

432. Yoga e Psicoanalisi di Luigi Ioverno

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 09 Dicembre 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 05 Ottobre 2013 16:46

Presentiamo, di seguito, uno stralcio tratto dall'interessante libro di Luigi Ioverno (disponibile su: www.amazon.it):

Yoga e Psicoanalisi

– La Psicologia Integrata di Sai Baba –
derivata dal Samkhya Yoga

Per i cultori delle filosofie orientali, potremmo dire che l'origine o l'ispirazione della *Psicologia Integrata* di

Sai Baba va ricercata nel

Samkhya Yoga

(lo Yoga della Saggezza), una delle più antiche strutturazioni filosofiche (dette anche punti di vista o

dharsana

) della religione hindù, i cui fondamenti li ritroviamo condensati o riassunti nel capitolo II della *Bhagavad* Gita

, che, come dice

Baba

: “...

è l'essenza dei Veda

!”.

Nonostante tutto però, nonostante cioè i numerosi agganci al *Samkhya Yoga*, dire che sia soltanto una psicologia derivata da esso, è di fatto una definizione riduttiva, in quanto, come vedremo, *la*

Psicologia Integrata di Sai Baba è di per sé uno Yoga

.

432. Yoga e Psicoanalisi di Luigi Ioverno

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 09 Dicembre 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 05 Ottobre 2013 16:46

Come molti di voi sapranno, la parola *yoga* significa “*unione*” ed in particolare “*unione con Dio*” e siccome la

Psicologia Integrale

di Sai Baba ha come fine ultimo “

la realizzazione del Sé

”, per questo motivo può essere considerata essa stessa uno

yoga

; a conferma di ciò, oltre ad una teoria psicologica, essa propone anche una pratica quotidiana nella quale si possono riconoscere molte delle componenti che fanno parte degli

yoga

più importanti quali il

Karma Yoga

, lo

Jnana Yoga

ed il

Bhakti Yoga

; perciò,

la teoria e la pratica in essa contenute fanno della Psicologia Integrale di Sai Baba un percorso yogico completo

.

Per i professionisti della psiche invece, diciamo che, tra lo *yoga* e la psicologia, c'è uno strettissimo legame, anzi, a differenza di quanto si possa pensare, i punti di contatto sono veramente numerosi.

A tale proposito, prendendo come riferimento la psicoanalisi, qualcuno ha detto che “*lo yoga inizia là dove la psicoanalisi finisce*

”, ma non è corretto; penso piuttosto che sarebbe meglio dire in questo modo:

sia lo yoga che la psicoanalisi hanno uno scopo comune, che consiste nel favorire

l'eliminazione della sofferenza nell'uomo e permettere la sua realizzazione

, anzitutto, come essere umano; per questo fine, almeno all'inizio, il loro percorso praticamente coincide: infatti,

in entrambi i casi, quello che si vuole ottenere è, prima di tutto, la realizzazione di un individuo adulto e maturo

, capace di rapportarsi con la vita in modo autonomo e razionale, senza il condizionamento dei desideri infantili o l'oppressione dei fantasmi nevrotici. Se ciò si dovesse realizzare, lo scopo della psicoanalisi sarebbe raggiunto e la sua pratica si potrebbe interrompere (anche perché essa non contempla la componente spirituale dell'uomo); mentre invece lo

yoga

proseguirebbe, in quanto il suo fine ultimo è quello di favorire “

la realizzazione del Sé

”, che consiste nel capire, accettare e mettere in pratica nella vita quotidiana anche la propria componente spirituale.

432. Yoga e Psicoanalisi di Luigi Ioverno

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 09 Dicembre 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 05 Ottobre 2013 16:46

Dunque, per concludere il percorso dello *yoga* (e ottenere “*la liberazione*”) l’individuo dovrebbe arrivare a capire la propria

Natura Spirituale

e vivere in accordo con tale conclusione, però come abbiamo visto, questo non può essere fatto se prima egli non diventa un individuo adulto e maturo.

In definitiva, che piaccia o meno, *lo yoga e la psicoanalisi hanno un percorso comune, fino alla realizzazione dell’uomo adulto e maturo* ; poi, lo *yoga* si

distingue dalla psicoanalisi perché invita a procedere oltre ed a tentare di realizzare la propria divinità nella quotidianità.

Tale differenza però è semplicemente dovuta al fatto che la psicoanalisi non ha ancora raggiunto il suo assetto definitivo, essendo una scienza giovane (ha appena cento anni), non ha ancora contemplato nella sua teoria la *Natura Spirituale* dell’uomo e la *Sua* interdipendenza con la psiche del soggetto.

In ogni caso, con la scoperta dell’inconscio da parte di Freud si è potuto iniziare a considerare l’esistenza del Reale, una struttura autonoma che sta al di fuori del controllo e della completa conoscenza dell’individuo.

A questo punto, se mettiamo in relazione la teoria psicoanalitica e la spiritualità delle diverse forme di yoga, si potrebbe già subito riconoscere l’esistenza di:

- un *Reale individuale* o *l’inconscio del soggetto* (quello proposto inizialmente da Freud); ossia, di un “ *lo Reale*” che le religioni chiamano *Anim*

a , *At*

ma

o
Spirito

.

- un *Reale globale* oppure un *inconscio collettivo* (ipotizzato successivamente da Jung); cioè, una struttura unica che tutto permea e tutto contiene, sede degli *archetipi*

(immagini simboliche comuni a tutti gli uomini della terra), che sta al di là delle capacità cognitive dell’uomo, analoga a ciò che le religioni comunemente chiamano Dio.

Tale impostazione prefigura la *Psicologia Integrale* di Sai Baba, la quale, a grandi linee, si struttura appunto su tre presupposti fondamentali:

1) che l’*lo Reale* dell’uomo è Dio stesso o, più comprensibilmente, l’Anima o lo Spirito, oppure, detto in termini psicologici, il *Sé interiore*. Dice infatti **Sa**

i Baba

: “

Il corpo è uno scrigno senza valore. Dio risiede nel corpo come i preziosi nello scrigno. Ciò che chiamate Dio non abita in qualche luogo lontano da voi: quel Dio vive nel vostro corpo

”;

2) che *la mente* ha una funzione ambivalente: da un lato rappresenta il più grosso ostacolo alla

432. Yoga e Psicoanalisi di Luigi Ioverno

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 09 Dicembre 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 05 Ottobre 2013 16:46

presa di coscienza della propria Vera Natura, ma, dall'altro lato, è anche l'unico strumento a nostra disposizione per realizzare questa Verità. Dice

Baba

: “

La mente è responsabile, sia della schiavitù che della liberazione di un individuo

”;

3) che *lo scopo dell'esistenza* è quello di realizzare la propria divinità, facendo maturare le tendenze infantili, semplicemente umane o francamente animali, collegate alla struttura corporea o materiale. Dice sempre

Baba

: “

L'uomo è una mescolanza di umanità, di bestialità e di divinità. Nell'inevitabile lotta di predominio delle tre forme, egli deve cercare di assicurare la vittoria al divino, eliminando ciò che è meramente umano o bassamente bestiale

” .

Questi tre punti dicono in maniera esplicita:

- *chi sia l'individuo,*
- *lo scopo per il quale vive,*
- *il modo in cui dovrebbe usare la propria mente per realizzarlo.*

Seguendo questa psicologia però, il soggetto dovrebbe spostare la centralità del proprio “Io”, normalmente legato strettamente al corpo con le sue necessità ed i suoi obiettivi, in favore della centralità dell'Anima (o di Dio) con le Sue necessità ed i Suoi obiettivi.

Come detto, questo cambiamento di visuale rappresenta per la psicologia occidentale una vera e propria rivoluzione, paragonabile a quella avvenuta nel momento in cui ci si è spostati dall'idea che fosse il sole a girare attorno alla terra a quella contraria, e cioè, che fosse invece la terra a girare attorno al sole.

Secondo **Baba** dunque, l'Io Reale dell'uomo è l'Anima o Dio stesso, il quale, dopo essersi separato da Sé stesso, ha deciso di iniziare un “

Gioco

” che ha come obiettivo quello di “

recuperare la propria unità originaria

”; chiaramente si tratta di un gioco estremamente difficile perché, una volta diventato uomo, deve fare i conti con i limiti fisici acquisiti, ma soprattutto, con l'ignoranza di essere un'Anima o, più precisamente, Dio stesso.

Detto in altro modo, il “*Gioco Divino*” consiste:

1) nel diventare uomo attraverso un processo di identificazione con la materia (o, se volete, diventare innumerevoli esseri, animati e non);

432. Yoga e Psicoanalisi di Luigi Ioverno

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 09 Dicembre 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 05 Ottobre 2013 16:46

2) nell'usare gli strumenti che ha a disposizione in quanto uomo (prima di tutto la mente e l'intelligenza, oltre che, naturalmente, lo stesso corpo) per fare un percorso a ritroso di recupero della divinità perduta;

3) nel liberarsi dagli attaccamenti terreni acquisiti nel corso dell'identificazione con il corpo.

Tecnicamente, tale percorso consiste:

a) in un'iniziale *disidentificazione* dal corpo;

b) seguita poi da una *nuova identificazione* con l'*Atma* (l'Anima o lo Spirito);

c) quindi, dopo aver preso coscienza della propria realtà *atmica* (di essere cioè Anima o Spirito), dalla

della consapevolezza acquisita

messa in pratica

nella quotidianità, attraverso l'Amore ed il servizio altruistico e disinteressato.

L'ultimo punto è il momento più importante, in quanto "*la messa in pratica della consapevolezza acquisita*" rappresenta sia una verifica

(perché non ci si *libera* solo

con la teoria) sia una dimostrazione o un esempio concreto per gli altri uomini in merito

all'esistenza di tale Verità ed al percorso da fare: tutto questo perché, come si sa, l'esempio è il miglior modo di educare gli esseri umani.

Proprio per questo motivo, non a caso, **Baba** dice:

"Il cibo non va tenuto sulla lingua; per sfamarsi bisogna digerirlo; allo stesso modo, leggere o studiare senza mettere in pratica, si rivela solo una perdita di tempo".

E poi aggiunge:

"Diventate uomini ideali così che gli altri possano derivare beneficio seguendo il vostro esempio. La cattiva compagnia, i cattivi pensieri, le vie sensuali vi daranno piaceri temporanei, ma vi faranno sprofondare in una condizione miserevole ed alla fine vi porteranno alla rovina".

Infine, suffraga la teoria anzidetta, con un'affermazione lapidaria:

"La mia vita è il mio messaggio!".

Ora, per entrare sempre più nello specifico della *Psicologia Integrale* di Sai Baba, vediamo subito una delle sue classificazioni dei tipi umani.

Dice **Baba**:

"In ogni essere umano ci sono quattro tipi di potenzialità: quella animale, la demoniaca, l'umana e la divina.

1) Colui che farà emergere "la qualità divina" sarà un BrahmaNista, ovvero uno totalmente dedito alla contemplazione dello Spirito Supremo (l'Atma) a sé immanente, godrà di beatitudine suprema e santificherà ogni momento della sua vita facendo buone azioni. Egli giungerà alla

consapevolezza che in tutti gli esseri si cela lo stesso Spirito Divino come Sé interiore (antharaatma) e vivrà in piena beatitudine eliminando ogni pensiero egoistico. Egli è un Brahmajñāni, cioè un'Anima realizzata consapevole della verità che onorare il prossimo significa onorare il Signore ed offendere il prossimo significa offendere il Signore. Una persona simile irradierà divinità pur essendo in un corpo.

2) *La persona di "tipo umano" segue il sentiero della Verità e della Rettitudine, si impegna in attività che sono in armonia con Sathya e Dharma (Verità e Rettitudine), usa il senso di discriminazione nel modo giusto ed assolve le proprie responsabilità senza mirare a posizione sociale, potere, ricchezza o fama. Tale persona vive in armonia con i propri simili e compie il proprio dovere con ferma fede nei tre precetti:*

- *timore del peccato;*

- *amore per dio;*

- *moralità nella società.*

3) *Il terzo tipo è "la persona demoniaca". Questa persona non si cura del proprio codice di condotta nei confronti degli esseri umani, asseconda un'indecorsa ricerca dei piaceri sensuali, è piena di ego ed orgoglio; non esita a danneggiare gli altri per fini egoistici e continua a compiere atti peccaminosi con noncuranza. L'egoismo è il suo respiro vitale, l'attaccamento, la spina dorsale. Una persona così egoista può essere definita demoniaca.*

4) *L'uomo che manca di saggezza è come un animale. La persona radicata nell'ignoranza può essere considerata alla stregua di un animale. La sua vita è incentrata soltanto sulla gratificazione personale ed i suoi pensieri non vanno oltre i sensi, poiché ignora di avere in sé la divinità. Egli considera i transitori piaceri terreni, come beatitudine celeste e vive nell'illusione priva di discriminazione.*

Ogni uomo deve compiere uno sforzo per elevarsi alla vera dignità di essere umano: a tal fine, prima dovrà eliminare da sé le caratteristiche animali e demoniache, poi cercherà di realizzare la propria Natura Divina. Oggigiorno dobbiamo constatare che gli uomini procedono in senso opposto, cioè dalla condizione umana procedono verso quella demoniaca ed animale".

Come avete potuto leggere in questo frammento di discorso, adottando una terminologia semplice, Sai Baba imposta una classificazione delle diverse personalità umane, ordinandole sia nel senso delle qualità, sia nel senso del grado evolutivo (animale, demoniaca, umana e Divina), oppure, detto in altro modo, distingue i caratteri a seconda della capacità dell'Atma di manifestarsi compatibilmente con il tipo di corpo e di mente che ha a disposizione. Badate bene però, perché queste categorie si riferiscono tutte al fare in quanto indipendentemente dal corpo che si ritrova,

l'Anima è l'Essere

e, come tale, mantiene sempre e comunque le proprie caratteristiche (pura ed incontaminata in qualsiasi caso); ciò che cambia sono soltanto le diverse potenzialità espressive di ciascuna Anima, che differiscono tra loro solo per il tipo di mente e di corpo che ha a disposizione.

A conferma di ciò, **Baba** dice:

"L'Atma non cresce con il corpo, né decade insieme ad esso: il principio atmico non è condizionato da crescita, né da degrado; è sempre puro, prezioso ed immutabile.

Quand'anche un grosso e lucente diamante si trovasse tra un mucchio di spazzatura, non perderebbe la sua luminosità né il suo valore ...

432. Yoga e Psicoanalisi di Luigi Ioverno

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 09 Dicembre 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 05 Ottobre 2013 16:46

Così, il principio atmico, che è scevro da egoismi, immacolato ed eterno, non perderà nulla del suo splendore e del suo bagliore, anche se unito ad un corpo umano pieno di impurità".

Dobbiamo però fare una piccola precisazione, e cioè che, nella realtà quotidiana è difficile trovarsi di fronte a dei quadri puri, così come più sopra descritti; in genere, noi tutti siamo personalità composite, ossia, nella maggior parte dei casi la nostra personalità risulta la combinazione di tutte e quattro questi aspetti (proprio per questo motivo Baba le chiama "*potenzialità*

") e, a seconda del contesto, dell'età o del grado evolutivo che abbiamo raggiunto, si manifestano nel nostro vivere in maniera più o meno evidente.

In ogni caso, nonostante la semplicità dell'impostazione, dal punto di vista tecnico questa suddivisione in quattro categorie è tutt'altro che campata in aria, difatti, in essa si possono intravedere:

- 1) quelle che sono le fasi dello sviluppo dell'uomo, oppure, per dirla in termini psicoanalitici i diversi livelli di "*Elaborazione del Simbolico*";
- 2) il significato degli strumenti a disposizione dell'Anima (il corpo, i sensi, la mente, l'intelligenza, ecc. ecc.);
- 3) il modo di usarli per il raggiungimento dello scopo della vita;
- 4) la fase finale della *realizzazione del Sé* o della divinità intrinseca nell'uomo, fase che gli atei possono anche non contemplare visto che, ai fini dell'esistenza, per tutti (atei compresi) è sufficiente la realizzazione in quanto uomini, cioè diventare individui capaci di mettere in pratica nella vita di tutti i giorni, regolarmente, e soprattutto serenamente, i valori che ci contraddistinguono come esseri umani (tipo l'onestà, l'amore ecc. ecc.) e che, non a caso,

Baba

chiama

Valori Umani

;

- 5) la tendenza della società, orientata in direzione contraria all'evoluzione ed allo sviluppo, anche solo etico, dell'uomo (il fatto stesso che la nostra società sia basata sui "*consumi*" dice chiaramente la prevalenza dell'importanza attribuita ai sensi ed al godimento individuale rispetto a tutti gli altri valori umani).

Da queste premesse viene fuori una cosa curiosa per la psicologia occidentale, e cioè che il corpo ed il cervello dell'uomo altro non sarebbero che una sorta di *computer* a disposizione dell'Anima, la quale, lo userebbe con il solo scopo di tornare a recuperare la consapevolezza della propria *Real*
e Natura

(ovviamente, Spirituale), oppure, detto in altro modo, viene ribadito che il vero motore della psiche umana sarebbe il principio spirituale dell'uomo, cioè, il suo essere Anima e non corpo.

Dice infatti **Baba**:

432. Yoga e Psicoanalisi di Luigi Ioverno

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 09 Dicembre 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 05 Ottobre 2013 16:46

“Tutto ciò che è soggetto a mutamento fa parte del mondo fisico, ma servendosi del mezzo fisico, come il corpo che è mutevole, si giunge all’esperienza del Divino Immutabile”.

Poi aggiunge:

“Tu non sei il corpo, non sei un complesso di carne, ossa e sangue; non sei nemmeno i tuoi desideri occulti, né il tuo pensiero inespresso. Non sei l’illusione che ti ammalia impedendoti di liberarti. Tu, invece, sei l’Eterno Universale Dio (il Paramâtman). Basterebbe che avessi coscienza del tuo potere innato”.

E poi, ancora:

“Dovete avere la ferma convinzione che nulla può accadere con lo sforzo umano. La prova di tale affermazione non ha bisogno di essere trovata in qualche luogo fuori di voi, ma nel vostro stesso corpo. Per esempio, quale sforzo fate perché il vostro cuore batta incessantemente o perché i vostri polmoni respirino? Voi digerite grazie alla vostra volontà? Siete in grado di vivere perché volete farlo o morire perché lo volete? La vostra nascita in un certo luogo, ad una certa data, dipendono forse da voi? Se meditate a fondo su queste cose scoprirete che i vostri sentimenti di “Io e Mio”, sono nutriti dal vostro falso senso di essere gli agenti e i fruitori della gioia. Oggi siete preoccupati per le attività intraprese per soddisfare la vostra mente, ma la mente non conosce mai soddisfazione, qualunque cosa possiate fare e per quanto tempo la facciate. La mente è solo illusione e desiderio, è essa stessa ignoranza ... Osservando la vostra ombra tremate di paura! Avete paura dei vostri stessi sentimenti e delle vostre immaginazioni! Ma la realtà è una ed è Spirito ... Fino a quando penserete che ci sia qualcosa diversa da voi rimarrete immersi nell’ignoranza. Non esiste nient’altro che voi in tutto l’universo! Pensare altrimenti o cercare di provare qualcosa di diverso è solo illusione mentale, qualcosa che rassomiglia ad un sogno ... Il corpo fisico è strumentale; è la Volontà Divina che lo fa muovere, gioire, vivere e soffrire”.

Per riassumere, la rivoluzione psicologica di **Sai Baba** consiste:

- nell’aver indicato in Dio l’*Io Reale* dell’uomo, l’*Atma* (l’Anima o Spirito) presente in tutti gli individui;
- nell’aver precisato, di conseguenza, il significato della sua esistenza (ossia, di realizzare nella pratica quotidiana la propria divinità);
- di aver aggiunto un’altra serie di significati in merito ad argomenti sui quali gli studiosi occidentali sono tuttora in disaccordo (quali il significato dei sensi, della mente e dell’intelligenza);
- di aver avanzato, senza mezzi termini, il significato della maturità o della normalità psichica, oppure, più semplicemente, della parola *uomo*;

Come anticipato, trattandosi di contenuti psicologici complessi, per rendere il materiale

432. Yoga e Psicoanalisi di Luigi Ioverno

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 09 Dicembre 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 05 Ottobre 2013 16:46

comprensibile sia agli addetti ai lavori (i quali hanno già le loro difficoltà se appartengono ad una corrente non psicoanalitica), sia alla gente comune (che ha comunque delle naturali difficoltà), ho deciso di adottare come parametro interpretativo costante “*la metafora del gioco*”. Difatti, siccome sono pochi i professionisti consapevoli che il processo maturativo dell’individuo passa attraverso l’*Elaborazione del Simbolico* ed ancora meno sono coloro i quali sappiano cosa significhi questo termine, “*la metafora del gioco*” mi serve

per tradurre i principi della

Psicologia Integrale

proposta da Sai Baba e renderli disponibili a tutti, tecnici e non.

Infine, per rendere il percorso ulteriormente agevole, costruiremo il discorso utilizzando come base orientativa, tre domande eterne dell’uomo:

- Chi siamo?
- Cosa dobbiamo fare nel mondo e come lo dobbiamo fare?
- Perché lo dobbiamo fare? Ossia, perché viviamo? ...

tratto da “**Yoga e Psicoanalisi** – *La Psicologia Integrale di Sai Baba* –
di **Luigi Ioverno**

(su: www.amazon.it)