

IL MISTERO DEL SÉ

(*Archivio Assagioli - Firenze*)

Se il sé è una realtà, la realtà centrale del nostro essere, può sembrare strano che esso rimanga così generalmente sconosciuto, così inespresso, e persino negato sul piano teorico. La spiegazione dipende forse dal fatto che normalmente noi ci identifichiamo con i nostri contenuti psicologici, e soprattutto con le sensazioni – che provengano dal mondo esterno o dal nostro corpo. Durante le nostre molteplici esperienze permane sì un senso di auto-identità, ma all'atto pratico questo rimane inconscio, oppure lo si dà per scontato senza fermarsi a considerarne le implicazioni. Per poter però acquisire una chiara e precisa coscienza del sé, dobbiamo creare le opportune e idonee condizioni nel nostro laboratorio interno psicologico, e lì compiere i necessari esperimenti.

Prima di descriverli, è bene però chiarire qualche altro punto.

Coloro che hanno una fede religiosa o che aderiscono a una filosofia spirituale dovrebbero in un certo senso trovarsi, e di fatto si trovano, in una posizione migliore per comprendere il sé. Tuttavia constatiamo che questa comprensione in pratica poi la falliscono anch'essi, esattamente come coloro che hanno un atteggiamento mentale più materialistico.

Questo perché le persone religiose credono nell'anima, ma la concezione che ne hanno è spesso vaga e astratta. Esse pensano e parlano del fatto di possedere un'anima, il che è del tutto diverso dalla comprensione diretta di essere un'anima vivente, vale a dire un sé spirituale. Curiosamente esse trascurano di tradurre in pratica questa grande realtà, e si comportano dimenticandola e ignorandola per la maggior parte del tempo. Per molte di loro l'anima è un mero ricordo della domenica! In questo esse sono più incoerenti di chi ne nega apertamente l'esistenza, o è agnostico.

Vi sono poi alcuni credenti la cui fede è più reale e i cui valori spirituali sono più concretamente realizzabili. Ma anche questi non hanno di solito un'idea molto più chiara del sé. La loro idea di anima tende a colorarsi di passività e sottomissione. Tendono a considerarla cioè come separata da Dio e da lui dipendente, fino al punto di essere passibile della dannazione eterna. Con questo atteggiamento dimostrano di essere fra l'altro in contrasto con il loro stesso credo, secondo il quale l'anima è fatta a immagine e somiglianza di Dio.

Passando all'ambito filosofico, ci sono stati filosofi come Kant che hanno ammesso nei loro sistemi l'esistenza di un io trascendente distinto dall'io empirico; anche nel loro caso però questo è rimasto un assunto teorico, un'entità astratta, priva di influsso diretto sulle loro vite personali. Alcuni di loro hanno talmente accentuato il carattere universale di un tale ego, da fargli perdere ogni connotazione individuale.

Nelle religioni e filosofie dell'Oriente dobbiamo ammettere che il sé ha ricevuto un'attenzione e un apprezzamento molto più grandi, e che vi sono indicate e messe in pratica metodi e tecniche per la sua diretta esperienza e la manifestazione delle sue qualità e poteri.

Mentre pertanto diventa non solo legittimo, ma doveroso prendere in considerazione e utilizzare i loro contributi, constatiamo però che persino in Oriente certe caratteristiche del sé sono state trascurate. Questo è dipeso dall'enfasi teorica posta dai filosofi hindu sull'identità esistente tra il sé individuale (Atman) e il sé universale (Brahman), e sull'enfasi pratica posta sulla liberazione da ogni distinzione individuale. Questo aspetto è stato poi ancor più enfatizzato dagli interpreti occidentali delle filosofie e religioni orientali, i quali, trascurando del tutto gli aspetti positivi della realizzazione spirituale, si sono ridotti a interpretare l'unione con Brahman, o il conseguimento del Nirvana, come un completo annichilimento del sé individuale. L'errore di questa interpretazione è dimostrato, a prescindere da altre considerazioni, dal semplice fatto che il Buddha, dopo aver raggiunto il Nirvana, continuò a predicare e a viaggiare attraverso l'India per quasi 50 anni.

Tutte queste differenze e contraddizioni possono sembrare a prima vista sconcertanti, ma trovano una loro spiegazione approfondendo l'analisi del problema. L'esperienza del sé, specialmente all'inizio, non è infatti né "pura" né completa, ma è invece graduale e parziale e, come vedremo, avviene a due diversi livelli. Non dobbiamo quindi stupirci del fatto che le esperienze riportate dalle varie persone evidenzino grandi differenze, e che persino la stessa persona possa avere diverse esperienze in momenti diversi. Lo stesso avviene – e in misura molto più ampia di quanto ci si renda conto di solito – per quel che riguarda l'osservazione degli oggetti esterni e concreti. Lo stesso paesaggio viene ad esempio interpretato in modo molto diverso da un agricoltore, da uno scienziato o da un pittore, e anche da noi stessi in momenti diversi, a seconda della nostra disposizione e stato d'animo.

Anziché farci dubitare dell'esistenza del sé, lo studio della diversità che caratterizza la sua esperienza ci aiuta piuttosto a comprenderne la vera natura.

All'inizio, il fatto più sorprendente e spiazzante è il carattere spesso negativo delle prime esperienze del sé personale. L'allentamento dei legami che solitamente collegano il sé ai diversi altri elementi della personalità e al mondo esterno, inclusi gli altri esseri umani, crea un senso di privazione, di mancanza di sostegno, di solitudine e di impotenza. L'esperienza si presenta in due fasi: la prima consiste generalmente in un senso di separazione dal mondo esterno, il che è un passaggio normale e necessario nella realizzazione dell'autocoscienza, o "individuazione". (Questa fase è stata esplicitata con chiarezza da Erich Fromm).¹ L'altro aspetto del processo di individuazione è rappresentato da un crescente senso di solitudine.

I legami primari offrono infatti sicurezza, e una percezione di unità di fondo con il mondo esterno a sé. Nella misura in cui il bambino emerge da questo mondo, si rende conto di

¹ Fromm, Erich – *Escape from Freedom*, Rinehart and Co. Inc., New York, 1941 Pg. 29

essere solo, di essere un'entità separata da tutti gli altri. Questa separazione da un mondo che in confronto con la propria esistenza individuale è incomparabilmente forte e potente, e spesso minaccioso e pericoloso, crea una sensazione di impotenza e di ansia. Finché si era parte integrante di quel mondo, inconsapevoli delle possibilità e responsabilità dell'azione individuale, non si aveva ragione di temerlo. Quando invece si è diventati un individuo, ci si trova da soli a fronteggiare il mondo in tutti i suoi aspetti pericolosi e soverchianti.

La seconda e più profonda fase è quella di comprendere la differenza fra se stessi e il proprio mondo interiore. Il soggetto, non più confuso con, o identificato in un aspetto parziale della sua personalità, come ad esempio un impulso dominante, o una particolare funzione o ruolo nella vita, si trova al centro di un mondo di forze interne in conflitto fra loro: impulsi, bisogni, desideri, aspirazioni, interrogativi e dubbi. Il sé si sente confuso, sconcertato, spaventato da queste forze che sembrano minacciarlo e che si sente incapace di controllare. Il sé si sente in balia di forze irrazionali che emergono dall'inconscio, lasciato a se stesso in uno strano mondo interno che non conosce, e in cui si sente indifeso.

Questa esperienza è strettamente analoga a quella vissuta dall'uomo primitivo allorché cominciò a venir meno la sua completa identificazione con il mondo esterno, e lui credette di essere in balia di molti poteri sconosciuti spesso ostili e distruttivi, che doveva placare attraverso sacrifici, rituali magici e tabu. (Vedi ad esempio Frazer, ecc.).

La conclusione profondamente umiliante a cui è difficile sottrarsi è che l'uomo moderno si trova nel suo mondo interiore in una condizione strettamente analoga, e cioè primitiva e selvaggia. Il risultato sono l'ansia e la disperazione che caratterizzano così tanti uomini e donne moderni, e che la concezione esistenzialista ha oggi giorno così ampiamente diffuso.

Questa condizione risulta tanto penosa e a volte insopportabile a chi la sperimenta, che molti cercano compulsivamente e persino freneticamente di liberarsene. Di solito, cercando sollievo nella fuga, vale a dire, sia cercando di riportarsi nella condizione precedente, sia cercando nuovi sostegni, nuovi legami e una nuova identificazione. In tal modo finiscono per cadere in nuovi tipi di conformismo legati ai modelli sociali di vita, o a soggiacere a nuove forme di autoritarismo. In entrambi i casi, il prezzo che pagano per il sollievo dall'ansia e dall'insicurezza è niente meno che una parziale o totale rinuncia alla loro individualità, che corrisponde a una vera mutilazione e paralisi, e in certi casi arresto della loro crescita interiore.

Un'altra forma di fuga che produce queste mutilazioni – che più esattamente sono forme di repressione – è rappresentata dalla fuga nella malattia: direttamente in una nevrosi, o indirettamente in qualcuno degli innumerevoli tipi di disturbi psicosomatici. Freud e altri hanno dimostrato come la struttura della nevrosi possieda i caratteri di un meccanismo di difesa. E in effetti alcune delle complicate manie e ritualismi evidenziati dai malati di “nevrosi compulsiva” presentano una grande somiglianza con i riti primitivi di auto-protezione ed esorcismo, dei quali le attuali superstizioni popolari non sono che residui più o meno modificati.

L'altra soluzione possibile, che è l'unica costruttiva e soddisfacente, consiste nel passare da una realizzazione negativa del sé ad una positiva.

Una chiara e totale esperienza del sé dà fin da subito un senso così forte di auto-identità che viene percepita come qualcosa di assolutamente certo, permanente, imm modificabile e indistruttibile. Viene compresa come una realtà così essenziale che tutte le altre esperienze o cosiddette realtà al suo confronto appaiono mutevoli, impermanenti e di minor valore e significato. Questa realizzazione è accompagnata da un senso di indipendenza interna, di sicurezza in se stessi, che è del tutto soddisfacente e produce un sentimento di pace, serenità e tranquilla gioia.

Un'altra caratteristica che contraddistingue la realizzazione del sé è il potere. È il senso di un potere concentrato a propria disposizione, pronto ad esprimersi dinamicamente sia nella padronanza di tutti gli elementi e forze della personalità, sia nell'espressione di un'attività creativa.

Questo spiega perché la maggior parte delle persone (compresi alcuni psicologi!) non abbiano mai avuto l'opportunità di far la conoscenza del loro sé, per la qual cosa tendono a dubitarne, e persino a negarne l'esistenza. Ma vi sono alcuni che in circostanze eccezionali, o come risultato dei loro sforzi, hanno raggiunto quella coscienza più alta e conseguito una profonda e inattaccabile certezza dell'esistenza del Vero Sé, dell'Anima. In realtà, una prova dell'esistenza del vero sé è data dalla sua stessa attività.

La legge che governa l'associazione di idee, e l'azione e reazione meccanica reciproca dei diversi fattori psicologici, sono infatti del tutto insufficienti a dar ragione delle più elevate operazioni dell'anima. Il ragionamento, l'immaginazione costruttiva, il giudizio morale, la scelta, gli atti di volontà, implicano tutti un'attività che è sintetica, direttiva e creativa. Ma questa attività non si manifesta nel sé ordinario; alla luce della coscienza ordinaria prendiamo solo atto dei suoi risultati e dei suoi frutti.

Il poeta che sente una forza sconosciuta che dentro di lui detta versi ispirati, il mistico alla cui coscienza rapita e attonita sono rivelati il potere e la grandezza dell'anima che ama e vuole il bene più alto; il patriota che sente la voce della coscienza indicargli imperiosamente la via del sacrificio per la difesa della patria: tutti coloro che hanno percepito una forza interna operare sulla loro coscienza ordinaria, una forza che coincide con le loro aspirazioni più elevate, con i loro sentimenti più intimi, riconoscono che essa è un'emanazione del loro vero "Io", una manifestazione del vero sé.

Se riflettiamo su quel misterioso Essere dentro di noi, e sui suoi meravigliosi poteri, l'antica iscrizione dell'Oracolo di Delfi, "Conosci Te Stesso", acquista un nuovo e più profondo significato. La scoperta di questo Centro interno ci dà la forte base su cui ricostruire la nostra

personalità. Ci dà la luce e la saggezza per pianificare e realizzare questo compito; ci dota del potere di conseguire la sintesi.

E questo è un compito assolutamente affascinante, perché abbiamo a che fare con la vera e propria sostanza vivente del nostro essere.

DR. ROBERTO ASSAGIOLI