

PSICOLOGIA BIBLICA
IL PERCORSO INTERIORE

La mappa del nostro viaggio interiore con la psicosintesi

Destinazione: il Sé spirituale

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

“Lo sviluppo spirituale è un viaggio lungo e difficile, un’avventura attraverso territori strani e pieni di sorprese, difficoltà e perfino pericoli. Esso comporta un drastico mutamento dei normali elementi della personalità, un risveglio delle potenzialità finora assopite, un ridestarsi della coscienza verso nuovi regni e un funzionamento secondo una nuova dimensione interiore”.

Roberto Assagioli

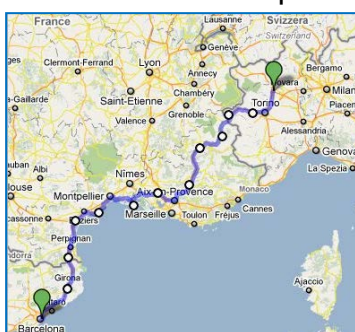
Compiendo un viaggio è molto utile avere una mappa. Anche la psicosintesi ha la sua



mappa per il viaggio esplorativo di noi stessi: è la mappa della coscienza costituita dal diagramma ovoidale. Una mappa aggiornata ci consente di sapere, durante il viaggio, dove ci troviamo esattamente. Se, ad esempio, siamo partiti da



Novara diretti a Barcellona, quando arriviamo a Marsiglia la mappa ci permette di sapere che abbiamo fatto più di metà strada, che non siamo più in Italia ma non siamo ancora in



Spagna. Fuori metafora, la mappa della coscienza ci permette di collocarci in modo preciso nel momento che stiamo vivendo qui

ed ora. Ciò è vero sia in senso spaziale che temporale. Nel nostro viaggio interiore la mappa ci fa sapere, ad esempio, che abbiamo lasciato la metaforica Italia, che siamo in una metaforica

Francia, che non siamo ancora entrati nella metaforica Spagna e che la nostra destinazione è una metaforica Barcellona.

Proseguendo con l'allegoria della mappa, occorre dire che per leggerla occorre decifrarne i suoi simboli. Vediamo allora quelli della mappa ovoidale della coscienza:

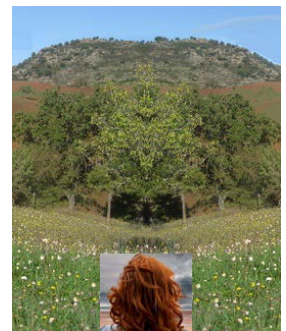
<p>Futuro – Superconscio Qui avvengono le ispirazioni e le illuminazioni. È la sede del nostro genio interiore, ricco di talenti.</p>		<p>Sé spirituale È sia universale che individuale. La sua realizzazione è appunto lo scopo della psicosintesi.</p>
<p>Presente - Inconscio mediano Contiene tutto ciò che è facilmente accessibile alla mente conscia, ciò che abbiamo imparato e che al momento non ci serve ricordare ma che possiamo richiamare alla mente. Qui c'è anche ciò che è stato soppresso (non represso, perché il represso è collocato più in profondità, nell'inconscio inferiore).</p>		<p>Stato di coscienza, consapevolezza È senza contorni perché perennemente mutevole, sempre animato da sensazioni, sentimenti, desideri e impulsi su cui possiamo fare mente locale, osservandoli. È qui che risiede l'io individuale, che sperimenta lo stato di coscienza, essendo consapevole dei pensieri e delle sensazioni.</p>
<p>Passato - Inconscio inferiore Contiene il passato della nostra psiche: complessi repressi, ricordi dimenticati, istinti e funzioni fisiche per lo più incontrollabili.</p>		<p>L'ovoide è attoniato da una zona multicolore che rappresenta l'incoscio collettivo, comune a tutta l'umanità, che consente un continuo scambio tra tutti.</p>

La suddetta mappa ci permette di orientarci, tuttavia va osservato che una mappa non è



affatto la regione che rappresenta ma è, appunto, solo una sua raffigurazione.

Così, guardando la mappa della coscienza, potrebbe sembrare che le sue suddivisioni siano stabili, mentre in realtà sono fluide. Per raffigurare il campo della coscienza si può ricorrere ad un'altra rappresentazione, più realistica, immaginando un vero campo, un prato. Il nostro percorso interiore è allora come un sentiero che passa per una fitta boscaglia per poi scendere nella vallata del nostro inconscio inferiore, al di là della quale c'è la montagna del superconscio e, in cima, il tempio del Sé.



Tra l'altro, questa raffigurazione può rappresentare un buon esercizio. Comodamente seduti, si fa un bel respiro e poi si chiudono gli occhi. Inizia la passeggiata. Avanziamo in un prato primaverile. Sentite i vostri piedi sull'erba fresca? Sentite come il vento vi accarezza? Avvertite quel meraviglioso sentore erbaceo, il profumo dei fiori e gli aromi boschivi? Le foglie sono mosse dalla brezza? Qualche uccello sta volando? Dove volete andare, ora? Cosa vi attira? Cosa vorreste esplorare? È tutto a vostra disposizione. Che cosa immaginate

che ci sia nella vallata? E lassù, sulla montagna? Per ora godetevi il prato e la panoramica. Un giorno, chissà, potrete arrivare in cima. Da lì è tutta un'altra cosa: si domina tutta la vista.

Vediamo ora un'applicazione pratica della mappa della coscienza.

Saulo di Tarso, come tutti, aveva in sé tutti gli elementi descritti nella mappa. Aveva, come tutti, il suo passato, conservato nell'inconscio inferiore. Cresciuto "nella rigida osservanza della legge dei padri" e "zelante per la causa di Dio" (*At 22:3*), era divenuto una persona tutta d'un pezzo, intransigente, perché - come dice lui stesso - "*estremamente zelante nelle tradizioni dei miei padri*", "mi distinguevo nel giudaismo più di molti coetanei tra i miei connazionali" (*Gal 1:14*). Inflexibile com'era, non si accontentava di rifiutare i discepoli di Yeshùà, magari neanche detestandoli, ma "sempre spirante minacce e stragi contro i discepoli del Signore, si presentò al sommo sacerdote, e gli chiese delle lettere per le sinagoghe di Damasco affinché, se avesse trovato dei seguaci della Via, uomini e donne, li potesse condurre legati a Gerusalemme" (*At 9:1,2*). Tutto questo irremovibile rigore lo applicava anche a sé stesso, tanto che anche dopo che era divenuto un apostolo di Yeshùà, dice lui stesso: "Tratto duramente il mio corpo e lo riduco in schiavitù" (*1Cor 9:27*). Ora, siccome "non c'è sulla terra nessun uomo giusto che faccia il bene e non pecchi mai" (*Ec 7:20*), anche Saulo dovette certamente avere dei conflitti interiori, e infatti ne parla in *Rm 7:15-24*: "Ciò che faccio, io non lo capisco: infatti non faccio quello che voglio, ma faccio quello che odio ... in me, cioè nella mia carne, non abita alcun bene; poiché in me si trova il volere, ma il modo di compiere il bene, no. Infatti il bene che voglio, non lo faccio; ma il male che non voglio, quello faccio ... Mi trovo dunque sotto questa legge: quando voglio fare il bene, il male si trova in me. Infatti io mi compiaccio della legge di Dio, secondo l'uomo interiore, ma vedo un'altra legge nelle mie membra, che combatte contro la legge della mia mente e mi rende prigioniero della legge del peccato che è nelle mie membra. Me infelice!". Tali elementi conservati nel suo inconscio inferiore facevano ogni tanto capolino anche quando era apostolo. Ad esempio, dopo aver confermato che per i discepoli di Yeshùà non è necessaria la circoncisione, Paolo se la prende con chi insiste sulla circoncisione e inveisce: "Si facciano pure evirare!" (*Gal 5:12*), che è una traduzione elegante del senso vero che è: "Se lo facciano pure amputare!", e possiamo immaginare cosa.

Come succede per tutti, anche per Paolo l'esplorazione dell'inconscio inferiore era d'aiuto per crescere, e ciò perché l'integrazione di particolari vecchi e repressi porta ad essere sempre più completi. Così, Paolo poteva scrivere al suo amico Timoteo: "Io ringrazio colui

che mi ha reso forte, Cristo Gesù, nostro Signore, per avermi stimato degno della sua fiducia, ponendo al suo servizio me, che prima ero un bestemmiatore, un persecutore e un violento; ma misericordia mi è stata usata, perché agivo per ignoranza nella mia incredulità” (1Tm 1:12,13). Dando sfogo alle energie che prima erano state represses, ci si sente meglio, si è più liberi e ci si carica di energia positiva.

Nel presente di Paolo divenuto apostolo, nel suo inconscio mediano, c’era tutta la sua



consapevolezza. Vi era contenuto anche tutto ciò che aveva appreso e che poteva facilmente richiamare alla mente, come – ad esempio –, quando scrivendo una lettera citava dalla Bibbia:

“Chi ci separerà dall'amore di Cristo? Sarà forse la tribolazione, l'angoscia, la persecuzione, la fame, la nudità, il pericolo, la spada? Com'è scritto: «Per amor di te siamo messi a morte tutto il giorno; siamo stati considerati come pecore da macello [Sl 44:22]»” (Rm 8:35,36). Le numerose citazioni che Paolo (e non solo lui) fa dalla Bibbia ebraica, dimostrano che ciò che si è appreso rimane nella mente anche se non lo abbiamo sempre presente in ogni momento. Leggendo un libro, guardando un spettacolo televisivo o facendo qualsiasi altra cosa, non ci interessa richiamare alla mente come si prepara un risotto ai funghi o come si chiama il quarto libro della Bibbia o come si fa a trovare parcheggio in centro. Tutte le cose imparate bene rimangono lì, nell'inconscio mediano, pronte per essere richiamate quando vogliamo. In questo “contenitore” si trova anche ciò che è stato soppresso. Attenzione però a non confondere soppresso con rimosso. Un grave trauma subito nell'infanzia può essere stato rimosso perché troppo doloroso da ricordare; la nostra psiche ci ha difeso in questo modo. Le cose sopprese, invece, sono state messe per così dire in un dimenticatoio. Chi si ricorda come si fa la prova del 9? Se l'abbiamo dimenticato (e quindi ne abbiamo soppresso il ricordo), è perché non ci interessava più di tanto. Chi si ricorda come si risolve un'equazione? Se chi l'aveva imparato è poi diventato un commerciante di elettrodomestici, probabilmente ha soppresso quella nozione; non così però per un docente di matematica. Citando dalla Bibbia ebraica, l'omileta che scrisse la cosiddetta *Lettera agli ebrei*, dice ad un certo punto: “Non è ad angeli che Dio ha sottoposto il mondo futuro del quale parliamo; anzi, qualcuno in un passo della Scrittura [πρού (pù), “in qualche luogo”] ha reso questa testimonianza ...” (Eb 2:5,6); cita poi Sl 144:3 o, più probabilmente, Sl 8:4; non che quel passo non fosse importante, infatti lo cita, ma evidentemente aveva soppresso il ricordo del luogo esatto in cui si trovava. Il materiale soppresso rimane comunque nell'inconscio mediano, così come quello rimosso rimane nell'inconscio inferiore, più profondo. Esistono tuttavia tecniche psicologiche per riportarlo alla mente conscia.

Nel sopprimere i dati che non ci servono più non c'è nulla di male, tuttavia occorre prestare attenzione a non dimenticare del tutto ciò che è stato soppresso, perché alcune cose possono poi finire nell'inconscio inferiore, e qui non potremo più controllarle ma saranno loro a controllare noi. Giuda Iscariota, l'apostolo traditore, era stato con tutta probabilità uno zelota; il suo epiteto ἰσκαριώτης (o *iskariòtes*), "l'iscariota" (Mt 10:4), potrebbe verosimilmente essere la trascrizione in greco dell'aramaico "sicario", e questo avvalorerebbe l'ipotesi che Giuda abbia tradito Yeshùa per la delusione di non vedere realizzata da lui l'idea della liberazione di Israele dal giogo romano. Se così era, la sua idea di insurrezione violenta contro i romani poteva essere stata soppressa aderendo alla via pacifica di Yeshùa; completamente dimenticata, può allora essere finita nel suo inconscio inferiore, per poi dominarlo fino al punto di rinnegare Yeshùa.



Tornando a Paolo, la manifestazione che ebbe di Yeshùa risorto influì sul suo superconscio. È infatti in questa regione della psiche che hanno luogo le illuminazioni. Una vera ispirazione ci può giungere da qualsiasi parte e per molte vie. Un musicista, un poeta, un pittore o un inventore può essere ispirato essendo colpito da qualche fatto oppure da un semplice dettaglio di qualcosa come anche da un grande evento. Il suo genio interiore si mette allora all'opera. Nel caso di Paolo fu la manifestazione di Yeshùa. È questa area della nostra psiche che merita di essere maggiormente esplorata, perché è lì che possiamo vedere con più chiarezza il nostro futuro evolutivo. Prova ne è che Paolo, dopo essersi ripreso da quello sconvolgente evento, si ritirò in solitudine in Arabia per poi tornare a Damasco (*Gal* 1:15-17). Lì poté riflettere, esaminarsi e pianificare il futuro.

L'esplorazione di questi tre ambiti della nostra psiche – l'inconscio inferiore, mediano e superiore – non ha alcunché di moralistico. Noi siamo quel che siamo e quei tre ambiti indicano le tappe del nostro sviluppo. Non bisogna fare l'errore di ritenere l'inconscio inferiore malvagio di per sé: è inferiore perché è alla base o fondamento della nostra attuale coscienza. Allo stesso modo, il superconscio non è qualcosa di astrattamente ideale, ma è una vera realtà; chiamarlo inconscio superiore non significa che sia migliore; si tratta di uno stadio evolutivo a cui giunge la coscienza che ha fatto esperienza ed è maturata. Un genio del male avrà intuizioni per affinare e rendere più micidiale il suo comportamento malvagio, ma una persona che vuole orientarsi al bene impiegherà il suo superconscio per esprimere al meglio i suoi talenti.

Tutto attorno alla mappa ovoidale della coscienza è rappresentato l'inconscio collettivo, che era stato già scoperto da Jung. Questo inconscio è comune a tutti gli esseri viventi. Anche se non ne siamo consapevoli, avviene tra noi e gli altri uno scambio costante.

Quando Paolo dice che "tutta la creazione geme ed è in travaglio", aggiungendo: "non solo essa, ma anche noi" (*Rm 8:22,23*), fa riferimento ad un complesso collettivo di cui facciamo parte.



L'ovoide non va quindi inteso come se avesse un guscio impermeabile, perché esso permette degli scambi. È quando ci irrigidiamo in noi stessi che il "guscio" si irrigidisce a sua volta non permettendo più lo scambio. Viceversa, se diveniamo troppo malleabili non sarà facile separarci dagli altri e ne saremo plasmati.

Come il corpo, anche la nostra psiche è composta da più parti. Ogni essere umano ha il suo corpo e la sua psiche. Siamo fatti allo stesso modo, ciascuno simile all'altro, eppure diversi: è l'individualità propria di ciascuno.

"Il corpo infatti non è composto da una sola parte, ma da molte. Se il piede dicesse: «Io non sono una mano, perciò non faccio parte del corpo», non cesserebbe per questo di fare parte del corpo. E se l'orecchio dicesse: «Io non sono un occhio, perciò non faccio parte del corpo», non cesserebbe per questo di essere parte del corpo. Se tutto il corpo fosse occhio, dove sarebbe l'udito? O se tutto il corpo fosse udito, dove sarebbe l'odorato? Ma Dio ha dato a ciascuna parte del corpo il proprio posto secondo la sua volontà. Se tutto l'insieme fosse una parte sola, dove sarebbe il corpo? Invece le parti sono molte, ma il corpo è uno solo". – *1Cor 12:14-20, TILC*.