

IL MISTERO DELL'IO

(Archivio Assagioli - Firenze)

Vi sono due modi di studiare l'animo umano. Il primo è quello della psicologia empirica, analitica e sperimentale, che esamina la psiche umana, gli elementi e le forze che la compongono, considerandoli per così dire dall'esterno, oggettivamente.

Ma vi è anche un altro modo di studiare e di conoscere se stessi; un modo più diretto e vitale, che parte dall'interno, dal centro del nostro essere, che non studia tanto i "fenomeni" psichici nella loro molteplicità, quanto l'unità profonda che li collega, il soggetto vivente in cui si svolgono e senza cui non potrebbero esistere.

Questo metodo d'indagine non elimina ma integra opportunamente l'altro, che da solo resterebbe troppo naturalistico ed esterno.

Col metodo interno si parte dall'esperienza più sicura, dalla constatazione più diretta, dalla certezza più immediata che abbiamo: cioè la coscienza di noi stessi, del nostro io. Infatti di tutto possiamo dubitare fuorché di esistere e di sentirci esistere.

Ma se da questa semplice e diretta consapevolezza di noi, vogliamo poi passare ad una conoscenza più profonda, ad una chiara realizzazione della natura, dell'essenza e dei poteri del nostro Io, sorge subito una folla di dubbi, di incertezze e di apparenti contraddizioni.

Infatti, noi diciamo Io ad ogni istante; eppure se ci fermiamo a coglierlo in noi, se cerchiamo di sentirlo nella sua purezza, esso sembra invece eluderci e dileguarsi. A momenti ci sembra che l'"io" rappresenti la nostra realtà più immediata e sicura; a momenti ci sembra invece qualche cosa di vago, di inafferrabile, di inesistente, quasi un punto matematico, qualcosa di lontano come il coincidere di innumerevoli parallele all'infinito. A momenti abbiamo vivo e chiaro il senso della nostra identità personale attraverso ogni mutamento esterno ed interno; a momenti invece ci sentiamo trasformati, diversi ed estranei al nostro "io" di ieri; ci pare di non riconoscerlo più.

Talvolta sentiamo fortemente l'unità del nostro essere, la coesione delle sue parti in un tutto organico, in una "personalità"; altre volte invece percepiamo in noi stessi profonde differenze, aspri contrasti, e ci sembra che due anime alberghino nel nostro petto e che lo dilanino con le loro lotte accanite.

A volte ci sembra che il nostro "io" sia intimamente collegato con il nostro organismo, dipendente da esso, sottoposto all'azione di ogni influsso.

Talvolta invece sentiamo chiaramente e duramente la differenza fra l'“io” e il non-io, vediamo un abisso senza ponti fra noi e gli altri, ci pare di essere terribilmente soli, isole lontane da ogni terra (esperienza esistenzialistica); talvolta invece ci sembra di fonderci intimamente, di diventare un tutt'uno con l'essere amato, con la natura o con Dio.

Ogni sera il nostro “io” sembra spegnersi e svanire nel sonno, e ogni mattina esso ricompare miracolosamente, quasi sorgesse dal nulla...

Eppure non possiamo rassegnarci a conoscerlo in modo così vago e imperfetto. La nostra insaziabilità di sapere, che ci spinge a scrutare gli immensi mondi lontani e gli infimi esseri che pullulano in una goccia di acqua non può lasciarci indifferenti, incuriosi di fronte all'ignoto che alberga in noi stessi, di fronte a questo che sentiamo costituire il mistero centrale dell'Essere.

Ma non è solo il desiderio di sapere ci spinge ad indagare questo mistero. Vi siamo indotti anche - e più urgentemente - da motivi personali che hanno una portata pratica immediata.

Noi cerchiamo infatti di portare luce, ordine e armonia in noi stessi; tentiamo di riconoscere - fra gli innumerevoli pensieri, sentimenti e impulsi che si avvicinano e contrastano nel nostro animo - quelli che sono l'espressione del nostro essere reale, del nostro “io” più vero e profondo, e quelli che provengono invece da suggestioni esterne e da tendenze istintive, per dominare ed eliminare tutto ciò che riconosciamo non nostro e non degno di noi.

Ma dobbiamo riconoscere, se vogliamo essere sinceri, che tali che tentativi hanno spesso risultati ben poco soddisfacenti.

Le opinioni e le tendenze suggeriteci dall'ambiente si mascherano facilmente per nostre senza che ce ne accorgiamo; mentre invece spesso mettiamo in dubbio e respingiamo le intuizioni e i moti della nostra anima. Gli istinti, le passioni e le abitudini che tentiamo di signoreggiare resistono ostinatamente ai nostri sforzi, sfuggono facilmente alla nostra presa, celandosi nell'oscurità dell'inconscio, donde poi si insinuano subdolamente in noi, o ci assalgono violentemente, di sorpresa.

Questi nostri insuccessi dipendono da varie ragioni: in primo luogo dal nostro procedere inabile e a tentoni, per ignoranza dei metodi precisi ed efficaci di indagine e di disciplina interna, che pure esistono e che meriterebbero invero non minore interesse e apprezzamento di quelli - ora così largamente diffusi e giustamente usati - di cultura fisica.

Inoltre gli errori e gli insuccessi dipendono - e non in minor parte - dalla concezione troppo incerta, confusa e rudimentale che abbiamo riguardo alla natura e ai poteri del nostro intimo essere: del nostro “io”.

Anche per queste ragioni pratiche dunque si impone - non solo ad una classe speciale di studiosi, ma a chiunque voglia vivere consapevolmente e degnamente, a chiunque voglia essere signore e non schiavo della propria dimora interiore - la conoscenza di se stessi.

Ma se per apprendere che cos'è il nostro "io" ci rivolgiamo alla psicologia scientifica positiva, che è stata dominante fino a poco tempo fa, testiamo completamente delusi. Perché a questa domanda essa sa rispondere meno che ad ogni altra. Non sa, perché in un certo senso non vuole; essa si è chiusa da sé la via negando l'esistenza di un soggetto reale e sostanziale; ha voluto essere, secondo la curiosa espressione del Lange, "una psicologia senz'anima".

Tale negazione però non è affatto giustificata. Perché lo fosse, bisognerebbe che venisse fornita la prova di fatto che l'anima non esiste; ed è invece appunto proprio questa la prova di fatto che l'anima esiste! Ciò è riconosciuto implicitamente da alcuni psicologi più prudenti che non negano l'esistenza dell'anima, ma che sostengono che tale questione non riguarda la psicologia. Questa riserva agnostica è però puramente teorica: in pratica essi studiano la vita psichica come se non ci fosse un'anima. Ma concediamo pure che si possa fare, fino a un certo punto, uno studio analitico dei fenomeni psichici prescindendo dal loro riferimento all'"io"; resta comunque il fatto che, passando dall'anatomia alla fisiologia della vita psichica, o dall'analisi alla sintesi, allora l'ammissione dell'esistenza di un principio unificatore, di un Centro attivo, insomma di un Io reale, si impone in modo imprescindibile.

Per comprendere veramente le varie manifestazioni della vita psichica, bisogna considerare questa come l'espressione di un essere vivente, che si propone dei fini, attribuendo loro un valore, che vuole raggiungerli e si sforza di farlo, superando le resistenze esterne e interne che ostacolano quel raggiungimento.

Ammesso questo Principio Unificatore, questo Centro attivo nella vita psichica, dobbiamo cercare di determinare il più possibile la sua natura e i suoi poteri. Il compito è arduo, perché la natura e i poteri dell'"io" non si rivelano, almeno di solito, direttamente alla nostra coscienza. Ciò di cui siamo ordinariamente coscienti è solo ciò che si può chiamare l'"io fenomenico", al quale si riferiscono tutti i mutevoli stati di coscienza: pensieri, sentimenti, ecc.

Ma questo "io fenomenico" non è che la manifestazione nella coscienza ordinaria, non è che il riflesso dell'"Io Reale", principio attivo, permanente, e vera sostanza del nostro essere.

Se ricordiamo qual è lo stato del nostro "io empirico" cosciente - o in altre parole, della nostra coscienza ordinaria - in condizioni normali, cioè quando ci osserviamo di proposito, quando non riflettiamo su noi stessi ma ci "lasciamo vivere" spontaneamente, possiamo constatare due fatti importanti: in primo luogo vediamo che la nostra coscienza ordinaria, il nostro io cosciente, si identifica via via con quello che è il contenuto della coscienza in ogni dato momento. Se ad esempio un sentimento triste viene ad occupare la nostra coscienza, noi

diciamo: “io sono triste”; se una sensazione di stanchezza la occupa, diciamo: “io sono stanco”; se proviamo un acuto languore allo stomaco esclamiamo: “io ho fame”; e così via...

Allo stesso modo ci identifichiamo con particolari caratteristiche morali, intellettuali e sociali che rispecchiano solo aspetti parziali di noi stessi. Così diciamo via via “io sono bello”, oppure “brutto”; “io sono forte”, oppure “debole”; “io sono uomo”, oppure “donna”; “io sono marito o padre o figlio” o “io sono positivista o spiritualista”, ecc.

Non sempre il particolare contenuto o aspetto della nostra personalità è abbastanza ampio e forte da occupare tutta la coscienza. Ad esempio, possiamo dire: “io sono stanco”, eppure pensare ad altro, avere sentimenti e preoccupazioni d'altro genere. Ma se lo stato d'animo è abbastanza intenso, come ad esempio una profonda tristezza prodotta da una delusione o da una perdita grave, esso occupa per un certo tempo tutto il campo della coscienza, e l'identificazione dell'“io” con il contenuto della coscienza è - per quel tempo - completa. La persona che è in preda a una tristezza profonda non solo dice “io sono triste”, ma dimentica di essere stata altre volte serena e allegra; non sa quasi concepire come si possa essere lieti, e se vede altri ridere e scherzare prova un senso di sorpresa, e quel contegno le sembra strano e irrealistico. Essa tende a generalizzare, ad oggettivare, per così dire, lo stato d'animo soggettivo transitorio con il quale si identifica e dice: “la vita è triste; solo il dolore è vero; tutto il resto è illusione”.

Supponiamo ora che questa persona riceva una buona notizia, ad esempio che la perdita annunciata non era vera, e che la persona creduta morta è invece salva. Vediamo subito cambiare lo stato di coscienza; la tristezza cede il posto alla gioia e la persona, identificandosi con il nuovo stato d'animo esclama: “come sono contenta!”. La vita le appare buona, sente che merita di essere vissuta e non di rado nell'esuberanza della gioia dimentica quasi l'esistenza del dolore; se qualcosa o qualcuno le rammenta la sua recente tristezza, questa sembra lontana e irrealistica, e le vien fatto di dire: “Ora mi sembra di essere un'altra persona”.

Questa esclamazione, del tutto naturale e spontanea, e che ognuno di noi ha udito più volte, è assai significativa. Infatti da un lato dimostra come l'identificazione dell'io con il contenuto della coscienza fosse apparentemente completa. Ma anche che la persona, nell'istante stesso in cui pronuncia quella frase, sa di non essere veramente un'altra persona; in altre parole, non ha perso il senso della propria identità personale. Ciò significa che, mentre l'io fenomenico cosciente si identifica con i vari contenuti della coscienza, vi è qualcosa di noi che non si identifica, che non cambia col cambiare degli stati d'animo, che resta sempre uguale, fisso e inattaccabile. Questo è il nostro vero “Io”, il Centro della nostra individualità, la sostanza stessa del nostro essere.

Senza l'ammissione di questo “Io” profondo o superiore, è ben difficile spiegare in modo soddisfacente il perdurare del senso della coscienza, dell'identità personale, attraverso il

mutare degli stati d'animo, attraverso le interruzioni della coscienza ordinaria che si producono durante il sonno, gli svenimenti, l'ipnosi e la narcosi.

Il fatto che ordinariamente non abbiamo coscienza dell'“Io superiore” non deve certo sorprenderci: ordinariamente la nostra coscienza è infatti sempre occupata dal continuo fluire di vari stati d'animo, e il nostro “io empirico” si identifica via via con essi; come sarebbe possibile al tempo stesso avere coscienza dell'Io superiore? Non si può sentire ad un tempo - salvo in casi speciali, o dopo lungo allenamento - il transitorio e il permanente, il mutevole e il fisso, l'apparente e il reale.

Ma se ci riesce per qualche istante di arrestare la “corrente mentale” e di tenere il campo della coscienza libero dagli stati d'animo che di solito lo occupano, si può giungere ad avere una certa coscienza dell'Io profondo. È un'esperienza non facile; continuamente sensazioni interne ed esterne cercano di invadere il campo della coscienza; continuamente sorgono in noi sentimenti, emozioni e pensieri, ed è assai arduo respingerli, distogliere da essi l'attenzione e rivolgerla a tenerla fissa sull'Io.

Per poterlo fare occorrono pazienti esercizi di raccoglimento e di meditazione, oppure condizione psichiche d'eccezione in cui si produca la cessazione dell'attività mentale ordinaria. Ciò spiega come la maggioranza degli uomini (compresi molti psicologi!) non abbia avuto occasione di acquistare la coscienza dell'Io superiore e come quindi tenda a dubitare della sua esistenza, e anche a negarla. Ma tutti coloro che, per circostanze speciali o in seguito ai loro sforzi, abbiano raggiunto quella coscienza, hanno una profonda e incrollabile sicurezza dell'esistenza dell'Io Reale, dell'Anima.

Il contrasto fra il piccolo “io” ordinario - chiuso nella cerchia ristretta della sua esperienza, nel suo narcisistico amore di sé, di sé solo occupato e preoccupato - e il più grande e più vero Io, - l'Io spirituale, che entra in comunione con le altre anime e con la Grande Vita dell'Universo - è stato messo in evidenza con efficacia drammatica e con originale umorismo da un poeta e scrittore contemporaneo: Giuseppe Zucca, nella sua poesia intitolata appunto:

“ IO ”

Io vivo in una cabina
strettina strettina,
senza nessuna apertura:
un cubo che misura
due metri per due per due.
L'interno delle sue
facce è foderato
d'acciaio temperato e levigato
così che ogni faccia è uno specchio

Io, io, io, io, io, ...
 ah perdio!
 Io sempre: niente
 altro che io! eternamente!
 Di faccia, di fianco,
 di sopra (e come mi pesa
 quest'altra mia testa sospesa!)
 persino di sotto, la suola
 incollata alla suola
 così che tutto io ho lo smacco
 di non essere che il mio salvatacco!
 Io, io, io, ...
 Perdio! . . .
 sempre la stessa canzone!
 È un'ossessione!
 Ah; che voglia, che voglia
 di buttar tutto giù
 a calci! non vedermi più!
 di vedere altro; fuori
 largo! aria, luce, colori!
 uomini! uomini forti! Fronti
 alzate verso orizzonti lontani!
 mani fraterne, mani aperte, tese alla vita infinita!
 più in là! più in là!
 libertà! libertà!
 ovvero ciò che è quanto dire
 scoprire non più questo io riflesso
 che m'assedia adesso;
 questo fantoccio buffo e tetro
 di faccia, di fianco, di dietro;
 ma invece, l'augusto mistero
 del mio Io vero!

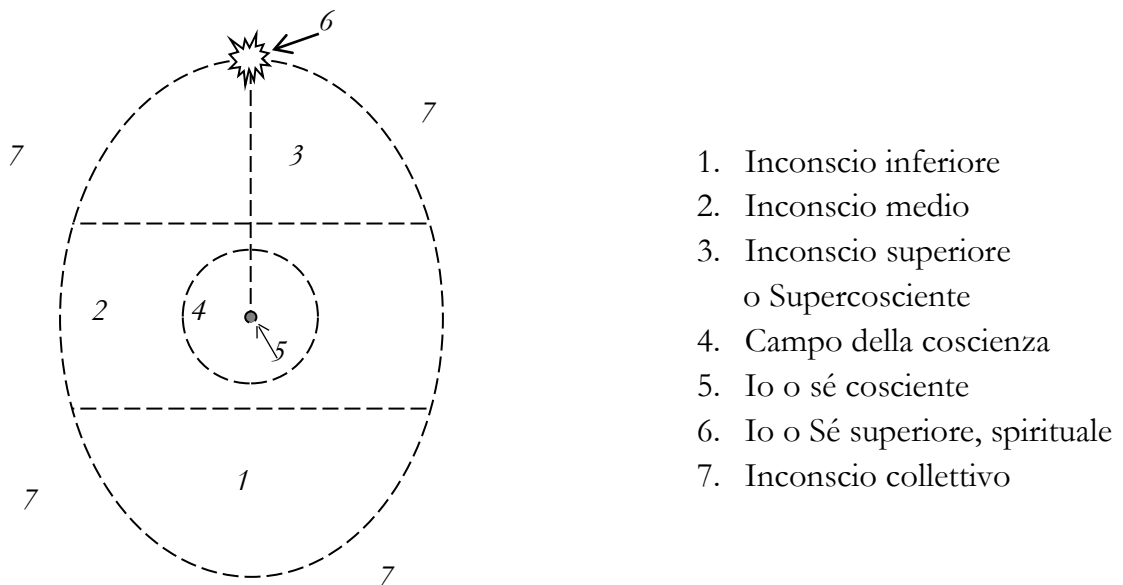
Quando si sia così riconosciuta l'esistenza dell'Io reale, dell'Anima e dei suoi poteri, l'ammonimento inciso sulla porta del Tempio di Delfi "Conosci te stesso" acquista un nuovo e più profondo significato. Esso non vuol più dire soltanto: "Analizza i tuoi sentimenti, esamina le tue azioni"; significa anche e soprattutto: "studia il tuo Sé più intimo; scopri il tuo vero Essere; apprendi le sue meravigliose potenzialità".

A questo punto desidero prevenire una possibile obiezione, ed eliminare un eventuale malinteso.

Il fatto di parlare di un “io ordinario” e di un “Io superiore” non deve indurre a credere che vi siano due “io”, separati e indipendenti, quasi due esseri in noi. L’“io”, in realtà e in essenza è unico. Quello che chiamiamo “io ordinario” è quel tanto, o quel poco, dell’“Io superiore” che la coscienza di veglia può accogliere, assimilare e attuare in un dato momento. Esso è quindi qualcosa di contingente, di mutevole, una “quantità variabile”. È un riflesso; ma che può divenire sempre più vivido e luminoso e che potrà un giorno arrivare ad unificarsi con la sua Sorgente.

Per farsi un’idea chiara e quasi sensibile di questi rapporti fra l’“io ordinario, empirico”, e l’“Io superiore” e delle loro connessioni con gli altri elementi della nostra vita psichica, può essere utile un diagramma. Premetto subito che ogni schema con cui si cerchi di oggettivare o di fissare una realtà complessa, è inadeguato e incompleto. Ma, con questa riserva, ritengo che come prima approssimazione quello proposto possa fornire qualche chiarimento, e dare una prospettiva o un’inquadratura iniziale in cui disporre le nostre conoscenze.

Con queste riserve e giustificazioni, ecco lo schema accennato:



I) Inconscio inferiore

Di questo fanno parte, o in esso hanno origine:

1. Le attività psichiche, elementari ma mirabili, che presiedono alla vita organica; la coordinazione intelligente delle funzioni fisiologiche.
2. Le tendenze e gli impulsi primitivi.

3. Molti “complessi psichici” a forte tonalità emotiva, resti del passato prossimo e remoto: individuale, ereditario e atavico.
4. Sogni e attività immaginarie di tipo elementare e inferiore.
5. Varie manifestazioni patologiche, quali fobie, idee e impulsi ossessivi, deliri paranoidi.
6. Certe facoltà parapsicologiche spontanee, non dominate.

II. Inconscio medio

È formato da elementi psicologici di natura simile a quelli della coscienza di veglia e facilmente accessibili a questa. In esso avvengono l'elaborazione delle esperienze fatte, la preparazione delle future attività, gran parte del lavoro intellettuale (teorico e pratico), immaginativo e della creazione artistica di grado e valore medio. È una specie di “gestazione psicologica” che precede l'affioramento nel campo della coscienza.

III. Inconscio superiore o Supercosciente

Da esso provengono: le intuizioni e le ispirazioni superiori: artistiche, filosofiche e scientifiche; le creazioni geniali; gli imperativi etici; gli slanci all'azione altruistica; gli stati mistici di illuminazione, contemplazione ed estasi. Ivi risiedono, allo stato latente e potenziale, le energie superiori dello Spirito, le facoltà dei poteri supernormali di tipo elevato.

IV. Il campo della coscienza

Si suole chiamare così, con termine non del tutto esatto scientificamente, ma chiaro e comodo nella sua brevità, la parte della nostra personalità della quale siamo direttamente consapevoli, ovvero il continuo avvicinarsi di elementi psichici e di stati d'animo d'ogni genere (sensazioni, immagini, pensieri, sentimenti, desideri, impulsi, volizioni, ecc.) che possiamo osservare, analizzare e giudicare.

V. Io o “sé” cosciente

L'io viene spesso confuso con la personalità cosciente, ma in realtà è diverso da questa, come si può constatare mediante un'attenta introspezione. Altro sono i mutevoli contenuti della

coscienza (i pensieri, i sentimenti, ecc. suaccennati); altro è l'io, il centro di conoscenza che li contiene, per così dire, e che li percepisce. Sotto un certo aspetto, questa differenza si potrebbe paragonare a quella esistente fra l'area illuminata di uno schermo e le immagini cinematografiche che vi vengono proiettate. Vero è che l'uomo ordinario che si lascia vivere, che non si sofferma a studiarsi e non si cura di conoscersi, generalmente non fa questa distinzione; egli identifica via via se stesso con i mutevoli contenuti della propria coscienza. Da ciò la confusione suaccennata.

VI. Il Sé superiore

L'io cosciente, non solo è quasi sempre confuso con l'incessante fluire dei contenuti psichici, ma spesso sembra anche spegnersi e sparire (ad esempio durante il sonno, gli svenimenti, l'ipnosi), per poi ritrovarsi e riconoscersi ad un tratto, senza sapere in che modo. Questo fatto induce ad ammettere che “dietro” o “sopra” l'io cosciente vi debba essere un centro permanente, il vero Io o Sé.¹ La loro rispettiva “posizione” e il rapporto che intercorre fra loro, sono indicati sullo schema dal punto al centro del campo della coscienza (io cosciente), collegato da una linea punteggiata con la stella posta al sommo dell'intera personalità, sia conscia che inconscia (il Sé superiore).

La realtà del Sé può venire confermata in vari modi. Vi sono stati molti che hanno avuto, più o meno temporaneamente, l'“esperienza interna”, la “realizzazione” del Sé, che ha per loro lo stesso grado di certezza che ha un esploratore che abbia percorso regioni sconosciute agli altri. Numerose testimonianze di tale esperienza del Sé, e degli stati di coscienza con i quali è generalmente collegata, sono contenute in *Cosmic Consciousness* del Dr. Bucke, in *Tertium Organum* di P. D. Ouspensky, in *Mysticism* di E. Underhill, e in altri libri.

L'esperienza del Sé non si presenta soltanto spontaneamente, ma può essere anche favorita, o provocata, attraverso l'uso di vari metodi di meditazione e di concentrazione, con il processo di individuazione di C. G. Jung, con il “rêve éveillé” di Desoille, con le tecniche del Raja Yoga, ecc. Dal punto di vista filosofico abbiamo le dottrine di Kant e di Herbart, che fanno una chiara distinzione fra l'io empirico e il Sé reale o noumenico.

Tutto ciò indica che il Sé esiste in una sfera di realtà diversa da quella del fluire della “corrente” dei fenomeni psichici e da quella della vita organica, e non può venire da queste influenzata; mentre al contrario il suo influsso può modificare profondamente le nostre condizioni psicofisiche.

¹ Il Sé superiore non deve venir confuso in alcun modo con il “super-ego” di Freud che, secondo la sua teoria, è qualcosa di “costruito”, prodotto da influssi psicologici esterni. Il Sé superiore, quale vivente realtà, è diverso da ogni concezione puramente “fenomenologica” dell'io o sé.

È del tutto evidente quale sia l'importanza teorica e pratica, spirituale ed educativa, del riconoscimento del Sé, e quindi dell'uso dei metodi suaccennati per acquistarne chiara coscienza.

VII. L'inconscio collettivo (psiche di gruppo o di massa)

Gli esseri umani non sono isolati, non sono monadi senza finestre, come riteneva Leibnitz. Essi possono talvolta sentirsi psicologicamente “soli”, separati, ma la concezione esistenzialistica estrema dell’invalidabile “solitudine” dell’individuo non è vera, né psicologicamente né spiritualmente.

La linea esterna dell'ovale del diagramma è punteggiata per indicare che essa delimita, ma non separa completamente. Essa dovrebbe essere considerata simile alla membrana semi-permeabile che circonda una cellula, e che permette un continuo e attivo scambio di fluidi con l'ambiente biologico costituito dal corpo di cui fa parte. In modo analogo si svolgono continui processi di osmosi psichica, sia fra i vari esseri umani, sia fra ciascuno di questi e l'ambiente psichico generale. Questo corrisponde a ciò che Jung ha chiamato l'inconscio collettivo, ma egli non ne ha dato una chiara definizione e vi include elementi di natura molto eterogenea, e anche opposta, cioè strutture primitive e ancestrali, e archetipi di carattere superiore e attività progressive di natura supercosciente. (vedi C.G. Jung, *Two Essays on Analytical Psychology*, London, 1928, pp. 118-9).

È opportuno ora prevenire un altro possibile errore o malinteso. Non si creda cioè che questa concezione, questo riconoscimento del nostro Io, del nostro Essere più alto, debba portare ad un'esaltazione, a una deificazione dell'individuo. Ciò avverrebbe se lo si considerasse come isolato e avulso dalle sue naturali ed intime connessioni, e quindi si omettesse di accoglierle e di inserirvisi in modo più consapevole e volenteroso.

La concezione spirituale dell'Io o dell'Anima è stata generalmente ammessa dalla filosofia cristiana. Già S. Agostino affermava l'assoluta e trascendente unità con Dio; i vari mistici parlano di Dio con espressioni assai simili, della scintilla e dell’“apice” dell'anima, oppure del “fondo”, del “centro” che è la sua intima realtà e in cui avviene il contatto con Dio. Nella sua mirabile opera *De la Connaissance de l'Ame*, il Gratry dice:

“L'Anima porta in sé dei tesori impliciti, non ne sa nulla, non se li spiega” (p. 47). Egli aggiunge però che “noi possediamo un senso interno”, che in certi momenti speciali in cui riusciamo a sottrarci all'abitudine delle distrazioni e delle passioni, “ci dà una diretta e chiara coscienza della nostra Anima” (p. 196).

“Io sentivo - egli scrive - come una forma di luce interiore... piena di forza, di bellezza e di gioia... una forma di luce e di fuoco che sosteneva tutto il mio essere; forma stabile,

sempre riconosciuta con trasporto e con l'esclamazione: "Ecco il mio vero essere". (p. 199).

"È una verità che Dio vive in noi... ma molti ignorano questo mistero e per tutta la vita vi dimorano estranei". Perciò egli consiglia: "Fate dei frequenti e volontari espliciti atti di fede a questa Presenza reale e stabile di Dio dentro di voi".

A questo proposito così si esprime il Cardinale Mercier:

È questo centro superiore che costituisce il legame, il punto di contatto fra l'Anima e Dio. Infatti la filosofia religiosa afferma che lo stato di grazia consiste nell'avere Dio presente e vivente in noi; ma tale presenza non è di solito percepita dalla coscienza ordinaria del fedele".

Ma dov'è questa Presenza Reale, eppure ignorata dalla coscienza? Evidentemente nella parte più elevata dell'Essere, nel supercosciente, e lo stadio di riconoscimento dell'esistenza dell'io e della sua vera natura ha un valore spirituale e un'importanza pratica incalcolabile. Tale riconoscimento costituisce una vera rivelazione; è l'inizio di una nuova vita, inevitabile per comprendere tanti fatti, per risolvere tanti problemi; è la base per l'opera di autodominio, di liberazione e di rigenerazione interna.

Archimede disse: "Datemi un punto d'appoggio e io solleverò il mondo". Ebbene, per sollevare il nostro mondo interno il punto d'appoggio è costituito dall'io, dal Centro fisso e dinamico del nostro essere.

La causa generale della nostra debolezza, delle nostre limitazioni e dei nostri errori, sta nella suaccennata identificazione del nostro io empirico, della nostra coscienza ordinaria, con i suoi vari contenuti, ovvero con le idee, i sentimenti, le passioni e gli impulsi che la invadono.

Questa identificazione - espressa nell'ammissione: "io sono ciò" - produce l'accettazione passiva di quel contenuto e quindi l'asservimento ad esso.

Ad esempio, se uno dice: "io sono irritato", con ciò stesso aderisce all'ira, si immedesima con l'ira, lascia l'ira agire in lui.

Se uno invece dice: "In me sorge un moto d'ira", egli non s'identifica con l'ira, ma avverte che quello è il suo stato d'animo; che vi sono quindi due forze presenti: l'io vigile e l'ira. E l'io vigile, consapevole del suo potere e della sua padronanza, può dominare, disciplinare e trasformare l'ira.

Lo stesso può dirsi di ogni altro ostacolo, difficoltà e limitazione psicologica.

È strano invero come l'uomo trascuri di servirsi di un'arma così potente e benefica; come ai giovani si insegnino tante cose, ma non questa, che pure sarebbe per essi la più importante!

È veramente ora che questa deplorevole inerzia cessi, che questa deplorevole lacuna nell'educazione venga colmata. È ora che gli uomini degni di tale nome di accingano volentieri all'opera di esplorazione e di conquista del mondo interno, mondo non meno vasto, vario e affascinante di quello esterno. Mondo che largisce, a chi sappia divenirne padrone, tesori più preziosi, nobili e appaganti di quelli che possano offrire i continenti e gli oceani.

ROBERTO ASSAGIOLI