

LE FASI DEL CONOSCI TE STESSO

L'uomo è una entità biologica, psicologica, relazionale e transpersonale alla ricerca della propria identità, del proprio ruolo, del proprio significato, del proprio futuro e della propria evoluzione. L'evoluzione si esprime in lui con l'assunzione di nuovi ruoli, nuove idee e nuove visioni esistenziali più inclusive che nascono dal porsi le domande: "Ma chi sono veramente io?", "mi conosco?", "cosa mi aspetto veramente dalla mia esistenza?" e dalla sempre più approfondita risposta che si dà.

La risposta al conosci te stesso e al chi sono io non è semplice pur vivendo tutto il giorno in compagnia di se stessi.

12

Un saggio ricorda che una sola volta esitò e fu messo a tacere. Fu quando gli chiesero: "Chi sei tu?". Il concetto è ripreso dal memento **Conosci te stesso** inciso sul tempio di Delfi, memento che accomuna gli uomini di tutti i tempi e li invita ad una attenta ed approfondita riflessione sulla propria natura e sulle proprie molteplici realtà biologiche, psicologiche, relazionali e transpersonali. L'insorgere nella psiche di tale domanda indica l'attivarsi di un processo evolutivo che stimola la psiche a risposte transitorie e relative, seppur, momentaneamente, accettabili e "definitive". A ciò si deve la divina insoddisfazione nella ricerca di se stessi che ha portato, tra l'altro, chi legge queste righe ad avvicinarsi alla Psicointegrazione e ad approfondire il pensiero di Assagioli.

La lettura, lo studio, la partecipazione a gruppi di auto-centramento o su argomenti specifici, sono tutti tasselli significativi per comporre al meglio possibile il puzzle del "conosci te stesso" che Assagioli sottolinea come primo compito.

"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 ai quelli più alti..."

Conosci te stesso è, dunque, la prima grande esortazione che richiede un lungo processo per ottenere la conoscenza di ciò che ci compone: dagli istinti, alle subpersonalità, alla personalità, all'io, al Sé. Il campo di consapevolezza, che ritroviamo al centro dell'ovoido, è quel territorio che, durante il cammino evolutivo, cerchiamo ad alterne vicende di arricchire e ampliare con gli aspetti che ci compongono. Non indifferente è stato ed è l'impegno necessario per disidentificarsi dal corpo, dalle emozioni, dai pensieri, dai ruoli per far sì che il nostro campo di consapevolezza, con l'aiuto dell'io, li osservasse da un punto più elevato, non annebbiato ed invischiato dalle dinamiche più o meno contorte che vi si agitano.

Man mano la coscienza si libera dalla sua reclusione nei meandri della personalità e, con sforzo e ripensamenti, stabilisce la sua vera identità.



Semplicità

Ciò, però, fa apparire un nuovo tassello del puzzle. Nel prosieguo del cammino di disidentificazione dai tre mondi della personalità, la coscienza e con essa la consapevolezza si trovano di nuovo disorientate.

La teoria dei sistemi le spinge a dover cercare quale è la radice che porta nutrimento e sostanza all'Io-Sé tale per cui esso poi possa nutrire la personalità. La teoria dei sistemi afferma che ciascun livello superiore (Sé) contiene sistemi di livello inferiore (personalità, ecc.) ma, a sua volta, è contenuto in altri sistemi più vasti. Ogni sistema per sopravvivere ed evolvere deve interagire adattandosi ai principi dei sovra-sistemi in cui è inserito e di cui fa parte e da cui dipende. Come si scende, di sistema in sistema, dal corpo alla cellula, all'elettrone, così si sale, di sistema in sistema, dalla cellula agli organi, al corpo all'emotività, alla mente, alla personalità, all'Io-Sé, al... ecc.

Disse un pesce al suo simile: "Al di sopra del nostro mare ce n'è un altro, altre creature vi nuotano e vivono, come noi viviamo qui". L'altro pesce replicò: "Sciocchezze! Sai che qualsiasi cosa uscisse dal nostro mare anche di un centimetro morirebbe. Che prove hai di altri mari e altre realtà?". E molti altri pesci gli fecero eco.

Quanto più la coscienza, l'Io-Sé, si manifesta ed assume il controllo dei sottosistemi della personalità, dei pensieri, dell'emotività e del corpo tanto più può conformarli e adattarli al proprio piano, al proprio proposito, che

riceve dai piani dei sovra-sistemi a cui essa è soggetta. Conosci te stesso, conosci la personalità è il primo impegno. In seguito viene il "conosci l'Io-Sé". Quando anche questo passaggio è compiuto vanno aperti anche altri sigilli del libro della vita. Avendo conosciuto l'Io-Sé e la sua espressione, a colui che ricerca se stesso si apre la porta verso quello da cui essa riceve il progetto che è suo compito rivelare alla personalità.

Il cammino evolutivo non ha fine. Per lungo tempo domina lo sforzo, tramite la disidentificazione, per stabilire la nostra *vera identità* quali entità guidate dal Sé.

Ma il cammino prosegue e si entra in un nuovo disorientamento: ricercare la radice che nutre il Sé. La ricerca prosegue infinita e si deve porre attenzione a non commettere l'errore di quegli alpinisti che cercano appigli più in alto senza aver appoggiato saldamente i piedi sul livello in cui si trovano. La caduta rovinosa è d'obbligo.

Pier Maria Bonacina

*La Semplicità Interiore espande la coscienza,
apre alle emozioni, nutre l'anima,
ci accompagna nel cammino verso la saggezza,
la pace, la gioia.*