

IL CAMMINO UMANO

Alberto Alberti

28



Roberto Assagioli con alcuni dei suoi allievi, Firenze 1973. Nel corso di questo incontro Francesco Brunelli (il primo da sx. nella foto) chiese a Assagioli di parlarci del problema del Sé. Questa fu la risposta di Assagioli: "Non esiste un 'problema' del Sé. Il Sé è una realtà vivente, di cui è possibile fare una esperienza diretta, immediata, auto-evidente".

“Il Sé è una realtà vivente”.⁽¹⁾

Roberto Assagioli

Un aspetto fondamentale dell'essere umano è il movimento.

Possiamo considerare l'uomo come una presenza, un essere che c'è, cioè un esserci, un soggetto vivente che si muove, che procede, segue una via.

L'uomo quindi non solo è – ed è quello che è –, ma anche *diviene*. Possiamo dire che il cammino umano è quello di divenire quello che è, e di essere quello che diviene (“divenessere”).

È un cammino circolare, che ritorna su se stesso, ma sempre in modo nuovo, centrandosi in un punto più maturo di sé.

Il cammino umano ha, come mèta ultima, l'uomo stesso, la pienezza umana, il suo *humus*, il completamento e compimento della sua umanità.

Si tratta di un processo di sviluppo dell'identità, che non termina con l'età adulta e il periodo della sua cosiddetta maturità, ma dura tutta la vita, e oltre.

Questo *camminare* dell'uomo non è soltanto un procedere fisico, ma anche un movimento interiore, un moto dell'anima. È un muoversi umano totale, biopsicospirituale e relazionale, cioè il muoversi dell'intera *humanitas*.

È un percorso che comprende varie fasi, in ciascuna delle quali l'uomo compie un successivo passo di maturazione ed aggiunge un altro tassello al puzzle della sua umanità.

Nella personalità tale procedere si esprime come azione fisica e psichica, mentre a livello del Sé o anima pare manifestarsi principalmente come sentimento libero, che ricerca espressione, dialogo, conferma e condivisione.

Se osserviamo attentamente le varie fasi di sviluppo, possiamo riconoscere in ciascuna di esse un'emozione fine e sottile che la caratterizza: si tratta di un movimento dell'anima, una vibrazione di sentimento che, ponendosi in relazione, tende a diventare commozione.

La pre-identità delle origini

Tutto sembra prendere inizio da una commozione d'amore: l'unione della coppia a tutti i livelli (fisico, emotivo, mentale, volitivo e spirituale).

Si ricompone così una divisione e due metà si ricongiungono: se l'unione è feconda, nasce una nuova vita.

Il Sé, l'anima è nel suo fondo relazione.

Ogni relazione che si realizza non è soltanto un collegamento e un dialogo di sentimento e la possibilità di una ricomposizione in amore, ma anche un possibile evento creativo, una creazione quindi, un nuovo Sé che nasce, un'anima che viene (richiamata) alla vita.

La nuova unità di vita nasce quindi da una dualità in relazione d'amore. Il nuovo uno origina dal due: è una sintesi unitaria che conserva e correla in sé entrambe le singole impronte genetiche, da cui è derivato.

Ma soprattutto porta con sé anche l'imprinting della commozione d'amore che ha reso tutto possibile. Ogni essere umano porta in sé una particella di amore.

La prima identità umana, il primo movimento umano ha quindi la sua origine in un atto di amore.

Si tratta di un'identità vulnerabile, ma allo stesso tempo anche molto potente. Possiamo definirla onni-potenziale: è la cellula fecondata, dotata di illimitate potenzialità.

Ma è anche molto fragile, delicata, sensibile. Basta poco per ferirla, alterarla, sciuparla. Necessita pertanto di essere protetta, custodita, salvaguardata.

È la cellula staminale psico-spirituale, è il *bimbo nascente* che è memoria e immaginazione.

È un progetto-anima che, forse ricordando ciò che era, sogna ciò che può diventare.

È l'attesa.

La seconda identità umana è caratterizzata dalla dipendenza.

Siamo in relazione con un adulto, una *madre* - di cui abbiamo bisogno - e dalla quale ci aspettiamo di essere visti, guardati, riconosciuti ed amati.

Ci aspettiamo il suo *Sì* al nostro essere entrati nel mondo.

Il nostro atteggiamento è quello che può essere definito come una specie di *ingenuità positiva*.

È come se avessimo istintivamente una visione positiva dell'esistenza. La vita ha un senso, e questo senso è cosa buona. Ci siamo e siamo contenti di esserci.

In questa fase diciamo di *Sì* alla vita e ci affidiamo ad essa e a chi le fa da tramite.

È la fiducia.

La terza identità umana è nel suo fondo una ricerca di indipendenza.

Sentiamo ora il bisogno di individuarci, di liberarci dalla *confusione identitaria* con gli adulti, e aspiriamo a diventare autonomi.

Affermiamo: "...io non sono l'altro, sono me stesso".

Facciamo l'esperienza dell'autocoscienza e con essa

della solitudine. Ora non ci aspettiamo più aiuto dall'esterno, ma cerchiamo di prenderci da soli ciò che desideriamo e di cui abbiamo bisogno.

*Con la coscienza del nostro
io, scopriamo anche la nostra
libertà di volere.*

Sentiamo di poter essere causa di effetti in noi e al di fuori di noi.

Prendiamo coscienza delle nostre capacità e delle nostre vulnerabilità. Misuriamo le nostre forze e i nostri limiti, e ci avventuriamo nella vita.

È il coraggio.

La quarta identità umana si fonda sul riconoscimento della verità centrale della vita: la coesistenza.

Non ci siamo solo noi: c'è anche l'altro. Anche l'altro esiste ed esiste di per sé, indipendentemente da noi.

L'altro non è un *tu* riferito alla nostra individualità - un misto di realtà e di fantasie proiettive -, ma un *altro io*, distinto da noi.

Affermiamo: "...L'altro non è me, è se stesso".

Facciamo l'esperienza della diversità.

Il nostro Sé è come un sole che irradia la sua luce in una costellazione fatta di infiniti "soli", ciascuno con la sua propria luce.



Lo schema triangolare indica alla base la relazione dell'Io con l'Altro Io, fondata sul rispetto (spazio di libertà tra le individualità), e all'apice l'esperienza dell'amore, che è unione nel mantenimento delle singole identità/diversità (Sé condiviso).

Il nostro compito, in questa fase, è di realizzare una distanza, di creare uno spazio di libertà tra l'identità dell'altro e la nostra. Liberando l'altro da noi - dalla confusione identitaria con noi -, ora possiamo vederlo veramente per quello che è, e anche riuscire a comprenderlo.⁽²⁾

È il rispetto.

La quinta identità: prendiamo coscienza dell'interdipendenza della vita.

Siamo distinti dagli altri, ma non separati. C'è una tela di mezzo che collega e rende fluida e viva la relazione tra ogni singola realtà vivente.

Non esistiamo da soli, e comunque da soli non si basta. Siamo sempre - consapevolmente o no - in relazione con gli altri e col mondo.

Portiamo nel profondo qualcosa di importante, un valore innato, che percepiamo come un compito. È la nostra pienezza umana, la nostra particella di amore da consegnare al mondo. Ma sentiamo anche che dentro di noi c'è un vuoto, un'assenza. Questo vuoto è come una ferita, ed è la nostra apertura alla relazione. C'è qualcosa che ci manca e che abbiamo bisogno di ricevere.

Il nostro Sé è allo stesso tempo un essere e un divenire: un qualcosa che c'è e un qualcosa che manca, una presenza e un'assenza. Per questo allo stesso tempo "è" e "diviene".

Il Sé è dunque un incompiuto o forse più precisamente un eterno compiersi⁽³⁾.

Il compiersi avviene attraverso la relazione, in quello spazio dinamico di sospensione tra un io e un altro io. Ed è in questa *terra di mezzo* che si manifesta la vita nella sua fecondità, nella giusta relazione tra presenza e assenza, pienezza e mancanza, sostanza e vuoto.

Abbiamo qualcosa da dare al mondo e qualcosa da ricevere.

Il vuoto che sentiamo è il gemere delle nostre ferite, la nostra apertura alla relazione, l'amore nel suo ricevere⁽⁴⁾.

Il pieno che sentiamo è la cura possibile delle ferite, l'amore nel suo darsi.

È necessario un atto di coraggio. Sentiamo ora il bisogno di prendere coscienza e rendere esposte le ferite

che hanno segnato la nostra esistenza, quelle inferte e quelle subite, e possiamo decidere una volta per tutte di prendercene cura in noi e negli altri, curandole e lasciandosele curare.

È l'esposizione nuda delle ferite e delle loro cure.

È il coraggio di amare e di lasciarsi amare. È una fase di profonda trasformazione ed anche di grande creatività.

È il potere nascosto della vulnerabilità⁽⁵⁾.

È l'amore.

La sesta identità:

*sento la presenza di Dio,
un Dio fatto di amore e comprensione infinita.
Sento come una grande sinfonia,
a cui partecipo sotto forma di una piccola nota".
Testimonianza*



Il Sé tra Noi, dipinto di Lorenza Berni, Firenze 2011. Il Sé è l'essenza in divenire della Vita. È l'atmosfera relazionale di amore, gioia e libertà che pervade lo spazio dinamico "tra" un essere umano e l'altro, e tra ogni singola forma di esistenza e l'altra.

La sesta identità umana è quella che possiamo chiamare trans-dipendente.

Ci sentiamo, in quanto fratelli, anche figli di una stessa realtà. Prendiamo coscienza di essere particelle, insieme agli altri, di una realtà più grande, più ampia, universale. Ci sentiamo quali esseri viventi, partecipi di una sola Vita. C'è una sola realtà: una realtà vivente fatta di *amore e comprensione infinita*, una *grande madre*, un *amor mundi*, che, come una *tela di relazione*, correla, comprende in sé e sostiene tutto ciò che esiste nelle sue molteplici forme, e come un incessante *flusso vitale* tutto muove e commuove, tutto *anima*, in tutto infonde la scintilla della vita.

È una realtà una, olistica e dinamica, che non è mai la stessa in ogni istante:

“È come una sinfonia, che eternamente diviene e si rinnova, si ricrea e si ricomprensione in sé per accogliere – nel ritmo ciclico dell’incessante accendersi e spegnersi del fuoco della vita – ogni nuova nota che giunge, e lasciar andare ogni altra nota che va, perché si è già data”⁽⁶⁾.

Questa è una chiara immagine dell’amore nel suo giungere e nel suo darsi, nel suo fiorire e nel suo morire. La totalità di ciò che esiste è pervasa da questo amore.

*Ogni essere umano è
portatore di una unità di
sentimento – per lui unica e
specifica –, che avrà poi il
compito di rendere manifesta
nel mondo.*

Come vediamo dalla testimonianza citata⁽⁷⁾, di questa realtà, ad un tempo individuale e universale, possiamo fare esperienza diretta, immediata, intuitiva.

È un’esperienza dolce, pacata, ma anche intensa e profonda. Abbiamo come l’impressione che ogni cosa, ogni forma di vita, abbia il suo posto e il suo significato nell’armonia universale.

È quella esperienza, che i greci chiamavano eudaimonia⁽⁸⁾. L’eudaimonia, nella cultura greca è la felicità, la realizzazione di sé, della propria natura e vocazione, ma contiene in sé implicito il concetto della

giusta misura (kata metron). Non si deve esagerare, non si deve oltrepassare il limite.

È quindi la felicità nel rispetto del limite.

È la gioia.

L’identità ultima:

*“Gli esseri fioriscono,
poi ognuno torna alla propria radice
[...] ciò vuol dire deporre il proprio compito”*(9).
Tao Te Chuing

Ci prepariamo infine all’ultimo atto della nostra umanità: il morire ovvero la restituzione alla vita.

In realtà nascere e morire, apparire e svanire non sono solo gli atti iniziali e finali di una singola esistenza, sono bensì esperienze fondamentali di ogni momento del vivere. In ogni istante qualcosa in noi muore e qualcos’altro nasce (le cellule del nostro corpo, le emozioni, i pensieri, le azioni).

Il dio Shiva è rappresentato coperto di cenere, perché è simultaneamente vivente e morente. E questa è anche la condizione umana.

Ogni emozione, impulso, pensiero, nel momento del loro apparire e compiersi svaniscono, muoiono nell’atto del darsi, dell’offrirsi.

Ogni anima è portatrice di una particella di amore – frammento di un amore universale – che ha il compito di immettere, mediante ogni gesto del quotidiano, negli interstizi tra le parti lacerate e spezzate di questo mondo duale, in cui si è venuta a trovare, forse per libera scelta o forse per necessità⁽¹⁰⁾, al fine di contribuire a risanarlo. Tutta l’esistenza è pervasa da un amor mundi che non è una realtà statica, ma un’essenza in continuo divenire, che incessantemente nasce, muore e rinasce, attraverso un’eterna creazione, dissolvenza e nuova creazione (*divenenza*⁽¹¹⁾).

L’immagine della rivelazione ultima non potrà che essere una metamorfosi eterna: una continua composizione di amore e di bellezza, che, come un fiore di primavera, si manifesta, poi si dissolve e muore, e che poi, come un altro fiore, si ricompone in nuovo, in altro amore e

bellezza, e così via in un eterno susseguirsi senza fine.
È questa l'eternità dell'impermanenza.

Nell'ultimo atto del suo cammino, l'uomo, nato da una commozione d'amore, riconsegna la propria particella individuale di umanità completa e compiuta alla vita.

È lo sciogliersi definitivo dei confini individuali.

È l'affidarsi completo alla vita, senza condizioni. È il lasciarsi attraversare dall'incessante fluire trasformativo della vita. È il vero vivere.

È l'ultima commozione.
È la fede.



Riproduzione di un particolare della Natività di Giovanni Pietro Rizzoli (tra 1480-85/ 1553) presso l'Accademia Albertina di Torino. A cura di Carmen Selles de Oro

Note

1. Roberto Assagioli, comunicazione verbale in risposta a una domanda sul Sé ri-voltagli nel corso di un incontro con i suoi allievi, Firenze 1973.
2. Solo ora, dopo la distinzione dell'altro da noi, sarà possibile un reale processo di empatia.
3. Alberto Alberti, L'Io, l'Altro e l'Oltre. Una svolta umanistica, Ed. L'UOMO, Firenze 2021.
4. Le ferite, nella storia dell'umanità, sono l'incessante ripetersi e moltiplicarsi nei tempi da parte dell'uomo della ferita delle origini, la ferita primaria, che ha diviso l'uno nel due, separando lo spirito dalla materia, il bene dal male, il maschile dal femminile.
5. Alberto Alberti, Il coraggio della vulnerabilità. L'uomo tra potenzialità e limiti, Ed. L'UOMO, Firenze 2022.
6. Alberto Alberti, L'avventura dell'anima. Esistere per amare, ed. L'UOMO, p. 44, Firenze 2025.
7. Comunicazione verbale nel corso di una visualizzazione del cielo stellato.
8. Eudaimonia (eu = bene, buono e daimon = natura, vocazione) significa buona realizzazione del daimon, della vocazione naturale. Il daimon è lo spirito che ci guida in questa realizzazione.
9. Tao Te Ching. Il libro della Via e della Virtù. cap. XVI; a cura di J.J.L. Duyvendak, tr. it. di Anna Devoto, Adelphi, Milano 1996, p. 57. Il Tao Te Ching è un'opera attribuita tradizionalmente a Lao-tzu.
10. Seconda la filosofia esistenzialista europea in questo mondo siamo stati "gettati" (Heidegger) e paradossalmente all'interno di questo vincolo, ci viene data la libertà, e con essa la volontà e la responsabilità. Affermava Piovani: l'uomo è un "volente non volutosi".
11. La divenenza è un neologismo, con cui intendo unire essenza e divenire.