrispondenti’.
In definitiva le psicoterapie puntano a trasformare preesistenti immagini in altre consone alle necessità del presente. Ogni tecnica, ogni metodo è un opuscolo di istruzioni, per acquisire più appropriate immaginazioni esistenziali.
Quante più mappe psicoterapiche si hanno a disposizione, - ciascuna riporta alcuni aspetti del territorio da percorrere - tanto più agevolmente è possibile indirizzarsi verso l’obiettivo. Con l’impiego di un’unica tecnica vi è il pericolo di incontrare blocchi e di non sapere quale altra via imboccare per indurre le opportune varianti immaginative ; troppe mappe, troppe tecniche racchiudono il rischio di far girovagare nei territori psichici, dimentichi della meta.

Le fantasticherie

Le funzioni psichiche, e tra questa l'immaginazione, non devono subire svalutazioni, inibizioni, coartazioni, ma neppure essere alimentate e prosperare senza freno e vincoli.
L’uso incontrollato della funzione immaginativa disancora l’individuo dalla realtà, gli fa perdere i nessi di riferimento ed edificare un mondo parallelo in cui crogiolarsi e tuffarsi immemore della vita che gli scorre accanto.
Nelle fantasticherie la funzione immaginativa si scinde dalle altre funzioni e, per la scissura creatasi, non è sottoposta al vaglio della critica, della logica e del principio di realtà. La funzione mentale non

interviene per svolgere il suo ruolo di giudice razionale ed oggettivo e le immagini si disperdono in ipotesi irreali ed improduttive.
Il rifiuto, consapevole od inconscio, di sperimentarsi e di mettersi in gioco, o la paura di intraprendere nuove strade spinge alcuni a trovare nelle fantasticherie rifugio, appagamenti privilegiati e nutrimenti ipnotici. Abbagliati dal progetto fascinatore di costruire castelli, per lo più in aria, non si preoccupano di mettere i piedi sulla terra ; infatuati dal modellare ipotesi, non si ingegnano per trasformarle in fatti e, trasportati da sogni di mitiche imprese o di radicali cambiamenti, si lasciano abbagliare, non mai confrontandosi con la vita.
Chi non stabilisce tappe e gradini, sorretti dalla volontà e sperimentati nell'azione, trova nelle fantasticherie la panacea ai propri fallimenti. Le fantasie si impadroniscono delle altre funzioni psicologiche, l'individuo perde la facoltà di adattarsi all'ambiente e si rinchiude nella prigione del suo regno immaginario. Realizza un meccanismo psichico di fuga con la fallace sostituzione della realtà ed il perverso uso dell'immaginazione.
Le fantasticherie, in genere, soccorrono e costruiscono il mondo psichico di chi è attanagliato da un'immagine negativa di sé ed ha la fiducia minata ; rivolge gli occhi alle nuvole e lascia che i piedi inciampino, cadendo nel fosso. Siate sì sognatori, ma stabilite e rispettate le tappe per portare i sogni in manifestazione.

L'immaginazione riproduttiva.

Alla funzione immaginativa competono facoltà riproduttive, predittive e creative.

L'immaginazione riproduttiva recupera dagli scaffali della memoria immagini uditive, visive, olfattive, gustative, tattili, dolorifiche ed emotive in assenza degli stimoli esterni corrispondenti. Il loro riemergere avviene sia per atti di volontà, sia spontaneamente per libere associazioni.
Le nostre cineteche hanno a disposizione, se la rimozione non vieta l'accesso, fotografie o spezzoni di filmi con immagini e scene vissute, dischi e nastri magnetici con rumori, suoni e voci, o ampolle con profumi ed odori o archivi di stati emotivi, sensazioni gustative e tattili. Rientra nelle possibilità dell'immaginazione riproduttiva rievocare ogni aspetto delle bancarelle di questo mercato così come fu introdotto e catalogato oppure, come più spesso accade, combinato con nuovi reciproci rapporti.
La facoltà riproduttiva sfuma nella creatività.

Ogni immagine memorizzata, se rievocata, è, sempre e comunque, rinnovata in quanto riplasmata dai processi cerebrali attivi sia al momento della catalogazione e sia della riesumazione.
Si è sottolineato altrove, che l'encefalo nel memorizzare un evento non lo accoglie con oggettività e passività, non ne fa una fotocopia, ma lo interpreta secondo schemi e processi che lo alterano.
In base alla facilità di rievocazione dell'una o dell'altra immagine sensoriale nel riprodurre e rivivere le sensazioni vi sono evidenti preferenze e abilità individuali, che classificano i soggetti in :visivi, uditivi, cenestesici.

L'immaginazione predittiva.

La facoltà di prevedere con immagini il futuro evolversi delle azioni è di primaria importanza.
L'immaginazione predittiva sintetizza il lavoro del binomio psichico : funzione cognitiva e funzione immaginativa.
L'immaginazione predittiva collabora con la funzione mentale nel costruire i progetti, i modelli e le conseguenze dei comportamenti e anticipa la visione del principio di causa ed effetto.
La facoltà predittiva varia da soggetto a soggetto per qualità e quantità, legata, come è, a fattori educativi e maturativi. Di solito ci si astiene dall'intervenire con esercizi specifici e si lascia l'allenamento alla libera iniziativa della psiche. Nei piani di lavoro evolutivo gli spazi a lei assegnati sono marginali o inesistenti e, per propensione, si dedicano attenzione e tempo ad altro, riducendo ai minimi termini le proposte di riflessioni ed immaginazioni predittive sulle conseguenze di scelte od atti.
Nella migliore delle ipotesi si educa alla previsione soltanto la facoltà mentale, con nulla o scarsa integrazione di quella immaginativa. I viaggi, e fra questi quello della vita, si svolgono con minori intoppi, se l'immaginazione li percorre in anticipo, richiama dalle memorie aspetti già conosciuti, e soprattutto visualizza ed ipotizza i possibili contrattempi, le probabili difficoltà e le conseguenze delle proprie azioni.

L'immaginazione creativa.

Alla parola 'creatività' il pensiero, senza indugi, si rivolge agli artisti, agli scienziati, ai poeti, ma, prima di tutto, è creativa ogni più confacente soluzione nella propria esistenza.

Attivare l'immaginazione creativa non significa creare dal nulla, bensì impiegare tessere delle memorie esistenziali per inserirle con modalità originali e più confacenti in nuovi insiemi ; si tratta di combinare immagini o sequenze di vita in quadri non raffiguranti alcunché di già vissuto e sperimentato, ma più aderenti ai bisogni e agli eventi dell'oggi e del futuro. Le produzioni con la matita, con i suoni, con i comportamenti, con i sapori della cucina, con le immagini mentali assumono la dignità di essere denominate creative, se producono, in chi la esegue o in chi la osserva, nuove dimensioni di esperienza e di pensiero.
Ogni approccio psicologico alla propria personalità poggia sul presupposto di volerla modificare al meglio e, modificarla al meglio, significa prima sostituire nell'oggi una immagine progressiva e creativa all'immagine di ieri.
Per realizzare questo processo occorre la facoltà di dettagliare con l'immaginazione riproduttiva e predittiva le trasformazioni e conservarle stabilmente nella consapevolezza.
Per creare l'innovativo, un quadro, una relazione, una vita occorre considerare, innanzitutto, il materiale a disposizione per il sano principio di realtà che consiglia nel rinnovamento di mantenere i piedi per terra onde evitare dolorose frustrazioni.
Il rischio di progettare l'irraggiungibile è dietro l'angolo. La tendenza a sopravvalutarsi indirizza verso ideali di perfezione che ancora non competono e non sono alla portata delle proprie facoltà. Ancor più frequenti, sul versante opposto, sono modelli esistenziali ripetitivi che prevedono l'uso ristretto e meschino delle facoltà personali risucchiate nella staticità di una visione depressa o svalutata che trattiene dallo sperimentarsi in una vita inclusiva.
L'immaginazione creativa rischia, pertanto, di sfumare da un lato nelle fantasticherie ed in loro dissolversi, e dall'altro di giammai decollare.
Il progetto deve essere realizzabile e realistico, nel senso che raffigura i prossimi passi attuabili con chiara visione del possibile e con fattiva collaborazione dell'emisfero destro e sinistro. La coerente valutazione della propria personalità e delle proprie possibilità sta, quindi, a monte dell'immaginazione creativa, e richiede la conoscenza di sé, del funzionamento della psiche e la sintesi di intuizione e pensiero razionale.

L'intervento educativo.

L'intervento educativo si propone :

di regolare la funzione immaginativa quando è eccessiva, instabile o diffluente ;
di svilupparla quando è inibita o ipotrofica ;
di utilizzarla per gli obiettivi desiderati.
La sua educazione trova la ragione d'essere nell'insopprimibile utilità che riveste nell'economia della psiche quale fattore portante per lo sviluppo dell'intelligenza, per l'espressione dei sentimenti e degli affetti, per il rapporto con il proprio corpo e per la programmazione del futuro prossimo e venturo. E' opportuno, perciò, prenderla in considerazione e dedicarvi attenzione e tempo.

La funzione immaginativa richiede :
di essere recuperata, liberata e manifestata, se è repressa, sminuita o bloccata da fattori educativi, affettivi o ambientali ;
di essere sviluppata se per eredità costituzionale e biologica o per scarso uso è arida, povera ;
di essere contenuta, disciplinata, se esuberante, inconcludente o dispersa in fantasticherie.

Il primo compito richiede di evocare immagini visive, uditive, olfattive, gustative, tattili 'volontariamente', assumendone il controllo e mantenendole nitide nel campo di consapevolezza.
Il desiderio di riprodurre nella consapevolezza un'immagine, anche semplice e schematica, può dare luogo ad inaspettati fallimenti : l'immagine sfuma, si confonde, si perde nell'incertezza, oscilla od è proteiforme nei sui elementi.
La rapidità, con cui l'immagine si presenta, non è sinonimo di persistenza ; non tutti sono direttori d'orchestra, che dirigono intere sinfonie, riascoltate in sé senza leggere lo spartito.
La visualizzazione di oggetti od eventi è consigliabile ad occhi chiusi con esclusione della percezione visiva, così da non essere distratti dall'ambiente, pur se altre sensorialità quale l'uditiva o la cinestesica possono ugualmente interferire.
Chi ha una vita psichica introversa è invece favorito da visualizzazioni ad occhi aperti ; il rapporto con la realtà circostante mette un freno all'incessante lavorio mentale.
Per un verso o per l'altro è inevitabile allenarsi ad escludere dalla consapevolezza rumori, pensieri, sensazioni o bisogni che si sovrappongono.
Si inizia col visualizzare immagini familiari, ambienti o oggetti conosciuti o fotografie di vita, e col dedicare alcuni minuti per ricostruirle in dettaglio nell'immaginazione.
Durante l'esercizio possono emergere spontaneamente particolari non considerati ; il recupero di dati dalle memorie delle assemblee

cellulari, una volta attivato, in alcune occasioni prosegue in autonomia con l'apporto di successivi elementi.
Da immagini statiche si passa ad altre in movimento : il tragitto dal lavoro a casa, lo spostarsi della lancetta dell'orologio, ecc.
Sembra strano ma l'abbondanza di immagini offerta dalla tecnologia della nostra epoca non contribuisce affatto allo sviluppo della funzione immaginativa, al contrario, trasforma in passivi ed impermeabili fruitori, in cui ogni percezione scivola via senza lasciar traccia.

Il successivo avanzamento prevede l'evocazione di immagini di altri sensi : tattili, uditivi, gustativi, olfattivi, cinestesici.
L'immaginazione di sensorialità gustative, olfattive o tattili suscita sensazioni piacevoli o spiacevoli, mai neutre od indifferenti ; si immagini di gustare un piatto di tortellini, la castagnata, il vino, il caffè o di annusare il profumo di un fiore o del negozio del pescivendolo o l'odore di prodotti chimici.
Durante gli esercizi i rumori di sottofondo, i rumori della strada, del vociare, degli elettrodomestici, possono distrarre. Escludere volontariamente suoni o rumori interferenti non è facile ; si richiami alla memoria il disturbo e l'irritabilità generati dal vano tentativo di ignorare la goccia che cade nel lavandino o i rumori provocati dai coinquilini ; ticchettii notturni, con la collaborazione partecipe dello stato emotivo, sono cannonate a cui si soccombe.
Si inizi con l'escludere, quindi, suoni o rumori interferenti. E' richiesto un allenamento progressivo e prolungato di focalizzazione e concentrazione su un suono prodotto internamente ; ad occhi chiusi si 'ascolti' il rumore ritmico delle onde sulla spiaggia, la voce di una persona cara, una musica o un rumore della natura.
L'associazione di immagini visive con quelle di altri sensi, le rende più vivide e differenziate.

Agli esercizi, quando la funzione immaginativa opera con disordine caotico e ripetitivo, è da associare l'analisi dei vissuti inconsci. La loro disarmonia produce immagini ossessive che alimentano fantasie cupe, impregnate di tristezza, di dolore o di sentimenti crepuscolari o immagini lussureggianti e vorticose che occupano il campo di consapevolezza con il fallimento di ogni tentativo per allontanarle o contenerle.

BIBLIOGRAFIA

ASSAGIOLI R. : *Principi e metodi della Psicosintesi Terapeutica ;* Ed. Astrolabio, Roma 1973

CALDIRONI B., WIDMANN C. : *Visualizzazioni guidate in psicoterapia ;* Piovan Editore, Abano terme 1980.
CALDIRONI B. : *Seminari di terapia immaginativa ;* Claudio Nanni Ed., Ravenna 1992
CANO C. : *Simboli sonori ;* Franco Angelo ed., Milano
DALANEY G. : *Vivi i tuoi sogni ;* Ed. Mediterranee, Roma
FINOTTI A.M. : *Il Mito del Natale ;* Ed. Pagnini, Firenze 1996
FREU S. : *L'interpretazione dei sogni ;* Boringhieri, Torino 1966
JACOBI J. : *Complesso archetipo simbolo nella psicologia di C. G. Jung ;* Boringhieri, Torino 1971
JUNG G. :*L'uomo e i suoi simboli ;*Raffaello Cortina Ed., Milano 1996
JUNG C. G. : *Simboli della trasformazione :* Boringhieri, Torino 1970
JUNG C. G. : *Tipi psicologici ;* Boringhieri, Torino 1969
MANINCHEDDA L. : *Il lavoro sulle immagini del disagio ;* Ed Nuove Ricerche, Ancona 1995
MEIER C. A. : *L'interpretazione del sogno ;* Ed. Mediterranee, Roma
RESNIK S. : *Il teatro del sogno ;* Boringhieri, Torino 1982

La funzione mentale

Parla la coscienza

Io ti dono, o mente, la chiave per aprire ogni mistero,
ed il segreto del mio essere.
Quando imparerai ad usarla, ti si schiuderà la porta di tutta la sapienza , di tutto il potere in cielo e in terra, e mi affiancherai cosciente e consapevole.
Eccoti la chiave :
'Pensare è creare'.
Il pensatore è un creatore.
Quando saprai pensare, creerai ciò che vorrai : una nuova personalità, un nuovo mondo, nuove unioni.
Ma ricorda : l'uomo, le funzioni psicologiche e tu, o mente, siete solo gli strumenti che io preparo per manifestare la mia idea.
La personalità, il corpo e tu stessa non siete che mezzi per esprimere sulla terra il mio pensiero nella sua grandezza e nel suo splendore.
Da sempre l'uomo ha rivolto l'attenzione su di te per comprendere quell'attributo intangibile, che sei tu stessa, o amata mente.
Tu lo poni al vertice della scala zoologica, e lo fai riflettere.
Rifletti e si formano in te pensieri commensurati a me, ma poi, senza porre tempo, ti rivolgi altrove, non segui le mie direttive, le rifiuti, immemore, le scordi.
Coaguli di idee vischiose e persistenti, ti sottraggono alla mia cristallina idea. Ma verrà il momento in cui come il profumo nel fiore, l'olio nel girasole, la scintilla nel legno, lo zucchero nella canna, così mi scorgerai in te, o mia adorata mente, e si compirà il celeste sposalizio tra te e me.

La fisiologia.

Il capitolo è dedicato al regno della mente, ai suoi pensieri, al suo finalismo, alla sua creatività, alla sua facoltà di dedurre e formulare ipotesi ed alle sue sconosciute potenzialità.

Con la funzione mentale l'uomo pensa, ed il pensiero è alla base dei suoi processi psichici.
Da sempre egli ha rivolto l'interesse a questo 'qualcosa' con cui elabora le conoscenze, con cui dirige l'esistenza, con cui riflette sugli avvenimenti e con cui, di quando in quando, si differenzia dagli animali.
Con il pensiero egli si avventura oltre il monotono e faticoso vivere, verso le sfere dell'arte, della poesia, dello spirito, della scienza, della fantasia e dei mondi lontani, e si chiede quale uso farne e dove lo condurrà.
L'uomo ha raggiunto oggi una iniziale comprensione di questo strumento, ma nessun ricercatore per ora l'ha definito nella sua totalità, ricco come è di intrecci e grovigli filosofici, psicologici, neurologici, spirituali e biochimici. I pareri oscillano tra quelli di chi si oppone all'idea di racchiudere la mente nella scatola cranica e lo considera un attributo conferito all'uomo dalla divinità intrufolatosi, non si sa bene come, nel cervello, e di chi, all'opposto, la ritiene il prodotto finale di reazioni bioelettriche.
Ma un concetto che delimiti la funzione mentale è necessario per intendersi e dialogare qui nel testo.
Assagioli la definisce, e a tale definizione ci accostiamo, uno strumento di ricerca ed espressione, un organo di conoscenza sia per il mondo esterno che per l'interno, dotato di duplice natura, una concreta e l'altra astratta, un ponte tra materia e non materia, tra visibile ed invisibile.

l rapporto fra mente e cervello, questione fondamentale nello studio della psicologia, ha nei secoli vivacizzato dibattiti e studi.
Sintetizziamo all'osso gli schieramenti.
Da un lato si arrocca la maggior parte dei filosofi e teologi che sostennero e sostengono con sottili ed erudite disquisizioni la separazione tra l'entità mente ed il cervello ; nella loro visione appartengono a due diverse realtà : quella spirituale e quella materiale, quella metafisica e quella fisica.
Il pensiero per costoro è, senza ombra di dubbio, immateriale, separato dall'encefalo, separato dal corpo, separato dalla materia.
'Poi esaminando con attenzione ciò che ero, e vedendo che potevo fingere di non avere nessun corpo (...), ne conclusi essere io una sostanza, di cui tutta l'essenza o natura consiste solo nel pensare, e

che per esistere non ha bisogno di luogo alcuno, né dipende da cosa alcuna materiale'. (R. Descartes)

Nell'altra metà del campo si schierano gli scienziati che asseriscono con certezza scientifica :"La mente è un prodotto del cervello, del suo biochimismo, dei suoi processi cellulari e delle sue assemblee nervose".
Medici e psicologi sottobraccio ai neurofisiologi si sforzano di dimostrarne il funzionamento del tutto dipendente da fattori fisici ed elettromagnetici. Quando, giunti al termine dell'esistenza, muore il corpo, muore il cervello, muore e si dissolve il pensiero, la mente e la funzione mentale.
Alcune scoperte tecnologiche degli ultimi anni li rendono oltremodo partigiani nelle loro teorie. Possono ora indagare la mente, mentre è attiva e funzionante. Per lungo tempo si sono trovati di fronte al problema insormontabile di come aprire una teca cranica ancora vivente, per cercare il pensiero nell'ammasso viscido di quel chilo e mezzo di grasso ; l'impresa era analoga a spaccare un sassofono per reperirvi la musica.

Al bordo del campo si riscaldano altri ricercatori, chiedono di entrare nella disputa e ripropongono come biglietto da visita antiche conoscenze in chiave moderna. Sono per ora seduti in panchina, riserve scontente e scalpitanti. Per costoro la mente è un'entità che sintetizza il cervello biologico con i livelli transpersonali e fa da ponte tra le componenti fisiche e metafisiche dell'uomo, tra materia e spirito.
La stessa parola greca 'psiche', fanno notare, è traducibile con 'anima-mente'. Questi ricercatori sfumano i confini tra le due realtà, li sovrappongono e li rendono complementari. Sono impegnati nell'acquisire prove sperimentali per confermare il connubio tra i processi mentali propri della materia e i processi mentali che risiedono al di là della materia.
Il loro entusiasmo risveglia e rinverdisce antiche tradizioni culturali che assegnano a questa funzione il ruolo di ponte che sonda, influenza ed organizza i processi biologici del cervello, ed, altresì, sonda, riceve ed accoglie in sé il trascendente, il non materiale, l'energia noumenica.

Le due facce

l cervello è una struttura biologica ove operano miriadi di colonie cellulari, i moduli cerebrali, per dare vita alle funzioni psicologiche della stella e fra queste alla funzione mentale.
La funzione mentale oltre ad essere l'organo che controlla il corpo, regola i movimenti, immagina e percepisce, è anche l'organo del pensiero e la sede del ragionamento.
Il possesso del cervello e delle sue assemblee è una condizione necessaria ed indispensabile, fin che si è su questo pianeta ed in questo stato fisico, per svolgere i compiti propri della psiche e fra questi il pensare.
Il cervello è una struttura di contatto che riceve informazioni.
Dai cinque sensi gli giungono i messaggi dell'ambiente fenomenico che egli elabora e coordina con la collaborazione dell'immaginazione, dell'affettività, dell'intuizione e degli istinti per trarne pensieri, deduzioni, ragionamenti, ipotesi ; non solo, li riveste con il linguaggio per riflettere e comunicarli.
Ogni messaggio, però, lo recepisce dal proprio punto di vista, poiché ogni uomo è dotato di un proprio corredo cromosomico, cellulare ed esperienziale ; la natura della mente è biologicamente personalizzata.
La funzione mentale comprende una struttura cellulare ed un insieme di processi nervosi emergenti per pennellate successive dall'interazione dei neuroni con l'ambiente. Si modella e si plasma con le parole, la cultura, i paesaggi, il cibo, il sorriso e l'indifferenza. Archivia stati d'animo, affetti, desideri, sensazioni come alacre e diligente formica, ed ogni informazione appresa le serve per riflessioni e previsioni.
Sviluppa e crea l'esistenza di ciascuno uomo, ed esplora i mondi esterni ed i mondi interni con i loro territori e le loro sfere.

La funzione mentale ha due facce con una guarda, per così dire, in basso ed attorno a sé, ricerca e riceve informazioni dai sensi, con l'altra, rivolta verso l'alto, osserva l'eterno.
E' un Giano bifronte disposto verticalmente.
Il volto responsivo al mondo è la 'mente concreta' con processi nervosi che vanno dall'esterno all'interno, dall'acquisizione di dati alla loro catalogazione ed archiviazione. Ma va oltre : memorizza e riflette sul percepito, compie analisi, correla e ricerca cause ed effetti e trae deduzioni. Riceve, comprende e riordina le impressioni sensoriali e relazionali, e le cataloga per progettare concetti e idee che le facciano prevedere le conseguenze degli atti e delle scelte e, come tale, assume il significato di funzione per l'adattamento.

Assume, o dovrebbe assumere, inoltre, il ruolo di pannello di comando delle altre funzioni, poiché è specializzata nelle previsioni e nelle programmazioni di comportamenti.
Ed, ancora e soprattutto, riflette su se stessa e sulle proprie idee. 'L'occhio non può vedere se stesso, il naso non può sentire il proprio odore, la lingua non può assaporare il proprio sapore e la mano non può stringere se stessa, ma la mente può riflettere sui propri ragionamenti '.

Non solo, se la funzione mentale è ben governata e disciplinata, acquisisce rispondenze più inclusive, e intuisce idee stazionanti in sfere transpersonali e trascendenti. Si manifesta cioè la 'mente astratta', livello della funzione mentale che possiede l'attuale o potenziale visione e comprensione dei territori supercoscienti, del Sé, della coscienza e dei significati e dei valori che vi stazionano. Accoglie e decodifica le forze e le idee noumeniche quale intermediaria tra la mente concreta e i piani trascendenti.
La mente astratta, o noetica, contatta i principi dell'inconscio superiore personale e collettivo e li trasmette alla mente concreta, affinché li porti nel mondo ed assecondi la linea evolutiva dell'uni-verso.
Sua caratteristica è la 'consapevolezza' nell'ampio significato di intelligenza che analizza, discrimina, separa, distingue, sceglie o rifiuta con la qualità della 'amore-saggezza'.
Finché l'uomo si identifica con bisogni o desideri della personalità e delle funzioni psicologiche, le facoltà della mente astratta latitano e vige in lui lo stato di 'separazione' ed 'illusione'. L'uomo in tal caso si ritiene soltanto una entità materiale, pur con pensieri ed emozioni elevate, si lega alle apparenze, si illude, si inganna, si identifica nei propri stati d'animo, nei propri umori o nel proprio corpo considerandosi un ammasso di viscere destinato a dissolversi.
La mente astratta, al fondersi dell'intelligenza con l'amore, dà vita ad un 'amore intelligente', esce dalla 'grande eresia della separazione', unifica le forme in un tutto, e trasferisce l'attenzione sulle facoltà predisposte per intuire il proposito dei sovrasistemi.
Entra nell'infinito.
La mente astratta svela le apparenze illusorie dell'esistenza e con limpida visione rischiara i propositi sottostanti.
Indizi del suo operare si notano nella tendenza a parlare di modelli, di piani, di archetipi ed a formulare idee sintetiche.
La mente astratta conosce i propri fini e le proprie mete con il principio della sensibilità intuitiva. Mentre si legge, si studia, si riflette, si parla o si lavora, trascende le limitazioni separative della mente concreta ed include visioni dilatate ed olistiche : intravede ciò che sta dietro gli eventi.

Parla la coscienza.

I concetti, che trasmetto tuo tramite, o mia prediletta mente astratta, sono elevati, ed il linguaggio con cui li compendio, capisco, è ostico e inusitato, ma la loro essenza è semplice e chiara :
"Non più un Universo miscuglio incoerente di stelle, nebulose, regni della natura, sentimenti e pensieri, idee, corpi, istinti, ma la manifestazione unitaria di un unico Grande Insegnamento !"
La visione del cielo stellato, la visione del pianeta, la visione degli occhi di un bimbo, la presenza degli affetti e del tuo pensiero è da unificare in un grande libro di Verità.
Io ti affido il compito di imparare a leggerlo, decifrarlo ed attuare quanto vi è scritto.
E tu, o mia amata, come lo studi ?
L'Infinito è per te, ancora, al di là di limiti pensabili o raggiungibili ?
E' il Nulla o è il Tutto ?
Nel leggerlo ricordarti che l'Universo, e tutto ciò che vi accade, è un simbolo.
Tutto ciò che è immensamente profondo si manifesta con simboli.
A te riconoscerli !
Se intuirai i significati che adombrano, ti trasformeranno, e trasformeranno le tue egocentriche sorelle.
La personalità allora si stancherà di accanirsi per far propri ii pascoli più verdi e ricchi d'acqua, e metterà le sue energie al servizio non solo del vicino di letto, ma al servizio del bene comune di tutti gli abitanti e di tutti i regni della natura e... di me.
Nell'Uni-verso tutto si dirige nell'unica direzione stabilita.
Lombrichi, sassi, fiori, sentimenti, acque, comete, buchi neri, pianeti ed io, ed anche tu, o funzione mentale,
tutti stiamo procedendo, in consapevolezza o nell'oblio,
verso un'unica meta, che tutto attrae e magnetizza.
Siamo parte di una immensa ed infinita migrazione
verso quel punto luminoso ad oriente, da cui con maggior o minor partecipazione siamo all'unisono calamitati.

La mente concreta e la mente astratta gettano un ponte tra i regni della natura e i sovrasistemi della psiche.
La mente concreta è parte della natura corporea, la mente astratta del principio dell'autoconsapevolezza e, quando i due aspetti si uniscono, appare l'autocoscienza.
Quando la mente concreta controlla, affina e guida le funzioni psicologiche, in quello stadio si connette alla mente astratta ed avviene l'unificazione ; mente concreta e mente astratta quali vibrazioni colorate sfumano le une nelle altre, le 'concrete' nelle 'astratte',

pur ciascuna con la propria individualità come i colori nell'arcobaleno.

I processi cognitivi

Quando gli studiosi indagano la funzione mentale l'attenzione in breve è attratta dai 'processi cognitivi'.
I processi cognitivi sono le facoltà con cui la funzione mentale affronta e risolvere i problemi, più o meno intricati, dell'esistenza, delle relazioni, del lavoro, della conoscenza, e danno vita ad una abilità estremamente composita : il pensiero.
Il pensiero emerge da un variegato puzzle di processi cognitivi diffusi nelle assemblee delle funzioni psicologiche di cui la mente tiene le redini.
I processi cognitivi emergenti dalle colonie encefaliche sono predisposti per interpretare il mondo nel senso più ampio : si interessano dell'universo, della filosofia, degli scarafaggi, della politica, del vestito da indossare. Ovunque e su qualunque argomento esprimono il loro parere, e sovente ne abusano, si proiettano dalle banalità sino alle forme superiori di conoscenza, spaziano dal nulla all'infinito e ritorno, ed in ciò differiscono dalle altre funzioni psichiche interessate soltanto ad aspetti specifici.
L'uomo di ogni tempo per soddisfare il bisogno di conoscenza e comprensione ha usato di volta in volta, di epoca in epoca, per costruire le sue teorie e teologie interpretative, le facoltà cognitive racchiuse ora prevalentemente nell'emisfero destro ora nel sinistro. Con l'aiuto dei processi cognitivi propri dell'uno o dell'altro emisfero si sforza di mettere ogni cosa al suo posto, di attribuire ad ogni fatto il suo significato, di inserire ogni evento in schema di riferimento e individuare la propria collocazione nell'ordine delle cose.
Già nell'uomo delle caverne il desiderio di spiegare e spiegarsi originò una intensa attività cognitiva che creò miti e cosmologie, desiderio paragonabile per impegno ed approfondimento a quella con cui lo scienziato d'oggi produce con l'emisfero sinistro ipotesi e teorie scientifiche.
I processi cognitivi, dai primordi dell'evoluzione umana, sono animati dall'energia della curiosità che motiva all'esplorazione, suscita interessi ed invoglia a progettare mappe interpretative ; vi è nella mente la forza di un vero e proprio 'istinto alla conoscenza'.
Il bisogno 'istintuale' di conoscere e comprendere se stessi, il pianeta la vita intima e i propri simili un tempo era appannaggio di uomini privilegiati, ora la richiesta si allarga. Parte del tempo disponibile i processi cognitivi dell'uomo attuale lo dedicano a leggere, ascoltare,

guardare ed in definitiva ad arricchirsi di informazioni sulla squadra di calcio, sui titoli azionari, sulle faccende private del prossimo, su se stessi.
Svolgere un ruolo sociale, usufruire di alcuni beni di consumo, vivere un affetto è pur vero che, a tutt'oggi, per alcuni è bastevole per dare un senso compiuto alla vita, ma ai più l'istinto alla conoscenza, insito nei processi cognitivi, impone domande di ben altro spessore, e li ingegna nel rintracciare le risposte.
L'uomo d'oggi non si accontenta di indagare, costruisce progetti e piani di cambiamento, non lo soddisfa essere competente ed efficiente, pretende di valutare, giudicare e perfezionare l'ordine delle cose e le mappe interpretative.
I processi cognitivi gli regalano, per fortuna o purtroppo, anche differenze individuali di interpretazione che fanno i suoi pensieri unici ed irrepetibili, ma nel contempo alimentano tensioni interpersonali e sociali ed un interminabile susseguirsi di controversie, dubbi, certezze e ambivalenze, paure ed ansie.
'.....Così ogni terrore e anche
le innumerevoli frustrazioni derivano dalla mente.
Quando uno non conosce il mistero della mente,
che è la cosa più importante che riguarda la vita,
ma desidera ottenere felicità e bandire il dolore,
esso è perduto senza speranza ; perciò
Io voglio accuratamente afferrare
e sorvegliare la mia mente'. (Budda)

Le assemblee dei processi cognitivi, mosse dall'energia dell'istinto alla conoscenza, si impegnano con assiduità per collegare l'uomo al mondo. Captano i messaggi della funzione sensoriale, impulsiva, emotiva, intuitiva, immaginativa e li i elaborano. Ma la ricerca quantitativa e qualitativa di informazioni non è equilibrata ed armonica, si polarizzano, tendono cioè a convergere l'attenzione su alcuni aspetti a discapito di altri, e così uomini vivono per il fisico, altri per i sentimenti e le relazioni, altri per la cultura o lo spirito.
I processi privilegiati prevaricano gli altri nella ricerca di informazioni e conclusioni, si sensibilizzano, si espandono e sono i più attivi, fattivi ed ascoltati dal soggetto.
Gli aspetti privilegiati dai moduli cognitivi sono il sottofondo portante delle mappe della realtà ed a loro sono affidate interpretazioni e scelte.
Non è facile rintracciare processi cognitivi non settari.
Le polarizzazioni non si limitano ad accogliere ed ammassare i dati preferenziali, organizzano anche le modalità per pensare e riflettere.

Ogni uomo ha un proprio sistema di riferimento e di giudizio per catalogare, interpretare, valutare ed archiviare gli eventi. Nel suo sforzo di comprendere ed operare su oggetti, fatti, persone e su di sé, gli sono necessari concetti di riferimento che mettano al 'giusto' posto gli eventi ; e così la settorialità nelle valutazioni crea in ciascuno individuo mondi diversi.
Esistono tanti mondi quanti sono gli uomini.
L'uomo è solo tendenzialmente stellare
Ogni essere umano, e non solo, ha il 'suo' pensiero, ed la 'sua' modalità per percepire e valutare le cose siano esse la guerra, il tram, il grillo, una teoria, in quanto per trarre conclusioni tiene conto delle visioni e delle scale di valore e da processi cognitivi che privilegia.
Ciascuno è 'personalizzato' nel vedere, interpretare, giudicare una persona che cammina al tramonto in un viale, un biologo che pipetta, una donna che spolvera o pota un oleandro.
'Cercate di immaginare per un momento di essere diverso dall'essere umano, senza quindi una interpretazione dei fatti precostituita e senza vostri personali punti di riferimento.
Non visto dall'uomo entrate in una delle sue dimore.
Come osservatore quale causa o scopo attribuireste alle sue azioni ?
Supponete di non aver alcuna esperienza dell'umanità.
L'uomo che osservate si mette a giacere e si addormenta. Voi non dormite, perché non avete la stessa natura.
Come potreste capire quel che fa, e perché ?
Sareste costretto a dire :"E' morto" ; o forse :"E' pazzo" ; oppure ancora :"Deve trattarsi di una osservanza religiosa ".
Mancando elementi a cui riferire le azioni di quest'uomo, sareste costretto ad identificarle con l'azione che più si avvicina ad esse nota a voi del vostro mondo particolare.
Ora, mentre ancora lo osserviamo, lo vediamo svegliarsi.
Cosa è successo :"E' resuscitato ?", o qualcosa del genere.
Egli poi va alla fontana a lavarsi. Diciamo :"Che stranezza !".
In breve tutto ciò che egli fa sembra insensato, incompleto, motivato da cause sorte nella nostra immaginazione - sempre che noi siamo quel tipo di visitatore che adopera la propria misura '. (Qualandar)
Ogni uomo ha la propria misura e si potrebbe accorgere un giorno che le valutazioni dei suoi processi cognitivi non erano poi valutazioni così appropriate ; il significato ultimo dell'uomo, del suo esistere e del suo agire non è stato per ora definito, e le valutazioni assurde possono, quindi, racchiudere la loro parte di verità

Un progetto rivoluzionario

Il pensiero crea il nuovo.
Ciò implica l'esistenza nella mente di un 'progetto rivoluzionario' che rimette incessantemente in discussione, sempre e per sempre, le conclusione raggiunte.
Una mente 'sana' non ha punti fermi a cui pervenire una volta per tutte, dei "ma", dei "però" e dei "forse" prolungano all'infinito ogni sua riflessione.
Si riconoscono alla mente le caratteristiche del dubbio e della negatività. Dubbio e negatività, in questa visione, sono qualità che inducono i processi cognitivi ad un'inesauribile ed inesausta ricerca, al perpetuo riesame di ogni acquisizione ed al procedere sempre insoddisfatti ed inappagati verso minori dubbi e maggiori certezze.
Le scienze avanzano in quanto la mente non è mai paga, pone ulteriori domande su ogni nuova o vecchia idea, si mette in conflitto con le conclusioni raggiunte, anche da lei stessa, e le critica, per la semplice ragione che per sua natura entro breve tempo il dubbio e la negatività la portano ad esserne scontenta.
Il dubbio rende vitale il pensiero, infrange le conoscenze e ne ricerca di nuove e più consone.
Costruzione, distruzione e ricostruzione con varianti, animano la danza della vita, e stanno alla base dei processi cognitivi di ogni uomo proteso nella ricerca del 'suo' vero, del 'suo' giusto e del 'suo' bello.
Il pensiero sano non ha la facoltà, né la capacità di terminare una discussione, un approfondimento, uno scritto, né riesce a dare per certe le conclusioni ; di ciò se ne incarica la funzione emotiva che, sovrapponendosi, per noia, per indifferenza, per gioia o per rabbia stabilisce che non è il caso di andar oltre sull'argomento. Sono gli stati d'animo o il fattore tempo che frenano e bloccano la funzione mentale, stabilendo 'una volta per tutte' che le cose stanno così e non è il caso di procedere verso ulteriori approfondimenti.
La natura non ammette che il pensiero si arresti su alcun argomento ; qualora si fermasse ed interrompesse il suo incessante procedere, si affronterebbero gli eventi solo con l'abitudine e gli automatismi, cioè senza pensare, e la funzione mentale si annullerebbe con la morte dei processi cognitivi. Il pensiero è 'sano' se procede instancabilmente verso il nuovo.
Solo perché un uomo sta in piedi non vuol dire che è vivo.

Dove è localizzata la mente ?

Alla domanda non si può rispondere, in quanto la mente è un'organizzazione di processi nervosi sincronizzati tra loro che amalgamano il lavoro di miriadi di colonie diffuse in ogni distretto dell'encefalo.
La funzione mentale può essere considerata una centrale di elaborazione dati attivamente indaffarata attraverso vie di collegamento nella lettura selettiva di ciò che accade nella moltitudine delle assemblee di ogni funzione psicologica. Sceglie dai moduli le informazioni, ritenute necessarie per lo svolgimento dei sui obiettivi e in ogni istante le fonde per rendere unitaria l'esperienza.
Tra i suoi compiti vi è, appunto, quello di permettere esperienze sincrone con la messa in opera di un apparato temporale che sintetizza tra loro i molteplici e dissimili eventi cerebrali e decide quale mettere in onda, affinché il soggetto possa vivere un'esperienza unificata. Nel ruolo di lettore selettivo dei moduli, si comporta come un regista che seleziona tra le molteplici immagini presenti in contemporanea sui monitor quelle da trasmettere, di momento in momento, per dare continuità all'esperienza.
Sono stimate in 14 miliardi le cellule nervose deputate a svolgere le competenze della funzione mentale. I neuroni, a loro volta, stabiliscono gli uni con gli altri migliaia di connessioni, ed è, pertanto, ammissibile che alla sua base vi siano bilioni di combinazioni.
Ogni colonia è sempre attiva e i processi cognitivi si focalizzano ora sull'una ora sull'altra con l'impiego del processo psichico conosciuto come 'attenzione'. I processi mentali leggono in linea con l'interesse del momento le assemblee con dati e informazioni significativi per l'argomento ed intervengono sui moduli per inibire quelli con prestazione non interessanti.
La funzione mentale svolge compiti di facilitazione, interpretazione, controllo ed oscuramento sul lavoro di miriadi di moduli e lavora come un tutto che è, sempre e tutto, in attività.
Svolge un processo, fin che si vuole complesso, ma nel suo insieme ordinato, con le sue regole, i suoi caratteri ed i suoi limiti. Esplora le colonie, vi legge i contenuti e le dirige come un direttore d'orchestra, che di frequente improvvisa ed abbandona lo spartito, più che seguirlo pedissequamente, in quanto si adatta al continuo susseguirsi, per lo più imprevisto, degli eventi del mondo, e le colonie, rispettose alla sua guida, producono il suono polifonico richiesto.
In conformità allo spartito esistenziale e all'esecuzione a cui la mente fa riferimento, la vita è melodiosa e coerente od un miscuglio di pensieri ed azioni accostate l'una l'altra senza capo né coda.

La funzione mentale è indaffarata nel costante recupero di ricordi da confrontare con i dati attuali ; esplora e contatta le aree deputate a

contenerli e nella ricerca stimola le attività elettrochimiche delle zone interessate per avviare i processi neurofisiologici atti a riportarli in superficie.
Il richiamo di un ricordo implica due distinti processi : il ricupero del dato dagli archivi delle memorie ed, in secondo luogo, il riconoscimento che ne stabilisce la correttezza.
I processi cognitivi, venuti in possesso dell'informazione memorizzata, valutano se è giusta o sbagliata in virtù del confronto con il risultato atteso. Se riscontrano errori, la scartano e ripartono per una ulteriore ricerca nel tentativo di far riemergere quella esatta.
La memoria svolge ruoli prioritari nei compiti della funzione mentale.
L'efficienza del pensiero è strettamente legata alla qualità e quantità di informazioni registrate ed archiviate, e alla possibilità di accendervi ed aprire i circuiti mnemonici associati al problema.
La mente inventa strategie e trova nuove modalità d'azione alla luce delle esperienze antecedenti in un raffinato gioco di richiami e confronti veri o simulati.
Esistono processi mnemonici a breve termine della durata di pochi secondi, oppure ricordi a medio termine persistenti per qualche minuto o per qualche ora che colmano l'intervallo con le memorie a lungo termine che racchiudono esperienze di epoche remote.
La semplice percezione visiva di una penna, ad esempio, non si riduce alla ricezione dell'immagine ; è un processo psichico che dà senso all'evento percettivo quale risultato di comparazioni con precedenti esperienze mnemoniche visive a breve, medio e lungo termine ricuperate e confrontate con la penna che sta dinanzi. Ciò spiega, fra l'altro, perché il cervello sia organizzato per accumulare una illimitata massa di ricordi.

La funzione mentale neppure durante il sonno interrompe la sua incessante ed infaticabile esplorazione delle colonie, ma sposta il proprio raggio di interesse nella lettura l selettiva di alcuni moduli e propone l'esperienza del sogno.
Durante il sogno esamina le assemblee che contengono ricordi di avvenimenti a cui non ha accesso durante le ore diurne. Mentre la psiche 'dorme', legge moduli con rappresentazioni inconsuete nei confronti delle idee, degli ideali e delle morali diurne. Nel sonno le è concesso esplorare colonie con archivi segreti che raccolgono dati rifiutati, negati e non accettati dall'identità personale durante il giorno. Si dischiudono qui le porte al problema dei sogni simbolici e del loro significato.
Al risveglio la mente ricontatta le assemblee rimaste silenti nelle ore notturne, ne ricava frammenti mnestici e, con velocità più o meno rapida, ricostituisce il rapporto con il giorno che sorge, si ricollega

a quelli trascorsi e ripristina il senso di continuità nella vita. Mentre ci si alza induce il riemergere del ricordo di dove si è, dei programmi da svolgere, ricapitola i punti esistenziali e, gratificata da un caffè, riporta totalmente nel giorno che inizia

I processi cognitivi con cui le assemblee cooperano e si integrano nella creazione di un pensiero consapevole, sono un capolavoro della natura per la maggior parte non svelato. Si intravede quel tanto di una statua ricoperta dall'artista con il telo. La fantasia e la creatività della neurofisiologia dell'encefalo sono superiore a tutte le più fantastiche immaginazioni umane.

Il linguaggio

Gran parte di ciò che l'uomo fa, lo fa con la parola.
L'uomo si muove più che in un mondo di cose in un mondo di parole, di segnali e di simboli. Nel contesto sociale molto più con la parola che con attività manuali si eseguono le azioni influenti ed innovative. La parola ed il pensiero comunicato sono una potente forma d'azione ; con la parola il comandante vince o perde la battaglia ed il politico riforma o distrugge la nazione.
La parola è l'azione dell'uomo autorevole.
La parola senz'altro è tra le più elevate attività mentali per i processi di ordine superiore che richiede, tra cui produrre, riconoscere, creare, memorizzare ed impiegare complessi simbolici.
Il linguaggio è un processo mentale che nasce con i gorgoglii, con le vocalizzazioni e col gusto di produrre suoni del bambino, e poggia, come sempre avviene, sull'azione combinata di eredità genetica e ambientale. E' perciò parte della cultura ed acquisito per apprendimento, pur su basi genetiche.
Il cervello per produrre 'una mente' deve assimilare esperienze, soprattutto, apprendere a tradurle in simboli verbali.
La funzione mentale usa i simboli verbali come strumenti per il pensiero e la comunicazione, ed è in ciò favorita dall'essere strutturata per una rappresentazione simbolica del mondo che supera i limiti del reale.
La parola non è essenziale solo per la comunicazione tra gli esseri umani, ma anche per lo sviluppo dei pensieri : ha la mirabile facoltà di permettere il dialogo con se stessi.
Il linguaggio non è uno strumento unicamente per comunicare, ma rifinisce e dettaglia alla mente i suoi contenuti e le sue conoscenze.

Linguaggio e pensiero, da un cero momento dello sviluppo in poi, non sono 'oggetti' separati, entità autonome sia pure legate tra loro, sono aspetti diversi di un solo oggetto : il pensiero linguistico.
Lo sviluppo del pensiero e lo sviluppo del linguaggio s'intrecciano e confluiscono in unico processo, si potenziano scambievolmente.
Il linguaggio non è l'involucro del pensiero, ne è una componente essenziale che lo rende possibile e lo perfeziona.
La parola analizza, precisa, definisce, fissa il pensiero e ne promuove lo sviluppo.
Il rapporto inscindibile tra pensiero e linguaggio lo si nota, quando si dialoga con sé nell'attività mentale denominata 'linguaggio interno' che non solo organizza ciò che già esiste nella funzione mentale, ma vi produce pensieri rinnovati.
Il bambino di tre anni nei giochi accompagna le azioni con un commento verbale esterno . "Prendo la bambola... la metto sulla sedia...le do da mangiare..." Con parole dirette a sé, e non ad altri, si dà istruzioni per guidare il proprio comportamento e perfezionarlo. Con il trascorrere dei mesi le formulazioni linguistiche perdono il carattere di udibilità e si ritirano nella funzione mentale ; da quel momento, con i 'dialoghi divenuti interni', l'essere umano riflette e progetta.
Allorché il linguaggio interno è di nuovo portato all'esterno ed espresso, diventa un oggetto distinto nei confronti del quale, chi lo produce, adotta un atteggiamento valutativo.
Esiste uno scarto, una differenza, fra il pensiero formulato solo nell'intimo della funzione mentale e la sua espressione ; ad esempio il pensare 'è la solita giornata' e il dire 'è la solita giornata' presenta discrepanze. La comunicazione delle proprie idee, pur semplici che siano, fa prendere posizione nei loro confronti, produce atteggiamenti di valutazione e revisione e provoca stati emotivi, che hanno quale risultato la facoltà di perfezionarle e dettagliarle, se non altro entro se stessi..

L'uomo è stato descritto come animale politico, fabbricatore di strumenti, figlio di Dio, ma non è trascurabile il suo essere creatore di simboli verbali. Creare simboli ed utilizzarli nella comunicazione è una facoltà distintamente umana.
Con la parola l'uomo ha, in un certo senso, scoperto un metodo per adattarsi all'ambiente, ed il linguaggio a sua volta è la via privilegiata dell'ambiente per esercitare influenze su di lui.
Il linguaggio è l'anello che collega l'uomo singolo agli altri uomini, e le parole possono svolgere questa mansione, in quanto hanno un significato sensibilmente identico per tutti gli individui di quel gruppo, pur se l'identità di significato è lontana dall'essere assoluta. E' frut-

to di elaborazioni collettive e secolari per comprendere e comprendersi, per agire sugli altri ed essere fatti agire. Chi ne diviene padrone si arricchisce del tesoro di idee che l'ingegno di generazioni ha accumulato. E' inoltre un veicolo plastico e modellabile che evolve, alcune parole cadono in disuso e nuovi termini sono coniati.

Linguaggi non verbali, più arcaici, lo precedono ed accompagnano e si incaricano di esprimere, in particolare, gli stati emotivi ; sono linguaggi impressi nella motricità, nella mimica e nella gestualità ; espressioni facciali, modalità nel gesticolare, atteggiamenti corporei, toni della voce lo sottolineano e rinforzano. E' linguaggio il pianto, il riso, la ruga che si increspa sulla fronte, il rossore sulla guancia o il brillare della pupilla. Sono lo 'stile' dell'individuo e nell'incontro sono captati come prima impressione ; traducono i sentimenti, la cultura, la personalità, la disponibilità. Nel timbro dell'accento pulsa l'essere umile, schietto, intricato, energico, fiacco, luminoso od opaco.

Agire interiormente

L'uomo sano cambia lo stato delle cose, e si impegna per modificare tutto ciò che tocca, forse non in oro come il re Mida, comunque, si sforza. La sua tendenza a manipolare oltrepassa il mondo inerte ; gli riesce difficile astenersi dal cambiare : cambia il territorio, cambia gli oggetti, cambia le idee, cambia le situazioni, cambia gli arredi, cambia le relazioni.
Impiega la sua funzione cognitiva per conoscere ma, soprattutto, per fare progetti e trasformazioni. L'uomo non è uno spettatore, è un attore e, finché è 'normale', produce, migliora e si migliora ed il suo essere nel mondo è una linea ascendente di sviluppo e cambiamento.
La funzione mentale esplicita più che altre funzioni l'energia del dinamismo all'autosviluppo di cui si è trattato nella funzione istintuale.
L'uomo ha la facoltà di formare in sé immagini mentali di cose o situazioni inesistenti, ma che potranno verificarsi ed esistere e con esse va incontro al futuro, lo anticipa e dialoga con i mondi che si prospetta.
Ogni suo pensiero è un mondo in preparazione ed ogni suo atto è un pensiero in manifestazione.
Per gli antichi il mondo così com'è, esisteva perché un'idea cominciò a giocare nella mente della divinità, che la donò alla mente dell'uomo affinché la manifestasse. Con il gioco delle ipotetiche combinazioni

l'uomo si pone mete, progetta cambiamenti nel lavoro o nella società, ed inventa percorsi ed esperienze.
'Dove tuona un fatto, siatene certi, ha lampeggiato un'idea'. (I. Nievo)
Ogni comportamento fu prima un'idea nella mente, anche in chi agisce senza pensare.
Il pensiero opera su oggetti o intere categorie di eventi e gli atti vanno di pari passo con le analisi e le progettazioni elaborate.
Una caratteristica del pensiero è di essere 'operatorio' cioè di anticipare o prolungare l'azione, interiorizzandola.
'O fratello, non hai altro che il tuo pensiero.
Se i tuoi pensieri sono fiori,
essi formeranno un giardino.
Se i tuoi pensieri sono rovi,
serviranno solo per ardere'. (Rumi)

Due forme di 'presenza'.
La 'presenza percepita' di oggetti e fatti dà luogo ad interventi diretti e concreti ;
la 'presenza mentale' con sostituti simbolici o immaginativi di quegli oggetti elabora operazioni cognitive per organizzare azioni indipendenti dalla presenza tangibile delle cose.
L'uomo con il pensiero realizza azioni interiorizzate, confronta situazioni, valuta opinioni, risolve problemi con relativa autonomia dalle circostanze concrete. Per mezzo dei simboli verbali e delle immagini mentali l'uomo 'agisce senza agire' e percorrere ipotesi di soluzione senza subire le conseguenze delle azioni vere e proprie ; può lavorare su oggetti o situazioni che gli è impossibile procurarsi in quel momento, può scegliere esperienze del passato e proiettarle in un futuro immaginario, prendere in esame possibilità, confrontarle, trarre deduzioni senza per questo agire e subirne li effetti.
I piani d'azione sono esaminati e classificati senza sottoporli alla prova concreta dei fatti con risparmio di tempo, di impegno e di energie.
Le opportunità si allargano a dismisura.
Un giocatore inesperto, quando vuole compiere una mossa con gli scacchi, chiede provvisoriamente il permesso di porre materialmente il suo pezzo nel riquadro prescelto per vedere a quali pericoli andrà in contro. Quando le sue capacità si raffinano, non gli è più necessario, visualizza interiormente il piano di gioco ed effettua sulla scacchiera del suo pensiero tutte le possibili mosse. Prima di costruire una casa, fabbricare un aspirapolvere, scrivere un libro, andare in vacanza, il pensiero ha costruito una casa, fabbricato un aspirapolvere, scritto un libro ed ha già vissuto la vacanza.

I dati del pensare sono ‘reali’, come lo sono gli interventi concreti, ma una distinzione esiste : le sue caratteristiche sono tali per cui ‘pensare’ è un atto meno definitivo dell’azione esterna ; pensare di mettere una bomba, è ben diverso dal metterla realmente, anche se il solo pensarlo è già un po’ metterla.

L’agire interno risale e si rifà a esperienze in precedenza vissute e memorizzate.
Le situazioni percepite lasciano tracce suscettibili di rievocazione nella sostanza nervosa, e l’abilità cognitiva risiede nel recuperare, associare e confrontare queste tracce immagazzinate per elaborare soluzioni appropriate al presente.
‘Per simboli apprenderai come ritmare
il passo della tua ascesa.
E gli eventi fuggevoli saranno un libro di vita.
Ti svelo ogni passo, e il sentiero conduce dritto avanti.
Ardi, splendi e dà luce.
Il succo della conoscenza si raccoglie, e il frutto
matura sotto la mano del giardiniere’.

L’intervento cognitivo è esecutivo allo stesso titolo della condotta manuale.
La casalinga spignatta con tegami e con atti manuali prepara la pietanza, il ‘pensatore’ con modalità analoghe, pur su un piano intangibile, amalgama dati mnemonici, concetti e giudizi, e appronta il suo menù : un discorso.
Il ‘pensatore’ agisce sulle immagini mentali, così come la casalinga agisce con la sua arte culinaria sugli alimenti. Ambedue con gli elementi a disposizione raggiungono il loro fine.
Si dirà che uno è un lavoro con le mani ed il secondo con il cervello, ma, in ultima analisi, sia la casalinga che il pensatore usano la funzione mentale per organizzare un progetto che, nel manifestarsi, prenderà o la strada dell’azione manuale o dell’azione verbale.

Le idee e le immagini

Idee ed immagini sono prodotti di funzioni psichiche diverse, ma, per i principi espressi nelle leggi psicologiche, affiorano pressoché insieme ed, anzi, alcune volte emergono dapprima le seconde.
Le idee si associano alle immagini che le rappresentano e formano un insieme : l’idea-immagine.
Il complesso idea-immagine ha in sé un’energia motrice, una forza, tendente a produrre ciò che rappresenta.

Prima legge psicologica :"Le immagini o figure mentali e le idee tendono a produrre le condizioni fisiche e gli atti esterni ad esse corrispondenti".
L'idea cresce, si perfeziona, si riveste di immagini e si manifesta nell'azione, come su di un ramo la gemma dà vita al bocciolo che si apre ai raggi del sole e si trasforma in frutto. Idee ed immagini si vitalizzano, si perfezionano a vicenda e, per l'energia, che le anima, aspirano a realizzarsi.
La funzione mentale focalizzata sul complesso idea-immagine, lo visiona e, se lo ritiene significativo, chiede la collaborazione delle energie del desiderio per nutrirlo e mandarlo ad effetto.
La forza del desiderio obbliga a sua volta, ancor più, la mente a riflettere per escogitare i piani più appropriati per portarlo in manifestazione.
Il desiderio e la sua forza motrice trasportano l'idea-immagine nell'azione e solidificano gi elementi che contiene.
La nascita dell'idea-immagine e la sua manifestazione sono in relazione con le altre funzioni psicologiche. Un'idea si esprime compiutamente, quanto più le altre funzioni psichiche sono mature, armonizzate e collaboranti. Emerge l'idea nella funzione mentale, la funzione immaginativa la riveste, richiama l'energia del desiderio e le funzioni psicologiche della stella offrono ciascuna le proprie competenze ed abilità per la sua definita e tangibile espressione.
Così è nell'uomo 'stellare'

Lo sviluppo del pensiero

La funzione mentale appare ed evolve nella storia della specie e nella storia dell'individuo per il costante sforzo di perfezionare l'adattamento all'ambiente.
L'uomo sano non si sottomette con passività agli eventi, cerca di modificare le circostanze secondo le proprie esigenze ed il proprio punto di vista e nell'impegno perfeziona il pensiero.
L'adattamento all'incessante bombardamento di problemi posti dal susseguirsi degli eventi, gli richiede rinnovati processi di riadattamento ed ogni sua nuova acquisizione è soltanto uno stadio provvisorio da superare.
La provvisorietà delle conclusioni, a cui giunge il pensiero, deve essere evidenziata per non incorrere in atteggiamenti rigidi e conservatori che altro non sono se non lo spegnersi della funzione mentale e la sclerosi dei moduli encefalici.
La funzione mentale proietta nel rinnovamento.

Il pensiero nasce dalle informazioni e dalle conoscenze assorbite dall'encefalo, e in questo senso dipende dall'ambiente, ma evolve per padroneggiarlo ed influenzarlo, ed in tal senso ne è indipendente.
Dall'infanzia all'età adulta il pensiero si arricchisce e si perfeziona in un susseguirsi di passaggi e di progressi visibili esteriormente nelle rinnovate modalità adattative.

Il pensiero, che trova la sua compiuta espressione nell'astrazione logica, pone le sue radici nella sensorialità e nella motricità dei primi anni di vita ; è quindi rilevante per il suo manifestarsi la dovizia di stimoli offerti al bambino dal contesto familiare e sociale.
Non vi è alternativa : le influenze genitoriali e sociali strutturano le basi delle rete neuronale della funzione mentale. I processi mentali si espandono o si atrofizzano in virtù della ricchezza o povertà delle stimolazioni iniziali.
L'interesse del lattante per la casina delle api o per il rumore del cucchiaio gettato dal seggiolone, sta alle fondamenta dell'espansione cognitiva. I giochi non sono semplici trastulli, il bambino già vi esercita la sua intelligenza e, appassionandosi ed essi, acquisisce categorie logiche quale il principio di causa ed effetto che desume dalle relazioni intraviste tra gli eventi.
Il pensiero dell'infanzia è concreto, tuttavia il bambino già si rappresenta mentalmente le azioni e su di esse inizia a pensare.
I moduli cerebrali con lo scorrere degli anni e l'afflusso di informazioni raffinano le abilità e assemblano facoltà più duttili ; prende così forma una gerarchia di processi di adattamento.
Dalla funzione mentale nasce il pensiero ed a sua volta il pensiero la struttura, la incrementa ed organizza.
Per comprendere la funzione mentale è indispensabile farsi un'idea di come si sviluppa il pensiero.

Non è semplice condensare i fenomeni psichici sottesi all'apparire del pensiero. L'argomento è per la maggior parte insoluto ; zone d'ombra avvolgono le conoscenza e le zone oscure sono a tutt'oggi la maggior parte.
Se ne riporta una traccia.

Dal primo vagito in poi gli impulsi ed i desideri avviano la funzione istintuale, sensoriale, percettiva ed il pensiero.
Le motivazioni prodotte dalla fame, dalla ricerca di benessere, di affetto e dal bisogno di esplorare rendono vigile la funzione percettivo-sensoriale e spingono il bambino a 'pensare' strategie per appagarla.

Il pensiero dai 'pensatori' è stato troppo separato dal resto dell'attività cerebrale e considerato come un qualcosa a se stante, incomprensibile ed incomparabile con le funzioni più 'semplici', dimenticando che ogni attività psichica, funzione mentale inclusa, è un frammento di un insieme.
Il pensiero accompagna ed è accompagnato, stimola ed è stimolato, accresce ed è accresciuto dagli altri raggi della stella delle funzioni e si sviluppa all'interno della globalità cervello-psiche.
Il neonato dispone di un sistema cervello-psiche potenziale infinitamente più ricco di quello offertogli dall'eredità genetica e ben presto maturano in lui facoltà volontarie.
I desideri, punto d'avvio del pensiero, non sono da concepire soltanto come impulsi istintuali quale il bisogno di sazietà, che spinge l'animale a percorrere un cammino verso quella che ogni volta è sempre la stessa ricompensa, bensì come il fiorire di una estesa gamma di possibilità e scelte. I desideri umani si contraddistinguono per un significativo atteggiamento inserito in un solo e unico dinamismo psichico che fa pensare e costruire obiettivi e sollecita ad agirli e vi immette energia nell'incessante ricerca di oltrepassare il già acquisito.
Il bambino, come l'uomo adulto, avverte la necessità di rinnovare incessantemente i suoi fini, e si trova stabilmente in uno stato psichico relativo e transitorio.
Lo sviluppo del pensiero nel tentare nuove possibilità non procede uniformemente, è contraddistinto da scatti e balzi in avanti, a cui seguono fasi di consolidamento, in un alternarsi di periodi di assimilazione e periodi di apprendimento e di nuove conquiste.
Per 'assimilazione' si intende il processo che incorpora nuovi dati negli schemi mentali già esistenti senza indurvi modificazioni innovative. Le informazioni, culturali o comportamentali, aumentano il patrimonio psichico senza aggiungere nulla al vecchio modo di pensare e agire. Nell'assimilazione si accolgono i dati della realtà negli schemi di spiegazione, previsione ed azione già parte del patrimonio mentale.

'L'apprendimento' è il processo complementare.
Le informazioni, introdotte nella fase di assimilazione, nel volgere di in un certo tempo apportano variazioni negli schemi e nei processi mentali. La realtà è, allora, interpretata in una nuova ottica, con nuovi giudizi, nuove comprensioni e nuove strategie
L'apprendimento modifica l'adattamento che pertanto compie salti di livello nelle prestazioni, salti resi fattibili dal perfezionarsi delle capacità di analisi ed impiego delle informazioni. La mente matura regole

e principi più confacenti e corretti per catalogare, memorizzare ed utilizzare gli eventi.

Tre sistemi di rappresentazione

Nello sviluppo del pensiero operano tre sistemi di rappresentazione della realtà. La funzione mentale affronta i problemi con tre diverse modalità di valutative.
Alla domanda : “Come pensa il lattante?
La risposta è : “Con il pensiero senso-motorio”.
Un pensiero fondato sull’impiego di dati sensoriali e motori. Il bambino non dispone di un pensiero così come lo scorgiamo in noi, pensa e compie atti di intelligenza, ancora prima dell’avvento in lui del linguaggio.
Durante questo stadio le cose sono ‘vissute e percepite’, piuttosto che ‘pensate’.
A sei mesi batte ritmicamente un cucchiaio sul tavolo ad indicare il possesso di un pensiero senso-motorio, cioè fondato su elementi sensoriali che gli consente di programmare ed eseguire l’azione di percuotere un oggetto con frequenza ritmica prestabilita.
Tende a ripetere i movimenti se percepisce risultati gradevoli ed interessanti, attua, cioè, condotte intenzionali con ’reazioni circolari’, in cui l’interesse ed il piacere per il risultato lo spingono alla ripetizione di atti, alcune volte assai monotoni per gli astanti.
Il processo di assimilazione nello stadio senso motorio si ha, ad esempio, quando il bambino trasferisce ad una forchetta lo schema appreso il sonaglio per battere sul tavolo. Qualora, invece, l’oggetto sia pesante e difficile da afferrare per la forma come un cubo, per percuoterlo deve scoprire nuove posizioni delle dita e della mano da integrare con quelle già acquisite. Se l’operazione gli riesce e sbatte contro il tavolo oltre agli oggetti con il manico altri di diversa forma, significa che le assemblee del pensiero senso-motorio si sono arricchite di nuovi coordinamenti. Si è verificato, in tal caso, un processo di apprendimento, cioè lo schema del battere si è ampliato tanto da rendere fattibili azioni in precedenza impossibili.
Il pensiero senso-motorio si esplica totalmente nell’azione concreta e di manipolazione, ma non va sottostimato o banalizzato, in quanto ha significativa importanza per le future tappe
L’adulto lo rintraccia e mette a profitto nei processi psichici che si avvalgono di schemi motori e sensoriali, quali pettinarsi, allacciarsi le scarpe o conoscere sensorialmente un oggetto. Nella circostanza non si affida al linguaggio interno, ma alle sensazioni cinestesiche e

cinetiche con cui programma i successivi spostamenti dei segmenti corporei per svolgere progetti di riconoscimento od esecutivi.

Alla fase 'senso-motoria' segue la fase 'iconica' o 'visiva'.
Il pensiero ora opera in prevalenza con immagini visive ; prospetta comportamenti e sequenze di atti, e li organizza accostando immagini.
Il pensiero raffigura visivamente le situazioni e promuove strategie con l'impiego di percezioni visive.
La psiche si rappresenta il mondo con immagini relativamente indipendenti dalle azioni. Funzione immaginativa e percettiva in questa fase vicariano la funzione mentale e formulano pensieri 'visivi'.
Durante i giochi il bambino simula delle azioni : prende il ricevitore del telefono, finge e 'pensa' visivamente di telefonare, e con il cucchiaio ed la tazza vuota imita il momento dell'alimentazione.
Alle azioni imitative segue l'invenzione di situazioni, acquisisce cioè l'uso dei simboli, ed assegna ad alcuni oggetti significati appartenenti ad altri contesti : il cucchiaio si trasforma nella la pipa del nonno o nella cornetta dell'apparecchio telefonico.
Per realizzare questi giochi deve poter immaginare e visualizzare un oggetto o una situazione al di fuori dalla realtà presente. Un pezzo di legno è un cavallo, solo se il bambino sa rappresentarsi l'animale senza la sua diretta presenza.
Il pensiero visivo sgancia dall'immediata realtà percettiva, e la supera.

Oltrepassata la fase 'iconica' per pensare l'essere umano si rivolge ai simboli del linguaggio.
La transizione del pensiero per immagini al pensiero per simboli linguistici è un momento essenziale per la funzione mentale. Operare con il linguaggio offre flessibilità e ricchezza di pensiero di gran lunga superiore a quella senso-motoria o iconica.
La funzione mentale, in tale stadio, presuppone l'affrancamento e la possibilità di svincolarsi dalle immagini percepite. Ora pensare ad un tavolo significa effettuare una astrazione dalle forme concrete delle quali s'è visto l'impiego, per distillare quanto vi è di comune, significativo e specifico in quell'arredo.
Con il trascorrere del tempo il linguaggio si struttura e permette di interpretare la realtà indipendentemente dalle immagini ; ciò presuppone lo stabilirsi di connessioni tra stimoli acustici, simboli e situazioni.
Chi parla produce e comprende un numero illimitato di frasi a dimostrazione che, per parlare, bisogna disporre di un sistema di regole per formulare o capire frasi mai incontrate prima.

L'apprendimento non avviene per imitazione passiva, è all'opera un processo mentale che fa proprie le leggi della sintassi, della grammatica ed il significato delle parole.
Per imparare a parlare il bambino deve riconoscere le strutture astratte, sintattiche e grammaticali sottostanti alle parole prodotte o ascoltate. Errori come 'romputo' per rotto, 'cuociuto' per cotto, 'aprito' per aperto indicano che egli ha fatto proprie le regole per formulare il participio passato ; l'eccezione del verbo lo mette in fallo, ma indica che l'apprendimento avviene in lui non solo per imitazione.

L'acquisizione del linguaggio si snoda in stadi che si succedono con un ordine pressoché simile in tutti gli esseri umani
A 6 mesi il bambino inizia la lallazione, cioè pronuncia semplici sillabe prive di senso, ripetute più volte.
Ad un anno usa per comunicare parole isolate, composte da bisillabi, mama, pàpà, kaka, ben determinati e riferiti in circostanze appropriate.
Ad un anno e mezzo pronunzia combinazioni di due parole.
Dai due ai tre anni le combinazioni si fanno complesse, ed al momento dell'ingresso nella scuola materna possiede, in pratica, le strutture della lingua.
Nello stesso tempo il vocabolario si espande. Dai pochi bisillabi dei primi 18 mesi, agli 8-900 vocaboli dei tre anni, si amplia con un ritmo di circa 300 parole ogni semestre sino a i sei anni.
L'ampliarsi del vocabolario permette una esposizione più dettagliate delle idee e, per riflesso, organizza ed arricchisce il pensiero.

Nel linguaggio si ritrova la riproduzione fedele del percorso dei processi cognitivi. Nell'apprenderlo il bambino deve obbedire, con attenzione a regole via via più elaborate.
Al termine del secondo anno, dopo aver preso possesso della facoltà di usare parole isolate per condensare un pensiero - 'pappa' racchiude il significato 'mamma ho fame e voglio mangiare' - sperimenta progressivamente varie combinazioni linguistiche, a volte anche sotto forma di gioco con se stesso ed al di fuori del bisogno di comunicare.
Utilizza alcuni 'pezzi verbali' come parole perno per agganciarvi successivamente altre parole ed allestire costruzioni linguistiche sempre più articolate. Il montaggio progressivo incrementa esponenzialmente le combinazioni possibili e all'interno del cervello si espande la rete nervosa dei processi mentali.
La sintassi gli prospetta delle costruzioni artificiali nelle cui caselle collocare le forme verbali per dar loro un senso.

Le strutture sintattiche sono prive di contenuti, il senso è dato, di volta in volta, dalle parole che vi si inseriscono. Sequenze come :'Bosco nel va Elena' potrebbero provocare un certo imbarazzo o, tutt'al più, servire, come prova, per un test intellettivo. La sintassi, occupandosi dell'ordinamento delle forme verbali in sequenze comprensibili, viene in soccorso. Un ordine accettabile è : "Elena va nel bosco".
I processi della funzione mentale, e fra questi, appunto, la sintassi, sono costituiti da una serie di nicchie in cui inserire particolari tipi di materiali, parole, immagini, sensazioni, che acquistano senso e significato per il fatto di essere collocate in un alveolo e non in un altro.
La sintassi induce processi nei moduli cerebrali che innalzano l'intelligenza a nuovi livelli, e perfezionano il dialogo interno. Il bambino costruisce nella psiche narrazioni articolate con simboli verbali e immagini di ciò che potrebbe accadere e applica regole per qualificare gli scenari come possibili, pericolosi, insensati, verosimili, logici o necessari.
Di certo gli esseri umani hanno una vera e propria passione per mettere le cose in fila : con le parole formano frasi, con le frasi discorsi, con le note melodie, con i passi danze. Mettere le cose in fila ed in ordine è un meccanismo di fondo del cervello, un meccanismo indispensabile non solo per il linguaggio, ma per la pianificazioni della vita in ogni suo aspetto.
Il linguaggio con le sue parole, le sue regole grammaticali e la sua sintassi pone dei corridoi, dei binari, lungo i quali, e solo nei quali, si può snodare e svolgere il pensiero. Il mondo occidentale, ad esempio, è rimasto limitato nei suoi sforzi scientifici, finché non è venuto a conoscenza del sistema decimale inventato in India e del pensiero algebrico introdotto dalla cultura mussulmana, conoscenze che, apprese, lo liberarono dagli ingombranti e limitativi sistemi precedenti. E così la struttura della frase di alcune lingue favorisce la filosofia, di altre la letteratura, di altre le scienze, ma nel contempo condiziona e limita gli schemi ed i processi mentali.

Sino a cinque-sei anni si pensa per immagini visive, anche se il linguaggio è ormai appreso da lunga data ; soltanto all'inizio della scolarità il linguaggio interiorizzato si trasforma in strumento per pensare, ed il bambino non è più costretto a tradurre in parole le immagini, con cui sino ad allora pensava, e può ragionare direttamente con le parole. Come metodo per pensare ha ora la lingua che sin dal primo anno di vita ha assimilato ed ha prodotto negli scambi relazionali. Da questo momento in poi la funzione mentale può pensare senza il soccorso di rappresentazioni visive.

Dai 5-6 anni il linguaggio interno, cioè il pensiero effettuato con la manipolazione delle parole, diviene fattore di conoscenza ed introduce la possibilità di prospettare ipotesi e deduzioni.
Che vantaggi offre rispetto al pensiero 'iconico' ?
E' pur vero, che un'immagine vale mille parole, ma una parola vale mille immagini, se contiene chiavi concettuali adeguate.
Il pensiero per immagini permette di organizzarsi nello spazio e di valutare le qualità degli oggetti, ma è inadeguato per cogliere i principi ordinatori o le regole sottostanti agli eventi e per raccogliere informazioni indirette diverse dall'atto di puntare immediatamente presente.
Dall'oggetto o dalla situazione con il pensiero linguistico si possono desumere i caratteri astratti della determinazioni di numero, di grandezza e si può svolgere un lavoro di analisi che obbliga a rintracciare un maggior numero di dettagli da riferire ai termini forniti dalla lingua.
Il linguaggio guida ed aiuta nell'interpretazione delle esperienze.
Il bambino acquisisce l'idea che qualche cosa si conserva, pur attraverso i mutamenti delle caratteristiche fenomeniche e visive : non dirà più, come nella fase precedente in cui era attratto dall'aspetto visivo, che tre stuzzicadenti posti alla distanza di un centimetro l'uno dall'altro sono meno di tre stuzzicadenti posti alla distanza di due centimetri tra loro, o che la quantità di liquido versata nel bicchiere alto e stretto è maggiore di quella successivamente travasata sotto i suoi occhi nel contenitore basso e largo.
Non solo, il pensiero logico ed analitico si fissa meglio nella memoria ed è più maneggevole di quello per immagini. Si spalancano ora campi di possibilità mentali di grano lunga superiori.

Si è accennato che esistono tipi di pensiero a-linguistici, ognuno dei quali ha pregi suoi propri.
Il musicista 'ascolta' la musica prima di trascriverla sullo spartito o di suonarla : è questo un pensiero musicale. Un atleta compie movimenti senza programmarli con il linguaggio : è questo un pensiero analogo a quello senso-motorio.
Pensare per immagini, d'altra parte, non significa semplicemente affidarsi alle immagini come materia prima ; le immagini comprendono anche linee, diagrammi e grafici che illustrano rapporti laboriosi da spiegare, ed in alcune evenienze hanno una fluidità, una plasticità, un'incisività non riscontrabile nelle parole.
Il linguaggio, comunque, è il codice usato con maggior profitto, e con lui si rielaborano ed interpretano gli altri codici, che non si cancellano al termine del loro ruolo primario, ma, per il principio di economia, si sottomettono, e rimangono a disposizione in caso di necessità.

Verso gli 11-14 anni la funzione mentale opera con un linguaggio interno indipendente da qualsiasi precedente esperienza visiva o sensoriale ed il pensiero raggiunge la completa autonomia dal dato concreto.
Il ragazzo svolge operazioni sulle operazioni, sulle relazioni e, senza ricorrere al dato tangibile, perfeziona l'astrazione che predispone ad un pensiero 'distante' dagli oggetti.
Il ragionamento può seguire percorsi del tutto astratti, cioè per ipotesi. Ora non si tratta soltanto di riprodurre mentalmente alcune situazioni reali, collegandole tra loro per scoprire eventuali rapporti, ma si ipotizzano gli eventi e si anticipano gli effetti.
Il ragazzo prima di prendere una decisione riflette, o almeno è in grado di riflettere, sulle possibilità che potrebbero scaturire dal comportamento, immagina le scelte e valuta le conseguenze. Ragiona sulle eventualità, considera più variabili, integra ciò che è con ciò che potrebbe essere, e analizza le probabili combinazioni.
Formula cioè giudizi di probabilità.
Immagina realtà diverse dalle contingenti, e assume in lui rilievo la rappresentazione mentale di realtà che non hanno esistenza nel momento. I dati, impiegati nel ragionamento riguardano esperienze nuove o addirittura in contrasto con il senso del reale, oppure sono del tutto arbitrari i rapporti ammessi come esistenti fra i dati.
E' pur vero che la possibilità di prospettare realtà puramente possibili e non sperimentate è presente già molto prima. Un bambino di cinque anni immagina la fine di una fiaba, immagina che da grande farà il pilota, ma nell'evenienza il rappresentarsi una possibile realtà poggia sulla favola che sta ascoltando, o sulle immagini di un film che sta vedendo o ha visto.
L'adolescente, dotatosi del pensiero ipotetico-deduttivo, dispone di tutta la gamma dei processi cognitivi della funzione mentale.
Spesse volte li usa, talvolta ne abusa.
Effettua con loro vere e proprie esercitazioni od allenamenti, che lo portano ad assumere atteggiamenti oppositivi verso le idee altrui, le contesta sempre e comunque, e fornisce in ogni occasione dimostrazioni delle proprie facoltà mentali con disquisizioni teorico-astratte.
Tale fase si stabilizza e persiste immutata in alcuni che proseguono per tutta la vita a compiacersi delle capacità raggiunte, e in ogni ambiente sociale traggono spunto per diatribe verbali teoriche, di rottura od 'intellettuali' : i così detti 'tuttologhi'.
Col pensiero linguistico si può risalire dall'effetto alla causa, dal conseguente all'antecedente, e analizzare a ritroso il corso degli eventi ;

si ripercorrere una storia e si ricostruisce il punto di partenza, iniziando dagli effetti constatati.
La ‘reversibilità’ libera la mente dagli angusti limiti fisici, spaziali e temporali e la rende oggetto di una infinita possibilità di prove, esplorazioni e combinazioni, ed anche di costruzioni, più o meno insensate, che alcune volte assurgono alla dignità di idee ‘creative’.
La superiore autonomia intellettuale, che si fa strada, sviluppa nel giovane il crescente bisogno di compiere di persona l'esperienza di certe situazioni e di verificare le convinzioni acquisite. Il fervore intellettivo è una caratteristiche del periodo ed, al tempo stesso, è un momento cardine in cui si prende consapevolezza di sé, dell’esistenza e del suo procedere.
‘L'uomo è evoluzione diventata consapevole.
Essa varrà a rassicurarci, ricordandoci la nostra lunga ascesa evolutiva e come questa fu anche, stranamente e meravigliosamente,
ascesa della mente...’ (J. Huxley)

Il pensiero è, quindi, la sintesi tra patrimonio genetico e stimolazioni ambientali. La sua è una crescita assistita dall'esterno e dalla cultura.
Il pensiero è, altresì, strettamente correlato alle esperienze relazionali ed emotive. L'ambiente lo favorisce, lo ostacola o lo blocca in virtù delle sue atmosfere affettive. Sicurezza e tranquillità o, all'opposto insicurezza, paura e ansietà lo stimolano o lo inibiscono.

I concetti

La mente formula concetti.
I concetti sono condensazioni mentali di esperienze che estrapolano le caratteristiche rilevanti e significative da un gruppo di oggetti, avvenimenti, idee o relazioni.
I concetti dei primi anni di vita, ricavati pressoché totalmente dagli aspetti fisici, tendono ad ampliarsi, includono aspetti astratti e delineano l’essenza di qualcosa al di là dell’esperienza del momento sia che si tratti di un sasso, della psicologia, del Tibet o del bene.
I concetti sii formano con le esperienze che sono individuali, e variano, quindi, da individuo ad individuo, poiché costruiti con vedute personali.
Una volta un uomo scoprì nel suo campo una statua di marmo di grande bellezza. La portò da un collezionista amante di tutte le cose belle, gliela offrì, e questi la acquistò ad un prezzo molto alto.
Poi si salutarono.

Mentre l'uomo tornava a casa con i soldi pensò tra sé :"A quanto nella vita corrisponde questo denaro ! Come si può dare tutto questo per un pezzo di pietra scolpita, sepolta e dimenticata sotto terra per mille anni ?"
Il collezionista, invece, osservava la statua e pensava :"Che splendore ! Che vita ! Che sogno ! Ancora fresca dopo un dolce sonno di mille anni. Come si può cedere tutto questo per del denaro, arido e inanimato ?"
Oltre a questi quali altri concetti racchiude una statua ? Ciascuno ha il proprio.
Ognuno è lo strambo per qualcun altro.
Quando si parla della 'mamma', si intende la figura genitoriale femminile, ma il concetto di madre ha connotazioni diverse per il figlio orfano, per il figlio unico, per il figlio dimenticato, per il figlio vezzeggiato o per il quartogenito di dodici figli. La connotazione, cioè il concetto attribuito alla parola 'mamma', risente oltre alle valutazioni teorico-nozionistiche delle esperienze vissute.
Ancor più i concetti si diversificano quando si parla di argomenti psicologici. Ciascuno ha della psiche i propri personali concetti, sovente inconciliabili con quelli di altri, oppure ritiene di avere le stesse idee là dove il termine usato esprime concetti è diametralmente opposti.
I concetti non sono statici e nella stessa persona mutano nel corso dell'esistenza. Il concetto di 'amore' a sei anni, a venti e nell'età adulta si modella sulle esperienze affettive, sulla cultura, sulla coscienza e sull'esperienza. Il concetto di gatto racchiude per alcuni sentimenti di affetto, per altri di rifiuto che possono capovolgersi in un attimo, se si è graffiati, o se il felino si avvicina facendo le fusa.
Nello stesso ambiente, soprattutto per oggetti concreti, sono simili e per le singole persone si sovrappongono, ma quanto più ci si allontana nel tempo e nello spazio tanto più divergono.
Il concetto indirizza e guida il comportamento. Si consideri il concetto di 'forchetta' e si immagini che ad un kirghiso, seduto fuori dalla sua yurta, sia dato un oggetto di circa quindici centimetri con un manico e tre punte. In assenza di qualsiasi concetto di 'forchetta', difficilmente scoprirà quando e come usarlo, soprattutto se non è di fronte ad una tavola imbandita.
I concetti indicano la via di come pensare ed agire.
La forchetta potrà metterla a profitto per mille azioni : per grattarsi la schiena come nel settecento, oppure per scrostare il legno o per piantare le cipolle, e solo in un caso fortuito per infilzare i cibi ed introdurli in bocca, ed ancor meno la userà per portare alla bocca degli spaghetti. ; così d'altra parte accade agli occidentali privi del concetto dei bastoncini cinesi per pinzare le pietanze.

I concetti, lungi dall'essere inaccessibili e privati, sono oggetti di scambio ricercati e richiesti, o confutati e rifiutati, come merci in un bazar medio-orientale.
Il semplice invito ad esprimere il proprio concetto su un fatto od un oggetto, produce nuove comprensioni e lo perfeziona.
La riflessione, per rispondere esaurientemente ad una domanda che invita ad esprimere il nostro concetto su qualcosa, stimola i processi della funzione mentale, genera nuove interazioni tra i moduli cerebrali e chiarisce conoscenze od ignoranze. Ogni quesito concettuale, con cui ci si confronta, obbliga a riflessioni per dargli forma, e ciò, oltre a fa prendere posizione, attiva le colonie encefaliche.
Le colonie, stimolate nella ricerca delle caratteristiche inerenti al concetto in esame, perfezionano i loro circuiti, li rendono più efficienti ed, in alcune occasioni, stabiliscono contatti con moduli prima non integrati tra loro, accendendo scintille di nuove comprensioni.
La risposta ad una domanda su un concetto, ripresentata in tempi successivi, ne amplia la visione, pur in assenza di nuovi apporti culturali o esperienziali sull'argomento.

I concetti favoriscono 'inferenze' in chi li possiede e padroneggia. Durante un viaggio alla vista di un ponte in lontananza, se si padroneggi il concetto di 'ponte', si è attrezzati per deduzioni quali : laddove vi è un ponte, vi dovrebbe essere una valle ed un fiume e sulla riva del fiume un luogo ameno per riposarsi. Il prospettarsi inferenze allinea non solo semplici treni di ragionamento, ma anche teorie sui fatti significativi del proprio esistere, e lega tra loro aspetti a prima vista distanti.

Come si costruisce il concetto ?
Il concetto prende forma con la messa in gioco e l'interazione di tutte le funzioni psichiche che quanto più sono ricche di contenuti ed esperienze sull'argomento, tanto più lo delineano e completano.
Concetto di mela : Il bambino vede un oggetto sferico, di un certo colore (vista), che ha imparato chiamarsi mela (linguaggio), lo manipola, ne avverte la consistenza, la levigatezza (tatto) e la sensazione termica, la mangia, assapora il gusto, e con l'olfatto percepisce il profumo. Rivive poi ricordi relativi ad altre mele ed agli stati emotivi associati, quale l'impulso ad appropriarsi di quelle dell'orto accanto, e li amplia con le descrizioni di mele nella poesia, nella letteratura e nelle fiabe o con le raffigurazioni nell'arte.
La sua mente cataloga ed assembla gli elementi in un 'tutto' ed emerge il 'suo' concetto di mela in quel momento della sua esisten-

za. In futuro potrà perfezionarlo con nozioni scientifiche, botaniche, terapeutiche, simboliche, eccetera...
Il concetto di 'transpersonale', ad esempio, è più inclusivo quanto maggiori sono le esperienze meditative, le letture, i discorsi o le funzioni psicologiche attivate per definirlo. Può limitarsi al concetto ricavato dalla funzione pensiero con la lettura di libri o l'ascolto di conferenze, oppure dilatarsi con apporti della funzione intuitiva, immaginativa, emotiva e sensoriale per la percezione con tecniche appropriate del suono, delle immagini, dell'atmosfera, delle energie, dell gusto e del profumo, che gli appartengono.
Altrettanto accade per i concetti relativi alle funzioni psicologiche che si perfezionano con approfondimenti nozionistici, riflessivi ed esperienziali.
Il concetto è tanto più includente quanto più ampie sono le conoscenze culturali, sensoriali, affettive analizzate e sintetizzate, ma è presente, pur se grezza, anche nella funzione mentale di chi non lo formula con riflessioni consapevoli.

I concetti non sono statici, col trascorrere del tempo nell'individuo e nella società, subiscono graduali ed, alcune volte, radicali trasformazioni.
Alla 'psiche' Omero e gli uomini del suo tempo attribuiscono il concetto di soffio di vita, di venticello presente nel corpo che fuoriesce al momento della morte dalla bocca o da eventuali ferite. Il 'soffio' persiste dopo la morte per riapparire in epoche successive quale immagine vaga e sfumata della persona.
Con i poeti lirici la psiche da soffio si trasforma nell'area corporea sede delle emozioni.
La filosofia ellenica la rimette ulteriormente in discussione e la identifica con la componente immortale dell'uomo.
Non meravigliamoci di questi mutamenti ; ai giorni nostri il concetto di psiche è ancor più proteiforme e lo si ricava in parte da quanto esposto di logico od illogico nel testo.

Più volte si è sottolineato che gli organi sensoriali ed il cervello hanno filtri che deformano le informazioni in arrivo La percezione modella e crea la sua 'realtà'.
I concetti si comportano similmente, sono filtri che alterano il mondo, sono lenti che deformano idee, oggetti e situazioni.
I filtri concettuali intrappolano gli eventi nella loro ottica interpretativa, anche se ad essi si fa riferimento, li si ritiene etichette della realtà, e si afferma la loro totale 'oggettività'.
I fatti sono interpretati come i filtri concettuali li 'filtrano'.
I concetti sono più propriamente dei 'pregiudizi' o 'preconcetti'.

La psiche non opera con concetti ma con pregiudizi, ed ognuno si avvale dei propri nel rapportarsi con il mondo e con gli altri. D'altra parte all'oscuro, come si è, del significato ultimo dell'universo, ogni concetto su ciò che racchiude dalla formica, al cristallo, dal Sé al carciofo, non può essere che limitato e limitante.
I concetti o pregiudizi prospettano immagini illusorie e distorte anche della propria personalità, della propria mente, delle proprie funzioni psicologiche, del proprio modo di essere e di agire. Tuttavia i più vi si affidano e li assumono come parametri di riferimento assolutamente certi per scelte e comportamenti, e vi edificano i programmi per trascorrere la vita terrena senza sospettare che molti capisaldi, forse, sono da rimaneggiare.
Amoreggiamo con i concetti finché ci piace, ma quanto a sposarli, andiamo cauti.

Di fronte ad un evento non si può non presupporre nella mente la presenza di un costrutto o di uno schema che indica come accoglierlo e quale valore attribuirgli. I concetti danno un senso agli accadimenti, e, grazie a loro, con rapidità quasi istantanea si stabilisce ciò che ha probabilità di essere od avverarsi.
La funzione mentale ha, come sistema ottimale per interpretare i fatti, il 'criterio della probabilità' o con un termine più confacente, il 'criterio del pregiudizio', altrimenti, partendo da zero e non dando nulla per scontato, ogni situazione, anche la più banale, richiederebbe di essere analizzata attentamente e ciò renderebbe la vita di ogni giorno impossibile ed incerta.
Il criterio di probabilità presuppone che i concetti di riferimento aderiscano al requisito di godere del più alto grado di probabilità di avverarsi. Idee nuove potrebbero emergere e scardinare vecchie e stantie visioni, ma riaffiora all'istante il computo delle probabilità e, fatalmente, riporta il tutto con un interpretazione così detta logica alle ormai stereotipe interpretazioni.
Ogni uomo afferma con sincera convinzione di vedere distintamente la giustizia, il bene comune, la linea di governo, ed alcuni si lanciano anche oltre nelle sfere celesti e nei significati primi, ma l'eterno litigare su ogni argomento anche il più banale, indica la soggettività, la parzialità e la settarietà dei concetti che li animano. Consultando un numero sufficiente di 'esperti' si può confermare qualsiasi opinione
La situazione richiama la storiella di quel re che ordinò ai suoi servitori di radunare tutti i ciechi dalla nascita, presenti nella città. Comandò poi ad ognuno di loro di toccare un elefante e riferire a che cosa somigliasse.

Un servo, dicendo : “Questo è l’elefante !”, fece toccare ad alcuni ciechi la testa dell’animale, ad altri le orecchie, ad altri il ventre, ad altri le gambe, ad altri la proboscide, ad altri il membro, ad altri la coda, sempre dicendo a tutti : ”Questo è l’elefante !”
Il re si accostò di poi ai ciechi e chiese : “Avete toccato l’elefante ?”
Allora ditemi, a che rassomiglia ?”.
I ciechi, che avevano toccato la testa, dissero che rassomigliava ad una caldaia ; quelli, che avevano toccato le zanne, dissero che assomigliava ad un vomere ; quelli che avevano toccato la proboscide dissero, che era simile ad un manico d’aratro ; quelli che avevano toccato il ventre lo paragonarono ad un granaio ; chi toccò le gambe, riferì che assomigliava a delle colonne. Quelli che avevano toccato il dietro riferirono che assomigliava ad un mortaio. Quelli che avevano toccato il membro, dissero :”Maestà, l’elefante rassomiglia ad un pestello”. Quelli che avevano toccato la coda lo paragonarono ad uno scacciamosche.
Siccome ognuno sosteneva la sua opinione con vigore, cominciarono a discutere e finirono con l’accapigliarsi e percuotersi, gridando : “L’elefante rassomiglia a questo, non a quello !
Non rassomiglia a questo, rassomiglia a quello !”
E’ questo, è quello, e così via...
Altrettanto è per qualsiasi concetto, anche per quello di mela.

Uno degli obiettivi evolutivi a cui l’uomo dovrebbe tendere è la flessibilità concettuale, la disponibilità, cioè, a valutare senza coartanti pregiudizi, mettendo in disparte, se non altro temporaneamente e parzialmente, il personale criterio di probabilità.
La funzione mentale ama approfondire i settori, in cui è già attiva e aggiornata, ed in cui il proprio pregiudizio gode di un buon numero di probabilità di essere nel giusto, se poi è incoraggiata dalla cultura corrente e dalla pensiero comune in particolare quello degli ‘esperti’, il gioco è fatto : la rigidità si fa assoluta, la sua evoluzione si blocca o si immette su binari psichici impossibili da abbandonare.
Un certo contadino era ritenuto morto, ed i familiari si apprestavano al seppellimento, quando egli rinvenne. Si mise a sedere sul letto, ma fu tanto sconvolto dalla scena attorno a lui che svenne nuovamente.
I saggi del paese, le autorità religiose, il medico e lo stregone lo osservarono e decretarono che questa volta non vi era dubbio, era morto senz’altro.
Fu messo nella bara, ed il corteo funebre s’avviò verso il cimitero.
Proprio in vicinanza della tomba l’uomo riprese conoscenza, alzò il coperchio della bara, ed invocò aiuto.

“Non è possibile che sia risuscitato”, dissero i partecipanti al funerale, “è stato certificato da esperti competenti che è morto”.
“Ma io sono vivo !”, urlò l’uomo
Si rivolse ad uno scienziato giurista, noto per la sua imparzialità.
“Un momento solo !”, disse l’esperto.
Si volse poi alla gente del corteo funebre e domandò :”Secondo voi è vivo o morto ?”
La gente rispose : ”Il sacerdote, il medico, lo stregone hanno detto che è morto. Se i sapienti hanno detto che è morto, significa che è morto, come può un contadino saperne di più dei saggi ?”
E dissero : “Seppellitelo”
Lo scienziato giurista ordinò, allora, che fosse seppellito.
L’uomo fu seppellito.
Il concetto dei ‘saggi’ e di ‘probabilità’ prevalse.
In qualsiasi campo le idee degli addetti ai lavori riconosciuti ufficialmente sono le uniche ritenute valide. Ciò da un lato offre risultati pratici, dall’altro impedisce il fiorire di idee innovative e rivoluzionarie.
I pensieri del vicino di pianerottolo su una certo coinquilino o dei colleghi su un certo compagno di lavoro o dei ricercatori su una certa teoria o dei fedeli su un certo maestro sono per l’essere umano ostacoli a più ampie ed inclusive comprensioni.
‘Un maestro giapponese ricevette la visita di un professore universitario che era andato da lui per interrogarlo sul senso della vita.
Il maestro servì il tè. Colmò la tazza del suo ospite, e poi continuò a versare.
Il professore guardò traboccare il tè, poi non riuscì più a contenersi.
“E’ ricolma. Non ce ne entra più !”
“Come questa tazza” disse il maestro ” tu sei ricolmo dei tuoi concetti e delle tue congetture. Come posso spiegarti il significato della vita, se prima non vuoti la tua tazza ?”.
L’evoluzione prevede di rendere flessibili i concetti e di affidarsi alla disponibilità, almeno iniziale, di ascoltare e di considerare senza aprioristiche griglie selettive di pregiudizio.

Nessuna può valutare con esattezza ciò che comprende l’altro di un discorso in quanto i termini verbali racchiudono concetti personalizzati ovvero pregiudizi personalizzati.
Poiché una parte non secondaria delle relazioni interpersonali si fonda sulle parole, e quindi sui concetti che rappresentano, vi sarà pure una modalità per confrontare la base su cui io penso qualcosa, con la base su cui tu pensi la stessa cosa, altrimenti non vi è modo per l’intesa.

La comunicabilità è assicurata dalla reciprocità di un sistema simbolico condiviso, che implica l'esistenza di legami sistematici e reciproci, ossia una frequentazione di lunga data con costante scambio di vedute e pareri su fatti e cose, ma sovente non si intendono nemmeno le coppie che festeggiano le nozze d'argento.
Il dialogo diviene, a dir poco, arduo quando lo scambio di vedute avviene tra chi aderisce ad ipotesi o idee dissimili ; in tutta buona fede si instaurano sordità psicologiche, incomprensioni e svalutazioni reciproche.
Per fortuna i concetti personali non sono gli unici e non sono scolpiti nel granito, sono alcuni dei tanti possibili e, se lo si vuole, si possono ascoltare quelli altrui e, se è il caso, adattarli ai propri. L'obiettivo non è di capovolgere il proprio pensiero, è solo richiesto di rimettere in discussione i propri concetti. Si potrebbero dischiudere strade interessanti ed insospettate.

Parla la coscienza

Tu, o mia prediletta mente, rifiuti e non accetti nulla che non sia conforme a ciò che hai imparato, sperimentato e la tua ragione non giudichi ragionevole e probabile.
Impegnata nella conoscenza del mondo, vi profondi ogni tua energia.
Ora io so che è giunto il momento di destarti ed aprire gli occhi alla comprensione di te stessa e del tuo compito nell'unione con me.
Puoi, o mia amata, esprimere parole poetiche, dolci sinfonie di suoni e di colori, le tue produzioni possono meravigliare e far acclamare le folle ed attirare l'interesse di molti che ti osannano ed acclamano nel predicatore, nel politico, nello scienziato.
Sì, tu può fare tutto ciò, o mente !
Ma nulla di tutto ciò ti giova,
se non instilli la mia espressione in tutte le tue umane espressioni, e non mi trasmetti nelle tue armonie di suoni, di colori, di parole ed in tutte le tue opere.
Ed a quelle tra voi, o care funzioni mentali, prive, per ora, di qualità per emergere tra le altre o che vi reputate indegne, immature, inferiori o non abbastanza avanzate per servirmi, io a voi dico :
"Se mi riconoscerete in voi
e cercherete con vero fervore di servirmi,
precisamente in quella misura, io vi innalzerò.
Non importa quali siano le vostre difficoltà,
le vostre tendenze, i vostri difetti, le vostre debolezze,

io vi farò compiere, se mi servirete, molte cose e meravigliose per risvegliare le vostre simili ad un eguale riconoscimento di me e dei miei sublimi concetti.
Io farò sì che influenziate l'animo di quelle menti, con cui venite in contatto, ispirandole ed innalzandole a più alti ideali.
Lo affermo, poiché io sono l'alta essenza che vi guido attraverso i millenni.
Io sgretolo nei secoli, senza che lo sappiate, le illusioni ed pregiudizi, che oscurano il mio limpido apparire in voi.
Io vi dirigo prima che intuiate il mio viaggio, il significato della mia idea, il significato della mia presenza, il significato della mia esistenza che è il significato del vostro viaggio, della vostra esistenza e della vostra presenza'.

L'intelligenza.

Cosa si intende per intelligenza ?
La definizione, generalmente adottata, la identifica con la facoltà di sapersi adattare alle nuove situazioni e di saper risolvere i problemi che vi si incontrano. Adattarsi all'ambiente - nella definizione di intelligenza - significa capire, conoscere e comprendere i principi che lo governano e saperli sfruttare. Quantifica e qualifica le strategie applicate per affrontare le situazioni siano esse concrete od astratte, ed a ciò si aggiunga l'abilità di acquisire elementi per svilupparsi ed evolvere in armonia con i propri bisogni, con le proprie necessità, con i propri desideri e con i propri strumenti fisici e psichici.
Il mondo planetario, il mondo affettivo e relazionale, il mondo delle idee sono territori in cui opera, ed in cui si ingegna di far sopravvivere al meglio l'uomo.
La messe di studi sull'intelligenza di ricercatori con preparazione ed impostazione dottrinale non affine, quali psicologi, medici, pedagogisti, neuropsicologi, filosofi, fisiologi ecc., rende il concetto difficile da unificare e riassumere.
Dagli stessi psicologi l'argomento è affrontato con ottiche diverse : secondo Piaget, secondo la Gestalt, secondo Watson ed il comportamentismo o il cognitivismo, ecc., e, quando si discute, è facile che le argomentazioni infilino una teoria e si dimentichino delle altre.
In senso lato l'intelligenza è un innato potere mentale non totalmente modificabile dalle influenze ambientali che ritrova la sua matrice nella maestria di organizzare le esperienze vissute e di metterle in relazione con gli accadimenti del presente.

Si perfeziona nell'uomo per il suo incessante sforzo di confrontarsi con gli eventi, che genera in lui strutture e processi nervosi sempre più efficienti e rispondenti.
Secoli or sono, il pensiero sui fatti del mondo era infantile rispetto all'oggi, almeno per quanto concerne gli aspetti scientifici, così come domani le strutture e le abilità cerebrali saranno ancor più perfezionate, ed i nostri discendenti sorrideranno delle possibilità intellettive attuali.
La pressione ambientale, che tante lamentele fa esprimere all'uomo, favorisce, alla resa dei conti, la crescita della sua intelligenza. Gli eventi, in cui si imbatte, gli richiedono rinnovate operazioni mentali di cui ognuna è solo una strategia provvisoria da superare.
L'intelligenza è insieme il frutto ed il motivo dell'adattamento
Adattarsi vuol dire usare l'intelligenza per conoscere, ordinare, catalogare e combinare i dati percepiti ed intuire i rapporti, così da ricavare le leggi di causa effetto soggiacenti.
Tutti gli uomini che hanno lasciato una traccia, hanno un punto in comune : sono stati causalisti.
Hanno creduto fermamente che le cose non obbediscono al caso bensì a leggi, e che non vi sono anelli deboli o rotti nella catena tra il principio e la fine degli eventi, tra la causa e gli effetti. Negare l'esistenza del caso e sostenere la presenza di nessi e regole giova alla destrezza nella predizioni e si lega alla facoltà di immaginare e presagire i possibili o probabili sbocchi e scenari di un fatto.

Di fronte ad una situazione, come primo atto, l'intelligenza richiama dagli archivi cerebrali le soluzioni adottate in circostanze simili, organizza i dati memorizzati in precedenti esperienze, e li utilizza per individuare gli ordini ed i principi soggiacenti a quello presente.
L'intelligenza, nel suo attivarsi, presuppone la presenza di regole che inquadrano il problema.
Il bambino non conosce e non sospetta inizialmente la presenza di leggi nelle situazioni, gli sono ignote o le comprende solo parzialmente e, quindi, il suo livello intellettivo è limitato. Per accrescere il suo quoziente intellettivo deve dare un senso ai fatti in funzione dei principi che vi rintraccia, e ciò è strettamente connesso all'intravedere leggi sempre più generali.
Le funzioni psichiche ricevono informazioni dall'ambiente, le integrano e l'intelligenza svolge il suo compito di ricerca dei principi sottostanti e vi trova il pabulum per accrescersi.
Il prendere atto che una mela matura si stacca dal ramo e cade a terra e non staziona a mezz'aria, né tanto meno sale verso le stelle, significa comprendere che sottostà a qualche legge. Compresa la

legge, per effetto dell'adattamento, si presterà attenzione a non sdraiarsi sotto un albero di mele mature

L'intelligenza si lega e dipende dalla memoria, dalla qualità e quantità di elementi registrati nei moduli cellulari e dalla possibilità di recuperarli ed associarli per comporre principi di comportamento appropriati in un gioco di richiami tra stimoli ed esperienze vissute o simulate con un meccanismo in sé elementare : scomposizione e ricomposizione.
Scomposizione e ricomposizione prospettano infinite possibilità di combinazioni che sono il presupposto ed il risultato dell'atto intellettivo.
Recuperare dalla memoria esperienze ma, soprattutto, principi e leggi, e confrontarle con le circostanza in atto, è un fattore dell'intelligenza. L'intelligenza è, quindi, legata alla memoria e alla ricchezza dei dati e delle regole archiviate, alla 'quantità' e alla 'qualità' delle informazioni che il soggetto è abile nel ricuperare, e alla capacità di attivazione dei circuiti cerebrali associabili al quesito da risolvere.

L'intelligenza, ritenuta qualità propriamente umana, non appare con l'uomo, è frutto del lento costruirsi del sistema nervoso dalle forme elementari sino ai mammiferi. La zanzara o il baco della mela, che fra l'altro perfeziona ulteriormente il concetto su questo frutto, organizzano i loro comportamenti 'intelligenti' con cellule e processi nervosi che nel corso della selezione hanno dato vita all'encefalo umano ed, in un certo senso, la loro intelligenza sostiene quella dell'uomo.
I cromosomi racchiudono potenzialmente l'intelligenza e definiscono la futura operatività chimica ed elettrica della cellula nervosa. Ad essi si associa l'ambiente che nutre i processi cerebrali con apporti conoscitivi ed esperienziali che esercitandoli all'innata attitudine nel rintracciare nuove strategie.
L'intelligenza ha come supporto l'azione combinata di eredità genetica ed ambiente. I due fattori coesistono in una gamma di possibilità che è la risultante del fondersi del patrimonio genetico con le opportunità ed esperienze offerte al cervello. Da un analfabeta può nascere un figlio genio se immerso in ambiente culturale stimolante, e da un letterato un figlio debile mentale se il patrimonio genetico è scadente.
Il soggetto, a cui la natura dà in dote un limitato patrimonio genetico cerebrale, se lo allena assiduamente, può superare chi riceve strutture encefaliche raffinate, ma non le esercita.

Una ‘buona intelligenza’ è prima di tutto un dono della natura, ma alla società è attribuito il non semplice incarico di portare in manifestazione le attitudini potenziali di ogni essere umano ; se stimoli ed insegnamento sono carenti, le funzioni psichiche stazionano meste ai limite inferiore delle loro possibilità o, addirittura, regrediscono.
Non è, per ora, manipolabile radicalmente la struttura dei cromosomi, e dobbiamo sforzarci di suonare la musica della vita con il piffero assegnatoci da madre natura. Il fattore, però, su cui possiamo e dobbiamo intervenire, è l’appropriazione di stimoli ed informazioni.
La loro imprescindibile importanza induce chiunque si impegni ad elevare il livello mentale della popolazione e di se stesso, a rivolgere ogni interesse ed ogni attenzione all’educazione e, soprattutto, alla autoeducazione. La psiche perfeziona la sua intelligenza solo con l’acquisizione di nuovi dati, di nuove conoscenze e di nuovi apprendimenti. L’intelligenza non è una nuvoletta rosa stazionante sopra il cervello, è il risultato di processi ed interazioni nelle colonie nervose all’arrivo di informazioni e di nuove circostanze a cui adattarsi.

Che rapporti esistono tra linguaggio ed intelligenza ?
Il linguaggio condiziona l’intelligenza o viceversa ?
L’intelligenza affonda le sue radici nel pensiero senso-motorio e visivo, suoi terreni di gestazione.
Dopo i sei anni, con il perfezionarsi del linguaggio espresso e, soprattutto, del linguaggio interno, l’intelligenza se ne appropria e stipula con lui una mutua alleanza, e da quel momento con la sua collaborazione si espande esponenzialmente in efficienza e raggiunge livelli impensabili senza il linguaggio.
Qualora il linguaggio interno sia povero per carenza di stimolazioni o per patologie, l’intelligenza si arresta o si attenua il dispiegarsi delle sue potenzialità.
Il linguaggio, però, la favorisce solo quando è l’individuo stesso a saperlo usare, cioè a saperlo impiegare per analizzare le situazioni. Un fattore, non l’unico di certo ma nemmeno l’ultimo, che discrimina intellettivamente le persone le une dalle altre, è appunto l’abilità di usarlo per organizzare e sistematizzare i fatti. Un linguaggio ricco e perfezionato nel vocabolario e nella sintassi agevola l’analisi delle situazioni. Disporre di valide competenze linguistiche facilita la valutazione di percezioni, di memorie, di problemi, e rende agevole il trasferimento di principi e leggi da un problema all’altro, in una parola affina l’intelligenza.

Tipi di pensiero

Gli agricoltori stanziali con sistemi di irrigazione e fertilizzazione rendono produttivi i terreni, allargano i confini delle campagne e rosicchiano la terra alle aree incolte circostanti, altri, i colonizzatori o pionieri, si avventurano in territori inesplorati alla ricerca di sorgenti od oasi da rendere coltivabili. Altrettanto tra i pensatori, alcuni approfondiscono il già noto, altri si discostano dalle idee e dai concetti propri del gruppo per avventurarsi verso nuove frontiere
L'allargarsi degli spazi coltivati con l'uno o l'altro intervento fa si che le aree fertili, con il trascorrere del tempo, si estendano, si avvicinino e si fondano in un tutt'uno senza spazi incolti od aridi, così la ricerca di una soluzione o di una comprensione si realizza o con l'espansione a macchia d'olio delle conoscenze acquisite, oppure con un pensiero che, colta intuitivamente una verità sola e lontana, vi si installa e da lì procede a ritroso sino a ricongiungersi ai territori accettati dai più.
Una nuova strada conoscitiva si apre o procedendo o ritornando.

'Il tuo pensiero riconosce una differenza fra il pragmatico e l'idealista, tra la parte ed il tutto, tra il mistico ed il materialista.
Il mio pensiero è una nuvola che si muove nello spazio,
si divide in mille gocce che , cadendo, creano un ruscello,
che cantando scorre verso il mare.
Quindi si innalza in vapore verso il cielo.
Il tuo pensiero è una fortezza, né tempesta, né folgore la scuotono.
Il mio pensiero è una tenera foglia che si piega in ogni direzione
e trae piacere dal suo ondeggiare.
Tu hai il tuo pensiero ed io ho il mio'. (K.Gibran)

Il pensiero logico-analitico

Il pensiero oscilla tra i poli logico-razionale e creativo.
Il pensiero logico-analitico-razionale adempie a molteplici ed opposti compiti. Anzitutto analizza, e perciò divide gli oggetti, le situazioni e le idee e si ingegna per raggiungere gli elementi primi e per farlo taglia il capello in quattro e poi ancora in quattro, ecc. Mette poi in relazione gruppi di fenomeni, idee, eventi e applica la facoltà coordinante e sintetica per raggrupparli ed astrarne concetti e leggi.
Ciò presuppone alcune abilità : saper raccogliere informazioni, saperle sezionare e saperle ricollegare con chiarezza.
Il pensiero logico esige ordine, rigore, coerenza e l'assoluto rispetto delle regole a cui deve conformarsi per essere vero e valevole.
Gli si addice, e gli si richiede, un vigile controllo sulle funzioni psichiche inclini a scivolare nell'entusiasmo, nella depressione, nel senti-

mento o nella immaginazione. Suo compito, non secondario, è infatti quello di inquadrare ed imbrigliare le reazioni emotive e dissolvere gli annebbiamenti e le confusioni che inducono.
Il perfetto pensiero logico ed analitico è racchiuso nella matematica, scienza con la virtù di non produrre risultati contraddittori ; la matematica ricava tutte le possibili conseguenze delle premesse, senza giungere a risultati destinati ad elidersi a vicenda.
Non solo, la stessa bellezza è connaturata alla matematica e per la proprietà transitiva, al pensiero logico.
Che cosa ha a che fare la bellezza, estrema sintesi della creatività, con la matematica estrema sintesi della logica ?
Ecco la risposta di Aristotele.
'Errano coloro che affermano che le scienze matematiche non dicono nulla intorno al bello ed intorno al bene. In effetti, le matematiche parlano del bene e del bello e li fanno conoscere in sommo grado : infatti, se è vero che non li nominano esplicitamente, ne fanno tuttavia conoscere gli effetti e le ragioni, e quindi non si può dire che non ne parlino.
Le supreme forme del bello sono : l'ordine, la simmetria. E le matematiche le fanno conoscere più di tutte le altre scienze. E poiché queste forme - ossia l'ordine e la simmetria - sono manifestamente causa di molte cose, è evidente che le matematiche parlano anche di questo tipo di causa, che, appunto in quanto bello, è in un certo modo causa'.
G. Reale scrive :"E 'l'ordine' e 'le giuste misure' sono ciò che le varie scienze rivelano, dischiudendo in tal modo l'orizzonte del Bene e del Bello a vasto raggio, come struttura di base di tutta quanta la realtà in tutti i suoi aspetti.
E, di conseguenza si comprende come Platone imponga come via d'accesso alla dialettica proprio le matematiche e le scienze connesse alla matematica, in quanto utili alla ricerca del Bello e del Bene, e perciò fece scolpire sul portone dell'Accademia, come riferisce la tradizione : "Non entri chi non è geometra".
La logica con il suo ordine e la sua simmetria innalza l'umanità a consapevolezze superiori.

La persona 'logica' crede nella logica, e inizia il sui viaggio alla ricerca della verità dall'analisi (cioè discerne) e si muove di poi in direzione della sintesi (connette).
Tra la molteplicità dei dati disponibili seleziona quelli ottimali per proseguire nel ragionamento, e affida la soluzione ad una successione di passi progressivi ritenuti incontrovertibili. Considera che i fatti, posti in un certo ordine, generano altri fatti con cui si può giungere ad un assemblaggio coerente ed innovativo del materiale.

Sfrutta al massimo le nozioni in possesso della sua cultura, le rifinisce, le compendia e sottopone ogni ipotesi, con freddo vaglio critico, al già conosciuto e codificato.
Le informazioni e le conoscenze su cui e con cui lavora sono ben definite, consolidate e comuni a chi ricerca sull'argomento. I problemi li affrontata con il mettere a profitto le informazioni del patrimonio culturale ; il conosciuto è la piattaforma per ogni sua deduzione, e non affronta nulla prescindendo da esso.
Considera la logica fonte essenziale o, addirittura, criterio esclusivo nella conquista della verità.

Purtroppo anche qui vi è un risvolto della medaglia. Più di una tra le persone analitiche ha l'atteggiamento mentale descritto da Erasmo da Rotterdam :
'...Se poi uno si lascia sfuggire un errore, ed un altro, per caso, se ne accorge con occhi di lince, quali tragedie, offese, ingiurie, lotte !
Conosco un erudito, grecista, latinista, matematico, filosofo, medico, ormai sessantenne, che da più di vent'anni si tortura alle prese con la grammatica, e sarebbe perfettamente felice se potesse vivere ancora abbastanza per riuscire a stabilire una sicura distinzione delle otto parti del discorso, che è il problema lasciato insoluto da tutti i grammatici greci e romani. Come se fosse un'onta da lavarsi con il sangue scambiare una congiunzione con un avverbio (....)
Gli eruditi si tormentano di continuo : aggiungono, cambiano, tagliano, riscrivono, ripetono, limano, mettono in evidenza un concetto piuttosto che un altro, covano i loro scritti per circa nove anni e non sono mai soddisfatti'.
Costante è la ricerca dell'errore in campo scientifico, ma questa loro idea fissa dilaga anche nell'arte. In mirabili poesie o quadri vanno in cerca di un difetto, come le mosche cercano una ferita in un bellissimo corpo.
"Dove potrò coglierlo in fallo ?".
Così, ruminando nella mente, ossessionati dal pensiero logico-razionale, si preparano a leggere uno scritto, ad ammirare un dipinto, ad ascoltare una idea, a leggere uno scritto, e qualsiasi citazione non attribuita scatena la loro critica più feroce.
Altri pur di essere logici arrivano alla paralisi ideativa, affidandosi totalmente al 'certo, conosciuto e sicuro'.
Un tizio doveva comperarsi un paio di scarpe nuove.
Prima prese le misure dei piedi, ma le la lasciò sulla sedia e si dimenticò di portarle con sé, quando andò in strada.
Dopo essere entrato nel negozio di scarpe, egli disse a se stesso : "Ohibò, ho dimenticato di portare le misure, debbo tornare indietro per prenderle !" E così fece.

Quando tornò il negozio era già chiuso, ed egli non poté comprare le scarpe.
Qualcuno gli chiese :" Perché non vi siete fatto misurare le scarpe ai piedi ?"
E l'uomo rispose : "Preferisco fidarmi delle misure, piuttosto che di me stesso".
Il pensiero logico-analitico nella forma deteriore getta alle ortiche le sue insopprimibili e insuperabili qualità, e diviene il cavallo di battaglia di chi si aggrappa per propri interessi a posizioni sociali o scientifiche. Questi soggetti logico-analitici ricercano consenso e approvazione con l'aderire agli schemi convenzionali, ribaltano la natura stessa del pensiero proiettata verso il nuovo, e la rendono perversa col mantenere in vita il vecchio ed il passato.
Si impegnano soprattutto nella ricerca della risposta 'giusta' al problema, dove per 'giusto' intendono l'approvazione culturale o scientifica. L'impresa non riesce loro difficoltosa data l'ottima capacità verbale e l'abilità nell'usare le parole per parlare di altre parole, che si riferiscono ad altre parole ancora. A questa schiera appartengono molti degli 'esperti' che sanno sempre di più su sempre di meno, fino a sapere tutto di nulla.
Per costoro la risposta ad una domanda può e deve condurre ad una soluzione riconosciuta la migliore, o, se non altro, ritenuta l'usuale dalla media delle persone in quel campo.
Alla schiera dei più gretti si addice questa poesia :
'Un poema antico, sol perché sia tale,
non sempre in tutte le sue parti vale ;
né un poema nuovo, perché, tal , mi pare
che ad ogni passo sia da dispregiare :
orben, col senno suo sceglie chi è scaltro ;
ma quel che è stolto agli altri ognor si affida
e ha, nella scelta, il senno altrui per guida'. (?)

Il pensiero logico-razionale è uno usufruibile in due direzioni.
Verso l'esterno accoglie elementi dal mondo, li registra, li elabora, li memorizza, li confronta con esperienze del passato, ricerca le regole sottostanti e ne trae deduzioni. Le proprietà logiche orientate all'analisi e comprensione . del mondo, possono rivolgersi anche alle sfere supercoscienti, presenti nell'ovoide assagioliano, e rendere il pensiero collaborativo con le realtà transpersonali, elevandolo al disopra dei trascorsi campi di interesse. Il pensiero logico-razionale sa orientarsi verso le percezioni intuitive e le idea transpersonali, e quando tali entità energetiche e simboliche, richiamate dalla funzione intuitiva, entrano in contatto con lui, le elabora e adatta ai suoi crite-

ri. L'uomo allora sa di essere una coscienza che pensa tramite le facoltà razionali, sente tramite le emozioni, agisce tramite il corpo.

Parla la coscienza

Mia cara mente razionale ti ribelli contro tutto e contro tutti e contro di me.
Ti agiti impetuosa, violenta, critica.
E' difficile fermarti, come è difficile fermare il vento.
Ma sono io che ti do il vigore per crescere con le discussioni, con le dispute, con il tuo orgoglioso senso di separatività e di 'intelligenza', con le tue disquisizioni, con le tue ossessioni, con il tuo puntualizzare ed analizzare.
Si, lo faccio per renderti duttile, forte ed adattabile, così che tu possa esprimermi con proprietà, a tempo e debito.
Finché non sei pronta, ti lascio criticare, ti lascio contraddire e separare.
Qualunque posizione tu prenda, attraverso qualunque inganno, illusione o passione tu voglia transitare, io attendo con pazienza e fiducia la tua purificazione.
Io attendo che tu possa alfine sintonizzarti con me.
Conoscerai, allora, che non esiste individualità separata dalla mia individualità, e non più desidererai per te individualità alcuna.
Quando, o mente razionale, ti rivolgerai a me, io illuminerò i tuoi più nascosti recessi, e spazzerò via tutte le nubi tempestose dei tuoi errori 'logici e razionali', e dissolverò in te idee e pregiudizi che ti separano da me.
Io, io sola ti preparo.
Quando tu ti volgerai interiormente a me, capirai e comprenderai la parzialità ed incompletezza delle apparenze.
Solo allora riconoscerai la verità e con il tuo pensiero analitico, logico e razionale svelerai il senso dei cristalli e delle genziane.

Il pensiero creativo.

Creatività, dall'etimo 'cràino', significa dominare, signoreggiare, superare ed, anche, condurre a termine secondo parametri di eccellenza.
Una lettera scritta dal poeta Rilke in risposta ad un giovane poeta, che gli richiedeva un parere su una propria opera letteraria sintetizza le radici del pensiero creativo.

‘Lei mi chiede, se i suoi versi sono buoni. Lo chiede a me. Lo ha chiesto ad altri prima. Li manda ai giornali. Li paragona ad altre poesie, e la disturba se certi editori rifiutano i suoi tentativi.
Ora, dal momento che mi ha dato il permesso di consigliarla, la prego di smettere tutto ciò. Sta rivolgendosi al di fuori, e questo soprattutto non dovrebbe fare. Nessuno che la inviti a scrivere, la può consigliare, né aiutare.
Scopra se nasce dalle radici più profonde del suo cuore, chiarisca a se stesso se morirebbe, qualora le fosse negato di scrivere.
Questo soprattutto, se lo chieda nelle ore più silenziose della notte : “devo scrivere ?”
Scavi entro se stesso per ottenere una risposta profonda. E se questa dovesse essere affermativa, se può affrontare questa seria domanda con un forte e semplice : “Devo”, allora costruisca la sua vita secondo questa necessità. (.....) Allora non le occorrerà chiedere a nessuno se sono versi buoni, perché vedrà in essi qualcosa di intensamente suo, un frammento ed una voce della sua vita. Un’opera d’arte è buona se nasce dalla necessità.
In questa natura della sua origine giace il suo giudizio : non ne esiste alcun altro’.
Le persone creative hanno un pensiero avventuroso e ludico con innovative idee e nuovi concetti che rielaborano e rinnovano forme ed assunti capisaldi del pensiero logico.
L’artista è umile, copioso, vario, irrequieto.
L’artista è sincero, pronto, studia, è abile,
parla col suo cuore, pensa, ricorda.
L’artista compone le cose, crea secondo verità.
Dispone con ordine il mondo,
lo fa armonioso, lo accorda. (Canto Azteco)
Il pensiero creativo sbalza fuori le conoscenze dagli schemi e dalle caselle convenzionali, e, per proporre il nuovo, mette insieme elementi di solito lontani tra loro e avvicina al massimo idee altrimenti slegate.
Racchiude una tensione all’unione, intesa in senso orizzontale come abilità nel far convivere la dualità ed, in senso verticale, come attrazione a sé ed espressione in forme compiute di elementi transpersonali e superiori.
Confronta esperienze precedenti, le combina in amalgame inusitate ed utilizza, con pregnanza, l’immaginazione.
I suoi progetti non sono ripetitive esperienze del passato, sono dinamici e illimitati nel fluire delle possibili variabili future.
Le persone creative congiungono elementi discordanti e procedono in direzioni inesplorate con disponibilità ad allontanarsi dal conosciuto senza timore dell'incerto o dell’errore.

L’esistenza, animata dal pensiero creativo, esprime se stessa non in ruoli prescritti e codificati da esperti del settore, non segue regole o convenzioni, ma si tuffa in idee proprie.

Un pensiero questo indispensabile per la crescita, libero da condizionamenti o da schemi appresi che guarda lontano nel futuro, per scorgere meglio anche gli aspetti del presente, pur non attardandosi nel presente. La sua forza tende al futuro senza soccombere all’incanto dell’oggi e sii bilancia di continuo tra lo Scilla di una rischiosa e pericolosa innovazione ed il Cariddi dello stantio conservatorismo.
Accettarlo significa accettare che l’altro stia cercando con sue modalità, sue capacità, sue abilità e suoi errori.

Il bambino nella seconda infanzia vive e pensa con mescolanza di fantasia e di realtà, di vero e non vero, di oggettivo e soggettivo : è il “pensiero magico”.
La sua fantasia altro non è che il risultato della impossibilità di controllare il vero, di sottoporlo ad una analisi obbiettiva ed alla verifica del pensiero logico. Per il bambino di quattro anni l’asino e l’uccello possono entrambi volare in quanto non gli sono chiare né le leggi, né il meccanismo del volo.
Cresce, ed apprende a discriminare il vero dal falso, e ciò, come contropartita, lo irrigidisce in schemi mentali condizionati. Ma il ‘pensiero magico’ persiste per tutta la vita in zone profonde dell’essere e dell’emisfero destro, e l’uomo può, se lo si desidera, riportarlo in superficie per avvicinare aspetti ‘inavvicinabili’ della realtà.
E quando riemerge l’essere umano può nuovamente giocare con le idee e con la materia, senza mirare all'approvazione altrui, ma obbedendo solo ad un criterio interno di giudizio e valutazione del suo prodotto e all'esigenza di aprirsi e di incamminarsi in direzioni sconosciute.
La mente creativa ama il rischio, e non si ostina nelle proprie idee.
L’inerzia della mente umana verso la creatività e la sua resistenza all’innovazione si rintraccia non, come si potrebbe credere, nelle masse facilmente trascinate e trascinabili una volta colpita la loro immaginazione e la loro emotività, bensì nelle persone di potere con i loro interessi acquisiti per tradizione e con il loro monopolio del sapere. L’innovazione per costoro racchiude una duplice minaccia : mette in pericolo la loro autorità di oracoli ed evoca il profondo timore che crolli il loro edificio intellettuale laboriosamente costruito.

Ricerche su ragazzi creativi evidenziano in loro ricchezza di risposte originali e nel contempo aderenti alla realtà, una buona organiz-

zazione del pensiero sintetico, una elevata sensibilità nei rapporti umani, immaginazione e fantasia, una certa impulsività, tendenza all'aggressività comunque ben controllata, e qualche eccesso di intellettualismo e anticonformismo che li porta ad opporsi all'autorità o alle istituzioni. Hanno minor inibizione nelle pulsioni istintuali, ma nello stesso tempo risposte più costruttive nei rapporti sociali.
Ulteriori differenze contrappongono gli 'analitici' ai 'creativi' ; i primi percepiscono il successo secondo modelli convenzionali, imitano gli esempi proposti da chi è ritenuto 'arrivato', e scelgono carriere conformi ; i creativi, al contrario, hanno valori ed aspirazioni non usuali ed un'immagine di sé meno rispondente al modello di affermazione sociale.
Variano anche gli stili cognitivi. I creativi hanno produzioni che si allontanano dallo stimolo ricevuto, ricchi di temi ad esito insolito, umoristico o violento, giocano con le idee, sono anticonformisti verso le credenze, la percezione di sé non include le qualità proprie del successo e le aspirazioni sono avventurose.
I ragazzi 'razionali' offrono produzioni logiche e coerenti, influenzate con facilità dal giudizio dell'adulto e dai presupposti della carriera, e sono più desiderosi di sicurezza che di rischio e scoperta.
Differiscono le situazioni infantili, familiari e sociali, vissute dai due gruppi. I genitori dei ragazzi 'razionali' possiedono un livello di educazione più alto e ricordano l'infanzia come un periodo di difficoltà economiche, di incertezza, di cambiamenti, vivono insicurezze profonde e cercano il benessere dei loro figli, li stimolano al comportamento corretto e scelgono per loro amici studiosi e di buona famiglia.
La gioventù dei genitori di ragazzi creativi si è, per lo più, svolta in un senso di sicurezza e con un'adolescenza ricca di tensioni esplorative, di dissidi e conflitti con l'ambiente, tuttavia superati proprio in quanto la personalità si è strutturata solidamente nell'infanzia.
I soggetti creativi, ma tutti potenzialmente lo sono, hanno come ideale una vita che non sia non semplicemente un ripetitivo flusso di comportamenti, ma abbia le caratteristiche di un progetto artistico che come tale non è descrivibile con le parole, più di quanto lo sia un dipinto.

Nella via della creatività, se si vogliano captare i modelli del futuro, è d'obbligo sostenere la prova dell'assenza di riferimenti precostituiti. Nel vuoto mentale inizia ad essere percepito il nuovo, pur non scorgendolo ancora.
Solo la forza di sostenere l'esperienza del vuoto e del silenzio getta il ponte da cui il nuovo sopraggiunge per trasformare le forme esistenti.
'Il nuovo è difficile, il vecchio è inadatto.

Le nubi non devono nascondere i monti.
Commiserazione ed evasione non servono.
Solo l'opera creativa porta alla vittoria.
Intendi il lavoro con ampiezza innovativa.
Il turbine acceca gli occhi, ma non lo spirito creativo'.
Chi percorre questa via, rompe con il pensiero omologato e si proietta nel perfezionamento con uno stato di allerta incessante nell'intento perenne di trasformare e trasformarsi.
Ogni uomo può attivare in sé il processo creativo e trasformarsi nell'artista di se stesso. Ogni vita umana può e deve essere un'opera d'arte ; a tutti è data la possibilità di compiere la propria opera d'arte esistenziale, riplasmando l'esistenza.
'Già volate per il mondo con il pensiero.
Già conquistate le distese degli oceani.
Già sapete la gioia di creare.
Già cantate l'estasi di abbellire la vita.
Molto è già compiuto. Amici !
Perché non risolvere di vivere tutta la vita da eroi ?'

Il processo mentale da cui sorge l'innovativo, in tutte le epoche è stato oggetto di reverente considerazione, e molto di ciò che oggi è noto, lo si desume dai resoconti di uomini dotati del talento.
Il processo creativo mentale, assai prossimo al processo creativo intuitivo (trattato nella funzione intuitiva), si svolge in quattro stadi :
la preparazione,
l'incubazione,
la comparsa della soluzione,
la verifica.
Nello stadio preparatorio si prende consapevolezza dell'esistenza di un problema e si raccolgono tutte le informazioni, che lo riguardano.
Nell'incubazione, periodo immediatamente successivo, le conoscenze acquisite ed il problema da risolvere 'sedimentano' in gestazione nella psiche.
Nel terzo stadio appare, per lo più improvvisa, la soluzione.
Da ultimo la verifica che completa, revisiona e rifinisce l'opera.
Essenziale per il suo apparire è l'assidua dedizione all'impegno assunto con sé e, soprattutto, la presenza dell'impellenza, vera e propria forza energetica che spinge a realizzarlo.

Il pensiero creativo cammina per mano con la distruzione, sua appassionata amante.
Il nuovo richiede di abbattere il vecchio.
'Alcuni ne restano atterriti, altri se ne rallegrano, ma ogni muro, che crolla, è solo una via verso nuovi cieli'.

Da un'intervista a Picasso:
‘Il quadro non è pensato o deciso in precedenza, piuttosto segue la mobilità del pensiero, mentre viene eseguito.
Una volta finito, cambia ancora secondo lo stato d'animo, con cui lo guardo.
Un quadro vive la sua vita come una creatura viva, subendo i cambiamenti, che la vita impone giorno per giorno.
Ciò e naturale perché, un quadro vive solo attraverso chi lo guarda.
Quando si fa un quadro si scoprono cose belle.
Si dovrebbe badare a queste cose, distruggere il proprio quadro, ricrearlo molte volte.
A dire la verità quando si distrugge qualcosa di bello, l'artista non lo sopprime, piuttosto lo trasforma, lo condensa, lo rende più sostanziale.
Il prodotto è il risultato di distruzioni e scoperte rifiutate.
Altrimenti si diventa l'ammiratore di se stessi.
Non vendo nulla a me stesso.’
In un passo successivo dell’intervista, Picasso affronta il tema dell'arte astratta. I concetti sono chiarificanti per il tema del pensiero creativo:
‘Bisogna sempre cominciare con qualcosa.
Bisogna allora togliere ogni apparenza di realtà ; non si corrono rischi, perché l'idea dell'oggetto ha lasciato un'impronta indelebile. E’ la cosa che ha risvegliato l'artista, ha stimolato le sue idee, eccitato le sue emozioni.
Idee ed emozioni saranno alla fine prigioniere del suo lavoro; qualunque cosa faccia, non potranno fuggire dal quadro: ne saranno parte integrale, anche quando la loro presenza non è più riconoscibile’.
‘Fuggita la serpe -
Gli occhi che mi fissavano
sono rimasti sull’erba’. (T.Kyoshi)
‘L'artista è un vero ricettacolo di emozioni venute da non importa dove: dal cielo, dalla terra, da un pezzo di carta, da una figura che passa, da una ragnatela.
Quando inventammo il cubismo, non avevamo intenzione di inventare il cubismo, ma semplicemente di esprimere ciò, che era in noi.
Nessuno tracciava un programma d'azione.
I giovani pittori d'oggi spesso si preparano un programma da seguire, sul quale fare assegnamento come bravi scolaretti’.
Il valore del prodotto non è decretato dalle lodi, dalle critiche o dall'aderenza alla cultura che organizza il pensiero in quella fase storica. Il giudizio altrui su quanto espresso o rappresentato non richiama, più di tanto, l'attenzione dell’artista intento a realizzare le po-

tenzialità insite in lui che sino a quel momento non hanno assunto una forma, ed ora si presentano con una impellente necessità di manifestazione.
Qualora il bisogno 'impellente' non sia appagato, si producono ingorghi psichici con sofferenze e depressione.
Un poeta andò dal medico e gli disse : "Ho tutti i peggiori sintomi. Sono infelice ed inquieto ; i capelli, le braccia e le gambe sono come torturate".
Il dottore rispose :"E' vero che non avete ancora scritto e recitato la vostra ultima composizione poetica ?"
"E' vero", disse il poeta.
"Bene, - aggiunse il dottore - siate così gentile da scriverla e recitarla".
Il poeta la scrisse e recitò secondo l'ordine del dottore .
Allora il dottore disse : "Alzatevi, che adesso siete guarito. Quello che stava dentro, vi danneggiava. Adesso che è stato liberato, voi state bene di nuovo".

Gli scritti più conosciuti sulla creatività sono, forse, quelli di Freud. La sua ricerca psicologica è un esempio di fusione tra il pensiero creativo ed il pensiero analitico e scientifico, tra emisfero destro e sinistro.
La creatività per Freud è la risultante del tentativo del soggetto di risolvere e scaricare le energie provenienti dai conflitti inconsci o dalle pulsioni istintive. L'energia del rimosso non accettato si esprime in sogni, fantasie, allegorie ed in opere d'arte, che, pertanto, sono l'espressione sublimata dell'eros.
La fantasia, in questa visione, è alle dipendenze degli istinti e delle pulsioni che trovano l'appagamento in modalità non logiche, né razionali bensì creative.
Poiché all'inconscio è attribuito il processo di incubazione creativa, si sono elaborate tecniche per promuovere l'emergere dei suoi contenuti, aiutando individui e gruppi a sviluppare tale facoltà. I metodi mirano a disinibire e far scorrere i pensieri in una libera corrente di associazioni ideative senza l'interferenza di giudizi critici o prematuri. Per indurre soluzioni penetranti si è proposto il sistema conosciuto come 'brainstorming'

Alla creatività partecipano sia l'inconscio che gli stili cognitivi.
Il possesso di strumenti mentali logici, analitici e razionali è imprescindibile per trasformare la creatività in prodotti creativi.
La creatività è la sintesi delle facoltà dell'emisfero destro e del sinistro. Rara è, comunque, la presenza equilibrata delle due qualità di pensiero, ogni uomo ne privilegia una rispetto all'altra. Ne deriva per

ciascuno il compito di sviluppare, per quanto possibile, anche l'altra, e di accettare negli altri le modalità di cui si è carenti, anzi ricercarle e farle proprie.
L'arte è sintesi
La valutazione creativa di un fiore acquisisce il suo intimo senso quando : il pensiero logico lo analizza e ne estrae caratteristiche e qualità, il pensiero creativo vi induce gioia nell'osservarlo e ne avverte il profumo nell'estasi della natura, ed il pensiero intuitivo ne capta l'essenza, il suo compito nella natura, associato ai vissuti emotivi e ed al significato di cui è simbolo vivente.
Una valutazione, qualunque sia, per essere creativa non può che provenire da più funzioni e da più livelli psichici.
Un tipo di pensiero non annulla l'altro, lo completa.
Solo quando l'uomo si esprime con mente libera da precostituite opinioni e sintetizza in sé i diversi tipi di pensiero e le facoltà dei due emisferi, solo allora ha una creatività logica per amare l'anemone.

Il pensiero e l'energia

Visualizziamo, a scopo esemplificativo, un'energia vibrante che in virtù della vibrazione plasma dell'argilla in brocche, in statue, in piatti e così via ; la funzione mentale similmente modella le energie delle colonie cellulari e le concettualizza, cioè da loro una foggia ed un significato, trasformandole in idee ed immagini. Inoltre le ripresenta e, reiterandole con persistenza nei circuiti nervosi, crea energie stabili ed operanti.
La mente modella l'energia-pensiero.
Si diventa e si agisce ciò, che si pensa.
Ipotizzando il pensiero come energia, è possibile ammettere che in quanto energia è trasferibile e può diffondersi nello spazio e permearlo, quando si allontana dalla funzione mentale che l'ha prodotto. Si può scagliare un'idea così come si scaglia una pietra ; si può dare un pensiero in dono o trasmetterlo come un'infezione.
L'atmosfera del pianeta è una piazza all'ora di punta di energie-pensiero, che vanno e vengono.
Per il fatto che i pensieri sono energia, accadono eventi strani. Se qualcuno pensa ed invia pensieri benevoli, si avverano eventi positivi. Un pensiero modellato con armonia e serenità ed inviato ad altri, facilita l'armonia nel ricevente, oppure l'esatto opposto, se le energie espulse sono catramose.

Si creano idee, e quindi energie, di tutti i generi senza per lo più esserne consapevoli.
E' difficile rintracciare chi non abbia pensato di far sparire qualcuno dalla faccia della terra o non abbia fantasticato ogni sorta di peccato con l'immaginazione. Le tradizioni orientali, consapevoli di ciò, insistono sulla necessità di liberarsi dalle negatività mentali, altrimenti queste forze involutive, come vapore insano, insozzano la psiche di chi le produce e l'ambiente.
Ogni pensiero è inserito in rapporti di causalità energetica, perciò si faccia attenzione e si usino con cura, si può far soffrire se stessi e gli altri.
Il pensiero è una spada a doppio taglio, mentre taglia qualcuno, taglia anche chi lo produce. Se fantastichiamo gioie per altri, gioiremo noi stessi, se almanacchiamo sofferenze, le procureremo a noi stessi.
Il pianeta si affolla, il numero dei suoi abitanti si accresce, e sempre più pensieri si diffondono e generano disagi, poiché, purtroppo, la prevalenza è nettamente a favore delle energie di irritazione, di fastidio, di dolore e di rabbia.
Gli impianti di depurazione al riguardo sono minimi e del tutto insufficienti, e quindi l'impegno deve essere massimo per non ammorbarlo con energie degradanti e degradate di qualunque genere siano, le mentali incluse.
L'energia, una volta prodotta dalla mente, non guarda in faccia a nessuno. Pochi si rendono conto delle responsabilità che si assumono con le loro produzioni mentali. Ogni essere pensante è responsabile dell'etere invisibile del pianeta. Anche chi trascorre il tempo senza far male ad una mosca, se lascia la mente a se stessa, libera di vagare inconcludente e annoiata, crea energie-pensiero caotiche ed inconcludenti, e caos nel mondo.
Consapevoli o meno, il pensiero espresso o solo 'pensato' causa variazioni fisiche e psichiche in noi ed in altri.

L'arte di pensare

Pensare è un arte a cui educarsi.
La socratica pace, in cui le idee si succedono in bell'ordine e per gradi, è scomparsa. Ora impera una accozzaglia di idee tumultuose, idee disordinate ed incapaci di fermarsi, come il ritmo della vita. Domina l'oscillare di menti sregolate.
Le conoscenze tecnologiche e culturali non servono ad equilibrarla, è necessario : il desiderio, l'impegno e il metodo.

Innumerevoli sono gli uomini che non riescono a pensare ciò che vorrebbero, la loro funzione mentale è dominata da continue distrazioni e dall'accavallarsi di idee insulse o disturbanti durante lo studio, durante il lavoro, durante le riflessioni, durante il dialogo, durante lo svago.
Significative al riguardo le parole di Vivekananda :
'Arduo è dominare la mente !
Giustamente essa è stata paragonata ad una scimmia impazzita.
Vi era una scimmia irrequieta per sua natura, come tutte le scimmie.
Come se questo non bastasse, qualcuno le fece bere del vino, sì che essa divenne ancora più irrequieta.
Poi, uno scorpione la punse.
Quando un uomo è punto da uno scorpione, salta qua e là per tutta la giornata, e così la povera scimmia si trovò in condizioni ancora peggiori.
Ad aggravarle un demone entrò in lei.
Quali parole potrebbero descrivere la incontrollabile irrequietezza di quella scimmia ?
La mente umana è simile a quella scimmia. incessantemente attiva per sua natura, diviene ebbra col vino del desiderio, accrescendo in tal modo la sua turbolenza. Dopo che il desiderio se ne è impossessato, sopraggiunge la puntura dello scorpione della gelosia del successo altrui, ed infine il demone dell'orgoglio la pervade, sì che essa pensa di essere molto importante !
Arduo è dominare simile mente !
Tranquillizziamo la mente
Il primo passo consiste nel mettersi in una posizione comoda, per qualche minuto, lasciando vagare la mente : essa è sempre in ebollizione. Assomiglia a quella scimmia che saltava di qua e di là.
Lasciatela saltare fintanto che ne ha la forza.
Voi semplicemente aspettate e vigilate.
Conoscenza è potere, dice il proverbio, ed è vero. Fino a quando ignorate ciò, che la mente sta facendo, non potete dominarla ; lasciate le briglie sciolte. Molti pensieri odiosi possono affluire in essa, e sarete stupiti della vostra possibilità di avere tali pensieri.
Ma, giorno per giorno, vi accorgerete che le divagazioni della mente divengono meno violente, e che diventa più calma.
Durante i primi mesi troverete che la mente sarà sovraccarica di pensieri, in seguito constaterete che sono alquanto diminuiti, e nel corso di altri pochi mesi saranno sempre meno, fino a che la mente sarà posta sotto perfetto dominio ; ma dobbiamo pazientemente esercitarci ogni giorno.
Quando avremo conseguito il dominio sulla mente, avremo pure il dominio sul corpo ; invece di essere i servi di questa macchina bio-

logica, questa macchina servirà noi. Invece di essere capace di prenderci al suo soldo, al contrario questa macchina diverrà la nostra coadiutrice'.
Se riuscissimo a concentrarci per tempi significativi su una sola idea propositiva od evolutiva, la forza del pensiero ci trasformerebbe in artisti, inventori o santi.
Quando riusciremo a pensere nitidamente all'azione desiderata, nonché ai risultati che aspiriamo raggiungere, sapremo 'pensare' e volere, e perverremo ai fini programmati.
L'esperienza, purtroppo, insegna che solo in peregrine circostanze siamo i 'veri' padroni del nostro pensiero, che il più delle volte agisce in noi senza possibilità di controllo e ci trascina là ove il fluttuare lo porta.
La funzione mentale, sebbene sia la funzione più usata dall'uomo moderno, è per ora quella da lui meno controllata.
Idee negative, ripetitive o insignificanti proliferano come piccoli insetti o parassiti, per trasformarsi, non di rado, in veri e propri repellenti scarafaggi causa di viscidi malesseri.
L'uomo tratta la mente come un bambino viziato, a cui si concede qualsiasi cosa. Quando studia, non pensa allo studio ma agli impegni delle ore successive, quando riflette, si insinuano temi incongrui, quando parla o ascolta, mille idee interferiscono.
'La mia mente era occupata altrove ed io non vidi ;
la mia mente era occupata altrove ed io non udii ;
solo attraverso la mente si vede e si ode'.
Ogni azione inizia nell'azione interna del pensiero, ed il suo galoppare incontrollato e per associazioni libere porta con sé ogni sorta di difficoltà nell'esecuzione dell'esistenza. Se sfugge di mano, la mente si lascia condurre da emozioni, immagini, desideri e stimoli disordinati, ossessivi, impulsivi, ripetitivi o fortuiti. Lasciata a se stessa, fluisce incontrollata, vaga qua e là, irretisce con le sue preoccupazioni, i suoi dubbi, le sue reiterazioni, e consuma inutilmente le energie psichiche.
Il primo passo per controllarla è la costante 'consapevolezza' dei suoi spostamenti e l'abilità di richiamarla sul tema prefissato.
Richiamarla e richiamarla, ogni volta che si allontana !

La meditazione riflessiva

Tra gli scopi del processo evolutivo ed educativo vi è l'acquisizione del dominio sullo strumento-mente.

La mente pensa in noi, anziché essere noi ad utilizzarla per pensare. La limpidezza nelle idee non è un dato di fatto, sono confuse e contraddittorie più di quanto si creda.
Come controllarla, allora ?
La risposta : esercitarsi nella meditazione riflessiva.
La meditazione riflessiva o abilità nel riflettere è il metodo che agevola la conoscenza, l'approfondimento, l'ampliamento ed il controllo delle idee, e consente di affrontare gli argomenti con pensieri coordinati e penetranti. E' la tecnica cardine per impossessarsi di un pensiero disciplinato.
La mente nella meditazione è impiegata per quello che è, cioè uno strumento psichico a nostra disposizione da cui assumere una certa distanza per condurlo con consapevolezza alla meta prestabilita.
Un'ora di riflessione è molto meglio di settant'anni di chiacchere.
Il metodo sviluppa la capacità di incanalare il pensiero nella direzione desiderata, e addestra ad un uso rigoroso con il controllo delle deviazioni distraenti.
La meditazione riflessiva non è nuova, la si pratica nel periodo scolare, quando si risolve un problema di matematica, o ci si appresta a svolgere un tema e si riflette su come impostarlo e sui contenuti da esporre. Si tratta ora di effettuarla con un metodo codificato e consapevole, non lasciato al 'fai da te'.

Si sgombra il campo di consapevolezza dai pensieri non inerenti, e si vigila per intervenire con prontezza se l'attenzione si allontana dal percorso ideativo prestabilito e si disperde in altri territori, calamitata da altri interessi.
Nella consapevolezza, senza l'opportuno controllo, penetrano e si installano contenuti distraenti ; sensazioni esterne si alternano e sovrappongono a percezioni corporee, emozioni risucchiano immagini, ricordi e fantasie dalle memorie, preoccupazioni si rincorrono indisciplinate e contraddittorie. Il loro tracimare la intasa e rende improduttivo lo svolgersi della spirale riflessiva.
La concentrazione sul tema è il sottofondo portante della meditazione riflessiva. La sua presenza determina una vera felicità, che scaturisce dal constatare la rispondenza e la flessibilità della mente.
'La concentrazione è il re, che governa la mente
ed è inamovibile come il monte Kailash'.
Il segreto del successo sta nell'essere accurati e concisi nella riflessione. E ciò inizia dalla vita esterna con discorsi concisi ed appropriati, nella lettura attenta, nell'ascolto attivo e nel concentrarsi sulle azioni svolte ; questi atteggiamenti la facilitano ed, oltretutto, perfezionano l'abitudine e l'attitudine alla 'accuratezza' negli impegni quo-

tidiani. Si abbia vigile attenzione durante il lavoro, quando si pettegola, quando ci si svaga.
Ascoltare, leggere, parlare, agire con mente focalizzata, sviluppa senza gravi sforzi la padronanza di sé e della funzione mentale.
Solo se si persiste stabilmente su una idea, si 'pensa' realmente e si può affermare : "Sto riflettendo !".

Su quali argomenti concentrarsi ?
Si assegnano alla mente argomenti di serio interesse o domande che richiedono attenta considerazione. Si incanala poi il pensiero nella linea del compito affidatogli, affinché svisceri tutti i concetti e tutte le implicanze che lo riguardano.
I pensieri disturbanti, trattenuti al margine, il più delle volte fremono con impazienza e affrettano la trattazione dei punti in argomento, affinché si arrivi ad una rapida conclusione. Per il loro effetto sovente si ritiene di aver esaurito l'impegno, e che tutto ciò che vi era da pensare sull'argomento sia stato pensato, e così riprendono a dilagare i vecchi ragionamenti triti e ritriti, sempre identici a loro stessi.
Ma proseguire nella riflessione con risolutezza e costanza offre inaspettate ricchezze di contenuti di cui non si scorgono i confini. Meraviglia la moltitudine di idee nascoste nella psiche, offuscate da quelle che vi scorrono ogni giorno sempre uguali.
La meditazione stimola le strutture nervose e l'operosità delle colonie cellulari, effettua revisioni nei processi cerebrali con la loro messa a punto, e riconsegna uno strumento efficiente, lubrificato ed obbediente.
Le tecniche per condurre e rendere docile il pensiero rimettono la funzione mentale nel suo ruolo di strumento, da cui solo distanziandosi e disidentificandosi si ottiene di adoperarlo al meglio.
L'abilità nel controllo della funzione mentale rientra nel bagaglio e nell'educazione di ogni uomo, non meno della padronanza delle altre funzioni psichiche.
Non si dimentichi, inoltre, che la meditazione riflessiva, per essere espletata, richiede interventi educativi su tutte le funzione psicologiche, poiché, come si è ricordato, la psiche è olistica, ed è un tutto integrato.
Da un libro di saggezza :'Non vi è capacità di riflessione, per colui che mangia troppo o troppo poco, né per colui che è abituato a dormire troppo o troppo poco. Ma per chi è sobrio nel cibo e regolare nel lavoro, per chi è parco nel sonno come nella veglia....'

Con la meditazione riflessiva si può riflettere, ovviamente, anche sulle funzioni psicologiche e sulle nostre in particolare, ed è opportuno che così sia, quale complemento alla loro conoscenza teorica. Vivi-

fica l'argomento e trasforma le informazioni e le esperienze in reali conoscenze. Osservarle e meditarvi 'dall'alto', da una 'distanza interna', ne agevola la comprensione dei pregi, delle difficoltà che le zavorrano e chiarisce il successivo procedere.
Alla riflessione fa seguito la stesura dell'inventario dei loro aspetti qualitativi e quantitativi e la progettazione degli interventi. Scrivere l'inventario obbliga a rifinire i concetti emersi e mette in luce, nero su bianco, eventuali incertezze o vaghezze.

La funzione mentale è come l'appartato muscolare, se rimane troppo tempo a riposo si indebolisce e si fa esangue, mentre l'allenamento la irrobustisce e ne dispiega le possibilità.
Per migliorarla ed educarla non è indispensabile risolvere ogni sera problemi, o quiz, o trascorrere ore davanti agli scacchi. La ginnastica più proficua è aprirsi al mondo, alle esperienze e alle relazioni ; qualsiasi incontro, evento, gioia, dolore, lavoro o lettura la stimola e mantiene fattive le sue reazioni biochimiche.
Il tutto lo si contorni con la meditazione riflessiva.
'L'idea di dedicare almeno mezz'ora al giorno a riflettere è ottima. Non suggerisco concentrazioni speciali ; è bene pensare agli aspetti migliori di tutto ciò che avviene. Anche piccoli segni della parte migliore della vita danno barlumi di luce'

La pratica della meditazione riflessiva riflessione, in sintesi, offre :
l'organizzazione e lo sviluppo della funzione mentale ;
il suo utilizzo prioritario rispetto ad altre funzioni ;
il controllo sulle funzioni sensoriali, emotive ed impulsiva ;.
Il perfezionarsi della concentrazione,
la facoltà di fissare con stabilità l'attenzione sui pensieri,
la manifestazione delle qualità creative della mente.

BIBLIOGRAFIA

BONNET C., GHIGLIONE R., RICHARD J. : *Trattato di psicologia cognitiva ;* Ed. Borla, Roma.
CHANGEUX J.P. :*Ragione e piacere ;* Raffaello Cortina Ed., Milano
ENGELMANN S. : *L'educazione dell'intelligenza nella scuola materna ;* La Nuova Italia Ed., Padova 1970
GORI E. : *Psicoanalisi e processo creativo ;* Ed. Borla, Roma
MANFREDI M. FORNASA W. : *Memoria e sviluppo mentale ;* Franco Angeli ed. Milano.

MOUSTAKA C. : *Creatività e conformismo ;* Ubaldini Ed., Roma
PARISI D. : *Il linguaggio come processo cognitivo ;* Boringhieri Ed. Torino
PIAGET J. :*L'equilibrazione delle strutture cognitive ;* Boringhieri Ed. Torino 1981
SADU M. : *Esercizi di concentrazione ;* Ed. Mediterranee, Roma
SALZA F. : *La tentazione estetica. Jung, l'arte, la letteratura ;* Ed. Borla, Roma
SPIRA M. : *Creatività e libertà psichica ;* Ed. Borla, Roma

L'ENERGIA PSICHICA

Da uno scritto del poeta Tagore :
'L'uomo di scienza sa che il mondo non è semplicemente quale appare ai nostri sensi ; egli sa che la terra e l'acqua sono, in realtà, il gioco di forze, che si manifestano a noi come terra ed acqua ; il come possiamo soltanto in parte comprenderlo.
Similmente l'uomo che ha gli occhi dello spirito aperti, sa che la verità finale circa la terra e l'acqua, consiste nella nostra comprensione della verità eterna, che opera nel tempo e si impersonifica in forze, che si rivelano a noi sotto quegli aspetti. L'acqua non gli pulisce soltanto le membra, ma gli purifica il cuore, perché riguarda anche la sua anima. La terra non solo regge il suo corpo ma gli allieta anche lo spirito, perché il contatto con essa è più che un contatto fisico, è una presenza vivente.'
Artisti filosofi e saggi nei secoli hanno introdotto l'umanità nel mondo delle idee, dei sentimenti, dei valori e le loro opere hanno reso meno grezzi gli uomini nel contatto con la vita e la natura.
Oggi a loro si affiancano i fisici.
Le scoperte scientifiche costringono, ancora una volta, l'essere umano a rivedere le sue opinioni su ciò in cui è immerso. La fisica si affilia nel cammino di comprensione alle arti, alle filosofie ed alle religioni, e da una acquisizione all'altra introduce l'uomo nel regno delle energie.
Gli insegna a raffigurarsi un mondo brulicante di punti energetici, vibranti ed ondulanti che danno esistenza a forme viventi od inorganiche ; presenta al suo intelletto un pianeta animato da vortici di forze, che le inglobano e trascinano.
Prospetta un'energia che tutto correla, ed in cui distinguere e separare il materiale dall'immateriale, è solo frutto di un vecchio pensiero.
Pone la materia non più a sé stante ed indipendente, ma dalle sue ricerche emerge che tutto è energia : prati, torrenti, strade, volti e grattacieli si trasformano in prati, torrenti, strade, volti e grattacieli di energia.
Presenta forze che si scontrano, scorrono, vibrano, si fondono in sassi, pensieri, affetti, bruchi, fuoco ed acqua e danno apparenza al pianeta.
Più indaga, più la materia si dissolve e lascia il trono ad un'energia che, vibrando a diverse frequenze, si mostra ai sensi in diverse

qualità ed aspetti, e così l'uomo la si percepisce, di volta in volta, come formica, pelle, pensiero, sentimento.
Gli antichi regni si confondono.
Ogni evento ed oggetto è la manifestazione di vibrazioni con i loro tempi ed i loro ritmi in un tutto interconesso che trapassa in altro, influenza ed è influenzato. Infinite forze sono accolte in altre più inclusive in una piramide di gerarchie energetiche o nel gorgo infinito del nulla, se si è pessimisti e con il morale a terra.
Dovunque è moto dal granello di sabbia alla galassia, e dovunque coerenza e proposito ordinato verso sintesi crescenti, oppure, se si è ancora depressi e sfiduciati, verso il caos.

Le scienze e la fisica aprono le porte a nuovi modelli e nuove categorie, ma per interpretarle ed interpretarci, non occorre essere scienziati, come non occorre essere ingegneri o meccanici per condurre una macchina, pur se alcuni aspetti del motore richiedono di essere conosciuti. Anzi meglio, forse, non essere scienziati nel senso stretto del termine, anche se l'ammirazione è grande per quelle lavagne zeppe di formule spunto iniziale per altre ancora più ricolme di numeri e simboli ; conoscere la matematica o la fisica avanzata non significa, necessariamente, penetrare nei misteri del Tutto.
La scienza sovente è un limite, e per alcuni sicuramente lo è, poiché impedisce ed ostacola l'avvicinarsi alla realtà con atteggiamento intuitivo, simbolico e con le competenze olistiche dell'emisfero destro.
Vi è un periodo nella vita, in cui si è certi che gli studiosi, che hanno dimestichezza con le 'incomprensibili' teorie sulla materia, sul tempo e sullo spazio, sono esseri diversi per l'acutezza del loro intelletto e per la loro vicinanza alle verità… universali. Si pensa che la conoscenza delle leggi fisiche, li conduca celermente a penetrare l'enigma della Vita, e si ritiene un limite invalicabile il nostro pensiero 'limitato'.
Ora sappiamo.
La verità e la conoscenza non sono racchiuse in un solo laboratorio, ma in tutti laboratori di ricerca del pianeta, e la psiche, tra cui la nostra, è uno di questi. Ogni laboratorio ne racchiude un frammento, e ad ogni crocicchio di strada si possono rintracciano nodi sintetizzanti che ampliano ed illuminano la visione della verità.
Nessuno ha l'esclusiva o il monopolio.
Chi ritiene di essere sull'unica strada che vi conduce, si limita e si amputa.
Affermare che la materia è energia e che l'uomo stesso è energia, vuol dire avvertire la necessità di guardarsi attorno con occhi nuovi, con nuova mente, con nuovo stupore, con nuova meraviglia, con

nuovo entusiasmo. Vuole dire guardare con nuovo interesse, nuova libertà e nuovi modelli interpretativi i processi del pensiero, delle funzioni psicologiche, della personalità, dell'identità, quella identità, quella personalità, quel pensiero e quelle funzioni con cui si trascorre il tempo qui su questa terra, e con cui si affrontano gioie e dolori.
Mete, valori, speranze non esulano dalla visione energetica e sono valutabili in quest'ottica. Per addentrarvisi occorre disponibilità a ribaltare le abitudini mentali, vedere con occhi nuovi, pensare con nuovi pensieri ed essere disponibili a lasciare spazio alle intuizioni, alle 'fantasie' e alla scientificità 'ascientifica' e simbolica dell'emisfero destro. Questa disponibilità discrimina chi è disposto ad entrare nel futuro e chi soggiace al passato.

Nel primo attimo di apparizione dell'attuale universo l'Energia ha originato le sue molteplici forme di manifestazione, che per lei sono interdipendenti ed in relazione. L'universo è energia, ed ogni sua componente è parte di una energia che dà vita ad ogni particella in esso dispersa, e la collega con tutte le altre.
'L'onda, il mare e la spuma
sono un tutt'uno.
Tutto è uno, niente altro,
né di meno, né di più'.
Esistono campi di forze, piuttosto che masse statiche di materia ; oceani di energie ribollono e la materia ne è solo la spumeggiante condensazione.

Energia, dal greco 'energeia', è traducibile con 'attivato', ma il senso che da epoche remote l'accompagna è di 'attività vitale', che muove, accelera e dirige.
La fisica definisce l'energia come la capacità di effettuare un lavoro, cioè di attivare una forza che causa spostamenti e muta lo stato delle cose ; con ciò indica genericamente l'attitudine di un sistema energetico a compiere una certa opera.
La fisica rintraccia cinque forme di energia : l'energia gravitazionale, l'energia elettromagnetica, la forza nucleare debole, la forza nucleare forte e la materia.
Prendiamone pure nota, ma rivolgiamo ora l'interesse e l'attenzione alla psicologia ed in particolare all'indirizzo psico-energetico che affronta la struttura, le leggi, gli effetti di un altra forma di energia che accomuniamo per ora alle cinque sopra citate per il principio di analogia : l'energia psichica.
Nuove ed antiche ricerche non si limitano ad investigare il mondo fisico con le sue cinque forme di energia, che lasciano ai fisici, ma

sull'onda di intuizioni si rivolgono ad un altro suo aspetto : l'energia psichica.
La psicologia nell'ultimo secolo con preziose indagini si è addentrata nella comprensione del comportamento, dei pensieri e dei sentimenti. La reattività somatica, le abitudini, le emozioni, i processi mentali sono ora compresi nei loro tratti fondamentali.
Lo studio dell'energia psichica va oltre. Si propone di ricercare l'uomo nell'universo delle energie.
L'esame dei suoi vissuti, dei suoi comportamenti, della sua estroversione od introversione, del suo egocentrismo od altruismo, si arricchisce con lo studio delle forze con cui agisce e a cui la sua struttura psichica reagisce.
Gli aspetti della sua esistenza sono affrontati alla luce di questa visione. La tristezza, il coraggio, la fede sono energie che le colonie cerebrali, esse stesse energia, assorbono o producono, e decodificano sotto forma di tristezza, coraggio e fede.
Anche con attenzione soltanto ai mattoni dell'encefalo, le cellule nervose, si sa che sono l'insieme di miliardi di atomi, strutture elettromagnetiche che esistono per le energie vorticose che li animano.
Come si può, dunque, asserire che lo studio dell'energia psichica è innaturale e non scientifico ?
L'essere umano è in manifestazione per le sue energia, e fra queste per quella psichica, che come ogni altra è dinamica ed in costante moto. Un simbolo per rappresentarla è il fiume od il torrente mai un lago, pur dalle acque chiare, calme e trasparenti. L'energia psichica nella sua molte forme, nelle sue qualità e nei suoi gorghi non è mai inattiva, opera, agisce, scorre senza sosta ; per sua essenza non è inerte, né statica.

Nella crescita l'uomo in progressione avverte dapprima le proprie energie corporee, riconosce poi quelle emotive ed in seguito le mentali, e ad alcuni è dato di percepire, con gradualità od improvvisamente, le transpersonali.
Ma quando si parla di psico-energetica il campo di indagine si allarga ulteriormente : si intende una moltitudine di energie alcune proprie delle funzioni psicologiche e delle strutture biologiche ed altre di livelli extrasomatici sino ad includervi le interplanetarie che interagiscono variamente con la psiche.
L'uomo produce: energie ed energie fluiscono in lui. Compito evolutivo è riconoscerle e perfezionarne sensibilità e gestione.
Le forze in lui presenti spaziano da quelle dei livelli subatomici alle forze cosmiche, dalle biologiche o organizzatrici della materia alle transpersonali.

Nel mare energetico egli è un sistema creato per captarle, organizzarle, trasformarle e restituirle. E' un laboratorio che le assorbe, le elabora e le emette sotto varie forme : energia calore, energia fertilizzante, energia elettrochimica, energia del pensiero, energia d'amore, ecc.
L'uomo ed il suo comportamento sono la risultante di forze che riceve con gli alimenti o dall'ambiente familiare, sociale, planetario o di più lontana origine. Deve riconoscersi in processo energetico totale di cui può essere inconsapevole schiavo, subendone passivamente la 'trazione', oppure padrone che le coordina e dà loro un fine.
Chi ne è mediocre gestore, ne provoca l'incoordinata e caotica manifestazione, ma se affina la sensibilità, può organizzarle in obiettivi propositivi e costruttivi.
Le energie psichiche hanno le caratteristiche proprie del livello a cui aderiscono ; alcune generano e alimentano il piano fisico e le funzioni istintuali e sensoriali, altre la funzione immaginativa, i desideri, le emozioni ed i sentimenti, altre donano forma alla mente, e alcune, le più sottili, scorrono nei piani transpersonali. Nell'uomo sono attive sia quelle della materia con le leggi che le governano, sia quelle di altri livelli con i loro principi e leggi specifiche.
L'apparato psichico nel corso della vita si affina e può sensibilizzarsi e riconoscere energie dapprima sconosciute che, sempre più percepite, sono rese operative in campi psicologici in cui in precedenza erano inattive.

Quando le correnti energetiche fluiscono in un distretto psichico, si hanno tre possibilità :
la corrente non ha la forza per apportarvi mutamenti significativi ;
la corrente attiva le energie di quell'area, le incrementa e, sommandosi ad esse, facilita gli obiettivi che le sono propri ;
a corrente è di forte intensità, trasmuta quelle presenti, le rende affini a se stessa e le convoglia nei propri fini.
L'energia istintuale, può, ad esempio nella seconda evenienza, fuoriuscire dai suoi territori ed entrare in contatto con altre funzioni, vivificandole e rendendole più operanti ed attive nei loro compiti specifici. Se come nel terzo caso è particolarmente intensa e prorompente, le funzioni emotive, mentali, immaginative ne sono sommerse, e le loro facoltà e produzioni si adeguano alle mete istintuali ed immaginano, pensano, sentono, agiscono emozioni, idee, sensazioni che hanno a che fare con impulsi e desideri istintivi e ne potenziano le esigenze.

Le energie provenienti da aree diverse possano scontrarsi generando attriti e turbolenze. La causa prima di ogni stato psichico positivo, indifferente o negativo scaturisce da un loro incontro o scontro.
Nel processo evolutivo i conflitti intrapsichici sono all'ordine del giorno, in quanto le energie emergenti ambiscono impadronirsi del controllo di quelle preesistenti. Ad esempio la pressione del transpersonale in concomitanza del ritiro di energie dei condizionamenti che hanno concluso il loro compito, produce travasi cruenti od incruenti in funzione delle facoltà del soggetto di conoscerle, dominarle e convertirle. Il loro spostamento prematuro in strutture non pronte ad accoglierle, sottopone queste ad intense stimolazioni con l'insorgenza di ingorghi o patologie.

Le energie hanno, pur sempre, tutte la stessa natura essenziale, ed il problema sta nel utilizzarle e distribuirle opportunamente.
Chi è incentrato su bisogni fisici od istintuali, le attiva in prevalenza per appagarne i desideri, e finalizza all'uopo anche le mentali, le emotive e le immaginative.
In chi è fermamente convinto della sua scelta di vita fisica o istintuale, non si creano scontri energetici, né si determinano stati morbosi o disturbi psichici, in quanto le energie di tutti i livelli si adeguano al fine unitario prescelto.
Qualora si attivino nel soggetto riflessioni esistenziali contraddicenti la precedente visione fisica ed istintuale, si mobilizzano in lui energie che causano scontri di forze con collisioni, attriti ed ingorghi fonte di malesseri o disturbi psichici.
Nell'anelito verso i mondi dello spirito è un'illusione ritenere che, sin dall'inizio o nel percorso, la personalità viva con armonia l'afflusso delle energie di quelle sfere. Come in ogni processo di crescita la via è contrassegnata dal susseguirsi di periodi critici con collisioni di forze di diversa valenza e fine, intercalati a fasi di quiete.
In chi non è preparato ad accoglierle queste forze si infrangono contro le aggregazioni energetiche proprie dei condizionamenti e delle abitudini delle funzioni psicologiche, che, pur se ritenute inadeguate o sorpassate, non cedono il campo senza combattere.
Le energie organizzate dall'ereditarietà biologica e dalle esperienze ambientali non accettano con remissività di essere messe in disparte o di sciogliersi ; sono nodi vischiosi per i quali non è facile rintracciare il solvente idoneo.
Le energie di nuove visioni esistenziali si comportano come fiumi in piena e irrompono contro le preesistenti strutture psicoenergetiche e possono anche raggiungere i bassifondi psichici in cui stazionano quelle istintive, sessuali, aggressive, perverse, depresse o conflittuali, vi affluiscono e le rivitalizzano. Bisogni, patologie o perversioni

rinvigorite dall'afflusso, riacquistano gagliardia, si ridestano e richiedono con veemenza appagamento.

Lo studio delle energie consente di prevedere le linee di tendenza comportamentale. Attività mentali, immaginative o fisiche per la quantità e qualità delle forze che le animano, sono facili per alcuni ardue per altri, e fanno imboccare alcuni piuttosto che altri percorsi di vita o di espressione. Soltanto la consapevolezza dei flussi e l'abilità nel gestirli le indirizza costruttivamente.
Nei primi stadi di sviluppo il bambino è incapace, o relativamente incapace, di controllarle volontariamente, ed è soccorso e preso per mano dal programma biologico e genetico che promuove, a sua insaputa, l'aggregazione delle forze istintuali, senso-motorie, affettive e mentali.
Dall'adolescenza in poi le mete dei programmi biologici e ambientali dovrebbero cedere il passo alla coscienza, loro nuova guida.
La coscienza stessa è energia che, quando è in manifestazione, il che non sempre accade, è denominata 'volontà'.
La volontà illumina ed indirizzare la personalità e le consente di acquisire abilità nel percepire, discriminare, controllare e guidare le funzioni.
Alcuni accolgono e riconoscono l'energia della volontà, molti potrebbero sperimentarla quanto prima, per altri la personalità è immatura ed per loro troppo presto.

Presupposto per la percezione e l'uso delle energie è la consapevolezza della loro esistenza e volerle indagare. Se non rientrano tra i concetti accettati almeno come ipotesi di lavoro, dovrebbero, se non altro, occupare uno spazio nei pensieri di critica e di dubbio. Il solo fatto di confutarle attiva l'attenzione ed apre le porte.
Rifiutatela, ma discutetene.
L'accettazione di questa visione ha una strada preferenziale nell'inconscio collettivo, che si sta arricchendo di tali concetti un tempo patrimonio di pochi ed elitari uomini. Le idee, che si diffondono in quest'area, più agevolmente di altre superano le pregiudiziali delle fredde barriere coscienti del razionale, ed entrano nella psiche, seppure dalla porta di servizio.

Negli scritti di antica o recente saggezza si può scommettere che, prima o poi, vi è enunciato a chiare lettere : "I pensieri muovono il mondo".
Con queste o simili affermazioni i saggi si sforzano di convincere l'uomo ad accettare che l'idea non si limita ad essere un prodotto dell'encefalo destinato a rimane racchiuso nella scatola cranica, ma

è una forza che progetta il futuro e si dissemina nello spazio. Nell'accezione le idee sono 'cose', 'oggetti', manifestazioni 'concrete' che esistono, una volta generati, indipendentemente dal loro artefice.
Per produrre cambiamenti, ed in particolare per 'muovere il mondo', in generale, è necessario rendere operanti delle forze, e le idee sono forze, anche se è arduo assimilare che hanno eguale valore di una azione.
Il concetto può essere così espresso : 'L'energia segue il pensiero', oppure 'il pensiero è energia in una sua manifestazioni elevata'.
Nel rapporto dell'uomo con le sue idee si nota che alcune inducono in lui cambiamenti significativi nel suo comportamento, cioè hanno energia, mentre altre svaporano nel nulla, sono esangui ; forse le ha ritenute importanti, ma si sono dissolte. Alcune idee lo investono con un vigore a cui gli è impossibile sottrarsi, e producono vistosi mutamenti nella sua esistenza, altre, pur accettate, sono improduttive.
Si osserva, inoltre, che idee del passato svanite senza incidere sulle abitudini e senza interferire nella vita, in epoche successive riemergono ed inducono in lui inaspettate metamorfosi.
Per affrontare il tema del consistere o meno delle idee si consideri l'analogia con il seme.
L'albero produce il seme e gli infonde l'energia potenziale per riprodursi.
Il seme racchiude in divenire radici, tronco, rami, foglie e frutti e un'energia che, attivatasi, si appropria di quelle diffuse nella terra e nell'aria, le risucchia, le organizza, le accumula e fa cresce l'albero.
Un seme ben strutturato si arricchisce delle energie dallo spazio circostante : con le radici assorbe i minerali e le sostanze organiche della terra e con le foglie raccoglie i raggi solari. E' un laboratorio specializzato nel ricevere, organizzare e immagazzinare energie per trasformarle nell'albero, che racchiude rispetto al seme una quantità enormemente superiore di calorie.
L'esperienza e la parabola insegnano che ciò non sempre accade. Il seme può posarsi in terreni fertili, aridi o sassosi ; il suo futuro è legato al luogo, che lo accoglie e alla stabilità ed efficienza del suo patrimonio cromosomico.
L'idea, come il seme, è un agglomerato energetico con la possibilità, se ben strutturata, di organizzare le energie con cui si rapporta.
L'energia potenziale racchiusa nelle idee spazia da quella inconsistente di pensieri svagati a quella stabilmente articolata di idee o di grandi intuizioni creative.
L'arte di rendere operanti le idee è l'arte di impossessarsi ed organizzare le energie del bio-computer cerebrale e dell'ambiente .

Cosa accade nella psiche quando si decide di sollevare il braccio ?
L'idea, cioè l'energia dinamica prodotta da specifiche colonie cellulari della funzione mentale, si immette nei circuiti nervosi che presiedono al controllo senso-motorio dell'arto superiore, li stimola ed innesca miriadi di processi elettrochimici che ne moltiplicano esponenzialmente la forza. L'energia bioelettrica raggiunge poi, correndo lungo gli assoni, la muscolatura del braccio. Qui le cellule muscolari, bruciano gli zuccheri introdotti con gli alimenti, e producono la forza per contrarre il bicipite.
L'energia totale impiegata nell'operazione è nettamente superiore a quella iniziale. Se inoltre la mano invece di sollevare un fazzoletto, gira la chiave d'avviamento dell'automobile, l'idea trasporta con le energie che raccoglie e controlla, il corpo e l'autovettura a chilometri di distanza.
L'idea si realizza se sa coordinare con vantaggio le energie disponibili nella psiche, nel corpo e nell'ambiente e, ancor più, se attiva la funzione immaginativa che visualizza il progetto, l'emotiva che ne vivacizza gli aspetti affettivi, il desiderio che vivifica l'impegno e la funzione senso-motoria che la immette nell'azione corporea o verbale.
Per comprendere il propagarsi dell'energia dell'idea, è opportuno rifarsi alle leggi psicologiche della Psicosintesi.
Prima legge : 'Le immagini o figure mentali e le idee tendono a produrre le condizioni fisiche e gli atti esterni ad esse corrispondenti. Ogni immagine ha in sé un elemento motore'.
Seconda legge :'le idee e le immagini tendono a suscitare le emozioni ed i sentimenti ad esse corrispondenti'.
Le due leggi affermano la tendenza delle idee ad indurre ed organizzare le energie nell'emotività e nelle azioni corrispondenti.
Un ragazzo vede una motocicletta con carenatura sportiva. Rientra a casa, inizia a sognarla, e dà vita in sé alla sua immagine. Durante lo studio il veicolo occupa i suoi pensieri e la sue visualizzazioni coagulano gradualmente le energie psichiche. I pensieri e le immagini relative all'andare in motocicletta scendono nella funzione emotività e stimolano il desiderio.
L'iniziale nucleo energetico, l'idea di possederla, è dotato in termini quantitativi di energia limitata, ma in termini qualitativi è stabile, ben strutturato e finalizzato, e si espande quindi per la confluenza in lui delle forze emotive e del desiderio.
Le forze mentali, immaginative ed emotive irrompono nel fisico e si immettono nella muscolatura. Al ragazzo viene spontaneo, di tanto in tanto, assumere la posizione corporea del motociclista con le braccia tese e le mani che simulano di impugnare il manubrio e dar fondo all'acceleratore. L'idea iniziale si impadronisce delle forze corporee.

L’energia ribolle in lui e, a questo punto, lo induce a presentare promesse al padre per convincerlo a regalargliela o, se il genitore si rifiuta, a lavorare durante le vacanze per acquistarla, oppure cercherà di rubarla.
L’idea ben strutturata raccoglie l’energia emotiva, l’energia fisica, le energie dell’ambiente e le energie di altre persone, che, messe ‘in serie’, sintetizzano un’operatività inizialmente impensabile. Dal livello mentale scende nel livello emotivo, nel livello fisico e nell’ambiente e raccoglie energie in ognuno dei piani in cui transita, come fresca acqua di sorgente che si apre la strada tra ciottoli ed erbe, e scendendo a valle, alimentata da altri rivoli, si gonfia nell’irrefrenabile torrente.
L’idea è un’energia sottile che modella quelle dense a cui spetta il compito di concretizzarla nell’azione.

Molte idee restano inespresse, si dissolvono e non si materializzano nella parola o nell’azione.
Cosa succede ?
La funzione mentale produce instancabilmente pensieri di ogni tipo e fra questi, senz’altro, alcuni di buona qualità, ma per la conflittualità e contraddittorietà della psiche umana molti si elidono l’uno con l’altro e si annullano a vicenda ; come i semi, se presenti in eccesso in una ristretta area di terreno, si sottraggono sostanze vitali, si affamano a vicenda e non germogliano, altrettanto le idee nella funzione mentale.
Si ritiene di formulare un solo pensiero, ma in realtà, per la scarsa disciplina mentale, si produce uno sciame di emissioni ideative. Per questo motivo è senz’altro conveniente rendere essenziale il pensiero e di conseguenza la vita.
Un altra evenienza che annulla le idee, si ha quando prende forma un pensiero innovativo, che proprio in quanto nuovo si scontra con quelli vecchi ed antiquati, che si sforzano di perpetuarsi. Il conflitto divampa sino a che uno dei contendenti ottiene la vittoria. L’idea perdente avvizzisce, la sua struttura diviene instabile e, non più nutrita, abortisce
Nessuna idea innovativa affiora senza produrre contrasti o malesseri mentali, in quanto i conflitti utilizzano, come terreno per contendere, questa funzione. Ma l’energia delle idee contendenti scende anche nel piano emotivo, come ricorda la terza legge psicologica, e qui, come nella funzione mentale, sentimenti ed emozioni attivate cozzano e lottano tra loro. Non pago il conflitto, per la prima legge, si introduce nel fisico, ove ne altera la fisiologia e produce tensioni e conflitti.

Le idee hanno la facoltà di imboccare strade alternative. Non sempre seguono i canali descritti ; non escono dalle aree cerebrali con la parola o l'azione, ma imboccano la strada dell'inconscio collettivo e vi si diffondono.
Questa notte riposo in cima al tempio,
Con la mano posso cogliere le stelle.
Non oso dar suono ai miei pensieri
Per timore di destare gli abitanti del cielo. (Bar-do)
L'energia dell'idea ha le ali ai piedi ed è impossibile trattenerla nell'angusto spazio della psiche. Non solo, ha la possibilità di entrare nell'inconscio collettivo di altri uomini e, loro tramite prendere forma.
'Non si può non comunicare', afferma un principio psicologico, evidenziando che si trasmettono pensieri con parole, con espressioni facciali, gesti e atteggiamenti. Ora l'asserzione si amplia ed include le energie del pensiero : 'Non si può non diffondere energia psichica ad altri'.
La questione non è limitata a stabilire se si comunica oppure non si comunica, o se si influenza o non si influenza l'altro, ma 'come', si influenza l'altro cioè per quale via ed in che modo.
I prodotti mentali del singolo agiscono negli altri uomini, e ciascuno si deve assumere nel bene e nel male la responsabilità dei propri pensieri, anche se sostiene di non interferire con nessuno e di pensare ai fatti propri.
L'ecologia della psiche anticipa la stessa ecologia ambientale. Una mente 'pulita', pulisce l'ambiente e non lascia immondizie solide o energetiche come segno del proprio passaggio, ma profumi di vibrazioni armoniche.
Con la sensibilità sottile si percepisce quanto Rodari visualizza.
'Se invece dei capelli sulla testa
ci spuntassero i fiori, sai che festa ?
Si potrebbe capire a prima vista
chi ha il cuore buono, chi la mente trista.
Il tale ha in fronte un bel ciuffo di rose ;
non può certo pensare a brutte cose.
Quest'altro poveraccio, è d'umor nero :
gli crescono le viole del pensiero.
E quello con le ortiche spettinate ?
Deve avere le idee disordinate,
e invano ogni mattina
spreca un vasetto o due di brillantina'.
Qualunque sia l'idea non rimane, però, come descritto nella poesia, incollata alla testa, ma si proietta nello spazio.

I pensieri vanno prodotti con la consapevolezza della loro atemporalità e diffusione nell'etere.
I pensieri non hanno tempo.
'Ogni immagine ed ogni pensiero che formuli
non pensare :"Ora scompare",
ché questo non è vero.
Poiché è eterno e scorre sempre.'
Dopo il consiglio di Stato un certo imperatore, afferrato un vaso di ceramica, lo mandò in pezzi al cospetto di tutti.
Gliene domandarono il motivo, ed egli rispose :"E' per ricordarvi cos'è l'irreparabile.
Quando rompete gli oggetti sapete bene cosa sia, eppure, ancor più, come sono irrimediabili le energie mentali !
Se si rammentasse l'irreparabilità dei pensieri, si arresterebbero in tempo molte sventure".
I pensieri creativi o distruttivi, presenti nello spazio e nel tempo, sono indistruttibili.
Per purificare il pianeta occorre disinquinare prima di tutto la psiche, col mettere ordine e chiarezza nelle energie che racchiude nei suoi anfratti e diffonde nello spazio.
Nella psiche vi è, come detto, l'inconscio collettivo un territorio senza limiti e senza frontiere condiviso con gli altri esseri umani in cui si avventurano le nostre idee.
Le idee, le immagini e l'emotività salpano dalle assemblee encefaliche, navigano nell'inconscio collettivo e approdano in altri esseri. Le idee entrano nell'inconscio collettivo come bottiglie con messaggi in balia delle correnti marine, e raggiungono poi una o più spiagge, cioè l'inconscio di altri uomini, che le raccolgono e leggono a loro insaputa. E accade che chi le riceve può donare loro la vita propositiva che racchiudono.
Le idee-forza superano le membrane semi-impermeabili degli 'ovoidi' del ricevente che , fatte proprie, le propone e sostiene con la ferma convinzione che sia farina del suo sacco.
Le energie ideative si trasmettono anche volontariamente per telepatia, forma di trasmissione dell'energia pensiero con cui il ricevente fa propria quella emessa da qualcuno in un angolo remoto della terra ; ovviamente la fertilizzazione è favorita dalla sintonia ed affinità.
L'energia psichica è una sorta di tessuto connettivo tra le menti degli uomini e l'inconscio collettivo è il ricettacolo di tutte quelle prodotte dai sette miliardi e mezzo di uomini, che colonizzano la terra.
Siamo, quindi, padroni di un terreno, il nostro inconscio collettivo, ove, cadono semi portati dal vento. Purtroppo spesso non si tratta di semi bensì di sozzi insetti, che si appiccicano alla psiche come alla

carta moschicida, attaccano le loro ventose in chi non è dato sapere, ma, è certo, sono dannosi.
Idee mediocri, instabili e tignose, se assorbite, formano conglomerati energetici che neutralizzano i pensieri costruttivi che potrebbero emergere. L'uomo, in genere, evita le fogne e gli ambienti infestati da ratti o da germi patogeni, ma non si cura dei pensieri repellenti, oscuri parassiti.
Non si è unicamente creatori o distruttori della propria esistenza ; con i propri pensieri si è co-creatori o co-distruttori dell'esistenza altrui e della comune atmosfera psichica, e si dà vita o morte al pianeta.
'Chi bestemmia o si crogiola in pensieri distruttivi, ad asempio, dice poi puerilmente :"Ecco il cielo non è caduto !". Ignora e non scorge la frattura che nulla potrà mai più saldare' e commette così danni irreparabili negli esseri della terra.
L'uomo sa della propria supremazia mentale, ma gli è ostico ammettere che ne è responsabile ben oltre i confini della propria scatola cranica e immemore non gestisce questo grande dono con l'attenzione che merita .
'Pensare in positivo' è un concetto abusato e ormai parte di canzonette fischiettate per strada, ma il cammino che l'umanità deve percorrere è ancora lungo prima di poter controllare, usare e diffondere le proprie produzioni mentali con cognizione di causa. E' indispensabile acquisire la capacità di dirigerle e se è il caso di frenarli ; non è cosa da poco pensare in una certa direzione, e ancor più dannoso imporsi di non farlo.
Ogni uomo è responsabile delle energie psichiche collettive e non deve trasformarsi in chi, senza cautela, inquina la terra con sostanze nocive, ma assurgere a in la purifica con l'ecologia della mente.
E' evidente la necessità di apprendere le leggi che le governano e di essere esperti nel produrre solo idee utili e proficue.
Come l'uomo impregna del suo alito lo spazio e, se ha problemi digestivi, conscio del disturbo che arreca, succhia caramelle alla menta per purificarlo, così chi è invaso da pensieri regressivi reperisca modalità e tecniche per annullarli e non ammorbare l'aria. Tra l'altro l'energia del pensiero si propaga a distanze incomparabili rispetto all'alito pesante.
Una vita psichica sana richiede di non essere passivi, incerti o dubbiosi ma attivi, coerenti e direzionati, solo così si sbarra l'ingresso alle energie indesiderate che saturano l'atmosfera e l'ammorbano.
Chi è fragile e titubante ne è invaso, e nella sua mente addormentata e inerte entrano a loro volontà ospiti graditi e sgraditi.

L’energia psichica strutturata con propositi coerenti e definiti, erige schermi protettivi alle energie vaganti. Al contrario, la mente che si crogiola in elementi regressivi le magnetizza.
L’etere è stipato di energie di ogni genere.
In ogni istante ondate energetiche di idee ed emozioni investono l’uomo, ed investono ogni regno della natura con flutti di eccitamento, di panico o di ostilità che sommergono chi non li sa affrontare.
Si è nel contempo vittime e carnefici.

Le idee possono stazionare nell’inconscio collettivo per tempi indeterminati, protraentesi oltre la vita del loro creatore, L’inconscio collettivo è un campo energetico, e come tale offre nutrimento e sopravvivenza alle energie ideative. Per fortuna dell’uomo racchiude, oltre le caotiche, conoscenze propositive in ogni campo del sapere da cui si può attingere. La recettività consapevole di queste forze è una qualità da sviluppare ed il numero di chi riconosce questi processi è sempre maggiore.

La consapevolezza del valore euritmico e nutritivo o distruttivo delle energie impone lo sviluppo della facoltà di discriminare le creative ed evolutive, e rigettare le statiche e regressive.
L’attenzione al bello nelle sue molteplici forme perfeziona le strategie per arricchirsi di quelle evolutive.
Alla bellezza, che fa da scudo alle deteriori, si addice il simbolo del cuore, che racchiude il concetto di ritmo ed armonia in contrapposizione a moti disordinati, agitati, dissonanti o statici. L’immobilità e la staticità sono agli antipodi della bellezza e della vita. Nella natura la quiete non esiste, non è possibile, tutte le energie sono in movimento, e solo visioni di un romanticismo insulso e decadente ne cantano le lodi.

L’uomo si rapporta con le forze planetarie non solo singolarmente, ma partecipando a gruppi. Gruppi sociali con istanze culturali, religiose, criminali, ideali o di svago attraggono energie analoghe ai loro intenti nei luoghi del pianeta in cui si incontrano.
In questi siti affluiscono forze similari e vi procurano l’elevazione dei moventi, o ne potenziano la distruttività in conformità alla polarizzazione del gruppo. Si generano così zone ed angoli della terra in cui più facile è il contatto con esperienze scientifiche, paranormali, religiose o regressive.
‘Perché avrebbe l’uomo edificato chiese e templi, nei quali adorare le divinità ?
Perché non adorarle dovunque ?

Ogni giorno la gente va colà, e quanto più ci va, tanto più diventa spirituale, e tanto più spiritualizzato e sacro si renderà quel luogo. Se un uomo, che non ha molta spiritualità in se stesso, vi si reca, il luogo influirà sopra di lui, e farà germogliare qualità spirituali.
Questo è il significato di tutti i templi e di tutti i luoghi sacri, ma dovete ricordare che la loro santità dipende dalla gente in essa congregatasi'. (Vivekananda)
La forza dell'energia psichica è proporzionale al numero delle persone che la esercitano : due uomini concordi sviluppano al quadrato le proprie forze psichiche.
Non è difficile constatare il valore prezioso dell'unione di intenti, vero e proprio propellente che garantisce rapidi successi e, per converso, ogni pensiero contrario consuma ed annulla gran parte dell'impegno del gruppo. I contrasti aperti o sotterranei frenano il proposito comune, inquinano l'atmosfera e rendono qualsiasi insieme gruppale instabile e destinato a sgretolarsi. E' una realtà fisica. Meglio nell'evenienza ricorrere a separazioni seppur dolorose.
Chi si rapporta con il pubblico come artista, oratore o per altro impegno sociale, avverte stanchezza o vigore non solo per l'esaurirsi o il ricaricarsi delle proprie energie ma, soprattutto, per la pressione energetica degli astanti. La presenza di una sola persona con pensieri svagati o annoiati contamina l'atmosfera.

Il concetto di energia psichica va oltre il pensiero.
La parola stessa è energia.
La parola è la sintesi dell'energia del pensiero con l'energia del suono. La forza immessa trasmette qualità profonde del soggetto: debolezza, incertezza, sfiducia, decisione, fermezza, E' quindi importante porre attenzione sia al pensiero sia alla parola che lo diffonde.
Non solo le idee e le parole anche le emozioni con l'energia influenzano l'ambiente. Sono percepibili in ogni luogo le energie, che lo saturano, a memoria di quelle sparse nel tempo dalle persone che l'hanno frequentato.
Non solo le assorbono locali, chiese, castelli o cantine, gli oggetti stessi, i mobili, le collane, i tappeti si impregnano ed emanano il dolore o la gioia di chi li ha fabbricati od usati. Antichi arredi, monili, quadri, arazzi ne sono intrisi. Il semplice prestare attenzione ad un oggetto influenza l'osservatore che assorbe le qualità energetiche di ciò che guarda, ed a sua volta lo influenza.
L'energia psichica è ovunque.
Si consiglia attenzione nell'arredare la propria abitazione con pezzi di antiquariato ; un tavolo, un armadio, un letto allietano l'estetica e nel contempo con le qualità che emanano, agiscono sulla salute fisica e psichica.

Un piccolo oggetto la diffonde come quelli voluminosi. Occorre cautela nel valutare ciò che si giudica piccolo ; oggetti di ridotte dimensioni possono emettere vibrazioni potentissime. La cautela è d'obbligo e si richiede discriminazione ed attenzione consapevole per non contaminarsi.
Ogni uomo carica della propria energia gli oggetti che usa, o con cui viene in contatto, e vi lascia l'impronta delle proprie caratteristiche. Il pensiero depositato vi permane e li permea, così una lettera, ancor più se scritta a mano, ne è un veicolo, oltre naturalmente a trasportare l'energia del messaggio. Affinando le qualità sensoriali si percepisce l'animo dello scrittore e se ne decifrano gli aspetti al di là dell'esame calligrafico.
La scrittura trasmette le idee dello scrivente con il testo, con il tratto calligrafico la sua personalità ma è soprattutto un contenitore di essenze energetiche. Tenere in mano una lettera, leggerla e rileggerla, nutre dell'energia che contiene.
Naturalmente volano per il mondo molti fogli di carta insulsi, vuoti o peggio, sui cui non è impressa nessuna favilla.

Come fare per rimanere in ambienti ritenuti nocivi senza esserne intaccati ?
Occupate lo spazio psichico con immagini e simboli gradevoli e significativi. Le visualizzazioni simboliche emanano forze che creano barriere protettive.
Le strutture cristalline stesse, quali le pietre preziose, si caricano intensamente e mantengono l'energia assunta più a lungo di altri oggetti e, se indossate a diretto contatto con il corpo, vi immettono la loro qualità. Non sono pertanto da trascurare scelte accurate e tecniche idonee a purificarle.
L'energia creativa è altresì poderosa nel proteggere l'uomo, e le opere d'arte ne sono i collettori. In tutte le creazioni artistiche vivono e vibrano forze rigeneranti e la loro presenza può salvare un popolo, un villaggio od un epoca. Salvare le opere d'arte è prima di tutto una azione di servizio per soccorrere il genere umano.

La scienza delle radianze energetiche studia, tra l'altro, le proprietà medicinali delle erbe, dei fiori e dei metalli, e scopre ciò che ha benevoli influssi.
Nelle terapie con prodotti vegetali o minerali la valutazione delle qualità sottili riveste significativa importanza, poiché il successo o l'insuccesso della terapia consegue sia al medicamento in sé, sia all'energia psichica di chi l'ha manipolato, preparato, custodito, coltivato o estratto dalle rocce.

Si stenta a riconoscere l'energia psichica quale fattore prevalente della terapia. Si ascrive il buon esito del trattamento ad alcune gocce di essenza di un fiore, ad un aroma, ad un colore, dimentichi del più che significativo influsso esercitato da chi l'ha confezionato e con che animo.
Per essere pignoli, altri fattori interferiscono quali le energie del luogo di provenienza, nonché il tempo della raccolta, giacché il ciclo di ventiquattro ore vede mutare l'influenza dei pianeti circa ogni due ore, così a mezzogiorno non è adatto il rimedio utile alle due.
Per interventi risananti, soprattutto, su se stessi è richiesta l'attenta valutazione della quantità e qualità di energie disponibili ; se sono carenti, se le forze languono, è consigliabile non pensare affatto alla malattia in termini di guarigione.
E' rischioso vacillare e dubitare del successo sul morbo, meglio in tal caso distrarre l'attenzione e, nei limiti del possibile, non pensare allo stato fisico e lasciare che le forze risananti della natura facciano spontaneamente il loro corso. Malanni non critici possono trasformarsi in gravi patologie, se il pensiero dubita e non crede nella guarigione. Solo un forte vigore mentale e senza esitazioni espelle le malattie.
Chi ha confidenza con i processi psicoenergetici invia idee ed energie nello spazio espressamente a chi desidera, e le energie proiettate si posano ed operano nelle strutture somatiche o psichiche sofferenti a cui sono destinate. Ma chi si propone di aiutare gli altri, qualunque sia la modalità d'aiuto offerta, non può, comunque, prescindere da un attento studio delle sue forme di trasmissione energetica e da un assiduo lavoro psicologico su se stesso.

Ogni energia emessa è una spada a doppio taglio. Da regioni lontane si possono trasmettere energie di guarigione oppure infliggere malattie.
Una infermità può essere provocata da un pensiero giunto da distante. Può darsi che quel pensiero non intendesse di proposito causare la forma dolorosa o la malattia, ma l'energia di pensieri negativi, se percuote una parte debole ed indifesa dell'organismo o della psiche, la spoglia ulteriormente delle difese e la predispone ad ammalarsi.
E' questo un campo della medicina che nell'emisfero occidentale si indaga solo da poco tempo. Si è ora più edotti sulla diffusione di alcune malattie organiche, psichiche o psicosomatiche e fino a che punto si è responsabili con la propria energia psichica del infettarsi l'un l'altro nel vero senso del termine.
Una tempo questi influssi erano attribuiti alla stregoneria, non di meno nell'oggi alcuni 'stregoni' operano con pieno successo e con mol-

ta richiesta, ma tutti quanti gli uomini con i loro pensieri irritati, persecutori, aggressivi, critici, pur come novizi, sono parte di questa categoria professionale.
A proposito di guarigione spesso si consiglia, come rimedio, il riposo. Su questo concetto si addensano una quantità di interpretazioni, alcune assai nocive.
Quella che molti agognano come esistenza tranquilla senza incombenze, ed escogitano sistemi per raggiungerla, non apporta che l'inesorabile estinzione dell'energia psichica ; pur in assenza di malattie l'energia smette di pulsare e svolgere la sua funzione vitale. Non sono poche le persone ad addormentarsi in comportamenti ripetitivi simili a automi viventi in cui l'energia è già morente.
L'inattività è considerata sinonimo di riposo, ma così non si fa che indebolire la psiche. Il riposo va ben inteso, se scivola nell'ozio, si associa al diffondersi di spinte involutive che disperdono le poche forze ancora persistenti.
Chi è depresso si svuota di energia e cade in uno stato di esaurimento ed è questo il momento di pensare seriamente a come reintegrarla. I medici di solito prescrivono riposo ed inattività e presumono che, con tale situazione da moribondi, si recuperino le forze e l'organismo si riprenda. Temono di sovraffaticare il cervello e la funzione mentale ; ciò è assurdo, perché il pensiero non genera stanchezza, anzi, l'energia psichica stimolata con armoniosa produttività ne attira altre. Il riposo va inteso come equilibrio ed appropriata tensione psichica. Nei reparti di rianimazione si applica questo concetto e le persone in coma sono sottoposte ad una pioggia di stimolazioni sensoriali ed affettive. Pur minima che sia, nella più grave condizione patologica esiste sempre una tensione mentale che è possibile richiedere al malato, e deve essere richiesta.
Questa è la strada per recuperare ed intensificare le forze.
La via della tensione è la stessa dell'impegno, cioè della vita.
L'equilibrio tensivo rimedia ogni sofferenza.
Se si avverte fatica nei processi psichici, la ragione è da ricercarsi in situazioni conflittuali, in sentimenti di sfiducia, di inutilità od altro, oppure in fattori quali la purezza dell'aria o delle energie ambientali.
E' deplorevole che il pensiero sia ritenuto causa di fatica e assuma il ruolo di capro espiatorio, quando, se creativo, ha virtù salutari di rinnovamento. Pensare costruttivamente è una profilassi che accresce le forze, e va tenuta in gran conto,
L'impegno fervido per avanzare sul sentiero della crescita, anche se impervio, non nasce da esortazioni esterne ma dall'aver compreso che si è padroni di una energia psichica indistruttibile. Acquisirne conoscenze e gestirne i flussi con consapevolezza, introduce nel

sistema energetico vivente e affina la partecipazione al pianeta e all'esistenza.
Soltanto se questo concetto sarà accettato dalla psicologia, si svele-ranno sconosciute dimensioni della natura umana.

BIBLIOGRAFIA

CONFORTOLO G. :*Elementi di scienza intuitiva* ; Ed. Noesis, Roma
LAPIS R. : *L'uso cosciente delle energie* ; Ed. Amrita Torino 1993
VINARDI L. : *Bio-psico-energetica* ; Technipress italiana, Roma 1987
JUNG C. G. : *Energetica psichica ;* Boringhieri, Torino 1980

La funzione intuitiva

Da una lettera di Mozart :
‘Quando sono, come succede, completamente me stesso, interamente solo e di buon umore, diciamo viaggiando in carrozza o passeggiando dopo un buon pasto, è in simili occasioni che le mie idee fluiscono meglio e più abbondantemente.
Da ‘dove e come’ esse vengano non so, né posso forzarle.
Le idee che mi piacciono le trattengo nella memoria, e sono abituato a mormorarle a me stesso. Se continuo in questo modo spesso mi accade di prendere in considerazione l'idea di fare di questo o quel boccone un buon piatto, cioè armonizzarlo con le regole del contrappunto, con le peculiarità dei vari strumenti. (...)
Tutto ciò infiamma la mia anima e, purché io non sia disturbato, il mio argomento si allarga, diventa definitivo, e il tutto, anche se lungo, resta nella mia mente quasi completo, come un bel quadro o una bella statua...’
L’artista descrive l’afflusso di un'intuizione : ha l’impressione che qualcuno o qualcosa agisca in lui e guidi la sua creatività.
Un tempo questo ‘qualcuno’ era identificato nelle Muse che parlavano al poeta, mostravano immagini al pittore, o proponevano sinfonie al compositore, ora è denominato ‘intuizione’ con termine neutrale adatto ad un epoca con l’impellente bisogno di scientificità.
Il compositore avverte il sopraggiungere di un’intuizione, l'accoglie e la trasmette al pensiero analitico e razionale che la rielabora ed organizza con ‘le regole del contrappunto’ e le caratteristiche proprie degli strumenti musicali.

La psicologia sino ad ora ha, per lo più, rivolto il suo impegno di conoscenza alle dinamiche emotive delle persone sofferenti o patologiche, ai vissuti e alle problematiche inconsce o consce e alle nature umane caratteriali e patologiche o, nella migliore delle ipotesi, ‘normali’. La ricerca psicologica non presta debita attenzione all’armoniosamente anormale e sublime nella diversità, non indaga quegli esseri che trascendono con le loro prestazioni l’uomo della strada.

Alcuni esseri umani, nei secoli, intuendo, hanno prodotto ciò che vi è di superlativo sulla terra e le loro opere hanno assunto il pregio dell'immortalità.
Le gestazioni ed i parti artistici di poeti, letterati e musicisti, dei grandi ricercatori scientifici, le visioni degli idealisti, dei politici e dei mistici illuminati sono fatti psichici della cui apparizione ed espressione si deve tenere conto per spiegare e scoprire le leggi che animano l'uomo e la sua funzione intuitiva.
Le intuizioni hanno da sempre aperto nuove strade all'umanità, hanno indotto superamenti culturali, scientifici, artistici e spirituali e introdotto in più alte forme di comprensione ed espressione con mutazioni planetarie.
La vita di noi uomini scorre, per la maggior parte del tempo, nel semplice esistere : siamo assenti a noi stessi, sommersi dalle contingenti ed assillanti preoccupazioni quotidiane ed andiamo alla deriva trascinati dal pensiero comune. Talora, però, abbiamo la sensazione di svegliarci all'improvviso e di intravedere, oltre le nebbie di una vita opaca, significati profondi, e avvertiamo l'impeto imprescindibile ad attenerci ad essi, se vogliamo manifestare l'essenza del nostro essere ed esistere.
Queste intuizioni non sono traducibili in parole o definizioni, sono esperienze pressoché incomunicabili.
Ai loro bagliori ci rendiamo conto di tutte le inezie e le superficialità, che ingombrano la nostra mente ed il nostro agire, e avvertiamo con convinzione inattaccabile che l'esistenza è troppo grande per essere vissuta in un susseguirsi di piccolezze e meschinità.
'Meraviglia del mondo
le ali di farfalla ;
formiche le trascinano'. (T.Kyoshi)
'Una benda cade dagli occhi e il pianeta appare in una nuova luce.
Le cose non sono più quelle di prima. Si ha la certezza che questo sia il mondo reale, il cui vero carattere è stato fino ad ora nascosto dalla nostra cecità' (C. Bennet)
Ci si accorge che non si può, come gli animali, affidarsi soltanto agli istinti, ed anche l'aiuto della logica e della ragione è insufficiente per affrontare l'esistenza. Affiora il bisogno di rivolgerci al nostro interno alla ricerca di facoltà che allarghino l'attitudine a comprendere, a risolvere, a 'fiutare' la verità.
Intuiamo la presenza in noi della funzione intuitiva.
La funzione intuitiva, riconosciuta e resa operante, apre le porte ad energie ed idee universali e progressive ; raccoglie ed accoglie dalle aree transpersonali ispirazioni musicali, letterali ed artistiche, premonizione superiori, la genialità, le ispirazioni etiche, le illuminazioni mistiche, gli ideali sociali e planetari ed, in sintesi, ciò che appartiene

alle leggi e ai principi dei sovrasistemi in cui l'essere umano è inserito.
L'uomo, assorto nei suoi problemi per far quadrare i conti di cassa sociali e sentimentali, resta chiuso alle verità che non gli giungono per vie convenzionali, ortodosse, logiche ed aderenti a credenze stabilite. I pregiudizi e preconcetti culturali, politici, religiosi e affettivi erigono barriere che non consentono il fluire in lui di queste alte energie evolutive.
Molti non sanno della presenza di questa funzione, non la considerano, non l'ascoltano e, quali padroni di casa scontrosi ed introversi, chiudono le porte alle intuizioni.
Ma alcuni iniziano si addentrano nelle sfere supercoscienti e si pongono la domanda : 'Come mai la nostra consapevolezza necessita delle intuizioni per scorgere i valori trascendenti, pur avvolti, come siamo, da essi ?'
La risposta è nell'analogia con chi sta in una stanza e non vede la casa, poiché si trova al suo interno. Per conoscere le idee transpersonali, chiusi nella stanza o meglio nella prigione delle abitudini mentali ed interpretative, viene in soccorso la funzione intuitiva che apre le finestre sugli orizzonti di un profondo ed infinito cielo. La funzione intuitiva capta i sottilissimi messaggi che sintonizzano la vita sui principi superiori e sui sovrasistemi che l'accolgono
L'intuizione arricchisce l'uomo di un pensiero che sta dalla parte del tutto e dell'essenza, percepisce direttamente la totalità senza percorrere la tortuosa strada analitica della razionalità e offre comprensioni sintetiche ed immediate con conoscenza diretta : una funzione psichica complementare alla mentale.
Ogni conoscenza, che apporta, è l'assimilazione da aree supercoscienti di verità, colà residenti, senza il concorso del ragionamento o della riflessione.
La percezione di una intuizione è un attimo magico, un attimo di straordinaria saggezza, un lampo di luminoso sapere, un istante di limpida visione che può essere indotto dalla rapporto con la natura, dall'ascolto di una sinfonia, da una intesa affettiva, da un intenso dolore o da un evento banale ed insulso della vita. Ogni circostanza può essere quella giusta per chi è in vigile attesa. Innumeri sono i messaggi sulle pagine della vita, sono sparsi qua e là come petali di fiori in un giardino.
Intuizioni sono regalate ad ogni uomo, ma solitamente, in tutt'altre faccende affaccendato, le sopprime, le zittisce, non le ascolta o le nega, e prosegue impastoiato nelle proprie faccende. Sopravvive, vede le 'cose', e le conosce così come gli occhi le vedono e non si avventura oltre. Il mondo è per lui il un sovrapporsi ed accatastarsi di

oggetti e fatti su cui formulare giudizi e valutazioni utilitaristiche, destreggiandosi negli accadimenti e nelle relazioni.
La funzione intuitiva apre nuove e sconosciute porte, e 'vede' le possibilità e le cose non con l'apparato sensoriale bensì con la 'percezione interiore'
. Intuizione deriva appunto da 'in-tueri' : vedere dentro.
Non è una sensazione, non è un sentimento, non è un ragionamento, ma un contatto con l'intimo e globale senso delle cose. La vista percepisce sensorialmente un evento, l'intuizione realizza la comprensione diretta della sua essenza, opera sulla strada del significato al di là della forma, e 'scende' nei fatti, apportando nuove visioni.
'Qua suoni di liuto, là pianti e lamenti
Qua concioni di dotti, là risse di ubriachi ;
qua una graziosa donna, là un corpo cadente per vecchiezza ;
non so se questo mondo sia fatto di ambrosia o di veleno'.
Le intuizioni affrontano e rispondono a queste domande.
La funzione intuitiva permette di vedere il 'visibile' in un'altra luce, se si è disposti a prestarle attenzione.
Scorge l'invisibile nel visibile, penetra le immediate apparenze, risale alla loro sorgente e la sua luce le illumina di nuovi significati. Opera come un 'occhio interno' che scruta nell'inconscio superiore, là dove la mente è cieca, e, scorta l'energia transpersonale, la canalizza, cioè le fa da canale psichico lungo cui scorre per giungere alla consapevolezza.
Percepisce energie, valori e messaggi transpersonali di creatività, bellezza ed etica, che si diffondono istantaneamente nella psiche. I passaggi, che danno loro forma, non sono analizzabili : sono sovrarazionali.
Solo successivamente alla loro entrata nel campo di consapevolezza, sono elaborati dalla funzione mentale che si sforza di includerli nelle conoscenze preesistenti.
L'intuizione è complementare alle conoscenze razionali della mente e con loro si integra per arricchirle e renderle evolutive. Il processo conoscitivo, che ne svela il significato, richiede un'intelligente interpretazione che l'inserisca nel corpo dei concetti acquisiti.
I messaggi, che transitano nella funzione intuitiva, offrono il loro contenuti in un tutto organico e completo nell'insieme, ma in un secondo momento devono essere presi in esame, sminuzzati ed indagati dai processi mentali per dar loro un senso operativo nella vita di tutti i giorni.

Le intuizioni giungono mascherate da una veste di immagini simboliche fatta loro indossare dalla psiche. Sono messaggi cifrati il cui

l'alto significato non si scorge, finché non si scopre il codice per liberarle dagli addobbi. I simboli e le immagini intuite richiedono attente riflessioni sul significato di ciò che adombrano.
Se si è disposti a riflettere con mente logica sui loro travestimenti, le intuizioni innalzano la conoscenza, e aprono la porta d'accesso ai territori del cosmo.
La funzioni mentale affianca la funzione intuitiva e si incarica di esaminare e comprendere nei simboli intuiti il nuovo stato di essere attribuito alle cose e agli eventi.
Ma perché le intuizioni sono ricoperte da veli simbolici ?
Il perché è racchiuso in una delle più belle sentenze di Nietzsche : "Tutto ciò che è profondo ama le maschere".

Ritorniamo alle intuizioni nell'arte.
Si riconoscono quattro fasi nel processo intuitivo dell'artista :
- preparazione : 'Interamente solo, completamente me stesso' e calmo ;
- afflusso : 'Da dove e come vengano non so' ;
- memorizzazione : 'Le trattengo nella memoria..., le mormoro a me stesso' ;
- elaborazione : Adattamento dell'intuizione alle 'regole' della mente logica e del 'contrappunto'.

Le quattro fasi hanno una particolare qualità di sottofondo : la 'necessità'.
Gli artisti scrivono, dipingono, suonano non perché hanno deciso di farlo, ma semplicemente perché non possono farne a meno di sgravarsi di 'qualcosa' che preme in loro. L'opera d'arte è analoga ai fiori che si formano naturalmente per l'accumularsi di forze che devono sbocciare.

Caratteristica propria delle intuizioni creative, e non solo, è la presenza in loro di diversi livelli di significato, tali da indurre diverse valutazioni nelle diverse persone.
Le opere d'arte hanno, come ogni intuizione, la qualità della 'condensazione' ; l'artista include nel lavoro letterario, pittorico o sinfonico una gamma di sfere e significati.
'Dante ha usato la condensazione con piena consapevolezza nella sua intuizione : la Divina Commedia.
Dice chiaramente che vi sono racchiusi quattro significati.
Il primo è il significato letterale ;
il secondo è l'allegorico, cioè simbolico, ma di un simbolismo, egli dice, di natura umana e poetica di cui offre un esempio la mitologia.

Il terzo significato è morale e di livello superiore a quello allegorico. Ma vi è un quarto ed ancor più elevato significato che egli chiama anagogico, cioè conduce in alto'. (R. Assagioli)
.

Funzione intuitiva e intuizioni.

I termini, funzione intuitiva e intuizione, sovente, sono impiegati come sinonimi.
E' opportuno distinguere : da un lato vi è la funzione intuitiva cioè la struttura ed i processi cerebrali che aspirano e captano le energie e le idee transpersonali, e dall'altro vi sono le intuizioni cioè i contenuti e le energie supercoscienti depositate dalla funzione intuitiva nel campo di consapevolezza delle singole funzioni psicologiche.
Le intuizioni non stazionano nella funzione intuitiva che svolge solo il ruolo di canale in cui scorrono per raggiungere la consapevolezza.
Le intuizioni sono idee e energie transpersonali extracoscienti che transitano lungo il canale della funzione intuitiva e si posano nel campo di consapevolezza delle funzioni psicologiche ; qui interviene la funzione mentale per renderle comprensibili alla mente logica del soggetto.
Le parole, con cui si cerca di esprimere a sé e ad altri l'intuizione pervenuta a consapevolezza, non contengono che una minima quantità del significato di tali energie, così come la neve non è che una parziale espressione del freddo, così come il lampo non è che uno degli aspetti della tempesta.
Le energie, a cui le parole riescono a dare una forma, non sono che un frammento. In alcuni casi, per altro frequenti, non esistono del tutto parole per esprimere le indicibili percezioni.
L'intuizione, propriamente parlando, non è né una sensazione sensoriale, né un sentimento, né un pensiero, né una immaginazione, benché si manifesti in queste diverse forme. I suoi contenuti per certi aspetti sono analoghi a quelli delle sensazioni o delle immagini, nel senso che si presentano come un tutto completo in sé, contrariamente ai pensieri che si svolgono deduttivamente. L'intuizione offre immediatamente un tutto compiuto in sé e nella sua forma definitiva, senza la possibilità di comprendere come si sia costituito ed organizzato nella psiche, una sorta di conoscenza 'istintiva', poiché possiede un intrinseco senso di certezza e convinzione immediata ed irrefutabile.
Chi accoglie un'intuizione sovente non riesce in un primo momento a tradurla in un linguaggio razionale appropriato, né a giustificarla, né tanto meno ad organizzarla in un giudizio oggettivo ; spesso si ha la semplice impressione di 'giustezza' o 'erroneità'.

Una loro peculiarità sta nell'impossibilità di reperire una idonea giustificazione verbale del perché o dei perché si fa quella particolare affermazione.
Le intuizioni più fruttuose, d'altra parte, sono proprio quelle che racchiudono un senso di incompletezza e la sensazione che vi è qualcosa di più da percepire, da fare o da dire.
Gli elementi intuiti non sono rigorosamente dimostrabili con prove o deduzioni razionali, orientati, come sono, all'intero problema e non ai particolari.
Recano persuasive soluzioni informali che per essere argomentate richiedono dimostrazioni fondate sulla fiducia profonda nelle proprie facoltà psichiche e non sulle consequenzialità analitiche.
C.G.Jung, definisce le intuizioni 'irrazionali', pur se i contenuti sono parzialmente rapportabili a concetti razionali, anzi consiglia, per evitare malintesi, di considerarle trans-razionali.
Prima di assumere l'intuizione come punto di riferimento, a cui tendere e su cui orientare la vita, è opportuno, comunque, intraprenderne una analisi rigorosa, per garantirsi da errori interpretativi. Ciò non toglie, come accadde per molte intuizioni nelle scienze fisiche o matematiche, che non si pervenga a rigorosa soluzione, e rimangano, per anni o decenni, in gestazione tali e quali.

La funzione intuitiva, come ogni funzione psicologica, può e deve essere allenata.

La psiche richiede di essere esercitata nel cogliere gli indizi intuitivi in ogni manifestazione dell'esistenza.
Una sola scintilla di energia transpersonale, sopraggiunta nella consapevolezza, ha un valore illimitato, schiude nuovi pensieri e fa intravedere negli eventi di ogni giorno significati reconditi. Ognuno ne é portatore e, quale portatore, è investito della missione di 'intuirli'.
Ogni intuizione è una chiave di volta negli archi portanti dell'esistenza, ed annullarla o non sfruttarla equivale ad acconsentirne il crollo, non più sorretti da valori cardine. L'esistenza si arresta e si appoggia, stanca ed annoiata, sulle abitudini dei condizionamenti, o si annienta nel caos dell'inerzia.
Per la psiche un granello di novità è più importante di una montagna di abitudini.
Chi, invece, intuisce e trattiene in sé anche una sola intuizione possiede un punto fermo per l'esistenza, e lo trasforma per sempre.
Se, al contrario, finge di dimenticarne le proposte evolutive, si accontenta dell'usuale e si incolla a pensieri ormai esauriti e la personalità si lacera in gravi conflittualità.

Le energie intuite sono potenti e, se chiedono espressione, non accordare loro lo spazio innesca tensioni e conflitti intrapsichici.
Le intuizioni, per l'alto potere energetico che racchiudono, vanno ricercate, pertanto, solo se si è disposti a cambiamenti esistenziali, a mettere in discussione la propria visione della vita, le proprie modalità nell'agire e ad affrontare le dolorose ambivalenze che innescano, in caso contrario, molto, ma molto meglio evitarle !
"Nel mio petto, ahimè, abitano due anima : cupida d'amore l'una si avvinghia coi suoi organi alla terra ; l'altra innalzandosi gagliardamente sulla polvere, tende alla sfera degli incliti avi nostri. Oh ! se davvero l'aria è popolata di spiriti che aleggiano sovrani tra il cielo e la terra, deh discendete dal vostro nimbo d'oro e adducetemi a nuova e più ricca esistenza !" (Goethe)
Una annotazione marginale ma importante : qualora si avverta la presenza di aspetti involutivi e regressivi e se ne soffra, significa che è in atto una progressione nel cammino personale, al contrario, se si pensa di essere rivestiti da un'armoniosa ed allineata personalità si è, senz'altro, statici e mummificati e con ciò si pone una cortina di ferro alle intuizioni.

La disponibilità e l'apertura alle intuizioni fa piovere messaggi transpersonali come gocce di pioggia sulle foglie e la funzione intuitiva ne è il ruscello che le raccoglie nel calice della psiche. La pioggia non è favorita da riflessioni o ragionamenti, ma dal predisporre un territorio psichico recettivo come accogliente coppa.
Le intuizioni affluiscono come lampi di pensiero negli stati meditativi o in piena veglia durante le attività lavorative o nel sonno sotto forma di sogni.
Soffermiamoci su questa via.
La conoscenza del significato e delle proprietà del sonno si sta ampliando. La riduttiva idea che lo limitava ad un periodo di riposo e di recupero dei processi biologici e psichici, si è da tempo allargata all'ipotesi che l'uomo si affida nel sonno ad un mondo invisibile in cui apre canali di collegamento.
Nelle ore notturne i sogni, con i loro simbolismi, contattano non solo conflittualità ed impulsi rimossi nei moduli dell'inconscio inferiore, ma, altresì, nuove visioni di sé e del significato delle cose presenti nell'inconscio superiore.
'Nessuno potrà
vedermi, né chiedermi
qualcosa - In sogno
verrò da te stanotte,
non chiudere la porta al sogno'. (N. Hitomaro)
'E la mattina si sarà costretti a terra,

se le ali non si elevano durante la notte'
I cancelli dell'intuizione notturna si schiudono a chi durante la veglia rivolge i pensieri al transpersonale ; in tal caso l'energia psichica aspira ad avvicinarsi all'inconscio superiore e la funzione intuitiva, animata dalla forza del desiderio, vi si orienta e focalizza stabilmente.
Rese vitali dall'energia dell'aspirazione, le colonie encefaliche esaltano le qualità percettive sottili, e le energie dall'inconscio superiore più facilmente atterrano nel campo di consapevolezza del sogno, stabilendo i legami con quei mondi e partecipandone le realtà.
Se durante la veglia i pensieri sono indirizzati verso le idee transpersonali, non è il caso di rammaricarsi se l'oblio avvolge le intuizioni notturne, rimangono, comunque, indelebilmente impresse nell'inconscio. Molte occasionali intuizioni diurne, molti lampi di chiara comprensione, mentre si transita per strade affollate o si legge il giornali o si strappa l'erba attorno a casa, sono intuizioni riemergenti da sogni notturni. Al risveglio questi ricordi stazionano nelle aree pre consce, pronti ad apparire al momento opportuno, oppure stazionano stabilmente nell'inconscio, lo nutrono e lo fertilizzano, come semi di cui non si scorge il germogliare di minuto in minuto nel terreno ; solo in tempi successivi si noteranno mutamenti nel pensare e nell'agire.
L'idea intuitiva accolta nell'inconscio durante il sonno, sollecita sottilmente nuove comprensione, ed è pronta ad afferrare le occasioni dell'esistenza per indurre passi di crescita.
Senza attendersi nulla, senza aspettative, impegnati con vigile consapevolezza, deve dominare lo sforzo di cogliere ogni cambiamento della personalità pur in apparenza insignificante. Il processo è tanto più rapido e produttivo, quanto più è consapevole
Alcune intuizioni raggiungono, dunque, le funzioni psichiche durante il sonno e se ne ha il ricordo, altre rimangono inconsce e solo nei giorni, nei mesi o negli anni successivi si rendono visibili alla consapevolezza e, fatto abituale, le une e le altre, il più delle volte, fanno supporre al soggetto di essere lui stesso a crearle con i propri ragionamenti, con le proprie riflessioni o con la propria cultura.
Di notte le intuizioni insegnano e di giorno, poi, gli uomini le ascrivono a loro stessi.
Contrariamente a quanto si ritiene, dunque, le ore notturne sono essenziali per lo sviluppo personale, se la psiche è preparata ed aspira ad intuire.

La 'ricezione ritardata' è una percezione intuitiva non ascrivibile soltanto ai sogni. Durante la meditazione il campo di consapevolezza può restare sgombro, e sembra non accadervi nulla. Nulla di nuovo

vi affiora, salvo l'assaporare un senso di presenza e calma. Ciò non indica improduttività.
Le intuizioni raggiungono aree inconsce della psiche e, nel corso della giornata o in momenti successivi, si presentano come ispirazioni coscienti sollecitate da eventi, da osservazioni, da parole, da oggetti prima di allora insignificanti.
E', pertanto, conveniente assumere un atteggiamento di vigile attesa in ogni istante della giornata, un atteggiamento definibile : 'atteggiamento intuitivo'.
Gli attimi favorevoli persi non si ritrovano facilmente. Non si miete prima del tempo ed è altrettanto dannoso farlo in ritardo.
L'atteggiamento intuitivo richiede allenamento a concentrarsi ed impegnarsi nelle attività quotidiane e, nello tempo stesso, a mantenersi solleciti e pronti nell'intravedere ogni messaggio.
'Quando l'ora scocca anche un insetto può essere il messaggero
Quando la pioggia batte sui vetri
Quando il turbine leva alta la polvere
Quando la neve fonde al sole, ecco il segno'

Parla la coscienza.

Io con te, amata funzione intuitiva, rendo consapevoli i miei strumenti psichici del mio dimorare in loro.
Considerami, o intuizione, come sorgente e le opere mie rivoli ;
eterna è la fonte, e sempre scorrono freschi i miei ruscelli.
Non temere aridità, sono chiara acqua infinita.
Dalle infinite sorgenti la ricevo.
Tu riveli la mia idea, e disperdi ad una ad una le illusioni, che precludono alle mie qualità di mostrarsi nella loro umanamente celeste perfezione.
Ti rivolgi a me, o amata, e rechi la coppa vuota per accogliere la mia luce e le mie energie.
Tu riempi fino a traboccare la coppa con la mia luminosa acqua.
E tu, o mente, sii preparata e disponibile a riconoscere tre le tante e chiassose voci, la mia silente voce, quando parla in te.
Se ciò che percepisci, ti attira e ti colma di stupore,
è la conferma :
mi esprimo in te !
Quanto un'idea non ti persuade o non ti riconosci in lei, lasciala, non farle caso, è segno che non è adatta.
Non è ancora il tempo !
Ogni intuizione che semino in te, ti raggiungerà a tempo e debito, ed, allora, sarà per te una realtà vivente.

E tu, o funzione intuitiva, che per ora sei ancora un'incerta bambina, ma aneli a servirmi, desideri saldi rapporti con me e credi di non far nulla, di commettere errori e di non riuscire nel tuo sublime compito : "Non comprendi che l'anelare e l'aspirare sono l'inizio della mia manifestazione ?"
Io sempre e da sempre scorro in te.
Arriverai a comprendere.
Certamente arriverai !
Come un vento impetuoso scenderò, e darò a te,
ed a voi tutte amate funzioni, l'indaco profumo della mia essenza.
Ringraziate dunque, voi care funzioni, vostra sorella intuizione, messaggera delle mie celesti perfezioni.
Le sue facoltà e le sue energie sono le mie facoltà e le mie energie.
Vero successo e vera soddisfazione non vi appartengono,
se non l'ascoltate e non vi mettete al mio servizio.
Ponete orecchio, orsù, a ciò, che vostra sorella
raccoglie nelle alte sfere del cielo !

La funzione mentale ha una sfavorevole proprietà : non trattiene le intuizioni, sempre prossime alla soglia dell'oblio nonostante l'incisività con cui si affacciano in lui. Affascinata ed abbagliata, le considera indelebilmente scolpite in sé e non suppone che di lì a poco potrebbero allontanarsi e per sempre entrare nell'oblio.
Le intuizioni sono nitide all'apparire, ma con la stessa rapidità con cui si presentano, possono svanire, deformarsi o frammentarsi. Essere consapevoli delle difficoltà nel memorizzarle ed impegnarsi per mantenerle stabili nella mente, è quanto mai opportuno, poiché a nulla servono gli sforzi di rievocazione in tempi successivi. Occorre attenzione e sollecitudine nell'ancorarle subito, altrimenti si dissolvono e, sovente, svaniscono per sempre.
Metterle per iscritto repentinamente aiuta, inoltre, a percepire meglio gli aspetti simbolici, ed, in alcune occasioni, facilita successivi e più ampi afflussi.
L'oblio delle intuizioni non è da attribuire alle qualità transpersonali, ma alle energie che veicolano, del tutto diverse da quelle usualmente presenti nelle assemblee dell'encefalo. La difficoltà di trattenerle nella consapevolezza e nella memoria sottolinea quanto le energie transpersonali sono estranee alle energie delle strutture e dei processi psichici.
La caduta nell'oblio dei messaggi intuiti evidenzia due possibilità : i processi psichici sono disinteressati all'argomento, oppure che non sono allenati ad accogliere ed organizzare questo tipo di energie.

In questa seconda evenienza le assemblee non riescono ad attuare l'assorbimento e la conservazione di vibrazioni transpersonali in processi mentali approntati ed adibiti soltanto a svolgere le stereotipe competenze della vita quotidiana.
Momentanee discese nella dimenticanza, per ripresentarsi in tempi successivi, indicano, invece, l'affinità tra le energie psichiche del soggetto e le energie transpersonali. Le consonanze vibratorie acconsentono il loro stazionare e persistere.
Rifiutare, ignorare, non prepararsi, non preparare la coppa, e non accogliere con la dovuta attenzione e premura questi ospiti di riguardo, equivale a ripudiare la parte essenziale e portante della propria umanità. Questa parte acquista significato in molti uomini solo all'avvicinarsi del momento o dell'idea del probabile trapasso a 'miglior vita' ; riappaiono, allora, liberi dagli annebbiamenti del vivere giornaliero, concetti ed intuizioni messi frettolosamente in un angolo durante la vita. Con le astuzie dell'ultimo momento, in tutta fretta, si richiamano alla memoria e ci si ingegna per accaparrarsi uno strapuntino tra le schiere dei Serafini. E' radicata l'idea che qualche bagarino procurerà un biglietto d'ingresso, seppure a costi elevati di elargizioni e donazioni. Dopotutto, dato il momento, si può essere generosi. E perché no ? Le intuizioni sono una fonte eterna ed in ogni momento possono dissetare.
L'addestramento delle colonie cellulari ad accogliere le energie transpersonali, per accogliere frutti, va però intrapreso quanto prima, senza addurre squallidi :'Meglio tardi che mai'.
L'educazione alla percezione delle energie supercoscienti, non può essere procrastinata, è la forza che struttura in senso evolutivo il sistema nervoso, la psiche, le funzioni psicologiche e l'esistenza.

Alla funzione intuitiva la cultura occidentale attribuisce, per ora, scarsa importanza ed è pertanto utile aggiungere ulteriori cenni.
Se è vero quanto riferisce Mozart nella lettera citata, è altrettanto vero che tranquillità e rilassamento non sempre apportano intuizioni ; i più per riceverle devono avvalersi di atti di volontà.
La volontà di per sé non ha potere su questa facoltà, anzi la ostacola, se la sollecita direttamente. Lo sforzo di voler intuire annulla le intuizioni, ma, d'altra parte, l'intuizione, come ogni funzione psicologica, è suscettibile di sviluppo con la giuda della volontà.
'Questo porta - scrive R. Assagioli - ad un esame del rapporto tra volontà ed intuizione.
La volontà non ha poteri diretti sulla funzione intuitiva, ne può anzi intralciare il funzionamento, ma può svolgere un'azione indiretta molto utile, può creare e mantenere libero il canale di comunicazione

lungo il quale discendono le impressioni, imponendo temporaneamente un freno alle attività distraenti delle altre funzioni'.
La volontà svolge un ruolo indiretto, controlla i contenuti delle altre funzioni e li mantiene in disparte, sì da favorire il formarsi di uno spazio vuoto da cui le intuizioni affluiscono nella consapevolezza. Il silenzio nel campo di consapevolezza è un prerequisito dell'atto intuitivo. La volontà mantiene inoltre, con tecniche opportune, lo stato di calma psichica, acquieta le turbolenze emotive e predispone al rilassamento fisico. La calma e la tranquillità trasformano la psiche in un utero per le intuizioni. Se la quiete si dissolve ed irrompono problemi o interessi quotidiani, si crea una nebbia, uno smog psichico, e la luce transpersonale si attenua o abortisce.
E' altrettanto vero che, pur nel mezzo delle preoccupazioni e dei fragori giornalieri, all'improvviso, si possono aprire i canali della funzione intuitiva con l'afflusso di ispirazioni.
La funzione in tal caso opera senza l'impiego di una volontà che predispone la psiche, ma. tale 'fortuna' è di pochi, meglio non illudersi e addestrarsi a predisporre il terreno.
La volontà incoraggia, inoltre, l'intuizione con la formulazione di domande indirizzate alle sfere supercoscienti. Le domande richiedono di essere articolate con chiarezza e precisione. Le risposte sono recapitate subito, dopo un certo periodo di tempo o quando meno le si aspetta.

La ricezione

I messaggi, transitano nel canale intuitivo e atterrano sulle funzioni psicologiche.I loro moduli le accolgono, decodificano e danno loro un significato secondo il proprio specifico linguaggio.
Le intuizioni si presentano alla consapevolezza, in genere, usufruendo delle funzioni preferenziali in quel soggetto.
L'energia intuitiva, se perviene alla funzione sensoriale, è percepita come sensazione fisica, tattile, olfattiva o muscolare, se atterra nella funzione immaginativa sono immagini e visualizzazioni a rivestirla e renderla comprensibile, qualora si posi sulla funzione mentale si configura in frasi e parole, e se plana sulla funzione emotiva sono gli stati d'animo a farsi carico di esprimerla.
L'energia transpersonale parla all'uomo con linguaggi diversi in conformità al raggio della stella delle funzioni che l'accoglie e la rappresenta con vissuti sensoriali, emozionali, immaginativi oppure con idee.

Qualora siano le assemblee uditive ad essere eccitate dalle energie dell'inconscio superiore si manifesta l'udito 'interno' o 'locuzione interiore'.
Persone intuitive e mistiche descrivono veri e propri 'dialoghi interni' della propria personalità con la coscienza. La mente, raccolta in meditazione, rivolge domande al Sé e ne riceve risposte concise e chiarificanti.
Il manifestarsi dell'udito interno esige di discriminare attentamente tra le percezioni intuitive e le percezione di voci proprie della parapsicologia o della psichiatria. Le 'voci', non di rado, sono trasmesse dall'inconscio personale o collettivo medio od inferiore ; in tal caso i contenuti, che si diffondono nei moduli cellulari, possono illudere, deprimere od esaltare, ma non hanno nulla in comune con i messaggi transpersonali. Altrettanto vale per le voci o le immagini ossessionanti o beatificanti dei deliri.
I messaggi intuitivi possono entrare nelle funzioni psicologiche ben strutturati ed in sé completi, oppure informi e grezzi con frasi irrispettose delle regole grammaticali e sintattiche, o con immagini indistinte e solo parzialmente definite.

L'energia intuitiva scende nelle funzioni psicologiche ove provoca riadattamenti nelle strutture nervose.
La psiche è un laboratorio programmato per accogliere ed elaborarle energie, e l'afflusso di quelle transpersonali modifica, anche se impercettibilmente, la fisiologia, le proprietà chimiche ed elettriche dell'encefalo che nel tempo si predispone a riceverle, catalizzarle ed interpretarle con maggior competenza.
L'energia si deposita nei moduli e, se questi hanno strutture cellulari sensibilizzate a riceverla, più chiara è la facoltà di decodificarla e tradurla in linguaggi comprensibili. La meditazione, ad esempio, qualunque siano le tecniche con cui la si effettua, sensibilizza le assemblee, ne modifica i processi elettrici e i centri neurovegetativi che apportano variazioni nel battito cardiaco, nella pressione sanguigna, nel tono muscolare ed in altri parametri somatici.
Può accadere che, soprattutto in personalità disturbate o patologiche, esperienze meditative oppure l'assunzione di allucinogeni richiamino elevati afflussi di energie intuitive in una psiche non pronta a gestirle. Le forme pensiero conflittuali, immature o patologiche che vi staziono, per l'irrompere di queste forze si attivano, e si sovrastimolano. Si instaurano così tempeste energetiche che alimentano nuclei disturbati della personalità con stati disforici, illusioni mentali, allucinazioni o alterazioni delle condotte comportamentali.
La cautela è d'obbligo nel sottoporsi a tecniche eroiche o forzate per richiamare intuizioni di voltaggio superiore alle proprie facoltà ricetti-

ve ; con linguaggio energetico si può restare fulminati, o con linguaggio popolare ‘si fonde’.
‘Ciò che costui assapora si trasforma in luce divina,
ma se l’assapora quest’altro è rabbia e rancore’.
L’autoesaltazione è il primo segno di ogni eccesso. Un metodo per identificarla è valutare, se il soggetto si ricorda che la più chiarificante intuizione del più illuminato degli uomini di questa terra non toglie che alcuni veli alla Realtà.
‘Poiché, sulla via che conduce all’Uno,
esistono un centinaio di migliaia di veli,
credere di intuire la Sua Essenza
è solo una illusione’. (Rumi)
Un ulteriore indice della discesa di energie intuitive non gestibili dalle assemblee sensoriali è il manifestarsi di tensioni ed irrequietezze psicomotorie con insonnia ed irrefrenabili attività fisica con dolori cefalgici o fastidiose contratture. La funzione sensoriale si ipersensibilizza e le percezioni divengono acute, vivide e sin anche dolorose ; i colori, i suoni, l’olfatto si dilatano, la ‘apertura’ al mondo si fa eccessiva, e la stessa sessualità sovrastimolata conquista parti indebite nella vita fisica e psichica.
Per accogliere con profitto l’inconscio superiore è richiesto innanzitutto un attento esame della personalità che elimini le disarmonie ed appiani le tensioni ed i conflitti che vi si agitano. Soltanto successivamente si è equipaggiati per convergere colà il canale intuitivo. Si evitano, così agendo, sconvolgimenti nella sostanza nervosa e nella personalità.
Le irruzioni possono, talvolta, nonostante una attenta preparazione psichica ed una personalità matura ed integrata, provocare disturbi psicofisici, poiché la loro l’intensità non è assorbita né metabolizzata ; le colonie si comportano come la retina verso la luce solare, che, se intensa, è dolorosa ed accecante.
Nella psiche non preparata ad accogliere il transpersonale, la decodificazione non è corretta e lo splendore di quelle energie si affievolisce.
L’energia transpersonale, venendo a contatto con le vibrazioni più lente, per cosi dire sporche ed a bassa frequenza di questi trasformatori biologici encefalici, è in parte o del tutto degradata dalle impurità presenti. In termini psicologici le impurità indicano di quanto il soggetto si allontana dagli scopi, dalle mete e dai progetti della coscienza.
Un monaco con una grave malattia, benché non fosse la stagione delle mele, le desiderava ardentemente.
All’improvviso un mago, presente nella stanza, ne produsse una.

Quando gliela diede, il monaco, dopo averla addentata disse :"Questa mela contiene un baco. Come potrebbe una mela, che tu dici di provenienza celeste, essere così infestata ?"
Il saggio mago spiegò :"Proprio perché di origine celeste questo frutto si è guastato. Non lo era originariamente, ma entrando in questa dimora di imperfezione ha naturalmente contratto la malattia caratteristica di questo luogo".
La psiche, attenta in prevalenza ai bisogni egoistici e personali, inquina le ricezioni transpersonali ed è predisposta ad errori interpretativi decifrando lucciole per lanterne.

L'approccio a transpersonale, nonostante le difficoltà nell'accoglierlo, va ricordato, apprezzato e ricercato, aprendosi ai suoi flussi energetici. Ciò lo si agevola, se ci si abitua all'idea che il vuoto attorno a noi non esiste, e il vero senso della vita sta nell'assimilare le intuizioni e portarle in manifestazione. Negarle è analogo a sostenere che lo spazio tra i pianeti e le galassie è vuoto, la terra ferma ed immobile ed il sole è una specie di lanterna.
L'uomo è all'interno di una piramide di gerarchie energetiche, per ora indescrivibili, ma alla sua portata se lo desidera.
Esiste, d'altra parte, chi già percepisce la musica delle sfere, il linguaggio dello spazio e la voce della natura.
Penna d'Aquila in un tiepido pomeriggio, in assoluto silenzio, osservava la valle, ed udì la roccia, a cui aveva appoggiato l'arco, che gli sussurrò :"Io vivo una vita da roccia. Sono parte del Grande Mistero. Io posso parlare quando conversi con me e ti ascolterò quando parlerai. Io vedo e parlo con le creature, i miei fratelli, gli animali, gli uccelli, i fiumi e i venti sibilanti, gli alberi, tutto quello che è sulla Terra e tutto quello che nell'Universo è".
Il sistema nervoso è plasmabile e adattabile, e lo si può allenare alla percezione di sensazioni, idee ed energie trascendenti le usuali. Nel bel mezzo delle vicende giornaliere si possono avvertire fenomeni sottili di sfumati suoni di mondi lontani o fragranze di terre remote. L'emisfero sinistro le liquida con assoluta certezza :'Sono suggestioni ' Ma, il destro sa !
Nell'uomo è radicata l'abitudine a ritirare l'interesse e l'attenzione dagli eventi esulanti dai canoni comuni. Si sperperano così preziose perle e si negano le possibilità di conoscenze oltre l'abituale tempo e spazio. Ciò, d'altra parte, supera l'immaginazione e fa sorridere chi è attento solo a fare quadrare i conti di cassa.
Si annotino i fatti che richiamano l'attenzione, e si rifletta senza rigettarli a priori.

Diligenti annotazioni e ricerche puntigliose offrono inaspettati risultati. La disponibilità a recepire ed indagare i molti segni, che ci sfiorano, dona inattese visioni.
La strada dell'evoluzione ha quale pietra miliare il liberarsi da ogni arroganza verso ciò che non è noto o sfugge. Non ammettere un processo di conoscenza illimitato, elude le possibilità evolutive.
Ma a nessuno è consentito limitarsi ad una sola faccia della realtà. Le melodiose sonorità del transpersonale non sono insensibili ai pianti del mondo. Le intuizioni sussurrano all'orecchio sia azzurre armonie sia l'urlo di dolore delle megalopoli, delle foreste incenerite o degli animali uccisi per puro divertimento.
Chi conosce la luce, non teme l'ombra.
Osservare, raffrontare e ripensare agli eventi ovvi o sfuggenti, chiari od oscuri, luminosi o tenebrosi, fa intravedere leggi e principi dell'esistenza.
Le intuizioni finalizzano le mete del lavoro terreno e alimentano il coraggio di lavorare per l'Infinito, nutrendo l'essere umano con energie che scorrono perenni in lui se lo vuole.
Le idee intuitive sono compatibili, anzi si inseriscono nelle incombenze dell'uomo d'affari, dell'operaio, dello scienziato e del pensionato.
Il Maestro Lu Tzù disse : "Quando si riesce a poco a poco a far circolare la luce delle intuizioni, non per questo bisogna trascurare le proprie occupazioni ordinarie. Quando le occupazioni vengono a noi dobbiamo accettarle ; quando le cose vengono a noi dobbiamo comprenderle a fondo. Se le occupazioni sono guidate da corretti pensieri, le cose esteriori non disperdono le intuizioni, ma esse vi circolano e le animano".
Le intuizioni non allontanano dalla terra, al contrario danno risalto e valore alla vita.
Solo l'ignoranza smembra e separa i fenomeni.
'Nella catena fra cielo e terra vi è unità fra i vari piani, e chi considera il cielo vivente si impegna a camminare in terra'.
'Molte volte un santo, abbagliato e rapito dalle sue intuizioni è tornato in terra per aver troppo trasmesso al volgo la propria esaltazione e non la struttura della vita'.
La parola 'santo' andrebbe sostituita con il termine 'conquistatore' : esprime meglio il senso delle intuizioni.
'I mistici hanno descritto la loro penetrazione nel significato dell'universo e la loro comprensione dell'unità del tutto. Essi hanno trovato la chiave, ed hanno proclamato che esiste un altro regno della natura che ha leggi, relazioni e fenomeni propri.
Questi testimoni si dividono in due gruppi : i primi, i ricercatori puramente mistici ed emotivi che pervengono alla visione, e sono rapiti in

estasi dinanzi alle bellezze che hanno percepito, ed i secondi, i conoscitori, i quali aggiungono al rapimento emotivo un conseguimento intellettuale, un orientamento della funzione mentale verso quelle realtà, che consente loro qualcosa di più che intuire e gioire. Comprendono, sanno e si identificano con quel nuovo mondo dell'essere verso cui il mistico puro si protende' (A.Bailey)
Il pensiero logico prende per mano l'intuizione, la conduce nei territori della ragione e la immette nella strada del conosciuto e, soprattutto, dell'azione.
Non è la speranza di un futuro celeste, ma il lavoro terreno a guidare i 'conquistatori'.

Da dove provengono le intuizioni ?
Il canale intuitivo si può mettere, spontaneamente o con la guida della volontà, in contatto con vari distretti psichici ed extrapsichici.
L'attivazione spontanea della funzione intuitiva è un evento inconsueto, poiché ogni inconscio, e fra questi l'inconscio superiore, è 'inconscio' proprio in quanto i suoi contenuti, regressivi od evolutivi, non sono accettati, compresi o sopportati dalla personalità consapevole in quella fase dell'esistenza. Li ha negati e rifiutati in epoche remote con processi di rimozione, oppure sono per lei così progressivi ed evolutivi da essere indecifrabili.
Voler dirigere il canale intuitivo nei distretti transpersonali, non significa che l'ordine impartito sia eseguito con ubbidienza.
Il canale intuitivo è come scala che, sollevata, oscilla e sovente si appoggia in punti non rispondenti a quello desiderato. E là, ove si posiziona, la funzione intuitiva, simile al tubo di un aspirapolvere, risucchia energie-pensiero.
All'insaputa o controvoglia nella funzione intuitiva possono scorrere elementi non appartenenti all'inconscio superiore, bensì ad altri distretti psichici.
La funzione intuitiva può spaziare in vari livelli psichici e ricevere dai territori dell'inconscio personale o collettivo o da altre fonti.
La funzione si può agganciare all'inconscio medio od inferiore, personale o collettivo, ed aspirarne i contenuti.
Visivamente è analoga ad un canale od un cilindro cavo, che poggia ad un suo estremo sul campo di consapevolezza e dall'altro si posiziona nelle aree inconsce dell'ovoide o negli inconsci collettivi. Dalle aree contattate defluiscono i contenuti che sono poi percepiti e decodificati dal campi di consapevolezza delle funzioni, su cui si appoggia.
Il soggetto, quindi, 'intuisce' idee od impressioni, provenienti dal livello in cui si posiziona il canale. Non è agevole distinguere chi

transita nel canale intuitivo, cioè se si tratta di un ospite desiderato o di un 'portoghese'.
L'inconscio collettivo, ad esempio, oltre alle sfere transpersonali accoglie in sé i pensieri e le emotività degli abitanti del pianeta, e la funzione intuitiva sovente risucchia qua e là nella sua più o meno densa atmosfera. L'uomo è avvolto da una nube di un'illimitata massa di vissuti che appagano tutti i gusti, tutte le ideologie e tutte le speranze, ed il canale intuitivo vi può far riferimento, aspirandoli.
Un'indicazione tecnica. E' bene evitare la meditazione in ambienti non sereni e tranquilli, altrimenti è facile traslocare nella psiche atmosfere torbide.
E' indispensabile la vigile discriminazione dei messaggi intuiti col sottoporli al vaglio del pensiero logico e razionale, onde evitare valutazioni illusorie, emotive, affrettate e dannose. La funzione mentale ha l'incarico di sottoporle ad un attento esame, senza accettarle acriticamente, senza esaltarle, senza negarle.
Come sempre equilibrio !
Un atteggiamento eccessivamente critico le inaridisce, l'assenza di critica è rischiosa.

La funzione intuitiva tende a posizionarsi nel livello più attivo di quella personalità sia esso il fisico, l'emotivo, il mentale o il transpersonale, cioè nella sfera in cui la vita soggettiva è polarizza ed esperisce la quotidianità. Dove l'attenzione giornaliera usualmente si focalizza, nell'inconscio corrispondente con facilità si rivolge l'intuizione.
In chi è calamitato dai sentimenti ed ha l'emotività ipertrofica, la funzione intuitiva tende ad aspirare dalle aree inconsce animate dalla vita del desiderio. Il canale intuitivo entra in uno dei livelli dell'inconscio della funzione emotiva, si appropria di energie e vissuti di quel mondo e li trasferisce nel campo di consapevolezza.
Ogni funzione, come esposto, è graficamente assimilabile all'ovoide di Assagioli, e l'ovoide dell'emotività ha un inconscio inferiore dove risiedono i desideri egoistici e materialistici, un livello medio di desideri relazionali improntati all'affetto, alla disponibilità e all'altruismo altruismo, impastati come i colori nella tavolozza del pittore con orgoglio, gelosia, egocentrismo. Nei livelli superiori hanno sede gli oggetti di devozione, i codici morali, gli archetipi sociali ed il 'paradiso' così come lo si prefigura. Da ognuno di questi livelli possono affluire intuizioni.

La funzione intuitiva, posta orizzontalmente, è denominata 'telepatia orizzontale', dove telepatia indica un contatto a distanza ; è detta anche : pensiero intuitivo o, più semplicemente, 'intuito'.

L’intuizione nell’accezione pura del termine è una conoscenza diretta, sovrarazionale, del tutto diversa dall’intuizione posta orizzontalmente, i cui contenuti si possono definire ‘presentimenti’ cioè impressioni psichiche o valutazioni su persone o eventi di carattere e interesse personale.
Emerge il desiderio di vedere un amico e si pensa con piacere alla sua venuta. Ed ecco, di li a poco, bussa alla porta. Una riflessione si affaccia spontanea e, senza ombra di dubbio, si afferma : “Si tratta di un caso !”
Ma è un caso ?
Si traggano le conclusioni solo dopo aver indagato con esperienze appropriate e non soltanto con i pregiudizi culturali.
La telepatia o intuizione orizzontale, riceve impressioni dell'inconscio medio personale o collettivo.
L’inconscio medio collettivo, soprattutto nelle sue componenti emotive, pullula dei desideri umani, ed è possibile rintracciarvi ed intuire proprio ciò che ‘si desidera’ intuire.
La telepatia orizzontale canalizza, altresì, notizie dolorose o tragedie senza l’espressa volontà del soggetto ; e così la madre avverte il proprio figlio in pericolo a grandi distanze.
Tali poteri intuitivi sono naturali, ma, generalmente, non sono sotto il dominio di chi li possiede, che ne è vittima sommerso dai dolori e dalle ansie del mondo, oppure, li sfrutta come doti parapsicologiche.
L’inconscio medio collettivo racchiude elementi di natura simile a quelli dello stato di veglia e, quando la funzione intuitiva vi si posa, ne facilita l’afflusso alla area di consapevolezza di chi vi sbircia.
Il soggetto con doti telepatiche, non educato all’utilizzo della mente razionale ed alle tecniche di controllo delle funzioni psicologiche, non può impedirsi di vedere, di udire o di empatizzare e la sua vita, spesso anche controvoglia, si fa oltremodo difficile impregnata, com’è, dalle energie altrui per lo più sofferenti e negative.
Il canale intuitivo collocato volontariamente nell’inconscio collettivo medio o inferiore di un altro soggetto permette di conoscerne i pensieri, le vicende domestiche, il passato, la professione, la salute, gli amori e, soprattutto, i desideri che l’interpellante vuol sentir dire.

Contattare gli aspetti psichici dell'altro, in qualunque stato o dimensione egli si trovi, significa entrare nella psicologia del paranormale, campo di ricerca discusso e controverso.
Alcuni ricercatori negano telepatia, chiaroveggenza e fenomeni assimilabili, altri li ritengono indiscutibili, pur se oscuri nei processi che li sottendono. Poiché l’autenticità non è per lo più verificabile, appel-

landosi ai sensi, restano inevase le delucidazioni e le spiegazioni alle domande.
L'atteggiamento scientifico insiste sui dati empirici e documentabili, e si rivolge con combattiva opposizione verso i fenomeni privi di deduzioni in termini ordinari. Inoltre queste facoltà incidono sporadicamente nella vita di un uomo, o meglio se ne è il più delle volte inconsapevoli attori ; vi sono quindi particolari difficoltà nell'accettarle.
La maggior parte di chi afferma di averne esperienza, inoltre, assume atteggiamenti drastici e non li mette in discussione ; chi li nega, non avendovi per ora messo il dito come San Tommaso, dà fede alle proprie idee ed ai propri preconcetti, più che a programmati approcci di indagine scientifica. Ciò non impedisce, a chi li studia con attenzione e senza pregiudizi di raggiungere convinzioni fondate.
Qualunque chiarimento apporteranno le future ricerche, non vi è dubbio che oggi il tema della psicologia paranormale è scottante e dominato dallo scetticismo accademico. Ma lo scetticismo che inizia come apprezzabile rifiuto razionale nell'accogliere prove non valide o con scarsa documentazione, a volte, spinto al punto di una accanita non accettazione, si trasforma, a sua volta, in rifiuto irrazionale.

Come ogni funzione, la funzione intuitiva può essere allenata per indurvi una più ampia apertura del suo canale con il conseguente ampliamento delle facoltà telepatiche orizzontali. L'opportunità di perfezionarla è comunque un argomento delicato, in quanto tale capacità consegna la chiave per entrare nelle dimore psichiche altrui.
Entro certi limiti è accettabile.
Chi ha scarsa introspezione può richiedere di essere aiutato ad entrare nel suo alloggio ; la psicoterapia stessa, con altra metodologia, si propone di aprire le porte della psiche.
Diversa valutazione merita chi, per proprio egocentrismo o nella migliore delle ipotesi 'a fin di bene', entra nella psiche altrui, non richiesto e non invitato, curiosa in ogni angolo dalle cantine alle soffitte e se è il caso, su richiesta pecuniaria, vi deposita fatture amorose o malocchi.
La Psicosintesi è una psicologia interessata alla funzione intuitiva che contatta il transpersonale e si propone di offrire tecniche per indirizzarvi il suo canale e tralascia la telepatia orizzontale. Probabilmente Assagioli, conoscitore della natura umana, temeva i metodi per l'intuizione orizzontale. Questi metodi, sovente, sono impiegati da alcuni come 'strumenti magici' che esaltano l'autoinflazione e fanno loro assumere atteggiamenti 'gonfiati' da piccoli stregoni o sciamani nostrani che si ritengono portatori di poteri soprannaturali, da cui non è infrequente, prima o poi, siano sopraffatti.

Indubbiamente non aveva tutti i torti, poiché i corsi incentrati su queste tecniche producono non poche persone disturbate tra conduttori e partecipanti, e se già lo erano, aggravano ulteriormente la loro salute psichica.

La funzione intuitiva, qualora sia rivolta con atto deliberato nell'inconscio inferiore che custodisce memorie e conflitti remoti, ne facilità il riaffiorare. L'applicazione delle metodiche intuitive nell'indagine analitica richiede precauzione e gradualità. I vissuti intuiti e riportati in superficie, superati i meccanismi della rimozione e della censura, possono aggredire con le loro energie destrutturanti la personalità non pronta a recepirli. I contenuti rimossi sono fiere da avvicinare con cautela e da addomesticare gradualmente. La psiche ha in sé un'innata saggezza, se li ha esclusi, qualche motivo lo avrà pure avuto.

Intuizione e pensiero

Da sempre la mente è accomunata alle intuizioni, e sulle pendici dell'Hymalaia o nei deserti, dove da secoli si ritirano uomini per 'intuire e comprendere', lo studio del pensiero è ritenuto preliminare alla fase propriamente intuitiva.
La funzione mentale è complementare all'intuizione, in quanto ne riconosce i messaggi, li interpreta e li decodifica.
Il pensiero è essenziale in ogni aspetto della vita umana e da lui dipende anche l'avvicinamento alla gioia e alla bellezza transpersonale.
La ragione è la custode delle chiavi del trascendente.
Che cosa significa ?
Non solo che la via dell'intuizione si imbocca con la riflessione e lo studio, non solo che le intuizioni elevano l'efficienza della mente con lucidi procedimenti cognitivi, ma altresì che le intuizioni richiedono di essere ristrutturate razionalmente e da lei protette dagli errori interpretativi, che sono all'ordine del giorno nelle verità velate da simbologie.
E' richiesta cautela nell'accettare le locuzioni interne.
Occorre 'pensare' con raziocinio sulle immagini, le parole, i simboli intuiti ed evitare di accoglierli senza ombra di dubbio come messaggi transpersonali ; è pericoloso accettarli senza il vaglio di una attenta e benevole critica razionale.
San Giovanni della Croce, parlando ai mistici delle intuizioni, dice loro, senza mezzi termini, che, anche se fossero in buona fede, molti

dei messaggi che ritengono trasmessi dal cielo, hanno le radici nei loro desideri emotivi di bassa lega o nella telepatia orizzontale.
'Il desiderio di certa gente per queste locuzioni, ed il piacere che il loro animo ne prova, le induce (inconsciamente) a rispondere a se stessi, e poi pensare che sia Dio, che risponde e parla. L'immaginazione e il desiderio molto spesso fanno in questi mistici gran chiasso : predicano, riformano monasteri, condannano eretici, passano in rivista i difetti degli altri contemplativi, elaborano complesse teorie sulla vita interiore, intraprendono la direzione spirituale di molte persone, esortano i vescovi a condurre una vita di più intensa preghiera e, mentre succede tutto questo, le reali intuizioni nascoste, come in un rifugio blindato, restano nei loro territori, non si presentano e rifiutano di essere in balia di quel ciarlatano, che sta fuori dalla loro porta'. I loro pensieri sono ipnotizzati e abbagliati dall'emotività e dai desideri dell'inconscio medio od inferiore, ed il loro il processo di crescita si allontana nel tempo.
L'esame della simbologia intuita richiede la conoscenza dettagliata dei problemi da affrontare, e va applicato passo per passo.
Molti saggi affermano esplicitamente che il nucleo della vita eterna si trova nella conoscenza, non solo nell'amore. 'Il Conoscitore dirige l'intelletto verso l'oggetto della sua ricerca ; segue la via della mente, che disciplina e controlla. La rende stabile ; ne arresta la versatilità, la distacca dal sentimento'. (Maestro Eckart)
L'interpretazione della simbologia intuita, come per i sogni, è lastricata di confusioni ed abbagli. I qui pro quo affondano le radici nelle teorie personali e nei preconcetti che spingono alcuni psicologi a riconoscere nel campanile soltanto l'organo genitale maschile, altri ad intravedervi il desiderio di potere e di dominio, e per altri ancora solo l'aspirazione spirituale e lo slancio verso i cieli.
I simboli mutano significato in relazione al livello di coscienza di chi li percepisce, ed inoltre interpretazioni dissimili possono coesistere senza elidersi : la madre personale e la Madre del Mondo non si annullano a vicenda.
Il metro privilegiato per riconoscere se l'intuizione procede nel nome delle sfere transpersonali, sta nel constatare quanto sia realmente finalizzata all'agire impersonale per il bene altrui.

La facoltà di intuire, presa a sé stante, è nociva.
Chi subdolamente idolatra gli 'stati' estatici, finisce per frenare o arrestare il processo evolutivo, se non li integra nella vita di tutti i giorni. Il processo di crescita avviene con la riflessione ed il lavoro, non con il disperdersi nella beatitudine e con la speranza di raggiungere la meta.
Agire.

Nell'agire eterno sta il senso dell'intuire.
'Certo la vita non è un mercato dove comprare a buon prezzo l'ingresso nel Regno dei Cieli.
Certo la vita non è una tomba dove tremare in attesa del verdetto di un Giudice Ignoto.
Certo la vita non sta nell'affermare che l'uomo comincia a morire dal momento in cui nasce, magro e funereo conforto'.
L'uomo nasce e progredisce eternamente, ed è chiamato ad intuire il proprio percorso esistenziale ed attuarlo momento per momento.
Le piccole azioni sono quelle che meglio denotano la vera natura di un uomo, da esse scaturiscono le grandi. La realtà intima di una persone si riconosce dalle piccole prove e da come affronta gli eventi banali.
Il processo è racchiuso in una vita operosa attenta alle intuizioni. Giudichiamo e giudichiamoci solo dalle opere.

Riportiamo ora, come esempio, alcuni frammenti intuitivi del pittore Roerich, trasformati da lui in un'idea ed in un'opera : l'Associazione 'Bandiera della Pace'.
L'intuizione :
'La Cultura è amore dell'Umanità.
La Cultura è profumo, unità di vita e di bellezza.
Quando affermiamo : "l'Amore, la Bellezza e l'Opera, sappiamo di pronunciare una formula in una lingua internazionale".
Il segno della bellezza aprirà tutte le porte
La Cultura è venerazione della Luce
La Cultura è il Cuore.
Solo nella cultura fiorirà la nuova Era e sarà l'unico baluardo contro la disintegrazione'.
L'intuizione è da lui organizzata in un'idea, la 'Bandiera della Pace' che quale manifestazione operante dà vita ad una associazione operante con sede in vari paesi del mondo fra cui in Italia. Riportiamo alcuni passi dello statuto italiano :
"...Promuovere un nuovo rapporto con la cultura in tutte le sue espressioni (...) per favorire l'armonizzazione dell'essere umano e la pace a livello interpersonale e sociale ;
- favorire lo sviluppo di nuovi modelli teorici ed applicativi in ogni campo dell'esperienza umana - arte, scienza, politica - quali manifestazioni dell'Etica Vivente ;
- studiare le relazioni esistenti tra le varie discipline con particolare riferimento alla loro funzione per lo sviluppo della coscienza dell'uomo ;

- favorire lo scambio di rapporti conoscitivi tra le discipline al fine di promuovere una sintesi sempre più inclusiva ;
- diffondere i modelli per creare un movimento di pensiero che sia rappresentativo dell'Etica Vivente". I passi in avanti nello sviluppo della personalità non sono improvvisi, né si realizzano accidentalmente bensì per sforzi concreti e costanti alla luce di un'idea intuitiva che li guida ed indirizza.

La meditazione.

'L'uomo normalmente non si occupa di una conoscenza disinteressata delle cose, ma le tratta e le giudica dal punto di vista del proprio interesse, che può essere vasto o limitato, nobile o volgare.
Egli appone delle etichette alle cose che formano il suo universo fisico, mentale e spirituale ; le etichette per lo più mostrano il marchio del suo interesse personale e della sua visione limitata. E' questa aggregazione di etichette a determinare le sue azioni e reazioni'. (N.Thera)
La meditazione è il metodo con cui l'uomo si libera dai pregiudizi e dalle etichette, e si immette sulla strada della crescita.
L'Evoluzione è all'opera da sempre e per sempre in ogni atomo del cosmo, e all'uomo spetta inserirsi in lei ed intuire le forme e comportamenti più espansi ed inclusivi in armonia con il pianeta e le sue creature e comprendere sempre più il significato dell'esistenza.
Le tecniche meditative aprono all'esplorazione dei mondi interni e delle conoscenze intangibili e soprasensibili e introducono nelle alte e profonde sfere di valori supercoscienti che indicano le pietre miliari della crescita.
Ma per acquisirli occorre un cammino che presuppone preparazione e controllo. Non sono richiesti sacrifici nel comune senso di rinunzie forzate, ma potature ed esclusioni di comportamenti nocivi od inutili, che intasano l'esistenza, e non fanno posto a ciò che più vale.
La meditazione è preceduta, e si fonda, su un assiduo ed attento lavoro sulla personalità e sulle funzioni psicologiche e sulle proprie modalità di vita. La personalità prima di intraprendere la meditazione deve affrontare gli eventuali conflitti interni su cui convoglia d'abitudine pensieri ed energie. Occorre esercitarla con fermezza ad arginare e risolvere le disarmonie. La meditazione lo richiede con priorità, poiché i conflitti emotivi sono bambini dispettosi che spingono, premono e dilagano nel campo di consapevolezza e ostacolano le intuizioni.

Le idee transpersonale considerano le cose, gli eventi, i comportamenti, gli affetti, le relazioni, i desideri con visioni sovente antitetiche ai principi e alle abitudini mentali quotidiane. I loro giudizi, le loro proporzioni sono ben diversi dalle vedute usuali e sono per lo più contrari ai desideri e alle preferenze personali. E ciò procura con frequenza crisi esistenziali difficilmente sopportate da personalità deboli o immature.
Sino a quando latita pacatezza e pace interna, 'segui ciò che ti assicurano gli istruttori, i guru, i libri e gli strumenti logici di conoscenza. Quando la raggiungi non esitare, metti in disparte tutti questi mezzi per quanto buoni ed utili siano, e medita'.

La meditazione è un processo 'ordinato' di precise procedure e regole per raggiungere un appropriato controllo sulle funzioni psicologiche.
A sua volta la meditazione affina il pensiero e gli dona le ali, le bende cadono dagli occhi, il mondo si illumina di luce, e le cose non sono più quelle di prima.
Il processo è lento, ma infallibile e sicuro nei risultati. Non esiste delusione, se lo si applica con attenzione, ma non eseguire le procedure inficia il processo 'ordinato' e l'obiettivo si allontana.

Il termine meditazione ha vari significati.
Nella accezione comune meditare significa : concentrarsi e 'riflettere' su qualcosa, qualunque essa sia.
Assagioli differenzia la meditazione riflessiva, accennata nel capitolo sul pensiero, dalla meditazione recettiva, propria della funzione intuitiva. Raffigura la meditazione ricettiva come un 'occhio interno', ed in un certo senso lo è effettivamente, che rivolge lo sguardo verso le aree transpersonali.
Nella meditazione riflessiva l'occhio interno è diretto sul piano orizzontale ed esplora le idee volontariamente con il pensiero analitico e logico.
Nella meditazione recettiva, viceversa, lo sguardo si orienta verso l'alto e, con il cannocchiale della funzione intuitiva, scruta in vigile attesa 'al di sopra' dei livelli usuali gli spazi in cui è nel destino dell'uomo accedere.
Il corretto e costante impiego della meditazione recettiva facilita l'ingresso in questi sovrasistemi e accelera l'adesione ai principi e alle leggi là dimoranti.
'Perfetta, invero, è la sublimità del recettivo.
Tutti gli esseri gli devono la loro nascita, poiché con dedizione accoglie il celestiale ed il suo carattere è in concordanza con l'illimitato.
Esso abbraccia tutto nella sua ampiezza'. (I King)

Come il mondo fenomenico è infinitamente più ampio di quello percepito con i sensi, così l'indagine recettiva dei mondi interni dipinge quadri che dilatano la vita ed aprono inaspettate comprensioni.
'Andiamo dove il fiume si perde
nelle nubi, dove la foresta si unisce
all'orizzonte'.
La meditazione recettiva relaziona l'uomo con i sistemi transpersonali e lo riporta poi nel 'mondo di tutti i giorni' con più inclusive visioni del 'mondo di tutti i giorni'. Non allontana dalla terra ; la candela non arde per illuminare se stessa. Non è una attività astratta, né un espediente per sbirciare dal buco della serratura nel regno degli angeli o, se si ha la fortuna di trovare la porta aperta, per entrarvi e compiacersi di essere stati invitati all'aperitivo da così illustri ospiti, ma è un metodo per avvicinare la vita quotidiana al reale senso dell'esistere e del cosmo. Offre all'uomo idee per cambiare e, soprattutto, lo aiuta a cambiare il mondo con le sue mani.
Chi medita, si potrebbe dire, è uno strumento con cui l'energia del transpersonale raggiunge il mondo e vi inizia la sua opera.

In breve, gli stadi della meditazione.
1. Concentrazione. L'atto con cui si posiziona il canale della funzione intuitiva nell'inconscio superiore e si libera il campo di consapevolezza dagli elementi disturbanti.
2. Focalizzazione dell'attenzione. Il persistere dell'attenzione focalizzata sul transpersonale.
3. Afflusso. Facilitazione del passaggio dei messaggi nel canale intuitivo.
4. Ricezione. Risultato dei tre precedenti stadi associato alla comprensione mentale delle intuizioni pervenute nei campi di consapevolezza delle funzioni.
5. Manifestazione. Trasformazione delle idee e delle energie intuite in azioni.

La tecnica richiede un sapere esatto, e privilegia la conoscenza approfondita e scientifica alle spinte emotive e al sentimento pur se volti in giusta e lecita direzione.
La chiave di volta è la comprensione e non la soddisfazione emotiva per le intuizioni ricevute, accattivanti o particolari che siano.
La recettività non è un fatto psichico passivo ed incontrollato di tipo emozionale o immaginativo, ma una attiva discriminazione mentale delle impressioni sopraggiunte. Alla funzione cognitiva spetta il compito primario di inquadrare e sistematizzare le intuizioni con l'uso consapevole, appropriato e deliberato dei poteri della mente. Il tempo delle intuizioni misticheggianti e sognanti è passato.

Le facoltà psichiche per meditare non sono proprie dell'età adulta, pur se assenti in molte persone adulte. Ecco come Maria Montessori le descrive nei bambini di una sua scuola materna.
'Il silenzio nella scuola vuol dire cessazione del chiasso, l'arresto di una reazione, la negazione della scompostezza e del disordine.
Ma il silenzio può intendersi in modo positivo, come uno stato superiore al normale ordine delle cose, come una inibizione spontanea, che costa uno sforzo, una tensione dalla volontà che distacca dai rumori della vita comune, quasi isolando l'anima dalle voci esteriori.
Questo è il silenzio a cui siamo giunti nella nostra scuola.(...) Tutta la sua importanza ed il suo fascino vengono dal fatto che, sospendendo la vita ordinaria, innalza l'individuo ad un livello superiore, ove non è l'utilità, ma la conquista in sé che lo chiama.'
Il silenzio prepara alla meditazione e vi sconfina.
Per intuire il campo di consapevolezza deve liberarsi dai contenuti ordinari ed essere silenzioso o, in altri termini, deve crearsi uno schermo bianco in cui possano imprimersi i messaggi in arrivo.
Il silenzio si raggiunge con la rimozione degli elementi distraenti e delle tensione corporee ed emotive che distraggono la focalizzazione.
Il primo passo è la calma ed il rilassamento, 'standosene buoni', associato alla fiducia di portare a termine l'impegno.
Anche la formica che cammina indaffarata sul tavolo, per essere vista con chiarezza, richiede che la mente sia calma. Se i pensieri si affollano, se le emozioni turbinano e l'immaginazione galoppa in terre lontane è pressoché impossibile osservare alcunché fuori e dentro di noi.
Per osservare i boschi, le fabbriche e l'uomo seduto di fronte nel metrò, la mente deve essere tranquilla e il campo di consapevolezza libero da altri contenuti. Ovunque si desideri porre un'attenzione consapevole, su oggetti, persone, idee, intuizioni, le funzioni psichiche debbono essere quiete, pacate e pacificate.
Chi è identificato, invischiato e in tensione per aspetti mondani, subisce contraccolpi che ostacolano la ricezione intuitiva. Ma la comprensione, il trascorre del tempo e le esperienze stesse della vita, volenti o nolenti, evidenzieranno l'inutilità ed il non senso di seppellirsi in tutto ciò.
Per rapportarsi al transpersonale è richiesto di 'sintonizzarsi' su di lui. Assagioli, per chiarire il significato della sintonizzazione, propone l'analogia con l'apparecchio radio. Una radio di buona qualità è selettiva e pura nei suoni. Il problema non è tanto di ricevere, in quanto si riceve troppo e da tutte le parti; si tratta, piuttosto, di sviluppare una sottile e selettività affinata per la lunghezza d'onda e, quindi,

per il programma idoneo al processo di crescita. Radio e televisione trasmettono molti programmi attraenti e che 'catturano' l'interesse, ma ciò non significa che siano sempre utili ed opportuni, così è per i contenuti presenti nella consapevolezza.
Nella psiche non abituata alla disciplina si instaurano dure lotte tra la volontà impegnata a tenere libera la consapevolezza e le impressioni, le sensazioni, le immagini e gli impulsi che premono per occuparla e manifestarsi.
Il controllo della stessa funzione mentale non è impresa da poco, vi si arenano molti ben intenzionati. La sua padronanza è, tuttavia, imprescindibile nella pratica meditativa, e richiede disponibilità ad educarla nonostante i frequenti smacchi.
La meditazione è, dunque, redditizia e recettiva quanto più sono disciplinate e non interferenti le funzioni psicologiche : le emozioni, i sentimenti, i pensieri, le sensazioni e gli istinti. E' l'arte di controllare il corpo, l'emotività i pensieri e l'immaginazione richiede costante apprendistato.
Un sapiente monaco cadde una volta, durante una meditazione, in uno stato di violenta agitazione anche fisica.
Il vicino gli chiese :"Che agitazione è questa ?".
Ed egli rispose :"Non si tratta come tu supponi, di una forza entrata in me. Al contrario si tratta della mia debolezza".
Altri monaci presenti osservarono :"Se quella è debolezza, cosa è la forza ?"
Disse il monaco :"La forza è in noi. Quando essa entra in noi, animo e corpo non manifestano nulla".

Non è agevole indirizzare il canale intuitivo verso le aree transpersonali. Il fatto di volerlo far convergere lassù, non significa che esegua l'ordine con ubbidienza.
Il metodo richiede di attivare, pertanto, un processo sotto il controllo della volontà per sorvegliare ed impedire l'ingresso nella consapevolezza ldi contenuti fuor luogo o sognanti. Richiede una saggia ed efficace protezione dalle suggestioni e dalle fantasticherie e, qualora il canale si rivolga verso il basso, è opportuno sospendere la meditazione per evitare la risalita in superficie di elementi inopportuni dell'inconscio inferiore.
Si ritiene, in genere, di padroneggiare la concentrazione, memori di situazioni in cui un forte interesse, un bisogno impellente, un timore o un vantaggio immediato la fissano con stabilità ; diversamente si svolgono i processi psichici, quando le si richiede di soffermarsi su argomenti astratti o su uno spazio vuoto, che tarda ad essere occupato da simboli accattivanti. Ci si accorge con disappunto di non averne alcun valido controllo.

Fra i metodi per concentrarsi e favorire il silenzio interno vi è quello di assumere un atteggiamento da paziente osservatore, finché la psiche acquieta la sua tumultuosa attività, oppure il ripetere mentalmente parole o frasi significative.
Un'ulteriore possibilità visualizza immagini di pace, calme e silenzio : un lago azzurro e tranquillo di montagna, vette innevate o cieli stellati, oppure frasi pacificanti.
Il silenzio interno può tardare.

Un senso di pesantezza, torpore e passività invade mente e corpo, la sonnolenza si impadronisce della psiche, e apre la via a contenuti dell'inconscio inferiore, che vi irrompono ?
E' necessario, in tal caso, sospendere la meditazione, almeno per il tempo sufficiente al recupero delle energie.
Fra gli ostacoli si segnala, inoltre, la paura del sublime. Il senso dei valori, delle proporzioni, dei rapporti che si intuiscono è contrapposto alle vedute usuali e alle preferenze consolidate, ed emerge il timore di liberarsi dagli atteggiamenti o dagli attaccamenti, che legano a doppio filo.

La funzione intuitiva deve trattenersi nella zona esplorata solo il tempo necessario per fare da canale alle intuizioni presenti, dopo è consigliabile interromperla per registrare il materiale recepito ed integrarlo con le precedenti conoscenze ed esperienze, rendendolo operativo.

Trovare lo spazio per meditare ha una sua concretezza.
Quale ambiente ricercare?
Sono preferibili luoghi dall'atmosfera pura e luminosa ; la luce del mattino rende produttiva la meditazioni.
Lasciate entrare la luce mattutina nella stanza di meditazione.
'Lavoriamo alla luce, decidiamo alla luce, giudichiamo alla luce,
soffriamo alla luce, rallegriamoci alla luce'.
Nulla è assimilabile alle onde luminose.
I raggi solari sono un tesoro per il mondo. I suoi vortici magnetici di luce e di fuoco sono a nostra disposizione, e le forze che veicolano sono inesauribili.
Riflettere e lavorare nelle ore del mattino, quando vi è la luce solare, e la sera ?
La sera ci si rallegri della strada intrapresa e della nuova via a cui richiamano le intuizioni meditative.
Anche musica e canto ispirato facilitano i contatti con i territori transpersonali. Il canto tra l'altro ha la prerogativa di evitare il risucchio nei bisogni dell'inconscio inferiore. La musica e le opere di bellezza

innalzano, e sempre di più sono le persone che per intuire percorrono la via estetica.

Parla la coscienza.

Tu che realizzi che io sono in te, ma ancora non dialoghi con me, ascolta !
Tu che hai imparato a calmare la mente ed hai avvertito la mia presenza, ascolta !.
Rivolgimi una domanda con tacita preghiera, affinché io ti risponda.
Con mente perfettamente vuota, aspetta... aspetta... aspetta... senza desiderio....aspetta...
...il messaggio verrà.
Se in risposta percepisci un pensiero che riconosci di aver udito in qualche luogo o in qualche tempo, respingilo immediatamente.
Rigettalo e afferma :" No ! Che dici ?".
Pensieri possono affluirti da sorgenti umane.
Sii vigile, riconoscili subito.
Rifiutati di accoglierli,
e.... persisti nel domandare,
e...otterrai la mia risposta.
Così accadrà in principio.
Ma quando avrai imparato a distinguere la mia voce da tutte le altre voci, e farai tacere i tuoi interessi e le altrui voci, allora potrai abbandonarti in silente sintonia alla comunione con me.
Potrai rivolgermi domande a piacere.
Non dimenticare. Ricorda : La tua esistenza ed il mondo non li costruisci col restare solo al telefono ad ascoltare cosa ti comunico, ma converti i miei messaggi nel sudore dell'azione.
'Apri molte e grandi finestre alla tua mente
e libera v'entri la gloria dell'universo intero per abbellirla tutta.
Non basta l'angusto abbaino di un cielo soltanto
ad accogliere la luce infinita che irradia da innumeri siti.
Via togli le tende della superstizione e lascia che passi la luce
per nitide finestre larghe quanto la verità stessa
e quanto il cielo elevate...L'udito tuo sia intento
all'armonia superna e alla tacita voce degli astri', (W. Wilcox)
e la tua mente ed il tuo corpo la manifestino
con le mani e con i piedi.

BIBLIOGRAFIA

AA.VV. : *Scritti italiani su Roerich ;* Ed. Rubbettino, Messina 1993

ASSAGIOLI :R. : *Corso di 'Meditazione creativa' ;* Poggio del Fuoco, Comunità di Psicosintesi di Città della Pieve, Località Pian di Mattone 14, 06062 Perugia
ASSAGIOLI R. :*Lo sviluppo transpersonale ;* Astrolabio, Roma 1987
ASSOCCIAZIONE 'BANDIERA DELLA PACE' ; Piazzale degli Eroi n.8, Roma
BAILEY A. A. :*Dall'intelletto all'intuizione ;* Editrice Nuova Era, Roma
BOGGIO GILOT L. ;*Psicosintesi e Meditazione ;* Ed. Mediterranee, Roma 1983
WILBER K*. : Oltre i confini. La dimensione transpersonale in psicologia ;* Cittadella Editrice*,* Assisi 1985

La patologia

Il detto ‘nulla di nuovo sotto il sole’ è tuttora attuale nella psicologia.
I concetti di oggi giorno sono rintracciabili anche in epoche remote ed in lontane regioni con i rivestimenti propri della cultura del luogo e del tempo.
L’argomento merita un accenno per collocare il contributo psicosintetico nell’evolversi dei trattamenti per soccorrere le sofferenze umane e i disturbi delle funzioni psicologiche.
L’essenza psicosintetica ripropone quanto l’umanità ha elaborato da millenni e compendiato, in occidente, nelle mitiche figure dei padri greci della salute : Apollo, Chirone ed Esculapio.
Chi legge con attenzione la mitologia ellenica, e ne gusta l’antica freschezza di immagini, si accorge dello stretto contatto delle nostre idee con quelle dell’uomo greco. Con lui, ancora oggi, si può camminare e discutere sui significati della vita e della salute senza che i secoli trascorsi interferiscano. Per scambiarsi vedute e pareri è richiesto andare oltre i giudizi superficiali su quelle ‘favole per bambini’ che narrano la vita e gli amori degli dei.
La mente razionale e moderna, ad una prima lettura, si annoia o sorride per quei racconti bizzarri, insensati e assurdi sulle vicende delle divinità greche. Le storie di ira , di rabbia e cocciutaggine degli dei lasciano perplesso il più impulsivo dei bambini ; gli intrecci sentimentali delle ninfe stuccano i più accaniti lettori di romanzi rosa, e l’appassionato di fantascienza resta scettico di fronte agli strani esseri con corpi d’animale e d’uomo fusi tra loro con inventiva in apparenza fortuita.
Ci si accorge, però, se si è disposti a rientrare nelle parti recondite di sé, che la mitologia offre una chiave magica di lettura per i significati universali, atemporali ed archetipici del nostro essere ed esistere.
Seguendo questa ipotesi, indaghiamo le idee dei tre mitici padri greci della salute mentale e fisica.
Ognuno di loro ha specifiche virtù per allontanare la sofferenza e non ammette di essere consultato genericamente, se si vuole ottenere una diagnosi e una terapia.
Richiamiamo alla memoria la loro vita e la loro visione della salute e della malattia.

Apollo, il dio salutare per eccellenza e protettore degli uomini e degli armenti, presiede all'armonia dell'anima e allontana i mali con le pratiche della purificazione spirituale.
Il mito lo mette al primo posto tra i guaritori, fugando ogni ombra di dubbio sulla posizione degli antichi riguardo alla causa di fondo di ogni patologia.
'Non si deve tentare di curare una parte senza curare il tutto. Non bisognerebbe mai cercare di curare il corpo senza l'anima e, se vuoi che la testa ed il corpo godano buona salute, comincerai sempre curando l'anima' (Platone)
Ad Apollo si addice la raffigurazione dell'albero platonico della vita, quell'albero che per germogliare affonda le radici non già nella terra, raffigurata come la materia e l'istinto, ma nell'azzurro cielo dello spirito e del transpersonale. L'uomo trae origine dallo spirito, di lui si nutre e, ogniqualvolta lo tradisce, è destinato ad inaridirsi, ammalarsi e non più fiorire.
Apollo, il dio della benefica luce, nasce dal grembo della notte, combatte e disperde le tenebre. La sua luce è la luce dell'intuizione che illumina le zone d'ombra della vita ed il buio della materia.
La musica, lenitivo della sofferenza, fonte di tranquillità ed ispirazione, non poteva essergli estranea, e la mitologia lo propone quale abile suonatore di cetra.

Il centauro Chirone, secondo padre ellenico della medicina, contrariamente ad Apollo, lega il suo sapere alle componenti terrene e fisiche della salute e della malattia, ed è per ciò raffigurato con un corpo equino. L'animale, nella circostanza il cavallo, è simbolo dei problemi terreni e dell'impegno per risolvere i guai del presente e dell'immediato futuro e del tirare avanti per sopravvivere. Chirone indaga, studia, cura e risolve i disturbi contingenti e quotidiani.
Questo cavallo, uomo dal collo in su, oppure questo uomo, cavallo dalla collo in giù, si occupa nella sua ricerca dei bisogni strettamente biologici. Per lui la malattia nasconde le cause prime nelle disfunzioni della materia.
La mitologia lo descrive perennemente affaccendato nel tentativo di liberare l'arte del guarire, medica e psicologica, dalle superstizioni e dalla magia, e nel propugnare il progresso della ricerca scientifica. Impegnato nell'aspetto fisico e profano della sofferenza, le sue terapie si rifanno a mezzi esterni e materiali.
Ma il Centauro-medico soffre lui stesso di una patologia inguaribile al piede. Piedi deboli, feriti o gonfi si ritrovano in eroi greci che non riuscirono ad elevarsi nel regno dello spirito, tra i più illustri Achille ed Edipo.

La ferita al piede, il piede è simbolo del cammino verso l'anima, sta a significare che Chirone, poiché tralasciò gli insegnamenti di Apollo, suo iniziatore all'arte medica, soffre per l'assenza dell'appropriata sinergia e commensura tra spirito e materia.

La mitologia racconta di un terzo personaggio intento alla ricerca approfondita e minuziosa del funzionamento corporeo e psichico e delle cure necessarie per mantenerli in salute, e, per di più, non insensibile e non dimentico dei valori apollinei : Esculapio.
Costui ha per padre i raggi del sole, simbolo di Apollo, e come madre la cornacchia, uccello dalla lunga vita, e, per completare il quadro a suo favore, è introdotto nell'arte della guarigione da Chirone.
Date le referenze, in lui trovano la sintesi gli opposti che domineranno nei secoli con alterne vicende nella medicina e nella psicologia : lo spirito e la materia.
Esculapio sviluppò nel suo impegno risanante una visione sintetica bio-psico-spirituale.
Ma nessuno è perfetto.
In una circostanza si sentì investito unicamente della sua componente divina che gli derivava dall'essere figlio di Apollo, ed immemore della sua natura terrena volle resuscitare un morto. Giove indaffarato nei suoi problemi di cuore e di potere, ma sempre vigile ed attento alle faccende umane, si accorse e lo folgorò.
Lo sforzo terapeutico di Esculapio nel frangente si rivolse solo alla materia e dimenticò il significato e il valore per lo spirito della morte e della sofferenza.

L'arte della salute nei miti greci nasce, quindi, da una sintesi : affronta la necessità immediata dei disturbi somato-psichici (Chirone), e la integra con l'inalienabile intervento spirituale (Apollo).

Risalendo a tempi prossimi a noi, le scienze, fatti propri i concetti cartesiani, lacerano l'uomo in anima (res cogitans) e corpo (res estensa), e si attengono rigorosamente a quest'ultimo aspetto.
Per diagnosticare, ad esempio, le cause di una malattia epatica, la medicina attuale richiede che si effettuino gli esami clinici e di laboratorio, e lascia le problematiche esistenziali al prete o allo psicologo, il che per i più è lo stesso.
La psicologia ufficiale, fanalino di coda nel carro delle scienze, rifiutandosi di essere da meno, si è messa al passo con le più referenziate consorelle e affronta la psiche come qualcosa in sé che non trascende in altro. Riduce ogni suo aspetto e qualità ad epifenomeno del 'apparato biologico cerebrale', né più né meno di ciò che si proponeva quell'animale o quell'uomo, fate voi, di Chirone

Per evitare la dicotomia, che segna la fine della psicologia come scienza dell'uomo olistico, Assagioli unisce il metodo 'esplicativo' proprio delle scienze naturali con il metodo 'intuitivo'. Per spiegare e comprendere si addentra sia nelle sfere del soprarazionale sia del biologico, e sintetizza le qualità dell'emisfero destro con quelle del sinistro,. riappropriandosi della visione greca.
Nell'indagine sulla natura della patologia integra più aspetti : come è percepita la patologia dal soggetto, come la vive, quale è il suo reale desiderio di guarire, quali potenziali curativi vi sono in lui e, soprattutto, quali sono le sue profonde esperienze relazionali ed esistenziali. Il pensiero intuitivo, esplicativo e l'occhio clinico lo aiutano ad attribuire un significato bio-psico-spirituale a quella patologia, in quella persona, in quel momento.

Non pochi trattati di Psichiatria, pur di recente edizione, non affrontano, o affrontano in poche righe, le caratteristiche dell'uomo 'normale'. Anzi la ricerca dell'uomo normale solleva, in genere, uno sfumato senso di ironia allo studioso di cause e terapie psicopatologiche, come se fosse un discorso di lana caprina. Per costui il detto evangelico : 'Chi è senza peccato, scagli la prima pietra' può, senza tema di smentita, trasformarsi in : 'Chi è senza patologia, scagli la prima pietra'. Definisce la normalità psichica prendendo come base la patologia, oppure incentra l'attenzione sul comportamento della media delle persone di un certo ambiente e di un certo periodo storico e, in tal caso, fa scaturire il concetto di salute dalle capacità o meno dell'individuo di adattare i propri bisogni alle regole e alle norme imposte dall'ambiente. Con terminologia scientifica la valutazione si riallaccia a quella dell'uomo della strada che proclama a gran voce la propria normalità e adduce come prova inconfutabile il fatto di avere moglie e figli, la macchina, la possibilità economica di andare in pizzeria il sabato sera e di essere tifoso del Milan ; se di tanto in tanto avverte aspetti psicopatologici disturbanti, asserisce di 'essere fatto così', e non si pone ulteriori problemi.

Date per scontate le diagnosi incentrate su valutazioni statistiche e di punteggio del comportamento, in quanto bisogna pur avere un punto comune di intesa, la psicosintesi nel suo modello causale fa riferimento ad elementi della sua teoria che la rendono peculiare.
La prima differenza rispetto ad altre teorie sta, in analogia con le diagnosi mediche, nella preliminare valutazione degli aspetti di 'normalità' e solo secondariamente di patologia.
La diagnosi di patologia la deriva in riferimento alla normalità, dove la normalità è stabilita, non assumendo i parametri di adattamento,

bensì la valutazione del soggetto in rapporto al suo modello esistenziale progressivo ed evolutivo.
Assagioli nella sua opera - “Psicosintesi Terapeutica” - al di là dell’ampio spazio dedicato alle tecniche ed ai metodi per i trattamenti richiama costantemente allo studio delle caratteristiche dell’uomo normale, anche se non gli fu semplice e non lo è tuttora, pur strano che appaia, trovare interlocutori ad indirizzo scientifico disposti a discutere l’argomento.
Interpreta l’uomo come un fenomeno in evoluzione alla ricerca della propria identità e del significato della propria presenza sul pianeta. ‘Fenomeno in evoluzione’ implica un concetto dinamico, che esprime un movimento messo in atto da opposte tendenze :
una regressiva, entropica che nella migliore delle ipotesi tende a mantenere lo stato raggiunto, l’omeostasi, congela le energie e rifugge da qualsiasi ricerca del nuovo ;
l’altra progressiva, sintropica, che sintetizza ed induce innovative organizzazioni, integrazioni e unificazioni nelle componenti della personalità verso più alti livelli di sviluppo e finalità.
La costante ricerca di se stessi è la qualità fondamentale che definisce l’uomo ‘normale’, e si manifesta quando prevale la tendenza progressiva ed organizzante sulla regressiva ed entropica.
L’uomo che evolve si pone, rinnovate volte e più o meno implicitamente, la domanda : ”Chi sono io ?” e adatta l’esistenza alle risposte che si dà.
Le risposte scandiscono il processo di crescita e lo portano a valutazioni pur significative, ma sempre transitorie e relative, sino a quando non si identifica con la sua vera essenza, il Sé. Questa tendenza progressiva causa la ‘divina’ insoddisfazione dell’uomo normale e le sue profonde sofferenze.

Come si innestano malattia, salute e guarigione nel processo evolutivo ?
Da una prima riflessione si coglie che salute, malattia e guarigione sono strettamente connesse e non si può parlare in termini assoluti e contrapposti di stato di malattia o stato di salute ; se ne può parlare solo in termini di ‘processo’, cioè processo dell’ammalarsi e processo del guarire. I due processi sono parti integranti di un più grande processo, quello evolutivo, dove ammalarsi significa interrompere il cammino, deviare dalla direzione o regredire e viceversa, guarire vuol dire riprendere ad evolvere.

In psicosintesi le malattie sono considerate effetti di cause da ricercare altrove. La patologia e il disagio psichico scaturiscono dall’assenza di direzione evolutiva con la perdita del sentiero della

propria crescita e lo smarrimento di punti di riferimento, verso cui dirigere scelte ed energie.
Se l'ammalarsi è legato al processo evolutivo, e se , come detto, in tale processo agiscono forze regressive e progressive con tendenza verso sintesi e maturazioni più ampie della psiche e delle funzioni psicologiche, è chiaro che se, per qualche motivo, l'individuo non si incammina nella direzione della crescita e staziona senza procedere, oppure ritorna nel passato, si produce un gioco di forze contrapposte ed emerge la patologia. L'ammalarsi esprime difficoltà nella progressione esistenziale.
In tale ottica la malattia assume il significato di segnale per cogliere gli intoppi nel processo di crescita e richiamare l'attenzione del soggetto per rimetterlo in funzione
'Guarda un cespuglio di rose,
guarda il fiore, guarda le spine.
Le spine non sono contro il fiore ;
anzi, lo proteggono'.
La malattia è una alleata dell'uomo, anche se non auspicabile, dolorosa e possibilmente da evitare. Nasce dalla stasi e configura un ingorgo di forze che, suo tramite, si esteriorizza per richiamare l'individuo sulla necessità di riprendere il percorso interrotto.
Evolvere vuol dire conquistare per abbandonare, identificarsi per disidentificarsi, e la malattia è la conseguenza della non accettazione della sofferenza di questo processo, della resistenza ad abbandonare ciò che non è più funzionale, e della difficoltà ad assumere nuovi e progressivi modelli di vita. Nell'evoluzione, per definizione, non si può rimanere in un determinato stato e, ancor meno, retrocedere in uno precedente.

Il terapeuta di fronte all'uomo che soffre tiene conto dei vissuti psichici, della struttura di personalità, della maturazione della coscienza e del suo grado di consapevolezza. Da ciò consegue che l'intervento terapeutico può e deve attuarsi a diversi livelli o con diverse modalità.
Come non è possibile scoprire un solo rimedio per le mille malattie fisiche, e non esiste il farmaco universale perché le cause sono dissimili tra loro, così è psicologia. Se tutto quello che si ha è un martello tutto sembra un chiodo. E' impossibile applicare a tutti i pazienti le stesse tecniche, eppure si citano sovente metodi generali e si induce, chi ascolta, a credere in un'unica ricetta. L'uomo ama ed è infantilmente attratto dalle panacee universali.

Il concetto di terapia deriva dal concetto che si ha dell'uomo, e nell'uomo non vi è separazione tra natura fisica, natura affettiva, natura razionale e natura transpersonale.
Il terapeuta si rivolgere all'insieme uomo con un intervento che affronta il suo sistema energetico bio-psico-spirituale inserito, fra l'altro, nei rapporti interpersonali, con un intervento che si rifà, sostanzialmente, al suo livello evolutivo, alla sua consapevolezza.
:
1- Qualora l'uomo malato non abbia per lo scarso livello evolutivo la possibilità di essere consapevole del significato dell'evento somatico o psichico e non vi sia in lui possibilità di autocoscienza ed autogestione, il terapeuta effettua un'azione diretta sulla malattia e cura la patologia ; si prefigge cioè di eliminare l'effetto.

Il terapeuta nell'evenienza è attivo, si sostituisce al soggetto e 'guarisce' il paziente che è passivo, privo di azioni volitive, dipendente e non è in grado di cogliere il senso profondo della 'sua malattia'
'Un uomo ha mal di testa, l'altro la vista annebbiata. Entrambi i mali derivano da una sbagliata alimentazione. Dì loro :"La tua digestione va male", ed entrambi risponderanno :"Va via sciocco ! Cerchiamo un rimedio per la testa e per l'occhio, non vogliamo ascoltare assurdità'. La malattia rimane qualcosa di separato, di estraneo, che 'viene addosso'. La guarigione ottenuta è parziale e transitoria, è un palliativo con limitati vantaggi esistenziali. A volte, addirittura, ritarda l'evoluzione, oppure, nell'ipotesi favorevole, fa procedere inconsapevolmente. Tale intervento è messo in atto, quando il paziente non è in grado di utilizzare con consapevolezza la propria malattia, oppure nella prima fase della terapia, se esistono resistenze per spostare l'attenzione dal sintomo ed affrontare il discorso esistenziale.

2- Il terapeuta instaura un'attiva cooperazione con il paziente, un'alleanza terapeutica, che permette un'azione diretta a promuovere nel malato la visione eziologica del suo stato psichico, e dei suoi ostacoli. Nell'alleanza terapeutica guarire l'altro significa offrirgli gli strumenti psicologici per agire su di sé e consentirgli di iniziare a responsabilizzarsi in prima persona di fronte ai propri eventi interni ed esterni. La malattia si tramuta nello stimolo che lo induce a dirigere consapevolmente l'evoluzione, a collaborarvi, ad immettersi nel cammino autoformativo, a responsabilizzarsi e ad accettare di non essere completamente libero pur anelando alla libertà, di essere corruttibile e violabile nel fisico, nell'emotivo e nel mentale, pur aspirando all'incorruttibilità ed all'immortalità.

3- Qualora sia possibile al terapeuta attivare nel paziente l'evocazione diretta del Sé con l'afflusso della sua energia transper-

sonale, è questa la modalità più valida. Questo intervento presuppone un elevato livello evolutivo del paziente e del terapeuta ed una coscienza che operi in termini energetici.

I tre interventi si integrano nel trattamento psicosintetico completo.
Innanzitutto si sonda il passato, si fanno affiorare e si risolvono le condizioni che, celate negli eventi della prima età, negate o rimosse, hanno impresso la direzione errata alla natura del desiderio, al pensiero, e generato complessi psichici.
Si interviene poi per superare, qui e ora, le difficoltà insite nel corpo, nelle funzioni psicologiche, nell'emotività, nelle relazioni, nei pensieri, e si incoraggia la persona verso forme di vita propositive con l'introduzione di interessi che manifestino le sue potenzialità. Si agisce per attivare il potere della coscienza che, evidenziandosi, si riversa nella vita della personalità e nelle funzioni psichiche e le eleva.
E' ovvio che il metodo nella sua completezza è attuabile soltanto con coloro in cui è possibile educare la mente e, per suo tramite, influenzare le funzioni psicologiche ed i loro contenuti.
Nella psicoterapia psicosintetica non si effettuano, quindi, unicamente interventi terapeutici, che esplorano e disgregano i contenuti di natura conflittuale conscia ed inconscia, ma si procede alla ristrutturazione della persona con un lavoro che la vede fattivamente cooperante.

La malattia è un fenomeno presente in tutti i regni della natura. Poiché nulla esiste in natura che in qualche modo non abbia il suo posto, la sua funzione, il suo significato nella complessità del divenire, ci si deve sempre chiedere dove risiede la finalità di quella determinata malattia, in quel determinato essere, in quel momento della sua vita. Che senso ha questo disturbo psicologico nella storia esistenziale di questo uomo ?
'Quando vedete un uomo trascinato in prigione, dite in cuor vostro :
"Forse costui sta fuggendo da una prigione più angusta".
E quando vedete un uomo ubriaco o ammalato, dite in cuor vostro :.
"Forse ha cercato di fuggire a qualcosa di ancora più orribile".
L'esistenza esige l'abilità di accogliere e comprendere ogni evento e di trasformarlo in mezzo.
La persona armoniosa e sana non respinge nulla, tutto per lei ha un significato. Respingere qualcosa antagonizza all'esistenza.
'Se trovi un sasso in mezzo al sentiero,
non respingerlo, usalo come gradino'.

Per assimilare il concetto, si ricordi che in ogni uomo opera l'istinto al 'dispiegamento' delle energie e dei talenti, di cui dispone. Qualunque fattore lo inibisca, procura la malattia e, se è il caso, la morte.
Tale istinto estende le sue ali su tutti i livelli dal fisico, all'affettivo, al mentale, al transpersonale, obbedirvi è intrinseco alla natura umana, ed un compito che ciascuno è chiamato a realizzare. La malattie appare se non si dispiegano le energie al vertice della propria scala personale di valori.
Nella attuale civilizzazione, al di là delle apparenze, le possibilità di dispiegamento sono ridotte ed è difficile condurre una vita, che abbia veramente un senso nella accezione più ampia e sia sana e 'normale'.
Le ipotesi di correnti psicologiche che attribuiscono i disturbi psichici allo stress, sono da sostituirsi con la visione della malattia come segnale della rinuncia o impossibilità ad esteriorizzare e far evolvere le proprie funzioni psicologiche, dalla mentale all'affettiva, dall'intuitiva alla creativa.
In epoche recenti, le patologie psichiche e psicosomatiche sono statisticamente regredite, o addirittura scomparse in due periodi ; si è verificato durante le due guerre mondiali nelle situazioni createsi al fronte o nell'immediato dopoguerra. Ancora più sorprendente il fatto che tutte quelle condizioni, volentieri considerate causa di malattia, quali l'umidità, i piedi freddi, il cibo cattivo e scadente, i pasti irregolari, lo stress, l'ansia, il dolore, la paura ecc., al fronte erano ampiamente e quotidianamente presenti, e, ciò nonostante, in molti soldati scomparvero i disturbi psicosomatici di cui in precedenza soffrivano ; ne rimasero liberi fino al ritorno in patria, ma, al ripristino delle condizioni di vita antecedenti, si riammalarono.
Molte di questi malati hanno asserito, che non erano mai state tanto bene come durante la guerra relativamente, è ovvio, alla propria patologia.
Quando l'uomo, sottoposto a continui strapazzi, vuole fare una figura decorosa, dimostrare il proprio valore ed in definitiva dispiegare tutte le proprie facoltà per sopravvivere, gode di maggior benessere, nonostante gli stenti. Ciò non significa, ed è lungi da ogni pensiero, che si debbano favorire le guerre come mezzo preventivo per la salute psichica, si sottolinea solo che l'utilizzo delle proprie potenzialità la facilita anche in situazioni di gravissime carenze e sofferenze fisiche ed emotive.

La psicosintesi riconosce il divenire dell'esistenza ed ha in massimo conto la realtà esistenziale del soggetto e la sua concezione della vita. Ogni essere umano ha, necessariamente, la sua visione del per-

ché ogni mattina si alza ed affronta la giornata, per quanto sovente rudimentale ed incerta, ed occorre tenerla presente nel trattamento.
Si ricerca con lui quale significato attribuisca al suo esistere in quel momento della sua storia individuale, quale sia la sua scala di valori, quali i suoi progetti esistenziali e quali forze si oppongono. La patologia collabora con l'Io ed indica alla personalità gli ostacoli da superare e il messaggio che la coscienza non riesce a far pervenire direttamente alla consapevolezza. L'Io traduce in dolore, in delusioni, in sofferenze fisiche e psichiche le informazioni, che la mente non intuisce.
La terapia psicosintetica riconosce l'importanza di indagare e rimuovere con tecniche analitiche del profondo i nodi energetici dell'inconscio e nella sua concezione integrale si propone di :
- risvegliare le energie latenti, soprattutto dell'inconscio superiore ;
- sviluppare le funzioni costituzionalmente deboli o rimaste a stadi arretrati ;
- scaricare le energie biopsichiche coartate o esuberanti ;
- trasmutare, disciplinare e regolare le manifestazioni delle energie con progetti costruttivi, efficienti e creativi ;
- armonizzare e commensurare le funzioni in una personalità integrata ;
- promuovere l'inserimento del soggetto in rapporti interpersonali e di gruppo soddisfacenti.

La malattia è un disordine che aspira ad un ordine superiore. E' un tentativo di soluzione del problema, un tentativo fallito di sintetizzare energie dissonanti a qualunque livello si inceppino. La psicoterapia porta il paziente ad analizzare con obbiettività, sincerità e distacco quali sono le esigenze nascoste e represse in lui.
Ogni uomo non può esimersi dall'effettuare superamenti esistenziali e risolvere errori o conflitti che, da tempi recenti od antichi, bloccano la progressione delle sue funzioni psicologiche verso la meta destinata. La patologia è il manifestarsi di una crisi, in chi non riesce a superare uno stadio evolutivo per l'impossibilità delle funzioni psicologiche di allinearsi con l'energia dell'Io.
L'Io-Sé è un bagnino che cerca di portare a riva la persona in difficoltà, la quale il più delle volte non esegue le indicazioni e si dibatte e si sforza di galleggiare con comportamenti che non giovano, anzi nuocciono ma, alla fine, dopo aver ingurgitato non poca acqua, si adatta e sottomette alle indicazioni del suo soccorritore e raggiunge la salvezza e la salute.
L'uomo è questi due uomini : il bagnino e l'inesperto nuotatore. Il conflitto fra i due esseri si sintetizza nella lotta tra le aspirazioni tran-

spersonali ed i desideri della personalità, tra le aspirazioni dello spirito ed i desideri della materia.
Le persone si recano dallo psicologo con il fardello della loro duplice natura e soltanto se il lavoro terapeutico le finalizza ed unifica in senso evolutivo, sperimentano la salute.
La patologia insorge quando l'uomo vuole vivere simultaneamente su più livelli, quello regressivo del passato e quello evolutivo della coscienza ; chiude gli occhi per non scorgere la sua intima conflittualità e chiude le orecchie per non udire la voce silenziosa dell'Io-Sé.
La guarigione deriva dal rispetto delle esigenze della coscienza, unica via per la reale soluzione della sofferenza.
I disturbi psicologici non sono indotti dalle situazioni esteriori, pur gravose e dolorose che siano, quanto dalla reazione individuale ad esse. I problemi sono soggettivi e nascono nel profondo della psiche, anche se, sovente, sono opportuni interventi sull'ambiente per sanare fratture o riattivare relazioni.

La psicosintesi è 'anche' una sintesi di tecniche psicoterapeutiche' studiate e proposte da altre scuole, che integrano e completano i metodi clinici che non hanno fatto parte della ricerca specifica di R. Assagioli e dei suoi allievi. Ma Assagioli richiama l'attenzione sul fatto che 'sebbene la psicosintesi possa essere considerata una sintesi di varie terapie e di vari metodi, è bene tenera presente che il nucleo centrale, che ne forma l'essenza, è originale'. Accetta in sé tecniche di altre correnti, ma ha una base concettuale autonoma con una peculiare visione dei fenomeni psicopatologici e con una propria teoria della personalità, ed è importante che lo psicoterapeuta si rapporti costantemente a questo nucleo originale per non presentarne una versione distorta e diluita e neppure eccessivamente colorita da concetti o tendenze altrui.
'Alcuni fattori fondamentali e la loro elaborazione concettuale sono irrefutabili....'

I fattori sono :

1. la disidentificazione
2. il sé o io personale
3. la volontà : buona, forte e abile ;
4. il modello ideale ;
5. la sintesi ;
6. il supercosciente
7. il Sé transpersonale.

Ad essi si aggiunga quanto rappresentato dai due grafici :

a. l'ovoide
b. la stella delle funzioni psicologiche.

Questi 7+2 punti rappresentano lo zoccolo duro della psicosintesi e la diagnosi psicopatologica e la terapia sono strutturate in riferimento ad essi. Soltanto facendo cardine su questi nove punti, una diagnosi ed una terapia sono psicosintetiche.

Sintesi e patologia della sintesi.

La sintesi è espressione di un principio universale che tende ad accomunare ed unire gli elementi in unità superiori con qualità diverse dalle quelle di base. Due elementi antitetici si risolvono e si superano nel principio della sintesi, principio che si accomuna alla sintropia.
Il principio sintropico, presente in natura, è definibile come : la forza di coesione e di attrazione alla ricerca di un più alto principio regolatore.
L'etimologia di 'sintesi' è appunto : mettere insieme, con-porre.
Mettere insieme , comporre, in senso psicosintetico significa evidenziare e far emergere le qualità insite negli opposti e nei conflitti per sintetizzarle in un terzo elemento, in una nuova realtà psichica più progressiva, come idrogeno ed ossigeno che per una scintilla elettrica si sintetizzano nella goccia d'acqua.
Ciò che si manifesta come effetto della sintesi è qualcosa di più e di diverso, va di là delle componenti interagenti e le trascende in realtà più originali e creative.
Il termine stesso 'psico-sintesi' denota la sua pietra d'angolo.
Gli aggregati emotivi, mentali, istintuali e transpersonali sono alla base di desideri ed impulsi, sovente contrapposti, che agiscono, si combattono e generano frammentarietà e dispersione. Nell'uomo sono frequenti, per non dire costanti, dissidi tra parti della personalità che desiderano simultaneamente il giorno e la notte, il bianco ed il nero, una parte vuole agire e costruire, l'altra riposarsi e divertirsi, cerca l'autonomia e si rammarica per la carenza di legami relazionali, lo stomaco chiede di essere accontentato e l'aspetto estetico si rifiuta, la nevrosi domanda il rispetto di fobie ed idee ossessive e la ragione le contrasta.
La timidezza, l'aggressività, il sadismo, l'agorafobia, i disturbi psicosomatici e sessuali, ma anche la disponibilità, l'ottimismo, l'idealismo, sono effetti di cause che li hanno generati, e come tali il soggetto li deve affrontare. Ogni aspetto dell'animo umano, qualunque sia il colore e la nota, è l'espressione di intime energie da analizzare per

sintetizzare in visioni più inclusive. La sintesi le integra per facilitare il dispiegamento delle potenzialità.
Nella sintesi la risoluzione degli opposti, bontà-aggressività, introversione-estroversione, conformismo-ribellione, si supera non con la ricerca di un equilibrio od una via di mezzo, né tanto meno con preferenze partigiane, ma con la disidentificazione da entrambi e l'individuazione di entità psichiche, che contengano e fondano le loro qualità energetiche ; così ottimismo e pessimismo si sintetizzano nella chiara visione della realtà, autodeprezzamento e superbia nel senso di dignità personale.

Nella fisiologia del corpo la normalità è sostenuta dall'equilibrio dinamico di due o più fattori di cui alcuni favoriscono l'iper-funzione, altri l'ipo-funzione. La pressione del sangue si mantiene stabile, ad esempio, per la sintesi tra fattori biochimici e nervosi che la aumentano e fattori che la riducono, altrettanto per le sintesi tra i fattori coagulanti e anticoagulanti o catabolici ed anabolici.
La normalità dei parametri corporei si mantiene in virtù della sintesi tra processi con finalità opposte ed in equilibrio dinamico tra loro. Qualora aumenti o si riduca uno dei due insorge la patologia ; non si parla di fattori utili o dannosi, l'utilità nasce dalla loro sintesi dinamica. La 'normalità' biologica si realizza nella sintesi di due tendenze ; se una fase eccede o si impoverisce rispetto all'altra, scaturisce la malattia.
La patologia psichica è analoga.
'Come la vita organica è l'abolizione del contrasto fra catabolismo e anabolismo, fra la vita 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,... particolare importanza nella vita psichica ha la sintesi degli opposti. Questo grande principio, che è la chiave per comprendere e risolvere tutti i problemi teorici e pratici. (...)
Occorre integrare le componenti psichiche ad un livello più ampio, superiore, che le comprenda ed insieme le trascenda. Questa è la vera sintesi. Per attuarla occorre la presenza continua, l'azione potente di un più alto principio regolatore'. (R. Assagioli)

Oltre la sintesi tra opposti, siano essi biologici o psicologici, già di per sé significativa ed utile per non disperdere o rifiutare energie, si deve considerare nel processo terapeutico la presenza di un elemento magnetizzante verso stadi evolutivi più elevati.

Questo ‘alto principio regolatore’ è identificabile nell’Io-Sé, che attrae con la sua energia l’uomo alla realizzazione del modello esistenziale in lui inscritto.
I processi di sintesi nell’uomo normale spostano gradualmente gli obiettivi personali verso il progetto dell’Io-Sé, nella ricerca del significato e del senso del proprio vivere e del proprio relazionarsi, annullando i sentimenti di inutilità e vacuità così presenti nella vita moderna.

Alcuni dei sette fattori, ritenuti specifici della psicosintesi, possono incorrere in iper o ipofunzione all’interno delle loro componenti o in iper o ipofunzione rispetto agli altri elementi con cui devono instaurare sintesi evolutive.

Per inserire le patologie proprie delle funzioni psicologiche nella nosografia generale si riportano, in breve alcuni concetti psicopatologici.
Della sintesi si è detto.

Le patologie del processo di identificazione-disidentificazione.

Il corpo si sviluppa nell’equilibrio fra anabolismo e catabolismo, spostato a favore dell’accumulo e, qualora ecceda l’anabolismo, si instaura l’obesità o, al contrario, se prevale il catabolismo si soffre di cachessia, altrettanto la crescita psichica si realizza per la sintesi tra fattori progressivi e regressivi spostati verso l’evoluzione. Per risolvere la patologia si devono diagnosticare le cause dell’eccesso o del difetto, così per l’iper o ipo-identificazione e l’iper o ipodisidentificazione in oggetti, bisogni, idee, relazioni, funzioni psicologiche, si devono rintracciano i fattori causali per liberare le energie e procedere verso nuove sintesi.
Ad esempio, l’identificazione in ruoli, oggetti, relazioni, allorché è eccessiva rispetto alla disidentificazione, procura apprensioni, paure, depressioni, fobie, idee ossessive, invischiamenti o annebbiamenti. Qualora prevalga la disidentificazione si instaura distacco, disinteressse, ridotta partecipazione con l’insorgenza di anafettività, ipoaffettività o forme caratteriali. Nei disturbi ossessivo-compulsivi per l’assenza di equilibrio con la disidentificazione, prevale l’identificazione in un’idea, nei disturbi psicosomatici domina l’identificazione nel corpo.

Le subpersonalità.
Le subpersonalità sono personalità parziali animate, ad insaputa del soggetto, da idee, vissuti e stati affettivi settoriali in cui il soggetto si iperidentifica ; ad esempio chi è vittima di un rifiuto materno, può strutturare una subpersonalità rivendicativa in cui si iperidentifica, e nel corso della vita si considera vittima della società, dei famigliari, del datore di lavoro.
Le subpersonalità inizialmente rispondono con strategie i confacenti ai bisogni del soggetto, ma in seguito, pur modificandosi la situazione che le ha generate, non accettano di lasciare la scena, la psiche persiste l'iperidentificazione ed è ostacolata la recita di altri personaggi più idonei.
Le subpersonalità sono 'anime' racchiuse nella psiche di ogni uomo e si rifanno a ruoli appresi, indotti dall'ambiente od da problemi emotivi e relazionali. Le varie 'anime' nella prima fase della loro esistenza si incaricano di esprimere i bisogni del soggetto, ma in seguito, queste personalità parziali costruite per reagire od affrontare eventi ormai sepolti, si trasformano in zavorre prive di senso esistenziale ma a cui il soggetto resta iperidentificato. Alcune volte sono, anche nell'oggi, in sintonia con le esigenze del presente, ma per la maggior parte sono inutili vampiri di energia psichica.
Erasmo da Rotterdam in "Elogio della follia" tratteggia alcune delle subpersonalità presenti sul palcoscenico della commedia umana con le cui maschere per tempi più o meno lunghi l'uomo si iperidentifica
'Del resto tutta quanta la vita non è se non una commedia, in cui ognuno recita con maschera diversa, e continua nella parte, finché il gran direttore di scena gli fa lasciare il palcoscenico. E piace a costui di condurre talvolta sulla scena il medesimo attore con diverse maschere, e trasformare in cencioso accattone, chi appena un attimo prima indossava la porpora regale.
In effetti tutto su questa terra è una mascherata, ma ormai è stabilito che la commedia si debba recitare in questo modo.
Se qualche sapiente, caduto dal cielo, d'un tratto si mettesse a gridare ed a strepitare che uno dei tanti che tutti adorano come Dio e padrone, in verità non è per nulla un uomo, poiché si lascia dominare dalle passioni, come una bestia ; o, peggio ancora, non è che uno schiavo dei più abbruttiti, giacché spontaneamente serve tanti e così turpi padroni ; o se anche consigliasse a qualcuno, in lacrime per la morte di suo padre, di mettersi piuttosto a ridere, per l'inizio della vera vita per quell'estinto, poiché lassù la nostra vita di qui è considerata soltanto una specie di morte ; oppure se chiamasse ignobile e bastardo un uomo che si gloria del suo blasone, perché lontanissimo dalla virtù, unica vera fonte di nobiltà, se dunque quest'uomo parlas-

se così anche di tutte le altre cose, ditemi voi stessi : che altro otterrebbe se non di apparire a tutti pazzo furioso ?'
Le iperidentificazioni stereotipe che trattengono in vita le subpersonalità sono da indagare ed individuare attentamente e da smascherare con autoanalisi imparziale e sincera.
Più subpersonalità occupano lo spazio psichico ed inscenano sentimenti e pensieri contrastanti .
A volte l'identificazione è in una sola funzione che domina totalmente la consapevolezza ; ciò accade quando l'individuo si iperidentifica nella funzione mentale o nell'emotiva o nella sensoriale o nell'intuitiva ; svanisce così la possibilità di contattare altri aspetti psichici e perde la visione integrale di sé. La funzione diviene totalizzazante, ne dipende totalmente ed esclude le potenzialità insite nelle altre.
Le identificazioni irrigidite dissolvono la possibilità di realizzare l'esperienza dell'uomo stellare e della coscienza, cioè della essenza e della autenticità.
Saggiamente Assagioli :'Sì, noi siamo dominati da tutto ciò, con cui il nostro io si identifica, ma possiamo dominare, dirigere e utilizzare tutto ciò, da cui ci disidentifichiamo'. E offre con il metodo della disidentificazione la chiave per disgregare le subpersonalità ed avviarsi, arricchiti dalle loro energie, verso la libertà e la conoscenza.
'Una volta, mentre seppellivo uno delle mie subpersonalità decedute, arrivò il becchino e mi disse :"Di tutti quelli che vengono qui a seppellire, mi piaci solo tu".
Gli dissi :"Sono lusingato, ma perché solo io ?"
Mi rispose :"Perché gli altri arrivano piangendo e allo stesso modo vanno via. Solo tu arrivi e te ne vai con il sorriso".

Patologie della Volontà.

Il sapiente impiego degli aspetti della volontà, delle sue qualità e dei suoi stadi è insopprimibile per la psiche. La carenza o l'eccesso di uno tra loro altera la realizzazione del progetto esistenziale, in quanto la volontà è la componente energetica dell'Io-Sé, e le sue patologie inibiscono l'armonica evoluzione della personalità.

Patologie da iper o ipo funzione (eccesso o carenza) delle qualità della volontà:
- energia
- controllo
- concentrazione
- determinazione

- perseveranza
- coraggio
- organizzazione.

Patologie da iper o ipo-funzione della volontà forte.

Patologie da iper o ipo- funzione della volontà sapiente.

In queste ultime rientrano le psicopatologie a carico delle leggi psicologiche, le cui disfunzioni, in linea di massima, non permettono l'adeguata interazione tra i livelli fisico, emotivo e mentale, con scompensi nella commensura.

Patologia delle funzioni psicologiche.

L'uomo 'normale' sviluppa le funzioni psicologiche e le bilancia nella 'stella delle funzioni' per trasformarsi in essere stellare.
La messa in luce dei vissuti consci ed inconsci della personalità, non è sufficiente, se non si accompagna all'impegno di conoscere, possedere, sviluppare e trasformare le funzioni, individuandone le iper o ipofunzioni delle une rispetto alle altre.
La crisi d'ansia per una perdita si può generare, ad esempio, per l'iperidentificazione in un oggetto o in una persona, oppure per la presenza di una funzione emotiva ipersviluppata che esaspera gli affetti, o, ancora, per uno scarso sviluppo della funzione pensiero (ipofunzione mentale) che non sa valutare con oggettività e realisticamente l'evento, ed è, pertanto, sopraffatta da una funzione emotiva normale, ma non controbilanciata. Nell'evenienza, una funzione emotiva operante adeguatamente, qualora coesista una funzione mentale carente, ingenera una sintomatologia da iperemotività.
Questo gioco di bilanciamenti si verifica per tutti i rapporti tra le funzioni psicologiche.
La funzione intuitiva iperattiva apporta un abbondante afflusso di energie e contenuti dal supercosciente, ma le soverchie energie transpersonali, se non sono regolate dalle altre funzioni, provocano stati di eccitazione o di attività febbrili, che sfociano, alcune volte in deliri maniacali a sfondo religioso.
Altrettanto si verifica se, in presenza di una funzione intuitiva adeguatamente operante, le altre funzioni sono iposviluppate o deficitarie e, pertanto, non sanno contenere ed equilibrare gli afflussi energetici.

Sull'altro versante l'ipofunzione intuitiva rallenta lo sviluppo evolutivo del soggetto, che non percepisce le linee guida autoformative con influenza negativa sulle altre funzioni.

L'eccesso o il difetto di una funzione psichica per stendere il piano terapeutico richiede di essere decifrato e compreso.
L'inadeguatezza può derivare da carenze costituzionali, dall'appartenenza ad una determinata tipologia, da un'insufficiente educazione specifica o da un blocco psicologico.
La funzione immaginativa, ad esempio, è per lo più marginale (ipofunzionante) nella stella delle funzioni di chi riceve una educazione scolastica incentrata su aspetti mentali e razionali, oppure di chi appartiene a tipologie che la svalutano o, ancora, di chi per problematiche della personalità, la nega in quanto contenitore di vissuti non accettabili repressi in lei.
Ogni funzione psicologica è rappresentabile, come detto, con un ovoide e i suoi territori inconsci inferiori, medi e superiori richiedono indagini di tipo analitico per essere ripuliti da eventuali noxe patogene rimosse. I meccanismi psichici di difesa operano veri e propri tagli ed esclusioni di alcune funzione psicologiche nel loro insieme o di loro parti, per inibire l'afflusso alla consapevolezza dei messaggi angoscianti, conflittuali od ambivalenti, che racchiudono. Si formano così scissure che le separano, isolano e rendono inutilizzabile o solo parzialmente utilizzabili.

Patologie da scissura tra le funzioni psicologiche.

Le scissure sono fratture nei territori delle funzioni che separano ed escludono loro aree dalla globalità psichica, spezzano l'unitarietà dei processi psicologici e interrompono la collaborazione tra le assemblee cellulari con disarmonie e mutilazioni nella personalità.
Le scissure formano spaccature tra le funzioni o al loro interno tra aree consce ed inconsce oppure nei processi psichici esposti nelle leggi psicologiche.
La funzione emotiva, ad esempio, può essere normo-sviluppata, ma separata e scissa rispetto ad altre funzioni, e il soggetto pertanto non usufruisce delle 'calde' energie del sentimento, dell'emotività o della passione nelle attività mentali, sensoriali o d'azione ; la funzione emotiva si comporta da ipofunzionante.
La persona con sensorialità scissa non inserisce i dati sensoriali, percettivi, spaziali e temporali nei processi mentali. Questi ultimi non confrontandosi con le coordinate temporo-spaziali o sensoriali, fanno sì che il soggetto ragioni senza tenere presente il corpo, lo spazio

ed il tempo e soffra di disturbi psicopatologici inerenti il rapporto con la realtà, con il soma e con le ideazione che impiegano tali dati.
Una funzione immaginativa scissa trasforma i vissuti immaginati, non più bilanciati dalla critica e dalla ragione, in realtà oggettive con l'insorgenza di deliri. La risoluzione delle noxe patogene sutura le scissure e ricompone l'unità, che ritrova l'integrità per procedere.

Il piano psicoterapico indaga, quindi, sia l'iper che l'ipofunzione sia le scissure che, in ultima analisi, inducono anch'esse iper o ipofunzioni. I metodi terapeutici si adattano alle eziologie del blocco, del ritardo o della scissura.
Per i deficit su base costituzionale, tipologica o carenziale la tecnica d'elezione per riattivarne l'efficienza è l'allenamento sistematico.
Per le funzioni scisse o rimosse il trattamento si rivolge alla soluzione dei conflitti o dei blocchi con interventi d'analisi e di successiva sintesi delle energie liberate.
Il lavoro psicoterapeutico sulle funzioni, tra l'altro, perfeziona da un lato la consapevolezza degli strumenti e dall'altro dell'essenza. La coscienza valuta la sua impossibilità o difficoltà nel regolare, dominare e trasformare aspetti funzionali e perciò stesso si avverte differente e consapevolizza la sua separazione dalla funzione mentale con i suoi irrequieti pensieri, dalla funzione emotiva con le sue lune, dalla funzione istintiva con le sue energie impulsive, dalla funzione immaginativa con il suo mondo parallelo.

Patologie da scissura tra conscio ed inconscio

Le aree inconsce delle singole funzioni psicologiche possono racchiudere conflittualità causa di iper o ipofunzioni.
Le disfunzioni in esame sono da inserire nei capitoli diagnostici concernenti le cause di iper o ipofunzione.

L'Io-Sé

La carenza od assenza di spinta propulsiva evolutiva non è da addebitare a fattori propri dell'Io-Sé che per definizione non è patologico, ma ad aspetti delle funzioni psicologiche che gli si oppongono e annullano la sua presenza consapevole ed energetica.

La diagnosi, come in ogni trattamento, è il presupposto per il piano terapeutico e per l'utilizzo di metodi, tecniche ed esercizi ;

l'adozione di metodi psicosintetici, senza la diagnosi psicosintetica, determina psicoterapie ibride o confuse.

BIBLIOGRAFIA

ALBERTI A. :*L'uomo che soffre, l'uomo che cura ;* Paganini Ed., Firenze 1997
ASSAGIOLI R. : *Principi e metodi della Psicosintesi Terapeutica ;* Ed. Astrolabio, Roma 1973.
BEAUCHESNE H., GIBELLO B. :*Trattato di psicopatologia infantile ;* Ed. Borla, Roma
CALDIRONI B. : *Seminari di psicopatologia e psicoterapia ;* Claudio Nanni Ed., Ravenna 1992.
CAZZULLO C.L. : *Psichiatria.* Vol. I, II, III ; Micarelli Ed., Roma 1993.
CIANI N., RUBIINO I.A., *La diagnosi in psichiatria ;* Ed. Borla, Roma
DE PAOLIS D. : *Il lavoro sulle subpersonalità in Psicosintesi ;* Pharos, Roma 1988
FREEDMAN A., KAPLAN H., SADOCK B. : *Trattato di Psichiatria* ; Piccin , Padova 1984
GABBARD G.O. :*Psichiatria psicodinamica ;* Raffaelo Cortina Ed., Milano 1995
JUNG C.G., KERE'NYI C. : *Prolegomeni allo studio scientifico della mitologia ;* Boringhieri, Torino 1972
LANGS R. : *Follia e cura ;* Boringhieri, Torino 1988
LATTUADA P. : *L'arte di guarire* ; Ed. Meb, Padova 1988
TOURNIER P. : *La nostra maschera e noi ;* Ed. Borla, Roma

La coscienza e la volontà

.

La psicologia spiega le differenze fra gli esseri umani con la presenza di due classiche componenti : il patrimonio genetico e l'ambiente socio-familiare.
Si tratta in entrambi i casi di fattori che si ricevono, e non si scelgono. Ogni uomo è possessore involontario dei suoi cromosomi che si selezionano e si organizzano al di là di ogni suo controllo o aspettativa, anche se ciò non toglie che ognuno abbia la sua 'personalità' genetica.
Estratto dal grembo materno ed immerso nell'acqua battesimale, il neonato è successivamente immerso nell'ambiente familiare e sociale che gli impone regole e modelli, quando non ha ancora la facoltà di scelta e di ricerca affettiva ed ideologica autonoma. Il suo sistema nervoso non può rifiutare condizionamenti che gli si impongono. Nessun genitore e nessun educatore si può sottrarre al ruolo di manipolatore di cervelli. Negarlo significa solo disimpegnarsi e lasciare la manipolazione ad altri o al caso.
Il plagio nel bambino è maggiore quanto più si pensa di non plagiarlo.
I modelli esistenziali che gli si inducono, danno inizio a schemi di comportamenti ed a motivazioni preferenziali che saranno le matrici sottostanti ad ogni sua futura relazione e ad ogni sua futura idea. Ogni scelta che come bambino, ragazzo od uomo effettuerà, importante o futile che sia, sarà vagliata e decisa dai modelli appresi od ereditati a suoi primordi.
L'uomo può volgersi dovunque, può intraprendere qualsiasi cosa, ritornerà sempre su quella via che l'infanzia gli ha prescritto
La rondine aleggia nell'azzurro cielo ed ispira un sentimento di libertà e, forse, invidia per il suo libero volo. Un naturalista, presente nell'occasione, correggerebbe all'istante questa idea e spiegherebbe con disquisizioni etologiche che la rondine effettua di tutto tranne che atti di libertà, poiché i suoi schemi biologici le permettono di compiere solo quelle evoluzioni e non altre.
L'uomo, se lo si considera unicamente un essere di carne ed ossa, si trova in condizioni analoghe alla rondine pur con i propri affetti, le proprie idee ed i propri ideali senz'altro superiori a quelli della rondi-

ne, ma, non di meno condizionati, di cui non ne è padrone, bensì schiavo, anche se afferma con orgoglio e convinzione la propria autonomia di pensiero e sentimento.
Un gruppo di militari si impadronì del potere a Ulan Baator, e cercò di ottenere da un maestro di saggezza del posto una dichiarazione che stabilisse la giustezza delle loro opinioni.
Costui si rifiutò, gli furono inflitte mille frustrate, e poi fu messo alla tortura.
Prima di morire, il che avvenne molto presto, dato come lo si torturò crudelmente, gli fu chiesto che cosa pensasse dei suoi assassini.
Egli disse :"Posso dire soltanto che mi hanno colpito, perché credevano di essere nel giusto e che io fossi nel torto.
Come posso invocare giustizia contro chi è fermamente convinto di essere nel giusto ?"
Per qualsiasi libertà di idea, di ideale, di affetto si combatta, si combatte per difendere una propria schiavitù interiore, qualora ci si ritenga esseri solo biologici, pur se corredati da funzioni psicologiche eccelse quali la mente e l'affettività.
Uno degli assunti delle società liberali, o almeno che si giudicano tali, postula che l'individuo nasce libero e ha tutti i sacrosanti diritti di formarsi i propri pensieri, di costruire le proprie scale di valori e modellare la propria personalità senza pressioni di alcun genere.
E' libero di volere ciò che vuole nel rispetto delle leggi.
Purtroppo la visione che stigmatizza la possibilità di decidere ciò che si vuole, non trova conferma, anzi è totalmente contraddetta, dalle ricerche neuropsicologiche.
Il neurofisiologo Delgado, Premio Nobel, così si esprime :"L'unica libertà, che abbiamo, è la libertà di sapere che non siamo liberi !" e, si aggiunga 'liberi di volere'.
Si pensa di essere liberi, ma le scelte non possono uscire dai binari delle costrizioni genetiche e degli influssi precoci.
Ogni stimolo dell'oggi non fa che innescare meccanismi prefissati da visioni condizionate dai cromosomi e dall'ambiente, visioni che sono e saranno alla base di ogni processo psichico e, proprio perché stanno alle fondamenta, non possono essere trascese.
Dal condizionato non può derivare il non condizionato.
La psicologia, analizzando l'apparente contraddizione, insita nel fatto che il determinismo e la dipendenza dai condizionamenti presuppongono la predicibilità assoluta degli atti, dimostra che la predizione assoluta per avverarsi esigerebbe una conoscenza esaustiva di tutti i fattori in gioco da quelli che il soggetto si rappresenta a quelli a lui inconsci, la qualcosa non avviene

Cercare nell'uomo biologico aspetti liberi che si pongano al di sopra delle strutture nervose è inammissibile. L'impresa richiama alla memoria quella inverosimile del barone di Munchausen che trasse fuori dalle sabbie mobili della palude sé ed il cavallo, standogli in groppa e sollevandolo per la coda.
L'emisfero sinistro con la sua logica e razionalità si ribella all'ipotesi.
Nessuna psicologia accademica parla di volontà e di libera scelta non perché si è dimenticata di trattare l'argomento, ma perché non può farlo date le premesse da cui prende l'avvio la sua visione dell'uomo.

Il fisiologo e psicologo E. De Bono offre questo esempio per visualizzare il formarsi dei condizionamenti.
Se piove (arrivo nel neonato delle informazioni ambientali) su una distesa di gelatina di spessore uniforme (terreno biologico), si generano creste ed avvallamenti.
Man mano che si formano pozze e valli, queste richiamano acqua dalle zone elevate. Si produce così nel tempo una precisa e costante disposizione di alture e depressioni.
Il sistema è automodellantesi ed autoamplificantesi, cioè quanto più piove tanto più la struttura geografica diventa stabile con l'ulteriore approfondirsi delle valli formatesi all'inizio.
Se si fa poi cadere dell'acqua con disposizione prestabilita, per esempio a forma di Z, sulla gelatina già modellata, l'acqua, arrivando sulla superficie, non realizza una valle a forma di Z, ma scorre giù dalle creste, approfondisce le valli già esistenti e non fa altro che rafforzare il vecchio schema, più che modificarlo.
L'acqua causa una erosione molto limitata, dove cade, ma, raccogliendosi nelle are più basse, incide ulteriormente le depressioni. Fiumi e ruscelli, una volta scavati, tendono a perpetuarsi e attirano le acque piovane.
Da un punto di vista biologico si formano cioè dei circuiti cerebrali facilitati o, con terminologia psicologica, condizionati in cui l'informazione si immette e scorre più agevolmente. I percorsi cerebrali condizionati, inoltre, per il fatto che vi transitano un maggior numero di informazioni, divengono vie più facilmente percorribili e con minor resistenza.
L'informazione, qualunque essa sia, che arriva nella corteccia cerebrale è incanalata nelle strade nervose facilitate che la conducono in aree cellulari che la interpretano e le danno un senso secondo le modalità valutative apprese ai loro primordi.
Le valutazioni dell'oggi sono più raffinate ed elaborate di quelle iniziali, ma il succo non cambia. E, così, gli stimoli o i messaggi ricevuti dal mondo non fanno altro che confermare e rendere ancor più sta-

bili le visioni, le valutazioni, le idee, le modalità d'approccio e di reazione dell'infanzia, piuttosto che crearne di nuove.
I circuiti preferenziali determinano le modalità con cui le informazioni 'devono' essere recepite, comprese ed utilizzate per i 'liberi atti di volontà' e per le 'libere scelte'.
Il vantaggio offerto dal sistema è la costanza e continuità con cui le idee procedono nel costruirsi, lo svantaggio è nell'impossibilità di cambiare i vecchi schemi di interpretazione e vecchi pensieri .
La psicologia ufficiale, raggiunto il livello mentale, si ferma e nega esservi qualcosa al di là ed al di sopra. Sorride, nella migliore delle ipotesi, alle descrizioni delle esperienze transpersonali e di coscienza di chi è penetrato nelle profonde altezze del proprio essere, o le ridicolizza come pure fantasie, illusioni o, con impostazione psichiatrica, le colloca tra i deliri di interpretazione.
Le indagini delle scuole sorrette unicamente dallo studio del cervello operante stigmatizzano che la coscienza, come entità a priori non condizionata che unica consentirebbe atti di libera volontà, non ha che un'esistenza puramente semantica.
Gli studiosi che limitano l'uomo ad un cervello ed un sistema nervoso non si stancano di ribadire che i processi portanti della psiche sono i condizionamenti, da cui non ci si può liberare, né tanto meno innalzare al di sopra per scegliere 'liberamente' e 'volere'. Da comportamenti condizionati non può derivare una decisione non condizionata, sarebbe come sollevarsi dal terreno, tirandosi su per le stringhe.
Ciò non significa negare che gli uomini hanno reazioni individuali e che i loro cervelli e le loro funzioni psicologiche sono combinazioni uniche, ma uno diverso dall'altro non significa libertà nel volere.
Le ricerche biologiche sull'anatomia e la fisiologia dell'encefalo dimostrano che tutte, ma proprio tutte, le manifestazioni della mente umana e delle funzioni psicologiche, anche le più elevate, sono perfettamente spiegabili con apprendimenti condizionati.
La biologia considera la 'coscienza' una novità emersa con la specie umana, anche se probabilmente già presente in forma rudimentale nei gradini inferiori della scala zoologica, ma che, come prodotto della materia, ne sottostà a tutte le leggi. Afferma che l'uomo, dai bisogni istintuali, alla coscienza, alle aspirazioni spirituali, è racchiuso nel suo patrimonio genetico e nei suoi condizionamenti, sufficienti per spiegare ogni sua 'apparentemente libera' prestazione ed idea.

Il cervello con i suoi circuiti nervosi, le sue assemblee è bastevole per produrre i sogni, i pensieri, i ragionamenti, le fantasie, la coscienza e l'esistenza quotidiana dell'uomo, che lavora, si relaziona, mangia, beve e dorme e di tanto in tanto ha degli ideali. Il pensiero quotidiani e le manifestazioni più alte della psiche sono perfetta-

mente interpretabile con le proprietà del cervello, del sistema nervoso, senza scomodare l'intangibile.
La psicologia, che si appoggia unicamente alla biologia, dimostra che l'uomo è una macchina, parte di un'altra macchina, ancora più grande, la natura, e sia l'uomo che la natura sono governati da leggi, che lo costringono inesorabilmente.
Non esiste libero arbitrio, ma una somma di leggi costrittive che, da ciechi, illusi e pieni di sé, gli uomini chiamano 'libertà'. Quando la macchina si guasta e si disintegra, non restano altro che gli atomi da cui era composta. Discernimento, consapevolezza, affetti, pensieri e...coscienza si dissolvono nel nulla.
La coscienza, come entità a priori libera dalla materia e libera dai condizionamenti, è per costoro solo un mezzo di difesa dalle ansie di annientamento post mortem.
'Dove andrò, ahimè, dove andrò ?
Difficile, difficile mi sovrasta il dubbio.
Forse nella casa del dio,
dove si scende nell'alto del cielo,
o qui, dove si scende, nel cuore della terra ?' (Canto Azteco)
Che cosa rimane oggi della miriade di uomini che hanno vissuto, amato, combattuto, poltrito, sofferto o gioito ?
Poche ossa, per lo più ormai polvere e, per consolazione, loro tracce in qualche edificio, tempio od opera d'arte.
Nessuna parte è indistruttibile. Gli uomini si annientano, 'coscienza' compresa, allorché qualche pezzo della macchina biologica non sarà in grado di far fronte alle esigenze del momento e dell'ora.
La coscienza, come entità al di fuori del cervello che, interagendovi, può liberare l'uomo dai condizionamenti e dalle leggi naturali e renderlo 'libero di volere', per la psicologia ufficiale è solo una allettante fantasia spiegabile con la necessità di sognare, di illudersi o di aver fede. Testimonianze, avvenimenti 'strani', esperienze intuitive inusitate secondo i modelli biologici non bastano per comprovare la coscienza, dimostrano solo la capacità dell'uomo di immaginare, di costruire figure e di smarrire se stesso in un mondo di illusioni e in un futuro ardentemente desiderato dove, dissetatosi con l'ambrosia del cielo, le sofferenze avranno fine.
Non esiste la possibilità di liberarsi dal 'miserevole stato' di esseri prigionieri del proprio passato genetico ed ambientale ?
Come tendere a realtà non condizionate ?
Ogni atto deve, per necessità, sottostare a programmi di antiche 'schede' che altri hanno inserito nel nostro cervello dal primo giorno di vita?

Quando il principio di coesione nella ‘macchina uomo’ cesserà di agire, tutto si disperderà nell’inorganico : corpo, affetti, pensieri, vita, amore, personalità e coscienza ?
Tutto si annienta oppure una parte prosegue ie si avventura in qualche misterioso luogo?
E’ la coscienza una qualità prodotta dal sistema nervoso od è accettabile l’idea di una entità a priori che dimora nella natura fisica ?
Esiste il mondo intangibile ? E qualora esista, riuscirà l’uomo a scoprire il quid che collega il mondo intangibile del vero essere col mondo tangibile della vera materia ?

Lo psicologo, nonostante tutto, non è orbo.
Intuisce nella natura umana un dualismo e vi intravede in modo misterioso due esseri.
L’entità coscienza avanza dalle penombre della psicologia.
‘Si dice : l’abitudine è una seconda natura ; ma è anche la prima natura e perfino l’intera natura dell’uomo ; tutto ciò, che noi siamo, è il risultato dell’abitudine.
Questo ci dà consolazione, perché se la medesima è solo una abitudine, noi possiamo formarla e distruggerla ad ogni momento’. (Vivekananda)
Ma per farlo è necessario rintracciare la leva che le scardini.
Gli orizzonti delle indagini si allargano alla ricerca nell’uomo di un’entità con natura sua propria diversa dall’encefalo e dalle funzioni psicologiche, entità che scuole di pensiero studiano già da secoli con altrettanto scrupolo ed impegno, e l’additano agli attuali ricercatori. Si aprono spiragli nella soluzione del problema.
Alcuni psicologi, e tra questi Assagioli, hanno accettato la sfida e si sono posti l’obiettivo di dimostrare l’ipotesi transrazionale della ‘coscienza a priori’ e della possibile sintesi fra tangibile ed intangibile.
Se l’emisfero destro intuisce un ‘centro’ indipendente ed al di sopra delle funzioni psicologiche e del corpo, dovrà pur esservi la prova della sua esistenza !
E’ pertanto naturale che, nonostante le difficoltà per dimostrare la coscienza, ricercatori di discipline psicologiche e neuropsicologiche che intuiscono l’area transpersonale, si siano alleati nell’indagare.
L’ipotesi coscienza è ‘l’Ipotesi’ su cui lavorano. Ritengono che l’uomo sia organizzato in piani gerarchici e concepiscono la sua struttura secondo un continuum di sistemi che dal basso sale ‘verso l’alto’, o meglio dall’alto scende verso il basso.
Le funzioni psicologiche, la mente, il pensiero e la coscienza, che per comodità immaginiamo meno ‘materiali ‘ del corpo, non sono che i gradini di una scala in cui ogni elemento sfuma nell’altro ; non sono l’uno all’altro opposti.

Così il neurofisiologo Eccles :'Si utilizza il cervello per tutti i ricordi e le azioni di dettaglio, ma per la nostra costituzione essenziale ci si deve innalzare al di sopra del cervello.... Non esiste problema per l'unicità genetica del cervello. E' l'unicità dell'esperienza della coscienza, che richiede questa ipotesi di una sua origine indipendente, che poi si associa al cervello'
La coscienza è parte di un sovrasistema che può e deve interpretare e controllare gli inferiori. Ne consegue che l'uomo, che ha 'coscienza', fa uso delle sue funzioni psicologiche appartenenti ad un sistema inferiore suscettibile di condizionamento, senza esserne dominato, anzi le trasmuta, dove per trasmutare si intende la resa dell'inferiore ad un superiore che è libero di volere.
La coscienza è l'essenza dell'uomo, è la sua libertà e la causa motivante dei suoi atti di volontà.
La coscienza è separata dalle funzioni psicologiche su cui può agire secondo i propri scopi e fini ; dove 'può' non è una meta acquisita, bensì da acquisire. Soltanto quando raggiunge questo potere l'uomo esce dai suoi vincoli cromosomici ed ambientali
Essere liberi non significa porsi nei condizionamenti e scegliere fra un evento ed il suo opposto, tra amare ed odiare, tra accettare o rifiutare, ma porsi nella coscienza e da questa posizione osservarli, considerare le cause che li determinano, ed agire secondo il proprio progetto esistenziale.
Un essere libero sa ubbidire quando c'è da ubbidire , sa comandare quando c'è da comandare, sa giocare quando c'è da giocare, sa lavorare quando c'è da lavorare.
Non la coscienza ma le funzioni psicologiche sono il prodotto di giochi di forza biochimici, anatomici, funzionali e ambientali.
Sino a quando non si riconoscono, si negano o si sottovalutano i limiti e le non-libertà dello strumento-psiche e si contatta il mondo senza utilizzare consapevolmente, volontariamente e deliberatamente il sovrasistema guida della coscienza non si può parlare di libertà e volontà.
Nell'uomo la volontà esiste solo se dominano i principi e le leggi del sovrasistema-coscienza, solo allora egli è padrone del proprio destino, prima è trasportato dalla marea del caso e dei condizionamenti.
La meta finale inscritta nella coscienza di ogni forma di vita assicura la ragion d'essere anche al più minuscolo dei coleotteri, all'ameba e al virus dell'influenza. Le vite si prolungano dagli abissi della terra alle vette dell'Infinito.
Ritrovando la propria coscienza, l'uomo giunge in quel centro entro se stesso che lo porta al di fuori di se stesso e lo trasforma in libero padrone di sé e delle sue funzioni psicologiche.

‘Nel campo della natura il fiore è dotato di una immensa capacità di compiere un lavoro utile, ma per il nostro cuore esso ha una importanza assolutamente diversa : tutto il suo pregio è nella bellezza. Sotto un aspetto si presenta come schiavo, sotto l’altro come essere libero. Perché dovremmo dunque prestare attenzione alla prima qualità e trascurare la seconda ?
E’ indubbio che il fiore nasce da una ininterrotta concatenazione di cause biologiche, ma questa è una verità esteriore, mentre la verità interiore è :”Dalla gioia eterna hanno origine tutte le cose”. (Tagore)
Dove non esiste una coscienza attiva, è assente la vera facoltà di discriminare e scegliere ed ogni comportamento soggiace a leggi biologiche. Chi l’avverte, la intuisce come una realtà immediata, sicura, come il senso vero, vivo e stabile della sua identità personale attraverso ogni mutamento esterno ed interno. Si accorge che la coscienza non è una fantasia, non è un simbolo per esprimere una speranza radicata nel profondo, non è un metodo per costruire difese all’annientamento, né un’illusione per evadere da un doloroso presente.
La coscienza non è il risultato eccelso della materia organica, ma è ciò che assiste ai cambiamenti che si susseguono nella mente, nel corpo e nelle emozioni e nel contempo vi agisce e li rende consapevoli dei suoi valori e dei suoi scopi.
E’ in sé primaria.
Non è definibile. Se ne può soltanto fare esperienza in alcuni momenti della vita, e la morte è uno di quei momenti.
‘Un attimo di tormentata vita alle spalle,
le gambe incrociate nella bara,
sto per cambiare pelle’. (Baiho)
Affermandola, si riconosce all’uomo una dimensione sovrastante o sottostante quella fisica che ha le radici nell’Eterno e lo immette nell’Infinito.
L’atteggiamento verso l’esistenza muta. Mutano i valori, la vita assume significati prima ignoti.
Con lei l’essere umano si sveglia, riconosce la sua intima essenza e le affida la direzione delle sue funzioni psicologiche che sono unicamente suoi strumenti.
La coscienza ha principi energetici che edificano un ponte con la personalità e con le funzioni psicologiche : questo ponte é la volontà.
La volontà è la corda del suo arco, che con la sua forza assume il controllo delle funzioni, agisce sul cervello, vi imprime le linee guida e vi svolge il lavoro di integrazione e sintesi dei propri progetti.
Finché non si dispone di una coscienza operante sulla personalità, sfugge la propria vera natura ed indole, sfugge la vera causa delle

reazioni, dei complessi, delle inibizioni, degli slanci e degli atti di volontà. Ma molti si prendono come sono, non esaminano i propri processi, sentono, reagiscono, non vanno oltre e, soprattutto, sono incapaci di rintracciare quel 'sé' differente dal corpo, dalle emozioni e dalla mente che dimora in loro.
Un saggio, mostrando un frutto di mango, e diceva : " Ecco tre mondi : la buccia non ha valore ; poi la polpa, che è transitoria, ma nutriente, ed infine il seme che può essere conservato in eterno".
La buccia è sottile, la polpa sostanziale, il seme possente.
Vi è chi si ferma ai primi due stadi e chi riconosce la possibilità di rivolgersi internamente, e far affiorare nuove comprensioni nell'approccio a ciò che sta al di là del velo della materia.
'Coscienza' dal latino 'cum' (con) e 'scire' (conoscere), letteralmente indica 'ciò con cui conosciamo' sia il mondo esterno sia noi stessi. Qualora si metta l'accento sull'aspetto consapevolezza di sé, la coscienza è denominata 'autocoscienza'.
L'autocoscienza è la consapevolezza di sé come soggetto che osserva e sperimenta le proprie funzioni psicologiche. Al suo emergere nasce la possibilità di costruire se stessi al di là ed al di fuori degli automatismi biologici ed ambientali, con libertà e autenticità.
Assagioli ricorda come altro siano i pensieri, le immagini, i sentimenti, i desideri, gli impulsi e altro l'entità che li percepisce. 'Tutto ciò indica che esiste una sfera di realtà diversa dal fluire della corrente dei fenomeni psichici e da quella della vita organica, ed essa non può venire da questa influenzata, mentre il suo flusso può modificare profondamente le condizioni psicofisiche...'

L'essenza energetica della coscienza è una forza qualitativa e quantitativa per ora non quantificabile né inseribile in quadri di riferimento, che può governare ogni energia psichica, come la forza di gravità che pur ignota nella struttura, controlla con le proprie leggi ogni più piccolo frammento disseminato nel cosmo.
La coscienza riceve ed invia messaggi ai moduli e agli analizzatori cerebrali ed è attivamente occupata a modificare il cervello ed i suoi processi sia nel versante percettivo che cognitivo.
Come ciò avvenga, le ricerche non l'hanno, per ora, chiarito. La sua presenza nei moduli cerebrali non è d'altronde più misteriosa della presenza sul pianeta terra della cellula nervosa e del cervello.
Eccles, addentrandosi nella ricerca, annota che la nostra attuale intelligenza e capacità di comprensione consente di avventurarci solo sino ad un certo punto nei grandi misteri che si incontrano nel tentativo di spiegare la coscienza. Il 'misterium tremendum' della sua esistenza non si lascia, per ora, spiegare con nessun mezzo scientifico.
Al momento attuale lo studio dei rapporti tra gli eventi cellulari

dell'encefalo e gli eventi mentali è ad uno stadio iniziale e sono molti gli iatus da colmare, ma ancora più misterioso è il problema della coscienza che può assumere il controllo della mente.
La coscienza è una entità che non subisce mutamenti al variare dei dati elaborati dal sistema nervoso e mantiene costante il senso dell'identità nel fluire delle esperienze psichiche. La sua natura è diversa dalle funzioni psicologiche, singole o integrate, ed ha il potere di dirigerle e comporle quale sovrasistema che le può commensurare a sé.
Considerare il sistema più elevato dell'uomo la mente ed il suo funzionamento, è come limitare il senso di un computer alle leggi che governano i suoi circuiti elettronici, le sue memorie e le sue strutture, e dimenticarsi dello scopo che si prefigge chi lo utilizza. Sull'altro versante il programmatore deve conoscere le potenzialità ed i limiti del suo apparecchio e quale problema vuole e può risolvere con quel sistema di circuiti e valvole.

Vivere è un arte, anzi la più sublime delle arti e la coscienza è l'artista che trattiene dal vivere in balia degli eventi. Quale principio unificante racchiude il piano esistenziale, spinge ad attuarlo ed è, pertanto, d'importanza vitale riconoscere la sua natura e i suoi poteri. Stimola le possibilità evolutive e con lei l'uomo inizia a discernere gli eventi fortuiti da quelli che racchiudono indicazioni utili. Scorge il senso profondo racchiuso nei fatti di ogni giorno e si fa forte e stabile in lui la volontà di rintracciarlo.
'Quando ti approssimi ai monti vedi un caos
di rocce e picchi aguzzi....
ma dietro le cime bianche vedrai lontananze scintillanti'.
Il perfezionarsi della capacità discriminante rende appropriate le sue interpretazione degli eventi, grandi o piccoli che siano, e li trasforma in un libro di vita la cui comprensione accelera il processo evolutivo che mai ha termine proiettato com'è verso l'Infinito.
Ciò, fra l'altro, fa sì, e lo si ricordi quale indice e segno del proprio procedere, che i comportamenti elevati si trasformano gradualmente con il passare dei giorni e con il progredire della crescita in aspetti deteriori, come 'la fragranza di un fiore si trasforma in fetore e il canto di un tempo diviene lo stridore di una ruota'.

Poiché ciò che è proposto nel manuale è da intendersi dal punto di vista dell'evoluzione delle funzioni psichiche, si può affermare che, solo quando l'aspetto coscienza è dominante, l'uomo intravede il loro destino, il loro reale significato e può approntare piani educativi ed autoeducativi per trasformarsi in uomo stellare.

Nel mondo circolano insegnamenti che possono ispirare ed aiutare qualsiasi sincero ricercatore della coscienza e delle aree transpersonali.
Chi desidera ricercarli, può attivarsi. L'emisfero destro e l'intuizione l'aiuteranno ; nessun altro lo può fare.

Parla la coscienza..

La mia natura ha due aspetti :
l'aspetto coscienza
e l'aspetto energia.
Che cosa esprimono ?
Energia e coscienza sono sinonimi.
L'energia esprime il mio aspetto vita e forza vitale.
La coscienza esprime la consapevolezza che si risveglia nella mia energia.
L'energia sono io al mio stato potenziale.
La coscienza sono io nella mia manifestazione.
Il proposito evolutivo che racchiudo, altro non è che la trasformazione della mia energia in consapevolezza.
Fusi in me, energia e coscienza, affluiscono in voi, mie amate funzioni, e vi trasmutano da incoscienti a consapevoli della meta a voi prefissata.
Quando mi ascoltate e mi rispettate, vi dono l'auto-riconoscimento e la comprensione del perché del vostro esistere.
La trasformazione che induco in voi, per una lunga prima fase, avviene senza che ne siate consapevoli.
Vi distacco con dolcezza dagli automatismi, dalle illusioni, che vi limitano ed imprigionano.
Vi attraggo, non senza sofferenze, per rendervi a me mansuete.
Ma per la densità e vischiosità degli interessi, in cui vi dibattete, da lunghe fiate la mia voce vi giunge ovattata e sfumata.
Al richiamo come talpe non uscite alla luce come talpe in oscuri cunicoli.
Soffrite sino al punto cruciale, in cui è improcrastinabile la decisione.
Dovete allora decidere se orientarvi verso la mia luminosità e 'convertirvi', o rivolgervi alle tenebre e, risucchiati, annullarvi.
Le vostre crisi, le vostre fratture 'interne', hanno un'unica soluzione : arrendetevi alla mia forza, alla mia volontà !
Più e più volte siete ogni millant'anni rinate
ad una nuova e più profonda conoscenza di me
'Avete sperimentato settecento e settanta forme.
Morte alla mineralità diveniste vegetali,

Morte alla vegetalità diveniste animali,
Morte alla animalità diveniste uomo.
La prossima volta morirete
generando ali e piume d'angelo ;
poi salendo più in alto degli angeli'.(Rumi)

Che dire d'altro della mio aspetto energia ?
Alcuni lo chiamano volontà.
La sua forza, o mie funzioni,
vi allinea e commensura ai miei intenti.
Il vento della mia volontà soffia sulla vostra elevazione.
La mia energia illumina gli abissi del vostro inconscio, e spazza via le forze oscure, gli errori e gli abbagli,
Ciò vi procura malesseri e turbamenti. Vacillate !.
Al flusso delle mia energie faccio, sempre, seguire reflussi :
è il ritmo, il respiro che, poco a poco, imparate a riconoscere.
Il flusso e reflusso della mia volontà compie l'opera alchimia.
Vi purifica e libera da dissonanti e costrittive abitudini, e 'quella molteplicità che esiste negli acini d'uva,
scompare nel succo dolce che stilla dal grappolo franto'.
E giungerà, o mie amate, alfine il momento in cui affermerete :
"Di tutto il mondo noi scegliamo te soltanto,
Che vogliamo noi, se non quello che vuoi tu ?
Che vediamo noi se non quello che mostri tu ?
Se tu colà ci tieni, colà siamo ;
se tu costì ci vuoi, costì rimaniamo".
A voi tutte, o mie care ed amate funzioni, dico :
"Felice il momento quando io e voi sederemo nel giardino,
due figure, due forme, ma un'entità sola, voi ed io.
Quando insieme cammineremo al canto degli uccelli
e l'ambrosia di vita ci disseterà con immortale gioia.
Le stelle del firmamento scenderanno a guardarci.
Voi ed io, senza più né io né tu, ci uniremo,
con gioia e ci ameremo, voi ed io, nell'estasi,
e candidi cigni s'eleveranno in volo..."

La volontà

La volontà è la funzione propria della coscienza e sua diretta emanazione.
E' l'energia con cui la coscienza contatta ed opera nella psiche e induce nelle funzioni psicologiche gli input per manifestare le sue mete, i sui propositi e le sue leggi.
La volontà è il ponte fra bios e logos, fra materia e sfere transpersonali o, nella visione energetica, fra le vibrazioni della coscienza e i livelli energetici sottostanti della mente, dell'emotività e del soma.
Il termine ed il concetto di 'volontà' non appaiono mai negli scritti di psicologia per il semplice fatto che, come detto, la psicologia contemporanea concepisce il comportamento unicamente determinato da fattori genetici ed ambientali, senza la possibilità di libere scelte e, quindi, di atti di volontà. La 'libera scelta' per la psicologia accademica non è che la risultante delle somma aritmetica delle forze condizionate, consce ed inconsce, della psiche.
La visione psicosintetica amplia il campo di indagine e intravede nella coscienza un processo energetico a priori al di fuori ed al di sopra del terreno biologico che regala all'uomo la possibilità di ridonare all'uomo la volontà di libere scelte.
Le energie dell'uomo emanano da due poli : di volta in volta, prevalgono le energie motivazionali dell'eros, degli istinti, delle emozioni, dell'immaginazione, della mente o quelle del logos, delle sfere transpersonali e della coscienza.
Per discriminarle si indicano come energie del 'desiderio', quelle dell'eros e dei condizionamenti neuropsicologici ed energie della 'aspirazione' quelle proprie della coscienza.
Le motivazioni sono, quindi, o desideri o aspirazioni. I due termini esplicitano la diversa origine : le aspirazioni appartengono alla coscienza, i desideri alle funzioni psicologiche.
I desideri, propri della personalità, sono imbrigliati dalle abitudini, le aspirazioni puntano invece ad appagare le esigenze essenziali dell'essere umano.
La volontà, alleata e portavoce delle aspirazioni, interviene sulle funzioni psicologiche per coalizzarle contro i comportamenti che minano o deviano il piano della coscienza, e per indirizzarle verso i fini in lei inscritti.
L'uomo nell'atto di volontà prende consapevolezza di sé, delle sue possibilità, delle aspirazioni della sua coscienza e le confronta con le esigenze della personalità e delle funzioni psicologiche.
Ore di palestra, esercizi di aerobica sono la realizzazione di desideri, se la motivazione all'impegno fisico nasce dalla ricerca di disporre e di esporre un corpo plastico ed agile per appagare il narcisismo o attrarre l'attenzione altrui ; nell'evenienza l'energia dello sforzo è le-

gata al desiderio di ottenere con il corpo vantaggi affettivi, fisici o sociali. Molti degli atti quotidiani sono intrisi di energie di desideri istintuali, impulsivi, emotivi che non passano al vaglio della coscienza, né tanto meno si inseriscono nel suo progetto esistenziale.
Esercizi ginnici, passeggiate e vita all'aria aperta realizzano un'aspirazione, quando la coscienza, per procedere nel suo cammino, ritiene necessario attivare la volontà per mantenere il corpo sano, efficiente ed armonioso.
Nella persona responsiva ai valori transpersonali l'atto di volontà, si inserisce nella linea dell'evoluzione e si concretizza senza eccessive conflittualità. Contrariamente quanto più l'atto di volontà è agito e vissuto con crisi o ripensamenti, tanto più è evidente la discrepanza tra i desideri e le aspirazioni della coscienza.
Molti uomini non sanno appropriarsi della sublime forza della volontà, sommersi dalle forze incoerenti dei desideri regressivi :vite agitate, rumorose, vite vuote ed anarchiche, vite in cui non si sa riposare, lavorare ed essere intimamente sereni.
'Tra fiamme ardenti e incalzanti,
tra nubi di tempesta paurose,
tra abbracci di morti,
che fanno impallidire cielo e terra,
verso le sponde di un nuovo oceano,
in barca bisogna osare la traversata'. (Tagore)
L'esistenza è pressoché impossibile senza soste o temporanee regressioni nei desideri, ma ciò è ben altra evenienza dal sciupare le aspirazioni e affermare con soddisfazioni : 'la donna, la taverna e il dado mi fanno il cuor lieto sentire'.
La volontà è il processo energetico che fatto proprio dall'uomo, vale a dire integrato nei suoi processi psichici, è fattore prioritario per raggiungere ciò a cui aspira. 'Chi scopre il terribile segreto del 'volere', anche se oggi è ultimo e povero, supererà ben presto tutti gli altri' (Lacordaire).

Parla la coscienza.

Tutto è utile.
Tutto è inutile
In una foglia mossa dal vento o in una cellula nervosa si può leggere il mio significato e il significato dell'esistenza, oppure osservarle con cieca visione.
Nel cuore che pulsa e nella volontà si può leggere il mio significato e il significato dell'esistere.

Io sono l'energia della volontà, e vi indico, o mie funzioni, le vostre illusioni e la vostra strada, e nell'oscurità della vostra notte vi riporto a casa.
La pioggia scroscia. Io giubilo !
Perché ?
So che la casa è vicina, e la tenebra non vi impedirà di vedermi.
Che è mai la vostra misera vita di eventi terreni, se verrete con me nei mondi lontani ?
Senza il mio e vostro futuro gli eventi non sono che brani senza senso, presi qua e là dalle pagine del tempo.
Ma per ora se vi pongo domande sulla vita,
ne ottengo risposte scoraggianti.
Voi, ahimé, credete di essere l'essenza,
ed io non posso usarvi pienamente.
Non mi ubbidite.
La mia energia, a dire il vero, vi ha fatto compiere passi nella mia direzione, ed oggi stesso potreste entrare nella mia e vostra casa, che vi attende, ma, ahimé, ahimé, la meta è per voi ancora distante !

Assagioli suddivide l'atto di volontà in sei stadi sequenziali, sei anelli di una catena, la cui robustezza e solidità è tanto più efficace, se ogni fase è svolta con consapevole attenzione.

Il proposito, lo scopo.

La volontà di perseguire un obiettivo ritenuto significativo dalla coscienza richiede la dettagliata valutazione dei moventi consci o inconsci che lo sottendono ; alcuni moventi sono facilmente riconoscibili, altri sono oscuri ed incerti e devono essere svelati.
I moventi ad una prima riflessione appaiono, in genere, chiari e non degni di approfondimento. Alcune volte, o meglio la maggior parte delle volte, le reali motivazioni sono però rintracciabili soltanto con un attento esame che evidenzia le discordanze tra le motivazioni immediate e quelle occultate dietro le quinte.
L'opportunità di una riflessione non nasce da semplice curiosità, ma dalla constatazione che decisioni assunte con cognizione di causa e con la messa a fuoco di tutti i moventi che le animano, hanno maggiori probabilità di giungere in porto. E' richiesta la massima onestà nel decifrarli.

Si prenda ora ad esempio un atto di volontà : educare le funzioni psicologiche.
Conoscerle, possederle e trasformarle è il proposito di quest'atto di volontà.

L'educazione delle funzioni presuppone, innanzitutto, l'indagine delle motivazioni per cui si vuole dedicarvi tempo ed energia.
Si rifletta su quali sono le radici motivazionali che reclamano impegno per conoscerle ed utilizzarle al meglio.
Solo dopo averlo chiarito esistono i presupposti per intraprendere quest'atto di volontà.
Il perché di una scelta si riallaccia alla scala di valori, a cui si fa riferimento ed è facilitato da una scala conosciuta ed accettata che sola allontana incertezze, dubbi e ripensamenti.
Una nebulosa immagine della personale scala di valori non offre ferme e chiare priorità e rende difficile nella mantenere la decisione stabile nel tempo.
Dapprima si deve rintracciare il vero movente del perché si aspira ad educarle. Moventi flebili, deboli e vaghi per elevati che siano, si smarriscono nel castello delle fantasticherie.
Stabilito il moventei è implicita la scelta di indagarle, innanzitutto, singolarmente.
Ogni funzione ha contenuti suoi propri da rintracciare con precisa analisi. Si richiede la diligente valutazione delle qualità, dei difetti, dei bisogni, delle ipotrofie o ipertrofie, dei giudizi svalutanti o enfatizzanti, consci ed inconsci, che le si attribuiscono.
Le funzioni affettiva, impulsiva, immaginativa, sensoriale o mentale sovente racchiudono vissuti rimossi che è d'obbligo smascherare. Conflitti possono boicottare anche il più fervido e volonteroso impegno, deprivandolo di entusiasmo e convinzione.
Alla funzione sensoriale ci si rivolge con genuino interesse, ma il livello inconscio, forse, racchiude paure relazionali, sessuali o di contatto non disposte a mettersi in discussione, ed a lasciare che il corpo sia messo in gioco ; gli istinti attraggono per la prorompente vitalità, ma possono provocare timori, ansie e censure per le loro incontrollabili, dirompenti ed implicanti energie non adattabili alla visione pacata ed abitudinaria di sé e della vita ; antiche emozioni, dolori e sofferenze possono difendere il loro remoto e nostalgico isolamento inducendo atteggiamenti di rifiuto o deprezzamento dell'affettività e del sentimento ; l'immaginazione nelle sue cantine, forse, ospita neri e perversi fantasmi che si rifiutano di uscire inaridendola.
Paure rimosse, accantonate e rinnegate nei recessi delle funzioni, se non sono affrontate e risolte, ritardano o annullano gli effetti di esercizi progettati ed effettuati con perseveranza ed abilità.

I vissuti interferenti con l'atto di volontà, teso a raffinarle, devono essere affrontati prima di intraprendere qualsiasi lavoro psicologico. Accettare che esistono, e riconoscerli, vuol dire essere consapevoli che nella psiche di ognuno alberga una moltitudine ed una accozzaglia di istanze e bisogni fra loro contrastanti da riconoscere con atteggiamento da 'osservatori disidentificati'.
Scrivere la biografia delle proprie funzioni aiuta a scorrere in rassegna, con modalità coordinate e cronologiche, il loro sviluppo, le loro reciproche relazioni e, tra l'altro, richiama aspetti inizialmente in ombra. Alla biografia si affianchi il diario che ne perfeziona la consapevolezza e l'impiego quotidiano e affina la concentrazione, l'attenzione e la riflessione.

La deliberazione e la decisione

Il deliberare racchiude in sé l'esaminare e il decidere.
Alla scelta di affrontarne lo studio e l'educazione, segue la deliberazione, cioè l'esame delle possibilità concrete di approfondirle e svilupparle, discriminando ciò che è alla portata e ciò che deve essere rimandato. Mete elevate di perfezione nel pensiero, nell'immaginazione, nell'intuizione, nella sensorialità possono sollecitare ed attrarre, ma realisticamente essere, nel presente, al di fuori delle competenze.
Aver stabilito scopi significativi e allettanti non è sufficiente per intraprendere l'atto di volontà ; l'obiettivo deve essere prima di tutto realizzabile. Con serenità e serietà sono da accertare le possibilità di condurlo in porto, cosa è fattibile, e come, e quando, e per quanto. Di solito nell'animo umano si affollano più obiettivi ed è d'obbligo decidere quali anteporre e quali mettere in secondo piano.
Prendere una decisione significa 'preferire' ciò che si ritiene vantaggioso, e, nel contempo, implica rinunciare ad altre aspirazioni con l'eliminarle o ritardarne l'esecuzione. Qualunque sia l'atto di volontà intrapreso, scegliere di intervenire su una funzione vuol dire preferirla ad altre con una rinuncia o più rinunce, implicite o esplicite.
Nella fase della decisione si seleziona.
Una possibilità emerge in primo piano, le altre si ritirano sullo sfondo ; ciò assoggetta al principio di realtà che ammonisce che è inattuabile aver tutto e subito, capra e cavoli.
L'uomo ha in sé tendenze contraddittorie ed a malincuore effettua rinunce. Rimpiange ciò che abbandona, e da quel momento inizia ad esserne ossessionato, a richiamarlo alla mente ed a rammaricarsi della strada intrapresa. I desideri o le aspirazioni non appagate ed

emarginate si irrobustiscono e con ogni stratagemma per non essere non essere escluse ; l'immaginazione le glorifica e le rimpiange, e la mancanza si fa insopportabile.
Alcuni deliberano con superficialità incapaci di contenere gli entusiasmi ; altri sommersi dal timore di commettere errori evadono la responsabilità delle scelte e, quand'anche l'assumono, non se ne attribuiscono la paternità ; in altri l'incertezza ha il sopravvento ed estingue l'energia dinamica della volontà.
La decisione richiede la disponibilità ad effettuare scelte con determinazione, risolutezza e fermezza. Pre-requisito della decisione è quindi saper attuare la 'fase di inibizione', periodo in cui ci si trattiene da azioni repentine e affrettate.
Occorre ritagliare uno spazio per studiare la situazione in tutti i suoi angoli e le sue prospettive. Deliberazione raggiunte senza esaminarne ogni aspetto hanno discrete probabilità, dopo la fiammata iniziale, di spegnersi e naufragare. Sebbene sia consigliabile la diligente discriminazione, si eviti di incappare in troppe domande e troppi dubbi che soffocano ed inaridiscono l'aspirazione.
Durante la fase di inibizione la riflessione esamina con esercizi di previsione le conseguenze dell'atto da intraprendere, di come si inserirà nella vita, ed a che rinunce e sforzi sottoporrà. E' richiesta l'abilità di proiettarsi nel futuro ed intravedere ostacoli e vantaggi.

Quale funzione educare per prima ?
La pedagogia consiglia di affrontare le conoscenze già acquisite e di incentrare l'attenzione su funzioni sufficientemente sviluppate, allargandone l'impiego e le prestazioni. Pur se alcuni esercizi non sono innovativi rispetto ad altri, il consolidarli darà senz'altro vantaggi nella costruzione di apparati funzionali solidi e rispondenti alle esigenze.

L'affermazione.

L'affermazione induce la sicura convinzione e certezza di raggiungere la meta prefissata, e lo fa con la forza del comando imposto a se stessi. La volontà dà un comando imperativo all'azione, e vi imprime l'intensità della sua energia senza limitarsi alla tiepida fiducia di farlo decollare .
L'affermazione rafforza l'impegno preso con la dichiarazione a sé di volerlo condurre a termine e di convogliarvi le forze necessarie.
La tecnica dell'affermazione sfrutta comandi verbali rivolti a sé, e più volte ripetuti, per consolidare l'energia dell'impegno e contenere i desideri alternativi che inesorabilmente prima o poi si presentano. L'eventualità è da prevedere ed inserire nel piano di lavoro, poiché,

senz'altro, si proporranno, spinte dalla pressione dai desideri inappagati, richieste opposte alla deliberazione.
Come assegnare l'ordine a se stessi ?
Con comando 'autoritario'. di frasi, parole o visualizzazione che sintetizzano l'impegno assunto.
Il comando è impartito alla psiche e alle funzioni psicologiche affinché collaborino al progetto.
Le frasi richiedono formulazioni chiare e precise e, altrettanto, le visualizzazioni.
Immagini associate a parole potenziano l'energia dell'ordine.
Fac-simile di frasi.
'Pensa al fine'
'In tutta armonia'
'Verso le stelle'
'Sarò un uomo stellare'
'Con le sensazioni verso lo spirito'
'Sensazioni acute per uno spirito luminoso'
'Intuizione : percepire l'invisibile nel visibile'
'Intuizione : percepire la Realtà nella realtà'
'Immaginazione : creare il domani nell'oggi'
'Funzione emotiva :calore e colore nella vita'
'Con l'energia verso le stelle'
'Mente filtro di conoscenza'

La pianificazione e la programmazione.

La pianificazione progetta la sequenza degli interventi educativi nell'atto di volontà prescelto.
L'attenta, paziente e saggia pianificazione delle tappe per educare le funzioni è insostituibile, se si ambisce ad essere ciò che si può essere. Porre nella giusta sequenza ritmi, fasi e tempi, se è necessario in ogni atto di volontà, lo è ancor di più nell'affrontare le funzioni psicologiche. L'errore di profondere impegno ed energie per impadronirsi di facoltà superiori alle proprie abilità, svalorizzando esercizi inerenti gradini evolutivi inferiori, è di frequente riscontro in piani educativi od autoeducativi ; ci si addestra alle moltiplicazioni senza avere appreso le addizioni.
Le funzioni si educano con il procedere dal semplice al complesso, per gerarchie e fasi successive da rispettare con programmi delineati nella successione dei livelli.
Per la programmazione degli esercizi è pertanto richiesta la conoscenza delle fasi di sviluppo delle singole funzioni. Le informazioni, riportate nel testo, promuovono solo un primo approccio ; chi desi-

dera arricchirle può consultare la bibliografia o frequentare i corsi tematici organizzati dai Centri di Psicosintesi.

Nella programmazione vige la regola di formulare con precisione realistica le modalità ed i passaggi per raggiungere il fine prescelto. Fini vasti e significativi posano su tappe parziali ma indispensabili all'edificio psichico da costruire. L'edificio psichico ha la solidità della sua parte più debole ; un pilastro eretto senza i dovuti calcoli del cemento crolla e trascina nella distruzione strutture murarie costruite a regola d'arte.
Le facoltà potenziali si manifestano soltanto con la messa a tempo di ogni stadio. Ogni acquisizione ha il suo momento favorevole, che potrebbe essere anche l'unico possibile ; non si può salire su un treno non ancora giunto, né su quello già partito. Tempo e spazio sono intimamente collegati, sono aspetti della medesima realtà e si tratta di iniziare e sospendere gli esercizi al momento opportuno.
La pianificazione predispone il 'modello ideale' degli interventi.
La scelta di addestrare una funzione non è mai fine a se stessa ; non va perso di vista il piano nel suo insieme. Gli esercizi, pur se dilettevoli e gradevoli, devono inserirsi nell'obiettivo per cui li si allena.
Lo scopo generale dell'impegno assunto deve rimanere stabilmente presente nella consapevolezza. La chiarezza del fine evita il rischio, non raro, che gli esercizi per acquisirlo, per le gratificazioni che offrono, si tramutino loro stessi nel fine.
Non sono infrequenti schiavitù o sudditanze ad una funzione.
Le sensazioni con il piacere in loro insito, alcune volte, attraggono tutto l'impegno e tutte le energie, ed il progetto vira verso piani che prevedono unicamente questo approccio. Alcuni si autoeducano per assaporare emozioni e sentimenti, o per il benessere psicofisico della meditazione, oppure per il senso di calma profuso da visualizzazioni o tecniche corporee rilassanti e distensive.
L'interesse per la funzione, a cui si è asserviti, oscura le mete per cui la si allenata ed ancora a quello stadio di sviluppo per le gratificazioni fisiche, emotive o mentali che la tecnica procura, o all'opposto lo fa abbandonare, ancor prima di acquisirlo, per le frustrazioni che genera.
Nella pianificazione si richiede la visione trifocale :

1) Manenere in evidenza il fine a lungo termine per cui si interviene.
2) Consapevolizzare gli stadi intermedi dall'iniziale al terminale
3) Mantenere stabile l'attenzione sul lavoro svolto nel presente, qui e ora.

L'attuabilità del piano di lavoro esige periodiche rivalutazioni ; non sono infrequenti piani debordanti le proprie facoltà o i tempi disponibili per la vastità del

progetto, per le abilità richieste o per le circostanze lungi dall'essere perseguibili.
Se il programma è troppo ambizioso meglio riconoscerlo e ridimensionarlo. Il fallimento genera sfiducia e delusione, sentimenti questi che indeboliscono le energie della volontà e sgretolano l'immagine.

L'abilità di ritornare sui propri passi per apportare variazioni al piano, è qualità di pochi.
Si consiglia di stabilire collaborazioni con persone che percorrono cammini analoghi. Il lavoro di gruppo consente scambi di vedute e rende più attraenti metodi e tecniche.
Il fallimento di tanti progetti è racchiuso in atteggiamenti separativi. L'autonomia è una virtù ineguagliabile, ma senza confronto e cooperazione si rischia di strutturare piani con risorse e conoscenze limitate, errate od improvvisate, là dove altri operano con successo da tempo. Una saggia umiltà nel riconoscere i limiti della propria preparazione, della propria inventiva e della propria creatività indirizza alla collaborazione.

La programmazione comprende fasi di gestazione e assestamento ; il programma va stilato pianificando periodi di riposo.
Cinque minuti di allenamento sono inizialmente sufficienti ; guardiamo dalla finestra e prestiamo attenzione consapevole al paesaggio, chiudiamo gli occhi e percepiamo gli odori o i profumi della cucina, valutiamo i pensieri che scorrono nella mente, prendiamo atto dell'impulso, del desiderio o dell'aspirazione che agisce qui ed ora in noi. Facciamo tutto ciò per qualche minuto e riprendiamo poi le faccende quotidiane. Non è poco ciò che si è fatto !

La direzione dell'esecuzione.

La direzione dell'esecuzione mette in opera le facoltà psichiche per condurre a buon fine il progetto.
La volontà per ottenere il comportamento desiderato non si impone drasticamente e rudemente sulla personalità ; il suo compito e la sua abilità è di richiederlo, mettendo a profitto le leggi psicologiche e la collaborazione delle funzioni 'convinte' con dolcezza.
La volontà imperativa è da evitare, causa opposizioni, rifiuti e negativismo. Non si tratta di costringersi con sacrificio all'adempimento dell'impegno assunto, ma di suscitare una volontà che promuova e coordini la disponibilità della psiche verso la meta.
Si attribuisce sovente un giudizio errato alla natura della volontà. Una concezione limitata induce ad usarla come forza che costringe brutalmente all'adempimento del compito. Si obbligano con la

forza impositiva le funzioni a comportarsi come si desidera o, atteggiamento più diffuso, si abdica e si lascia che le cose accadano cosi come il momento le propone, e si autorizzano impulsi, istinti, desideri ad interferire senza regole e senza direzione. Per servirsi sapientemente della volontà è richiesta la conoscenza del mondo psichico, delle sue leggi, delle sue forze. L'ignoranza procura fatiche inutili e sperpero di tempo.
L'errore è di imporla senza usufruire di sagge strategie psichiche.
La volontà è un'energia che con appropriata guida - come esaustivamente esposto nel testo : "L'atto di Volontà" di R. Assagioli a cui, senz'altro, si rimanda - stimola, regola e dirige le funzioni nella scelta di atteggiamenti produttivi e non faticosi per raggiungere il traguardo. L'abilità e la 'furbizia' sta nello sviluppare accorgimenti psichici che richiedono il minimo sforzo, piuttosto che adottarne di ovvi, ma onerosi.

Il testo "L'atto di volontà" di R. Assagioli, Edizioni Astrolabio, come detto, affronta dettagliatamente nella teoria e nella pratica l'argomento, per cui non si ritiene opportuno soffermarsi ulteriormente sull'argomento. Ad esso si rimanda vivamente per approfondire il tema.

Evoluzione e benessere

L'aneddoto dei tre spaccapietre, esposta all'inizio del testo, racchiude un concetto diffuso tra la gente : nel processo evolutivo della coscienza vi è il passaggio dal malessere, dalla depressione, dalla noia alla serenità ed alla gioia.
In altri termini potrebbe così essere espresso : evoluzione della coscienza = benessere psichico e fisico.
Si desidera star bene nel corpo e nella mente ?
Incamminiamoci sul percorso dei valori transpersonali e spirituali !
Che aspettiamo !
Il corpo è affetto da dolori, tensioni muscolari, disturbi degli apparati interni e la mente è oppressa da pensieri cupi ed angoscianti ?
Rintracciamo al più presto qualcuno che ci introduca nel mondo esoterico e sottile, così da ritrovare rapidamente la salute fisica e psichica.
Fiduciosi addentriamoci nell'avventura della coscienza e del suo processo di espansione. Ma le autobiografie di grandi illuminati, santi ed eroi però, molto presto, evidenziano, non senza delusione, che il

loro benessere non era per nulla un fatto scontato ed ineluttabile. Acciacchi di varia natura, in alcuni casi assai gravi, torturavano il loro corpo, e solo con la volontà riuscivano a superare deficienze e limitazioni che il fisico poneva alle loro mete ed al loro impegno ; anche i loro stati d'animo erano sovente dominati da sfiducia e depressione e solo fede e volontà riuscivano a risollevarli.
Questi esploratori dei territori elevati del nostro essere insegnano che il cammino verso le sfere dello spirito per molti di loro non si verifica secondo l'equazione : evoluzione della coscienza = benessere fisico e psichico
Per non essere disfattisti si può dire che per alcuni avviene 'anche' secondo questa eguaglianza.
Ma al processo evolutivo si addice, purtroppo, 'anche' : evoluzione della coscienza = malessere fisico e psichico.

L'anelito verso i mondi dello spirito è un impulso innato in ogni uomo, ma è ben lungi dalla realtà che la personalità viva con armonia e serenità il cammino, sin dall'inizio o lungo il percorso. Come ogni processo di crescita, lo si vede chiaramente nel passaggio da bambini ad adulti, la via è segnata da un susseguirsi di periodi critici intercalati da fasi di relativo benessere.
La crescita, qualunque essa sia e per qualsiasi individuo, procede tra stadi critici e stadi di benessere.
Il risveglio di energie transpersonali all'interno della psiche si scontra e collide con le vecchie abitudini ; non è sufficiente per superarle che la funzione mentale le consideri superati. La personalità non accetta che siano messe a lato parti su cui ha costruito sicurezze ed identità.
Ai condizionamenti ambientali, inoltre, si aggiungono quelli biologici ; gli istinti, ad esempio, con la loro energia vitale, guidano nella direzione dell'affermatività, della separatività e dell'egocentrismo. Tali energie sono in netto contrasto con quelle che fanno capolino dalle aree del superconsciente ed immettono nella psiche messaggi di altruismo, servizio e dedizione di sé agli altri.
La moltitudine dei contenuti psichici, già non omogenea, diviene ancor più eterogenea per l'afflusso di queste forze. Gli opposti si agitano vorticosamente ; nascono dubbi, incertezze, ripensamenti e contrasti.
Le energie transpersonali, quando si manifestano, attivano scontri tra i desideri dell'eros e le aspirazioni del logos. E' perciò evidente che l'unità di intenti della personalità verso l'allargamento di coscienza è solo una meta a cui pervenire, e non una realtà già raggiunta. Una meta che può essere intuita, visualizzata, percepita e avvicinata, e fino ad un certo punto conseguita, una meta il cui cam-

mino, però, è costellato necessariamente da difficoltà e disturbi fisici, emotivi e mentali.

Incidenti di percorso ed eventi negativi sono d'obbligo, ma troppo poco se ne parla, oscurati, come ovvio, dal significato luminoso del viaggio della coscienza.
Sempre più chi chiede aiuto psicologico appartiene nella fascia di coloro, in cui il risveglio di potenzialità latenti e l'elevazione di coscienza creano dolorosi conflitti interni.
Le sofferenze evolutive sono analoghe per sintomatologia a quelle prodotte da conflitti regressivi ; è richiesta, quindi, una attenta valutazione delle cause scatenanti, in quanto l'intervento per attenuarle o risolverle è del tutto dissimile.
Per questa ragione è opportuno riproporre lo schema delle fasi di realizzazione transpersonale, così come lo esplicita Assagioli.
Egli elenca quattro stadi critici :

1) Crisi che precedono il risveglio transpersonale ;
2) Crisi che si producono al momento del risveglio ;
3) Reazioni successive al risveglio ;
4) Reazioni durante il cammino transpersonale..

Dove 'risveglio' sta ad indicare : l'ascesa nel regno della coscienza, la percezione dei bagliori provenienti da quelle nuove aree di esperienza, e l'uscita dal sonno esistenziale con la visione di realtà interne ed esterne prima ignorate.

Crisi che precedono il risveglio transpersonale.

L'uomo 'normale' dedica le proprie energie ed i propri pensieri ad acquisire quei bisogni affettivi, quel benessere economico, quello status sociale indicatogli dal gruppo di appartenenza come essenziali e scopo dell'esistenza. I più maturi, affiancano alla soddisfazione personale quella delle persone care.
Al di là di ogni affermazione elevata, il suo pensiero è legato alla terra : ai beni che offre da lui considerati fine ultimo dell'agire e del vivere.
Ma, ad un tratto, gradualmente o all'improvviso, questo uomo 'normale' avverte un senso di insoddisfazione, di vuoto, di mancanza. Ciò che prima lo attraeva e motivava, sfuma e perde la colorazione del desiderio. Temi filosofici ed esistenziali un tempo trascurati, od a cui non prestava particolare attenzione si stagliano in primo piano : il significato della vita e della morte, delle diseguaglianze, della sofferenza, del bene e del male.

La vita perde il senso usuale. I precedenti valori svaniscono e così l'interesse per ciò lo attraeva nel vivere giornaliero.
I fattori o le situazioni che avviano la crisi sono i più vari : traumi o perdite di persone amate, o, all'opposto, stati di completo appagamento.
La fase è critica e bene le si addicono le parole di Jung :"Alcuni uomini soffrono, perché non si sentono normali. Altri soffrono, perché si sentono solo normali ".
Il soggetto sovente non riesce ad interpretare il perché dei disturbi e cade preda di elucubrazioni ansiose, di scoraggiamento, è disorientato.
Ma la nuova alba ed i chiarori dei territori transpersonali non sono ancora percepibili ; sono avvolti nelle nebbie.

Crisi prodotte dal risveglio transpersonale.

Il canale intuitivo si apre ed entra in comunicazione con le energie etiche, estetiche, noetiche del transpersonale e l'afflusso di queste luci dissolve nebbie e oscurità mentali. Un senso di benessere, di chiarezza e di liberazione si impadronisce di lui. Gioia ed energia lo animano ; dolori e sofferenze in breve svaniscono.
Tutto è limpido nei pensieri, nelle scelte, nelle relazioni ; non esistono più dubbi.
In questa fase ogni aspetto della vita va per il meglio, e le crisi sono un lontano ricordo.
Vi è un 'però' !
L'afflusso di energie lo invade, ma alcune volte lo sommerge come un fiume in piena. Se la psiche non è sufficientemente strutturata, se la personalità è fragile o conflittuale o non ancora individuata, l'energia transpersonale, diffondendosi in lui, gli induce stati di 'gonfiamento'.
Sotto l'impeto, per lui soverchiante ed incontenibile di questa energia, si crede e si presenta quale portatore di virtù e qualità soprannaturali o incaricato speciale e pota voce di esseri celesti.
Il che d'altra parte potrebbe essere vero !
L'elemento discriminante tra sanità e inflazione psichica è la presenza di umiltà nel primo caso, nel secondo di orgoglio associato ad arroganza spirituale mascherata sovente da un manto appiccicoso di falsa modestia.
L'inflazione lo induce a considerarsi prescelto per salvare il mondo, assume atteggiamenti separativi, conflittuali ; si rifiuta di riconoscere il lavoro-uno.
In termini sfumati, l'esperienza del gonfiarsi si manifesta con atteggiamenti d'ira, di sarcasmo, di rabbia o aggressività se l'altro non a-

scolta o non condivide le ‘sue’ verità, mentre nella persona sana il rifiuto e la svalutazione altrui sono vissute con comprensione e tolleranza, qualità prettamente transpersonali.

Reazioni successive al risveglio.

La vita ha ora nuovamente un significato ed uno scopo.
Le mete appaiono nitide ; domina serenità ed entusiasmo.
Ormai è certo :”La Vita è Una ”.
La personalità che egli manifesta nel mondo, non è che un lontano ricordo della precedente. E’ amorevole, disponibile, attento ai bisogni altrui ; i suoi tratti aspri si levigano. Incontra l’altro in una atmosfera di benevolenza e rispetto, e quasi tutto in lui è armonico
Non ha fatto i conti con il ritmo !
Tutto nell’universo è inserito in un ritmo.
Lo stato di benessere e di entusiasmo prosegue per periodi più o meno lunghi, ma è destinato ad interrompersi.
L’alta marea lascia il posto alla bassa marea ; sassi, detriti e cocci sommersi riaffiorano. Le leggi moralistiche della sua personalità assumono un atteggiamento severo ed intransigente con sempre maggior ossessività e brama di perfezione. Vede con maggior discriminazione i lati oscuri ed immaturi delle proprie funzioni, li condanna, si condanna e ritiene di essere caduto molto in basso rispetto a prima.
San Giovanni della Croce chiama l’esperienza : ’la notte oscura dell’anima’.
‘... come gli occhi indeboliti ed annebbiati, provano sofferenza, quando la luce intensa li colpisce, così l’anima, a causa delle impurità, soffre straordinariamente, quando la Luce Divina splende realmente su di lei. E quando i raggi di questa pura Luce splendono sull’anima per espellerne le impurità, essa percepisce se stessa come impura e miserabile, che le sembra come se Dio si fosse schierato contro di lei ed essa stessa contro Dio’.
Crisi e turbamento sono prodotti dal prorompere delle energie transpersonali che lo illuminano e ravvivano, ma raggiungono nel contempo i bassifondi della psiche, in cui giacciono aspetti istintivi, sessuali, aggressivi e disturbanti ritenuti risolti o annientati.
Erano solo sopiti !
L’energia affluisce in quei luoghi e ciò che racchiudono si rinvigorisce, risolleva la testa e chiede appagamento. Lo evidenziano le esperienze descritte da alcuni santi come ‘tentazioni’. Durante le veglie notturne, nelle meditazioni o in momenti della vita quotidiana le ‘tentazioni’ con veemenza fanno sentire la loro presenza, e creano stati di angosciosa crisi per le intime conflittualità che riattivano.

Reazioni durante il cammino transpersonale.

Gioia e sofferenza si susseguono.
Le nuove scoperte che arricchiscono le sue consapevolezze gli calamitano l'attenzione, ma contemporaneamente deve affrontare i problemi e gli impegni della vita quotidiana, deve in un certo senso dividersi in due. La divisione delle energie diminuisce la sua efficienza nelle usuali competenze lavorative e sociali, poiché convoglia una parte non indifferente delle forze vitali verso i nuovi orizzonti. Non pochi di coloro con cui si rapporta, lo considerano egoista, e lo accusano di pensare solo a se stesso, di disinteressarsi delle faccende abituali e familiari.
La frattura produce tensione. Amici, familiari e compagni non gli esimono critiche, e rimarcano apertamente l'assottigliarsi della sua socialità o lo scadere del suo rendimento lavorativo.
Sofferenza e scoraggiamento si insinuano in lui.
Si trova nella situazione di un ingegnere che deve modificare radicalmente uno svincolo stradale senza interrompere il flusso degli autoveicoli. Compito arduo è per lui trovare l'equilibrio nella 'doppia vita' che conduce.
Depressione e sintomi psicosomatici si ripresentano come nelle precedenti fasi, ma alcune volte lascia spazio ad un opposto stato psico-fisico : l'afflusso esuberante di energie che, se non sono governate con saggezza e discriminazione, creano eccitazione ed attività febbrili.
Qualora le energie transpersonali siano invece, da lui negate, soffocate o compresse e non ottengono libera espressione in un nuovo modello di vita, nella psiche si manifestano nocivi ingorghi energetici come vapore nella pentola a pressione.
Ma gradualmente la 'doppia vita' gradualmente si sintetizza ed egli vive un'esperienza analoga a quella dello scalatore. Nell'ascesa il rocciatore per lo sforzo avverte disagi sofferenze in ogni parte del corpo, ma, nel contempo, assapora nel cuore e nell'animo la gioia dell'ascesa.
La sofferenza è un fattore necessaro per raggiungere la vetta.
Quanto più l'alpinista conosce, prevede e affronta le difficoltà ed i probabili imprevisti, tanto più la meta è raggiungibile. Nel cammino della coscienza come per l'alpinista, 'le sofferenze causate dagli alti e bassi della vita psichica sono abbondantemente compensate da periodi di rinnovato afflusso di energie supercoscienti e dalla previsione del potenziamento dell'intera personalità'. (R. Assagioli)

Condannare la vita e giudicarla senza senso, prima di intraprendere il cammino verso la coscienza, prima di aver percorso il pellegrinag-

gio di crescita, prima di giungere alla comprensione dei valori universale, prima di rendersi conto delle superiori qualità che l'esistenza racchiude, condannarla, appunto, non è soltanto presuntuoso ed irragionevole è sciocco. L'atteggiamento è paragonabile a quello di chi, dopo aver afferrato un frutto acerbo ed averlo addentato, dichiara senza ombra di dubbio, gettandolo via, che è di una qualità immangiabile.

BIBLIOGAFIA

ASSAGIOLI R. : *L'atto di volontà ;* Ed. Astrolabio, Roma 1972
BOGGIO GILOT L. : *Forma e sviluppo della Coscienza ;* Ed. Asram Vidya, Roma 1987
BONI R. :*Buona volontà e cooperazione ;* CNOS.-I.R.S.A.I.R. Mestre
DELGADO J. :*Genesi e libertà della mente ;* Boringhieri Ed., Torino
LA SALA BATA' A. M. *Lo sviluppo della coscienza ;* Editrice Nuova Era
LA SALA BATA' A. M. : *Dal sé inferiore al sé superiore ;* Editrice Nuova Era
POPPER K.R., ECCLES J.C. :*L'Io e il suo cervello :* Armando Ed., Roma 19882
WiLBER K. :*Trasformazioni della coscienza ;*Ed.Astrolabio, Roma
WiLBER K. : *Lo spettro della coscienza ;* Ed.Crisalide, 1977

La coscienza parla al lettore del libro

Se hai riflettuto sulle mie funzioni psicologiche,
se talvolta sei conscio di uscire dal punto di vista dei tuoi amati strumenti funzionali, e sei conscio di scorgere l'agire delle tue emozioni, dei tuoi pensieri, delle tue immaginazioni, dei tuoi istinti e della tue percezioni,
se tu puoi fare tutto ciò con visione limpida, distaccata ed obbiettiva, sappi : in quei momenti sei in me, nella tua coscienza.
Volgiti, allora, e osserva la tua esistenza.
Ti accorgerai che da tempo intuivi la mia presenza e i miei palpiti.
Ero io dentro di te, che ti mostravo con i miei occhi l'essenza la vita.
In quei momenti eri veramente libero e dimoravi in me.
Ascoltavi il sussurro delle mie parole, e vedevi oltre il tuo vedere.

Intuivi l'intima essenza della rucola, dei sentimenti, dell'ira, della natura.
I miei messaggi ti aprivano a nuove dimensioni.
Avvertivi vibrazioni impalpabili che ti schiudevano i battenti di realtà fuori dal tempo.
Solo che tu, caro lettore, voglia volgerti a me, sempre le riceverai e ti si apriranno nuove possibilità.
Fidati della mia trasparente voce.
E' più vera di tutte quelle che dalla tua nascita consideri vere !
Rimetti in me la tua fiducia, ed io ti guiderò sulla via delle stelle.
Gli astri sono qui accanto a te, guardami, e li vedrai.
Ti accorgerai che dimori in un mondo meraviglioso, abitato da esseri meravigliosi.
Hai vissuto sino ad oggi senza saperlo !.
Saprai che io da sempre ti indico la via e da sempre provvedo a te.
Caro lettore, se rivolgerai le mie amate funzioni verso di me solo alcuni minuti al giorno, io ti prometto : non solo presto, ma molto, molto presto, mi ritroverai, ed io sarò per te sorgente inesauribile di sentimenti, esperienze, idee, quale la tua mente non immagina.
Sì, solo che tu voglia cercarmi, non passerà gran tempo che udrai distintamente la mia voce parlarti dalle tue profondità.
Emergerò, fattore permanete, nei tuoi flussi mutevoli,
ti infonderò alti significati e alte perfezioni,
ti introdurrò nell'Eterno !

So, caro lettore, che, forse, hai passato un lungo tempo molto difficile. Hai perso il contatto con me e questo ti ha fatto molto soffrire.
Mi chiedi il senso di tutto questo : sono passaggi inevitabili sulla strada della crescita.
Eri annebbiato e confuso.
Eri ricolmo di dubbi, di gravosi pensieri, di impurità,...
ma io sono sempre stata in te, e ti ho fatto sentire la mia voce.
Lo sai....
E vorrei dirti che ora è giunto il momento di buttare via questi stracci di lutto.....
Il momento nuovo è giunto !
Lo renderai persistente se ti assumi la piena responsabilità di te stesso, e avvicini le mie funzioni sempre più fermamente a me.
Io non porto la morte, porto la trasformazione !
Non ti voglio far morire.
Non ho mai voluto farti morire.
Voglio soltanto che tu ripulisca te stesso da quelle croste,
da quelle mignatte che non ti rendono saldo nel cammino,
e non permettono che mi esprima utilmente in te.

Ma come può una coscienza, che è generosa, non amare il suo strumento?
Un coscienza, che è generosa, senza il suo strumento non ha senso, non ha senso uno strumento senza la sua coscienza, che lo guida.
Non avere più paura.
La paura ti rende tenebroso.
Apriti !
Apriti e ascolta il nuovo ed antico canto, che vi è in te...
Sono io che canto.
Sono io che canto in te ed in me.
Sono io che voglio farti danzare... con leggerezza... con amore.
Lasciami esprimere l'energia che unisce tutto...
Sono io che canto in te ed in me.
Sono Io che voglio farti danzare ...con leggerezza ...con amore....

INDICE

PREFAZIONE.....pag.

PSICOSINTESI : L'AVVENTURA DELL'UOMO.....pag.

LA PSICHE.....pag.

ANATOMIA E FISIOLOGIA DEL CERVELLO .....pag.

L'ESSERE STELLARE.....pag.

LE FUNZIONI PSICOLOGICHE.....pag.

I DUE EMISFERI CEREBRALI.....pag.

LA TEORIA DEI SISTEMI.....pag.

LA FUNZIONE SENSORIALE.....pag.

LA MEMORIA.....pag.

LA FUNZIONE ISTINTUALE.....pag.

LA FUNZIONE EMOTIVA.....pag.

LA FUNZIONE IMMAGINATIVA.....pag.

LA FUNZIONE MENTALE.....pag.

L'ENERGIA PSICHICA.....pag.

LA FUNZIONE INTUITIVA.....pag.

LA PATOLOGIA.....pag.

LA COSCIENZA E LA VOLONTA'.....pag