

Sviluppo spirituale e disturbi neuropsichici:

di Roberto Assagioli (scritto e pubblicato nel 1933) da casa editrice astrolabio

Lo sviluppo spirituale dell'uomo è un'avventura lunga e ardua, un viaggio attraverso strani paesi, pieni di meraviglie, ma anche di difficoltà e di pericoli. Esso implica una radicale purificazione e trasmutazione, il risveglio di una serie di facoltà prima inattive, l'elevazione della coscienza a livelli prima non toccati, il suo espandersi lungo una nuova dimensione interna.

Non dobbiamo meravigliarci perciò che un cambiamento così grande si svolga attraverso vari stadi critici, non di rado accompagnati da disturbi neuropsichici e anche fisici (psicosomatici).

Questi disturbi, mentre possono apparire all'osservazione clinica ordinaria uguali a quelli prodotti da altre cause, in realtà hanno significato e valore del tutto diverso e devono venir curati in modo ben differente.

Attualmente poi i disturbi prodotti da cause spirituali vanno divenendo sempre più frequenti, poiché il numero di persone che, consciamente o inconsciamente, sono assillate da esigenze spirituali va divenendo sempre maggiore.

Inoltre, a causa della maggiore complessità dell'uomo moderno e particolarmente degli ostacoli creati dalla sua mente critica, lo sviluppo spirituale è divenuto un processo interiore più difficile e complicato.

Per questa ragione è opportuno dare uno sguardo generale ai disturbi nervosi e psichici che insorgono nei vari stadi

dello sviluppo spirituale, e offrire qualche indicazione riguardo ai modi più adatti ed efficaci per curarli.

Nel processo di realizzazione spirituale si possono osservare 5 stadi critici:

- I. Le crisi che precedono il risveglio spirituale;
- II. Le crisi prodotte dal risveglio spirituale;
- III. Le reazioni che seguono al risveglio spirituale
- IV. Le fasi del processo di trasmutazione;
- V. La "notte oscura dell'anima".

I. Crisi che precedono lo sviluppo spirituale

Per ben comprendere il significato delle singolari esperienze interiori che sogliono precedere il risveglio dell'anima, occorre ricordare alcune caratteristiche psicologiche dell'uomo ordinario.

Questi, più che vivere, si può dire che si lasci vivere.

Egli prende la vita come viene; non si pone il problema del suo significato, del suo valore, dei suoi fini. Se è volgare, si occupa solo di appagare i propri desideri personali: di procurarsi i vari godimenti dei sensi, di diventare ricco, di soddisfare la propria ambizione. Se è d'animo più elevato, subordina le proprie soddisfazioni personali all'adempimento dei doveri familiari e civili che gli sono stati inculcati, senza preoccuparsi di sapere su quali basi si fondino quei doveri, quale sia la loro vera gerarchia, ecc. Egli può anche dichiararsi 'religioso' e credere in Dio, ma la sua religione è esteriore e convenzionale, ed egli si sente 'a posto' quando

ha obbedito alle prescrizioni formali della sua chiesa e partecipato ai vari riti.

Insomma l'uomo comune crede implicitamente alla realtà assoluta della vita ordinaria ed è attaccato tenacemente ai beni terreni, ai quali attribuisce un valore positivo; egli considera così, in pratica, la vita ordinaria fine a se stessa, e anche se crede a un paradiso futuro, tale sua credenza è del tutto teorica e accademica, come appare dal fatto, spesso confessato con comica ingenuità, che desidera di andarci... il più tardi possibile.

Ma può avvenire - e in realtà avviene in alcuni casi - che quest' "uomo ordinario" venga sorpreso e turbato da un improvviso mutamento nella sua vita interiore.

Talvolta in seguito a una serie di delusioni; non di rado dopo una forte scossa morale, come la perdita di una persona cara; ma talvolta senza alcuna causa apparente, in mezzo al pieno benessere e favore della fortuna (come avvenne a Tolstoj) insorge una vaga inquietudine, un senso di insoddisfazione, di mancanza; ma non la mancanza di qualcosa di concreto, bensì di alcunché di vago, di sfuggente, che egli non sa definire.

A poco a poco si aggiunge un senso di irrealtà, di vanità della vita ordinaria: tutti gli interessi personali, che prima tanto occupavano e

preoccupavano, si 'scoloriscono', per così dire, perdendo la loro importanza e il loro valore. Nuovi problemi si affacciano; la persona comincia a chiedersi il senso della vita, il perché di tante cose che prima accettava naturalmente: il perché della sofferenza propria e altrui; la giustificazione di tante disparità di fortuna; l'origine dell'esistenza umana; il suo fine.

Qui cominciano le incomprensioni e gli errori: molti, non comprendendo il significato di questi nuovi stati d'animo, li considerano ubbie, fantasie anormali; soffrendone (poiché sono molto penosi), li combattono in ogni modo; temendo di 'perdere la testa', si sforzano di riattaccarsi alla realtà ordinaria che minaccia di sfuggir loro; anzi talvolta, per reazione, vi si gettano con maggior foga, perdutoamente, cercando nuove occupazioni, nuovi stimoli, nuove sensazioni. Con questi ed altri mezzi essi riescono talora a soffocare l'inquietudine, ma non possono quasi mai distruggerla completamente: essa continua a covare nel profondo dei loro essere, a minare le basi della loro esistenza ordinaria e può, anche dopo anni, prorompere di nuovo più intensa. Lo stato di agitazione diventa sempre più penoso, il vuoto interiore più intollerabile; la persona si sente annientata: tutto ciò che formava la sua vita le sembra un sogno, sparisce come una larva, mentre la nuova luce non è ancora sorta; anzi generalmente la persona ne ignora perfino l'esistenza o non crede alla possibilità di ottenerla.

Spesso a questo tormento generale si aggiunge una crisi morale più definita; la coscienza etica si risveglia e si acuisce, la persona è assalita da un grave senso di colpa, di rimorso per il male commesso, si giudica severamente ed è colta da un profondo scoraggiamento.

A questo punto sogliono presentarsi quasi sempre idee e impulsi di suicidio. Alla persona sembra che l'annientamento fisico sia la sola logica conseguenza del crollo e del dissolvimento interiore.

Dobbiamo far notare che questo è solo uno schema generico di tali esperienze e del loro svolgimento. In realtà vi sono numerose differenze individuali: alcuni non giungono allo stadio più acuto; altri vi arrivano quasi a un tratto, senza

il graduale passaggio accennato; in alcuni prevalgono la ricerca e i dubbi filosofici; in altri la crisi morale è in prima linea.

Queste manifestazioni della crisi spirituale sono simili ad alcuni dei sintomi delle malattie dette nevrasenia e psicostenia. Uno dei caratteri di questa è appunto la 'perdita della funzione del reale', come la chiama Pierre Janet, e un altro è la 'spersonalizzazione'. La somiglianza è accresciuta dal fatto che il travaglio della crisi produce spesso anche dei sintomi fisici, quali esaurimento, tensione nervosa, depressione, insonnia, e svariati disturbi digestivi, circolatori, ecc.

II. Crisi prodotte dal risveglio spirituale.

L'aprirsi della comunicazione fra la personalità e l'anima, i fiotti di luce, di gioia e di energia che l'accompagnano, producono spesso una mirabile liberazione. I conflitti interni, le sofferenze e i disturbi nervosi e fisici spariscono, spesso con una rapidità sorprendente, confermando così che quei disturbi non erano dovuti a cause materiali, ma erano la diretta conseguenza del travaglio psico-spirituale. In questi casi il risveglio spirituale costituisce una vera e propria cura.

Ma il risveglio non si svolge sempre in modo così semplice ed armonico, bensì può essere a sua volta causa di complicazioni, disturbi e squilibri. Questo avviene in coloro la cui mente non è ben salda, o nei quali le emozioni sono esuberanti e non dominate, oppure il sistema nervoso troppo sensibile e delicato, o ancora quando l'afflusso di energia spirituale è travolgente per la sua subitaneità e violenza.

Quando la mente è troppo debole e impreparata a sopportare la luce spirituale, oppure quando vi è tendenza alla presunzione e all'egocentrismo, l'evento interiore può venire male interpretato. Avviene, per così dire, una 'confusione di piani': la distinzione fra assoluto e relativo, fra spirito e personalità non è riconosciuta, e allora la forza spirituale può produrre un'esaltazione, una 'gonfiatura' dell'io personale.

Alcuni anni or sono ho avuto occasione di osservare al manicomio di Ancona un caso tipico di questo genere. Uno dei ricoverati, un simpatico vecchietto, affermava tranquillamente ma ostinatamente... di essere Dio. Intorno a questa sua convinzione egli aveva fabbricato una serie delle più fantastiche idee deliranti; di schiere celesti ai suoi comandi, di grandi cose da lui compiute, ecc. Ma, a parte questo, egli era la persona più buona, gentile e

premurosa che si possa immaginare, sempre pronta a render servizi ai medici e ai malati. La sua mente era così chiara e attenta e i suoi atti così accurati, che era stato fatto assistente del farmacista, il quale gli affidava le chiavi della farmacia e la preparazione di medicine. Questo non diede mai luogo ad alcun inconveniente, all'infuori della sparizione di un po' di zucchero che egli sottraeva per far con esso cosa gradita ad alcuni dei ricoverati.

Dal punto di vista medico ordinario il nostro malato verrebbe considerato come un semplice caso di delirio di grandezza, una forma paranoide; ma in realtà queste non sono che etichette puramente descrittive o di classificazione clinica, e la psichiatria ordinaria nulla sa dirci di certo sulla vera natura e sulle cause di questi disturbi. Mi sembra quindi sia lecito ricercare se non vi possa essere un'interpretazione psicologica più profonda delle idee di quel malato. E' noto

come la percezione interiore della realtà dello Spirito e della sua intima compenetrazione con l'anima umana dà a colui che la prova un senso di grandezza e di allargamento interiore, la convinzione di partecipare in qualche modo alla natura divina.

Nelle tradizioni religiose e nelle dottrine spirituali d'ogni tempo se ne possono trovare numerose attestazioni e conferme, espresse non di rado in forma assai audace.

Nella Bibbia troviamo la frase esplicita e recisa: «Non sapete che siete Dei? » E sant'Agostino dice: "Quando l'anima ama qualcosa, diventa a essa simile; se ama le cose terrene, diventa terrena; ma se ama Dio (si potrebbe chiedere) diventa essa Dio?"

L'espressione più estrema della identità di natura fra lo spirito umano nella sua pura e reale essenza e lo Spirito Supremo è contenuta nell'insegnamento centrale della filosofia Vedanta: Tat twam asi (Tu sei Quello) e Aham evam param Brahman (In verità io sono il Supremo Brahman).

Comunque si voglia concepire questo rapporto fra lo spirito individuale e quello universale, sia che lo si consideri come un'identità o come una somiglianza, una partecipazione, una unione, bisogna riconoscere in modo ben chiaro, e tener sempre presente in teoria e in pratica, la grande differenza che esiste fra lo spirito individuale nella sua natura essenziale - quello che è stato chiamato il 'fondo' o il «centro' o Tapice' dell'anima, l'Io superiore, il Sé reale - e la piccola personalità ordinaria, il piccolo io di cui siamo abitualmente consapevoli

Il non riconoscere tale distinzione porta a conseguenze assurde e Pericolose. Questo ci dà la chiave per

comprendere lo squilibrio mentale del malato di cui ho fatto cenno, e altre forme meno estreme di auto-esaltazione e di autogonfiatura. L'errore funesto di tutti coloro che cadono in preda a tali illusioni è quello di attribuire al proprio io personale non rigenerato le qualità e i poteri dello Spirito. In termini filosofici si tratta di una confusione fra realtà relativa e Realtà assoluta, fra il piano personale e quello metafisico. Da questa interpretazione di certe idee di grandezza si possono trarre anche utili norme curative. Essa ci mostra come il cercare di dimostrare al malato che egli ha torto, che le sue idee sono del tutto assurde o il deriderle, non serve a nulla; anzi non fa che inasprirlo. Invece è opportuno riconoscere con lui l'elemento di vero che c'è nelle sue affermazioni e poi cercar pazientemente di fargli comprendere la distinzione suaccennata.

In altri casi l'improvvisa illuminazione interna prodotta dal risveglio dell'anima determina invece un'esaltazione emotiva, che si esprime in modo clamoroso e disordinato: con grida, pianto, canti e agitazioni motorie varie.

Coloro poi che sono di tipo attivo, dinamico, combattivo, possono venir spinti dall'eccitazione del risveglio ad assumere la parte del profeta o del riformatore, formando movimenti e sette caratterizzati da un eccessivo fanatismo e proselitismo.

In certe anime nobili, ma troppo rigide ed eccessive, la rivelazione dell'elemento trascendente e divino del proprio spirito suscita un'esigenza di adeguazione completa e immediata a quella perfezione. Ma in realtà tale adeguazione non può essere semmai che il termine di una lunga e graduale opera di trasformazione e di rigenerazione della personalità; quindi quell'esigenza non può che esser

vana e provocare reazioni di depressione e di disperazione autodistruttive.

In alcune persone, a ciò predisposte, il 'risveglio' si accompagna con manifestazioni psichiche paranormali di vario genere. Esse hanno visioni, generalmente di esseri elevati o angelici, oppure odono delle voci, o si sentono spinte a scrivere automaticamente. Il valore dei messaggi così ricevuti è assai diverso da caso a caso; perciò occorre che essi vengano sempre esaminati e vagliati obiettivamente, senza prevenzioni, ma anche senza lasciarsi imporre dal modo con cui sono pervenuti, né dalla presunta autorità di chi asserisca esserne l'autore. È opportuno diffidare soprattutto dei messaggi che contengono ordini precisi e richiedono obbedienza cieca, e di quelli che tendono a esaltare la personalità del ricevente. I veri istruttori spirituali non usano mai tali metodi.

Prescindendo poi dall'autenticità e dal valore intrinseco di quei messaggi, sta il fatto che essi sono pericolosi perché possono facilmente turbare, anche in modo grave, l'equilibrio emotivo e mentale.

III. Le reazioni che seguono al risveglio spirituale.

Queste reazioni si producono generalmente dopo un certo tempo.

Come abbiamo accennato, un risveglio spirituale armonico suscita un senso di gioia, e una illuminazione della mente che fa percepire il significato e lo scopo della vita, scaccia molti dubbi, offre la soluzione di molti problemi e dà un senso di sicurezza interiore. A questo si accompagna un vivido senso dell'unità, della bellezza, della santità della vita, e dall'anima risvegliata s'effonde un'onda di amore verso le altre anime e tutte le creature.

Invero non vi è nulla di più lieto e confortante del contatto con uno di questi 'risvegliati' che si trovi in un tal 'stato di grazia'. La sua personalità di prima, coi suoi angoli acuti e coi suoi elementi sgradevoli, sembra sparita e una nuova persona, simpatica e piena di simpatia, sorride a noi e al mondo intero, tutta desiderosa di dar piacere, di rendersi utile, di condividere con gli altri le sue nuove ricchezze spirituali di cui non sa contenere in sé la sovrabbondanza.

Questo stato gioioso dura più o meno a lungo, ma è destinato a cessare. La personalità ordinaria, coi suoi elementi inferiori, era stata solo temporaneamente sopraffatta e addormentata, non uccisa o trasformata. Inoltre l'afflusso di luce e di amore spirituale è ritmico e ciclico come tutto quanto avviene nell'universo; esso quindi prima o poi diminuisce o cessa: il flusso è seguito dal riflusso.

Questa esperienza interna è penosissima, e in alcuni casi produce reazioni violente e seri disturbi. Le tendenze inferiori si risvegliano e si riaffermano con forza rinnovata; tutti gli scogli, i detriti, i rifiuti, che erano stati ricoperti dall'alta marea, ricompaiono di nuovo.

La persona, la cui coscienza morale si è fatta, in seguito al risveglio, più raffinata ed esigente, la cui sete di perfezione è divenuta più intensa, si giudica con maggior severità, si condanna con maggior rigore e può credere, erroneamente, di esser caduta più in basso di prima. A ciò può essere indotta anche dal fatto che talvolta certe tendenze e impulsi inferiori, che erano rimasti latenti nell'inconscio, vengono risvegliati e stimolati a una violenta opposizione dalle nuove alte aspirazioni spirituali, che sono per essi una sfida e una minaccia.

Talvolta la reazione va così oltre, che la persona giunge fino a negare il valore e la realtà della propria recente esperienza interiore. Dubbi e critiche sorgono nella sua mente ed essa è tentata di considerare tutto ciò che è avvenuto come un'illusione, una fantasia, una 'montatura sentimentale'. Essa diviene amara e sarcastica; deride se stessa e gli altri e vorrebbe rinnegare i propri ideali e le proprie aspirazioni spirituali. Eppure, per quanto si sforzi di farlo, essa non può ritornare nello stato di prima: ha avuto la visione e il fascino della sua bellezza resta in lei, non può esser dimenticato. Essa non può più adattarsi a viver soltanto la piccola vita comune; una divina nostalgia la assilla e non le dà requie. Talvolta la reazione assume caratteri nettamente morbosi: insorgono accessi di disperazione e tentazioni di suicidio.

La cura di tali reazioni eccessive consiste soprattutto nell'impartire una chiara comprensione della loro natura e nell'indicare qual è il solo modo nel quale si possono superare. Si deve far capire a chi ne soffre che lo 'stato di grazia' non poteva durare per sempre, che la reazione era naturale e inevitabile. È come se egli avesse fatto un volo superbo fin presso alle vette illuminate dal sole, ammirando il vasto paesaggio che si stende fino all'orizzonte; ma ogni volo prima o poi deve finire: si viene riportati alla pianura, e si deve poi ascendere lentamente, passo a passo, il ripido pendio che conduce alla stabile conquista delle cime. Il riconoscimento che questa discesa o 'caduta' è un evento naturale, al quale tutti siamo sottoposti, conforta e solleva il pellegrino e lo incoraggia ad accingersi animosamente all'ascesa.

IV. Le fasi del processo di trasmutazione.

L'ascesa di cui abbiamo fatto cenno consiste in realtà nella trasmutazione e rigenerazione della personalità. Un procedimento lungo e complesso, che è composto di fasi di purificazione attiva per rimuovere gli ostacoli all'afflusso e all'azione delle forze spirituali; fasi di sviluppo delle facoltà interiori che erano rimaste latenti o troppo deboli; fasi nelle quali la personalità deve restare ferma e docile, lasciandosi 'lavorare' dallo Spirito e sopportando con coraggio e pazienza le inevitabili sofferenze. L'un periodo pieno di cambiamenti, di alternative fra luce e tenebra, fra gioia e dolore.

Le energie e l'attenzione di chi vi si trova sono spesso tanto assorbite dal travaglio che gli riesce difficile far fronte alle varie esigenze della sua vita personale.

Perciò chi l'osservi superficialmente e lo giudichi dal punto di vista della normalità e dell'efficienza pratica, trova che è peggiorato e vale meno di prima. Perciò al suo travaglio interiore si aggiungono spesso giudizi incomprensivi e ingiusti da parte di persone di famiglia, di amici e anche di medici, e non gli vengono risparmiate osservazioni pungenti sui 'bei risultati' delle aspirazioni e degli ideali spirituali, che lo rendono debole e inefficiente nella vita pratica. Questi giudizi riescono spesso assai penosi a chi ne è oggetto, che può talvolta venirne turbato e cadere in preda ai dubbi e allo scoraggiamento.

Pure questa è una delle prove che devono essere superate. Essa insegna a vincere la sensibilità personale, ad acquistare indipendenza di giudizio e fermezza di condotta. Perciò tale prova dovrebbe venir accolta senza ribellione, anzi con serenità. D'altra parte se coloro che circondano la persona sottoposta alla prova comprendono il suo stato,

possono esserle di grande aiuto ed evitarle molti contrasti e sofferenze non necessarie.

In realtà si tratta di un periodo di transizione: un uscire da un vecchio stadio senza aver raggiunto il nuovo. È una condizione simile a quella del verme che sta subendo il processo di trasformazione che lo farà diventare un'alata farfalla: esso deve passare per lo stato di crisalide, che è una condizione di disintegrazione e impotenza.

Ma all'uomo in generale non viene elargito il privilegio che ha il verme di svolgere quella trasmutazione protetto e raccolto in un bozzolo.

Egli deve, soprattutto oggi, restare al suo posto nella vita e continuare ad assolvere quanto meglio può i propri doveri familiari, professionali e sociali, come se non stesse avvenendo nulla in lui. L'arduo problema che deve risolvere è simile a quello degli ingegneri inglesi, che dovettero trasformare e ampliare una grande stazione ferroviaria di Londra, senza interrompere il traffico neppure per un'ora.

Non dobbiamo certo meravigliarci se un'opera così complessa e faticosa è talvolta causa di disturbi nervosi e psichici, ad esempio esaurimento nervoso, insonnia, depressione, irritabilità, irrequietezza. E questi disturbi, dato il forte influsso della psiche sul corpo, possono a loro volta facilmente produrre svariati sintomi fisici.

Nel curare tali casi occorre comprenderne la vera causa, e aiutare il malato con una sapiente e opportuna azione psicoterapica, poiché le cure fisiche e medicamentose possono aiutare ad attenuare i sintomi e i disturbi fisici, ma evidentemente non possono agire sulle cause psicospirituali del male.

Talvolta i disturbi sono prodotti o aggravati dagli eccessivi sforzi personali che fa l'aspirante alla vita spirituale per forzare il proprio sviluppo interno, sforzi che producono una repressione anziché la trasformazione degli elementi inferiori, e una estrema intensificazione della lotta, con una corrispondente eccessiva tensione nervosa e psichica. Questi aspiranti troppo impetuosi devono rendersi conto che la parte essenziale del lavoro di rigenerazione è fatta dallo spirito e dalle sue energie, e che quando essi hanno cercato di attirare quelle energie col loro fervore, le loro meditazioni, il loro retto atteggiamento interno, quando hanno cercato di eliminare tutto quello che può ostacolare l'azione dello spirito, devono attendere con pazienza e con fede che quell'azione si svolga spontaneamente nella loro anima.

Una difficoltà diversa in un certo senso opposta, deve essere superata nei periodi nei quali l'afflusso di forza spirituale è ampio e abbondante. Quella forza preziosa può venir facilmente sperperata in effervescenza emotiva e in attività febbrili ed eccessive. In altri casi invece essa è tenuta troppo a freno, non viene sufficientemente tradotta in vita e utilizzata, di modo che si accumula sempre più e con la sua forte tensione può produrre disturbi e logorii interiori, come una corrente elettrica troppo forte può fondere le valvole e anche produrre dei corti circuiti.

Occorre quindi apprendere a regolare opportunamente e saggiamente il flusso delle energie spirituali, evitandone la dispersione, ma usandole attivamente in nobili e feconde opere interne ed esterne.

V. La 'notte oscura dell'anima'.

Quando il processo di trasformazione psicospirituale raggiunge il suo stadio finale e decisivo, esso produce

talvolta un'intensa sofferenza e un'oscurità interiore che è stata chiamata dai mistici cristiani 'notte oscura dell'anima' 1
suoi caratteri la fanno rassomigliare molto alla malattia chiamata 'psicosi depressiva' o melanconia. Tali caratteri sono: uno stato emotivo d'intensa depressione, che può giungere fino alla disperazione; un senso acuto della propria indegnità; una forte tendenza all'autocritica e all'autocondanna, che in alcuni casi giunge fino alla convinzione di esser perduti o dannati; un senso penoso di impotenza mentale; l'indebolimento della volontà e dell'autodominio; un disgusto e una grande difficoltà ad agire.

Alcuni di questi sintomi possono presentarsi in forma meno intensa anche negli stadi precedenti, ma allora non si tratta della vera 'notte oscura dell'anima'.

Questa strana e terribile esperienza non è, malgrado le apparenze, uno stato patologico; essa ha cause spirituali e un grande valore spirituale (Vedi san Giovanni della Croce, La notte oscura dell'anima e E. Underhill. .Mysticism - New York, 1961).

A questa, che è stata anche chiamata la 'crocefissione mistica' o morte mistica', segue la gloriosa resurrezione spirituale che pone fine a ogni sofferenza e a ogni disturbo, dei quali è sovrabbondante compenso, e che costituisce la pienezza della salute spirituale.

Il tema da noi scelto ci ha obbligati a occuparci quasi esclusivamente dei lati più penosi e anormali dello sviluppo interiore, ma non vorremmo certo dar l'impressione che coloro che seguono la via dell'ascesa spirituale siano colpiti da disturbi nervosi più facilmente degli uomini ordinari. L'opportuno perciò mettere bene in chiaro i punti seguenti:

1) In molti casi lo sviluppo spirituale si svolge in un modo più graduale e armonico di quello che è stato descritto, di guisa che le difficoltà vengono superate e i diversi stadi passati senza reazioni nervose e fisiche.

2) I disturbi nervosi e mentali degli uomini e delle donne 'ordinari' sono spesso più gravi, più difficili a sopportare e a curare di quelli prodotti da cause spirituali. I disturbi degli uomini ordinari sono spesso prodotti da conflitti violenti fra le passioni, o fra gli impulsi inconsci e la personalità cosciente; o dalla ribellione contro condizioni o contro persone che sono in contrasto coi loro desideri e le loro esigenze egoistiche. Noti di rado è più difficile curarli, perché gli aspetti superiori sono troppo deboli. E vi è poco a cui fare appello per indurli a fare i sacrifici necessari e a sottomettersi alla disciplina occorrente per produrre gli assestamenti l'armonia che possono render loro la salute.

3) Le sofferenze e i disturbi di coloro che percorrono la via spirituale, per quanto possano talora essere gravi, sono in realtà solo reazioni temporanee e per così dire le scorie di un processo organico di crescita e di rigenerazione interna. Perciò essi spariscono spesso spontaneamente quando la crisi che li aveva prodotti si risolve, o cedono più facilmente a una cura adatta.

4) Le sofferenze prodotte dalle basse maree e dai riflussi dell'onda spirituale sono ampiamente compensate dalle fasi di afflusso e di elevazione, e dalla fede nel grande scopo e nell'alta mèta dell'avventura interiore.

Questa visione di gloria costituisce un'ispirazione potente, un conforto infallibile, una sorgente inesauribile di forza e di coraggio. Noi dovremmo quindi rievocare tale visione nel modo più vivido e il più spesso possibile, e uno dei più

grandi benefici che possiamo arrecare a chi è tormentato da crisi e conflitti spirituali è H di a fare altrettanto.

Cerchiamo di immaginare vividamente la gloria e la beatitudine dell'anima vittoriosa e liberata che partecipa coscientemente alla saggezza, alla potenza, all'amore della Vita Divina. Immaginiamo con visione ancor più larga la gloria del Regno di Dio realizzato sulla terra, la visione di una umanità redenta, dell'intera creazione rigenerata e manifestante con gioia le perfezioni di Dio.

Sono visioni di tal genere che hanno reso capaci i grandi mistici e santi di sopportare sorridendo i loro tormenti interiori e il loro martirio fisico, che hanno fatto dire a san Francesco: "Tanto è il bene che m'aspetto che ogni pena mi è diletto!".

Ma ora dobbiamo scendere da queste altezze e ritornare un istante nella valle ove le anime sono in travaglio.

Considerando la questione dal punto di vista più strettamente medico e psicologico, occorre rendersi ben conto che - come abbiamo accennato - mentre i disturbi che accompagnano le varie crisi dello sviluppo spirituale appaiono a un primo esame molto simili, e talvolta identici, a quelli dei malati ordinari in realtà le loro cause e il loro significato sono molto differenti, anzi in un certo senso opposti; quindi la cura deve essere corrispondentemente diversa. I sintomi neuro-psichici dei malati ordinari hanno generalmente un carattere regressivo.

Quei malati non sono stati capaci di compiere i necessari assestamenti interni ed esterni che far parte del normale sviluppo della personalità. Per esempio, essi non sono riusciti a liberarsi dall'attaccamento emotivo ai genitori e

restano quindi in uno stato di dipendenza infantile da essi o da chi, anche simbolicamente, li sostituisce.

Talvolta invece la loro incapacità o cattiva volontà a far fronte alle esigenze e alle difficoltà della normale vita familiare e sociale fa sì che essi, anche senza rendersene conto, cerchino rifugio in una malattia che li sottragga a quegli obblighi. In altri casi si tratta di un trauma emotivo: per esempio una delusione o una perdita che essi non sanno accettare e a cui reagiscono con una malattia.

In tutti questi casi si tratta di un conflitto fra la personalità cosciente e gli elementi inferiori che spesso operano nell'inconscio. con la parziale vittoria di questi ultimi.

Invece i mali prodotti dal travaglio dello sviluppo spirituale hanno un carattere nettamente progressivo. Essi dipendono dallo sforzo. di crescere, da una spinta verso l'alto; essi sono il risultato di conflitti e squilibri temporanei fra la personalità cosciente e le energie spirituali che irrompono dall'alto.

Da tutto ciò risulta evidente che la cura per i due tipi di malattie deve essere molto diversa.

Per il primo gruppo il compito terapeutico consiste nell'aiutare il malato a raggiungere il livello dell'uomo 'normale', eliminando le repressioni e le inibizioni, le paure e gli attaccamenti, aiutandolo a passare dal suo eccessivo egocentrismo, dalle sue false valutazioni dalle sue concezioni deformate della realtà a una visione oggettiva e razionale della vita, all'accettazione dei suoi doveri e obblighi e a un giusto apprezzamento dei diritti degli altri. Gli elementi non ben sviluppati, non coordinati e contrastanti, devono venir armonizzati e integrati in una psico-sintesi personale.

Per i malati del secondo gruppo il compito curativo è invece quello di produrre un assestamento armonico, favorendo l'assimilazione e l'integrazione delle nuove energie spirituali con gli elementi normali preesistenti, cioè di compiere una psicosintesi trans-personale intorno a un più alto centro interno.

E' chiaro quindi che la cura adatta per i malati del primo gruppo è insufficiente, anzi può essere anche dannosa, per un malato del secondo. Le sue difficoltà aumentano, anziché diminuire, se egli è nelle mani di un medico che non comprenda il suo travaglio, che ignori o neghi le possibilità dello sviluppo spirituale. Tale medico può svalutare o deridere le aspirazioni spirituali del malato, considerandole come vane fantasie o interpretandole in modo materialistico. Così il malato può venir da lui indotto a ritenere di far bene cercando di indurire il guscio della propria personalità e rifiutandosi di dare ascolto agli insistenti appelli della sua anima. Ma questo può solo aggravare il suo stato, render più aspra la lotta, ritardare la soluzione.

Invece un medico che percorra egli pure la via spirituale, o che almeno abbia una chiara comprensione e un giusto apprezzamento della realtà e delle conquiste spirituali, può essere di grande aiuto a un malato di quel genere.

Se, come spesso è il caso, questi è ancora allo stadio dell'insoddisfazione, dell'irrequietezza e delle inconscie aspirazioni; se egli ha perduto ogni interesse per la vita ordinaria ma non ha ancora avuto un lume della Realtà Superiore; se egli cerca sollievo in direzioni sbagliate ed erra per vicoli ciechi, allora la rivelazione della vera causa del suo male e un aiuto efficace a trovare la vera soluzione possono facilitare e accelerare molto il risveglio dell'anima,

che costituisce di per se stesso la parte principale della cura.

Quando una persona si trova al secondo stadio, quello nel quale si bea nella luce dello spirito e fa gioiosi voli verso le altezze supercoscienti, si può farle molto bene spiegandole la vera natura e funzione di quelle sue esperienze, preavvisandola che esse sono necessariamente temporanee e descrivendole le ulteriori vicissitudini del pellegrinaggio. Così quella persona è preparata quando sopraggiunge la reazione, e le viene in tal modo risparmiata quella parte non piccola di sofferenza, prodotta dalla sorpresa della 'caduta' e dai dubbi e dagli scoraggiamenti che ne conseguono.

Quando un tal preavviso non è stato dato e la cura viene iniziata durante la reazione depressiva, il malato può essere molto sollevato e aiutato dall'assicurazione, avvalorata da esempi, che si tratta di uno stato temporaneo dal quale uscirà sicuramente.

Nel quarto stadio, quello degli 'incidenti dell'ascesa', che è il più lungo e multiforme, l'opera di chi aiuta e corrispondentemente più complessa. I suoi aspetti principali sono:

- 1) Chiarire a colui che soffre il significato di quanto sta avvenendo in lui e indicargli il giusto atteggiamento da prendere;
- 2) Insegnargli come si può dominare le tendenze inferiori senza però reprimerle nell'inconscio;
- 3) Insegnargli, ed aiutarlo, a trasmutare e sublimare le proprie energie psichiche;

4) Aiutarlo a sostenere e far buon uso delle energie spirituali che affluiscono nella sua coscienza;

5) Guidarlo, e cooperare con lui, nel lavoro di ricostruzione della sua personalità, di psicosintesi.

Nello stadio della 'notte oscura dell'anirna' è assai difficile prestare aiuto, perché chi vi si trova è avvolto in una nube così densa, è tanto immerso nella sua sofferenza che la luce dello spirito non giunge alla sua coscienza. L'unico modo di dare forza e sostegno è il ripetere instancabilmente l'assicurazione che si tratta di una esperienza transitoria e non di uno stato permanente, come tende a credere chi vi si trova - ed è ciò che più gli dà disperazione. È bene inoltre assicurargli con energia che il suo tormento, per quanto terribile, ha un sì grande valore spirituale e gli sarà apportatore di tanto bene che dopo arriverà a benedirlo; così egli viene aiutato a sopportarlo e ad accettarlo con calma, rassegnazione e con forte pazienza.

Riteniamo opportuno accennare che queste cure psicologiche e spirituali non escludono l'uso sussidiario di mezzi fisici, che possono alleviare i sintomi e concorrere al buon esito della cura. Tali sussidi saranno soprattutto quelli che coadiuvano all'opera sanatrice della natura, come un'alimentazione igienica, esercizi di rilasciamento, contatto con gli elementi naturali, un ritmo adatto delle varie attività fisiche e psichiche.

In alcuni casi la cura è resa più complicata dal fatto che vi è nel malato un misto di sintomi progressivi e di sintomi regressivi. Si tratta di casi di sviluppo interiore irregolare e disarmonico. Queste persone possono raggiungere alti livelli spirituali con una parte della loro personalità, ma essere d'altro lato schiave di attaccamenti infantili o sotto il dominio

di 'complessi' inconsci. Si potrebbe anzi dire che, con un'analisi accurata, nella maggioranza di coloro che percorrono la via spirituale si trovano - come, si noti, in quasi tutti i così detti 'normali' - dei resti più o meno grandi di limitazioni di quel genere.

Resta però il fatto che, nella grande maggioranza dei casi, vi è una netta prevalenza o dei sintomi regressivi o di quelli progressivi.

Ma la possibilità che sintomi di entrambi i gruppi si trovino frammisti nello stesso malato deve esser sempre tenuta presente, e occorre che ogni disturbo venga accuratamente studiato e interpretato, per accertarne la vera causa e trovarne quindi la cura adatta.

Da tutto quanto abbiamo detto risulta chiaro che per curare in modo efficace e soddisfacente i disturbi nervosi e psichici che accompagnano lo sviluppo spirituale, occorre una duplice serie di conoscenze e di pratica: quella del medico esperto di malattie nervose e di psicoterapia, e quella del serio studioso o del pellegrino sulle vie dello Spirito.

Questa duplice competenza si trova attualmente di rado associata; ma dato il rapido crescere del numero delle persone bisognose di simili cure, tutti coloro che siano in grado di farlo dovrebbero accingersi risolutamente a prepararsi per quell'opera di bene.

Tali cure poi sarebbero rese più facili se si potesse anche formare e assistenti opportunamente preparati, sì da saper cooperare intelligentemente.

Infine sarebbe molto utile che il pubblico in generale fosse informato dei fatti principali riguardanti le connessioni fra disturbi neuropsichici e crisi interiori, in modo che i familiari

possano facilitare il compito del malato e quello del medico, invece di complicarlo e ostacolarlo con l'ignoranza, i pregiudizi, e anche l'opposizione attiva, come purtroppo avviene assai spesso.

Quando questa triplice opera di preparazione sarà stata fatta presso i medici, le infermiere e il pubblico, una grande somma di sofferenze non necessarie verrà eliminata e molti pellegrini potranno raggiungere con meno lungo e meno aspro travaglio l'alta mèta che perseguono: l'unione con la Divina Realtà.