

# Le frontiere dell'uomo

Vittorio Viglienghi

Trattare il tema della frontiera può sembrare anacronistico in un'epoca in cui l'abbattimento di ogni frontiera sembra essere uno dei pochi ideali rimasti.

In un'epoca in cui le residue frontiere esistenti cadono una dopo l'altra, come tanti Muri di Berlino: cadono le frontiere del costume e della moda; cadono le frontiere sociali, razziali ed etniche – ad esempio con il fenomeno dell'immigrazione e dei matrimoni misti; cadono le frontiere commerciali ed economiche, e in Europa cadono addirittura alcuni aspetti delle frontiere nazionali. Si diffonde a macchia d'olio una cultura trasversale che non conosce confini, alimentata dal mondo della moda e dello spettacolo, delle telecomunicazioni e dell'informazione, e soprattutto da un consumismo dilagante che trova nella globalizzazione dei mercati il suo terreno più fertile.

A livello psicologico tutto questo si traduce in un'insoddisfazione del limite, che viene visto come un ostacolo all'espressione della propria identità. Specialmente per le generazioni più giovani, i limiti di qualsiasi tipo – vale a dire le frontiere – rappresentano degli ostacoli alla propria libertà, e quindi delle prigioni.

Proprio la lettura dello scritto



Caspar David Friedrich, *Monaco in riva al mare*

di Assagioli "Libertà in prigione" si rivela invece molto illuminante per capire come la libertà sia in realtà una condizione psicologica soggettiva che nulla ha a che vedere con le condizioni esterne. La testimonianza di Assagioli fa capire che

i limiti esterni – che pure esistono – non hanno alcun reale effetto sul proprio vissuto soggettivo di libertà, ma che al contrario è solo il superamento dei limiti interni quello che fa accedere a questa esperienza. E proprio sul tema del rapporto

con i limiti interni Assagioli ha in un certo senso costruito la Psicosintesi, così come d'altronde sono state costruite anche molte altre concezioni psicologiche, filosofiche e religiose.

Volendo però rimanere nell'ambito psicologico, può essere utile innanzitutto cominciare ad approfondire meglio il concetto di limite, e la sua natura. Si è già visto che limite è sinonimo di frontiera, e che per l'uomo esistono frontiere esterne (cioè all'interno della società) e frontiere interne (all'interno di sé). Ma il limite stesso, che cos'è? Il limite è ciò che ci definisce, che definisce qualsiasi oggetto o ente fisico, è la barriera o contorno che separando qualsiasi corpo dall'ambiente in cui è immerso lo delimita, e in tal modo lo costituisce come tale. In altri termini, senza dei limiti che separino le cose tra loro, non esisterebbe nulla di distinto, ma solo una sfera di energia indifferenziata. Da un punto di vista cosmologico, si tornerebbe cioè al nucleo di energia primaria indifferenziata presente all'origine, al momento del big-bang; si tornerebbe cioè indietro! Questa constatazione ci fa allora rendere conto di come tutto il processo evolutivo si fondi sull'introduzione ininterrotta di sempre nuovi limiti, che si

moltiplicano a dismisura, e come attraverso la limitazione il processo di manifestazione si attui, e cresca. Ma se il limite definisce il contorno di un corpo, allora per forza di cose definirà anche la sua forma. Anche questa, infatti, è definita dai suoi limiti, che in questo caso saranno rappresentati da dimensioni e misure; non è neppure concepibile una forma infinita, cioè indefinita: sarebbe una contraddizione in termini! La forma della Terra è ad esempio più grande di quella della Luna, perché il limite del suo diametro (e quindi della circonferenza) è maggiore; ma è più piccola di quella del Sole, perché viceversa il limite del suo diametro è inferiore rispetto a quest'ultimo.

Tutto ciò sta a indicare come, in termini strettamente scientifici, il concetto di limite perda quella comune accezione di "scarsità", di "pochezza" o di "insufficienza" che è espressione di una cultura morale ancora di fatto dominante nel linguaggio comune, e si connota invece come espressione della semplice misura di un corpo (e quindi della sua forma e del suo aspetto) di tipo assolutamente neutro, e non giudicante.

La Psicosintesi, essendo una teoria/prassi scientifica, non può non adottare anch'essa questo linguaggio. Ma questo solo in teoria.

In pratica, sono ancora molti quelli che, lavorando nella Psicosintesi, perdono per strada il ricordo di questa interpretazione e ricadono nell'atteggiamento di vedere i limiti come le proprie "miserie", cioè come difet-

tualità; col risultato di rinforzare quel senso di colpa, di indegnità e di inadeguatezza, che è esattamente all'antitesi dell'autentico atteggiamento psicosintetico (positivo). Ecco perché non è inutile tornare a parlare di questo argomento. In effetti, quello del rapporto con i propri limiti è un tema estremamente delicato. Da un lato, questi vanno senz'altro accettati, perché come si è visto essi definiscono l'individuo per quello che è. Definiscono la sua propria forma, la sua immagine, il suo aspetto, il suo modo di manifestarsi, di relazionarsi, di esprimersi e di interagire col mondo. Non influenzano – è vero – la sua identità profonda, il suo io, che non avendo forma e neppure contenuti non può avere limiti, ma determinano totalmente la sua personalità, ovvero i veicoli attraverso i quali l'io si relaziona con il mondo esterno. La Psicosintesi riconosce per l'uomo l'esistenza di quattro piani di manifestazione, che corrispondono al corpo fisico, emotivo, mentale e intuitivo, e di sette funzioni psichiche: ognuno di questi corpi e di queste funzioni ha una sua forma, sue dimensioni e un suo aspetto che nell'insieme definiscono la personalità di ciascuno, ovvero il carattere, il temperamento e le tipologie. Accettare questi limiti vuol dire in definitiva accettare di essere così come si è, vuol dire accettare di essere se stessi, accogliere e anzi rivendicare come propri tutti gli aspetti di sé, belli o brutti che siano, testimoniando il superamento di quell'atteggiamento di indefinita onnipote-

tenza che è tipico dell'età giovanile e adolescenziale. Trovare i propri limiti è una premessa indispensabile per trovare se stessi, a conferma del fatto che centro e periferia di ogni struttura sono intimamente connessi, se non in modo misterioso addirittura coincidenti. E questa conquista non è cosa facile: difatti è in genere una realizzazione dell'età adulta.

La persona che ha trovato e accolto i propri limiti è facilmente riconoscibile, perché serena, sicura, ben calata e radicata nella sua fisicità, come anche nelle sue emozioni e pensieri, senza ansie e in pace con se stessa. Sanamente soddisfatta di sé. I suoi limiti non sono più "ostacoli", ma strumenti della sua espressione. È una persona che c'è: è presente, stabile, compatta. Nel suo modo di essere, o di vivere, non ci sono smagliature, diffluenze, reattività. È quella che in Psicosintesi viene detta personalità integrata. E tutto questo pur avendo ancora la proprie difettualità residue, difettualità che sono anch'esse accolte e che rientrano nell'integralità dell'insieme.

Paradossalmente, questa prima fase di auto-riconoscimento attraverso la riappropriazione dei propri limiti rappresenta anche la premessa per poterli modificare. È infatti una grande quanto misconosciuta verità che si possa modificare o trasformare soltanto qualcosa che appartiene a sé, che si sente profondamente propria. Qualsiasi anche remotissima sfumatura di esclusione o di rifiuto verso qualche proprio aspetto o parte

preclude inevitabilmente la possibilità di cambiarla. Questo perché si può cambiare solo ciò che si è: se si rifiuta una propria parte vuol dire che non ci si cala in essa, non la si vive, ma la si rimuove: ed il rimosso, per definizione, non appartiene più a se stessi, essendo fuori della propria portata di intervento.

Viceversa un limite accettato, fatto proprio, è un limite modificabile.

Ed è proprio questo un secondo, fondamentale aspetto del rapporto con il limite. E cioè che tutto ciò che ha una forma, può essere modificato.

Assagioli dice: "tutto ciò che è stato fatto, può essere disfatto e rifatto".

La misura, l'ampiezza e la durata di questa modifica sono fattori estremamente variabili che dipendono da un numero enorme di elementi. Ma mentre alcuni di questi fattori sono dati, e quindi immutabili, altri invece sono variabili in relazione alla propria capacità di intervento, di azione interna. La Psicosintesi dice che è possibile, in una certa misura, cambiare la propria forma psichica, modificare l'aspetto, l'immagine e la funzionalità dei propri corpi psichici, esattamente come si fa per il corpo fisico, ingrassandolo o dimagrendolo, rafforzandolo o indebolendolo, abbronzandolo o impallidendolo, curandolo e allenandolo, o al contrario trascurandolo, e così via. La propria capacità di pensare, di immaginare, di sentire, di amare può essere entro certi limiti modellata.

E la Psicosintesi insegna a farlo. ■