

ISTITUTO DI PSICOSINTESI  
Via San Domenico, 16  
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto  
1721 del 1 agosto 1965

CORSO di LEZIONI su: LA PSICOSINTESI INDIVIDUALE  
LEZIONE XVIII

(appunti non svolti)

## ELEMENTI SPIRITUALI NELLA PERSONALITÀ **LA GIOIA**

*(Archivio Assagioli - Firenze)*

Un altro prezioso riflesso, un altro vivido raggio che scende dal Sole dello Spirito ad illuminare e vivificare la personalità umana è quello della Gioia. L'origine spirituale della Gioia è attestata dal fatto che una delle note essenziali dello Spirito è la Beatitudine.

Invero, il Supremo, che è Onnipotenza, Sapienza ed Amore, che è la somma di ogni perfezione, non può avere alcun senso di deficienza, di inconsapevolezza, di sofferenza o di desiderio. Non può essere concepito altrimenti che perfettamente pago, supremamente beato. In questo concordano tutte le concezioni spirituali, sia in Oriente che in Occidente. Per gli Indiani i tre aspetti essenziali dello Spirito sono Sat — Chit — Ananda, cioè Essere, Coscienza, Beatitudine.

Altri testi come le Upanishad recano: Atman — Shivam — Advaitam, cioè Pace, Beatitudine, Unità.

Secondo la concezione Cristiana l'attributo di Dio più spesso proclamato e celebrato è la Gloria, e gloria implica beatitudine. Questa consapevole beatitudine è pervasa di amore ed è lodata da Dante alla fine del Paradiso:

O luce eterna che sola in te sidi,  
sola t'intendi, e da te intelletta  
e intendente te ami e arridi!

Paradiso, XXXIII, 124-126

Questa divina beatitudine, manifestandosi nella nostra individualità spirituale, nel nostro Io superiore, assume il carattere di pura letizia; poi, scendendo via via dai vari livelli della

personalità, si attenua, si rifrange, e si mescola con altri elementi. Si hanno così le gioie e le soddisfazioni umane di vario genere, grado e valore, finché arrivando al corpo fisico si manifesta come benessere fisico e piacere prodotto dalle impressioni dei sensi e dalla soddisfazione dei vari bisogni e istinti naturali.

Purtroppo l'uomo con il suo egoismo, con la sua avidità e con il suo senso di attaccamento, ha contaminato la purezza e la naturalezza originaria della gioia e del piacere e ha creato una quantità di eccessi, di perversioni e di disarmonie, che sono fonti di male e di dolore. Egli ha spesso disseccato in sé le fonti della gioia alta e nobile, della letizia pura, e si è dato alla ricerca delle soddisfazioni e della felicità perseguendo senza freno e misura i piaceri più facili e accessibili, i godimenti dei sensi, i piaceri dell'ambizione, delle conquiste e delle vittorie materiali. Ma in questi egli non riesce a trovare appagamento permanente; quelle soddisfazioni sono transitorie, mutevoli, malsicure e imperfette; spesso provocano reazioni di disgusto, oppure si rivelano meschine e illusorie.

La natura superiore reale dell'uomo può venire momentaneamente addormentata e paralizzata, ma non può venire distrutta; essa si dibatte nella sua prigionia, essendo per sua natura ed essenza indistruttibile. Essa dà - a chi la dimentica o la rinnega - un senso di disagio, di inquietezza, un sottile ma insistente tormento, che l'uomo tenta di far tacere gettandosi all'esterno, nella ridda dell'attività frenetica... ma invano. Allora comincia il ritorno, l'ascesa, dapprima faticosa e contrastata, ma confortata da gioie sempre più alte ed intense. Allora l'uomo comincia a sostituire ai piaceri fisici, la letizia spirituale.

La letizia spirituale ha caratteri suoi propri che la distinguono nettamente dalle altre gioie. Essa è permeata di pace, di sicurezza e di appagamento completo che mancano ai piaceri tumultuosi, alle ebbrezze violente di altra specie. I piaceri e le soddisfazioni egoistiche sono seguiti da un senso di stanchezza e di atonia. La letizia spirituale non provoca tali reazioni, ma è vivificatrice e ritempra anche il corpo.

Infine, mentre i piaceri egoistici tendono a separarci dagli altri, a farci dimenticare tutto, chiusi e assorti ad assaporare le nostre piccole soddisfazioni personali, oppure costituiscono un "egoismo a due", la vera letizia è invece per sua natura espansiva, rende più buoni e compassionevoli, ispira l'ardente desiderio di far partecipare anche gli altri alla propria gioia.

Un altro carattere, che a tutta prima può sembrare paradossale, è che la letizia spirituale può coesistere con il dolore. Questo si spiega ricordando la complessità della natura umana, della nostra costituzione interna. Ho già detto quanto siamo complessi e formati da molteplici elementi di varia natura, ma prendendo anche solo la divisione più semplice, quella di personalità e individualità, si può constatare che in coloro che si trovano a uno stadio di sviluppo intermedio, nel quale la coscienza spirituale è risvegliata ma persistono ancora molti elementi della personalità ordinaria, si ha una più o meno accentuata dualità di sentire e di reagire. Perciò si comprende come possa avvenire - e non di rado avvenga - che mentre la

personalità soffre umanamente, l'individualità, l'anima, esulti nella luce dello Spirito. Questa coesistenza del dolore e della gioia è stata ben espressa da una nobile anima, Sœur Blanche de la Charité, con le seguenti parole: "Souffrir et être malheureux ce n'est pas la même chose".

Accenniamo ora al valore educativo della Gioia. Certe concezioni religiose un po' ristrette e separative hanno avuto il torto di sopravvalutare il dolore. Considerare la gioia come qualcosa di non buono, o di sospetto, è un errore spirituale che è stato di grave danno, poiché ha sviato molti dall'avvicinarsi alla religione e alla spiritualità, che erano presentate loro sotto forma poco attraente. Occorre invece fare il contrario, pur senza dissimulare loro il lato serio e austero dell'ascesa spirituale. Occorre accentuarne l'aspetto gioioso, i grandi compensi che in essa si trovano, e indicare come ad ogni soddisfazione personale che si debba o si voglia abbandonare, una gioia più ampia, più bella e più luminosa viene a dare sovrabbondanti compensi. Questo fa apparire la spiritualità sotto un aspetto diverso e la rende attraente a chi è ai primi passi.

Ma la letizia spirituale non è soltanto buona, lecita ed "elevata"; è anche un vero e preciso dovere. La più efficace propaganda e "pubblicità" che possiamo fare alla spiritualità è quella di mostrarci lieti, sereni e soddisfatti. L'umanità, tormentata da mille paure e da continui dubbi, cerca la gioia ed è attratta irresistibilmente verso chi con la propria vita, con la propria irradiazione, mostri di aver raggiunto un centro di calma, di armonia e di soddisfazione. Dopo aver constatato i risultati positivi, dopo aver riconosciuto in un esempio vivente il valore della vita spirituale, l'uomo si sente disposto a pagare il prezzo necessario, che poi si dimostra in realtà inadeguato per un così grande tesoro, che conquistiamo per l'eternità. Quindi: la gioia è un dovere.

"La virtù dee essere lieta e non trista in alcuna sua operazione;  
onde se il dono non è lieto nel dare e nel ricevere, non è in esso perfetta virtù".

Dante, *Convivio* (Trattato I.)

"Non convien che il servitore di Dio appaia triste e di faccia scura". (S. Francesco)

Non è facile essere gioiosi. Vediamo quali sono i principali ostacoli ad esserlo e quali i migliori rimedi. Gli ostacoli: il dolore, le avversità che sorgono nella nostra vita, e anche talvolta un certo attaccamento alla sofferenza. Esaminandoli con animo sincero e spassionato riconosceremo che ciò che più ci fa soffrire è il nostro atteggiamento, il nostro modo di reagire a quelle circostanze, a quei fatti. Questo modo di reagire, che è fonte di sofferenza, è anzitutto la ribellione. È evidente che questa non fa che acuirlo. Vi è inoltre spesso un atteggiamento meschino anche di fronte ai piccoli inconvenienti, alle piccole punture di spillo che la vita ci dà, la facilità con la quale ci lasciamo irritare.

Un altro ostacolo alla gioia, che dipende da noi, è l'esigenza. Siamo esigenti verso gli altri, verso le circostanze; esigenza che poi si traduce in lamento, in querimonia, nel troppo

noto “brontolio”. Un altro ancora è quello di prendere le cose troppo sul serio, cioè di sentire troppo l’aspetto tragico della vita. Infine, un ostacolo connesso con il precedente è quello di prendere noi stessi troppo sul serio, di attaccarci ad un dato genere di soddisfazioni, o a una data soddisfazione, e quindi il dolore se proprio quello ci viene a mancare. Il comune denominatore di tutti questi ostacoli è l’egoismo; e l’effetto è un malsano impietosimento di noi stessi. Sono però ostacoli che possono venire eliminati e non è troppo difficile il farlo, se ci mettiamo sul serio. La ribellione va sostituita con l’accettazione; la meschinità e l’esigenza con la generosità, la pazienza e la serenità. La generosità scaturisce da un senso di dignità; dobbiamo avere la dignità di non lasciarci esasperare dalle piccole punture di spillo. L’accettazione e la generosità inducono alla lode e alla gratitudine per tutto ciò che vi è di buono, frammisto all’avverso e al penoso. Esse sviluppano e fanno sbocciare il fiore della gioia.

Il dare troppa importanza, il senso di tragicità, può essere non difficilmente eliminato con l’atteggiamento opposto, col prendere in giro noi stessi. Guardare la propria personalità un po’ dall’alto, osservare com’è buffa in tante sue reazioni, in tanti suoi contorcimenti, stabilisce il senso delle giuste proporzioni e dei giusti valori; fatto prima su di noi, si può anche farlo benevolmente con gli altri...

Accenneremo ora alla cultura diretta della gioia.

La letizia spirituale è una riprova della concezione spirituale della vita in cui noi poniamo la massima attenzione, la massima accentuazione, sulla meta gloriosa che dà scopo e significato alla vita. Il senso di questa meta gloriosa, di questa vita più alta e reale, è la più grande e inesauribile fonte di Gioia.

San Paolo ha detto: “Perch’io stimo che le sofferenze del tempo presente non siano punto da paragonare con la gloria che ha da essere manifestata a nostro riguardo”. (*Romani*, 8, 15).

E San Francesco: “Tanto è il bene che m’aspetto che ogni pena mi è diletto”.

Vi sono anche altre fonti di gioia:

La natura, sempre pronta ad aiutarci, sempre accessibile a tutti.

L’Arte, che in un certo senso perfeziona la natura, poiché l’uomo vi aggiunge un elemento spirituale. (Mi riferisco naturalmente ai veri artisti, quelli che hanno risvegliato la loro natura spirituale.)

L’esempio altrui. È incalcolabile l’efficacia suggestiva e creativa dell’esempio vivente. Quando non si abbia la ventura di conoscere e di essere a contatto di un “esempio vivente” di

spiritualità e di letizia, possiamo riportarci con il pensiero a coloro che lo sono stati, aiutandoci anche con buone letture. Eccone un piccolo elenco:

M. Piccinato, *Allegri nella speranza*;  
 Van Keppler, *Più gioia*;  
 Padre Facchinetti, *Siate allegri*;  
 Salvaneschi (cieco), *Breviario della Felicità*;  
 Helen Keller (cieca e sordomuta), *Ottimismo*;  
 Dora Melegari, *Artefici di Pace*.

Altre fonti di gioia sono la comunione spirituale nell'amore e nell'amicizia. Ho già parlato dell'Amore, ma non meno importante è la gioia nell'amicizia, basata su di una comunione disinteressata, fervida e vitale.

Vedi: Emerson, il saggio *sull'Amicizia*; Emile Paguet, *De l'Amitié*, nel volume di saggi: *L'Anima, la Natura e la Saggezza*.

Una volta vi erano gli artisti dell'amicizia e non vi è ragione per cui non debbano tornare in auge.

\* \* \*

Altra fonte continua di gioia - se sappiamo trovarla - è il lavoro, l'attività. Siccome questa in un modo o nell'altro prende ad ognuno varie ore della giornata, si capisce quanta importanza abbia il lavorare serenamente, lietamente. Anche in un'occupazione ingrata e penosa, possiamo trovare occasione di gioia spirituale, fatta di superamento. Chi poi abbia la fortuna di poter svolgere un'attività non ingrata e noiosa, ma consona alla propria natura, avrà maggior dovere e maggior facilità di lavorare lietamente.

“Permeate di Gioia ogni vostra occupazione.”

“Attraverso tutto il tuo lavoro mortale la tua anima deve cantare divinamente.”

“Avvicinati ad ogni compito con volto sorridente e il tuo lavoro sembrerà farsi da sé e ricambiare il tuo sorriso con soddisfazione.”

Una buona disposizione mattutina è quella indicata da M.B. Eddy:

“Aprendo gli occhi al mattino fate che il vostro pensiero si elevi al disopra della discordia dell'io e della materia, sino al Padre eternamente presente. Salutate la mattina con la gioia radiosa della gratitudine per ogni compito che vi sta davanti, considerando ciascuno di essi come una nuova e gioconda occasione di appoggiarvi all'illimitata forza divina, servendo i figli

di Dio con cuore volenteroso; lavorando per l'amore e amando di lavorare, devoti, devoti, disposti a ricevere il bene infinito e sempre presente. Ascoltate la voce del Padre e con un canto di ringraziamento seguite la via che la Mente Divina vi indica. La gratitudine colorirà d'oro ogni cosa e voi direte: 'Certo il Signore è in questo luogo e io non lo sapevo'. Questa è la casa di Dio, la porta del Cielo."

Il prodigarsi per gli altri, il servire l'umanità è una delle fonti di gioia. Il primo beneficio è quello di farci dimenticare noi stessi, di farci uscire dalla "cabina d'acciaio" della personalità. La giusta soddisfazione che deriva dal fare del bene intorno a sé è grande e nessuno ce la può togliere.

Ma il metodo più diretto per giungere alla letizia spirituale è quello del raccoglimento e della meditazione, che può giungere fino alla contemplazione, alla comunione e all'identificazione con il Supremo, che è Gioia e Beatitudine...

Non saprei come meglio chiudere se non citando due terzine di Dante a tutti note, ma che dovremmo ripeterci quotidianamente:

"Oh gioia! oh ineffabile allegrezza!  
oh vita integra d'amore e di pace!  
oh senza brama sicura ricchezza!"

"Luce intellettual piena d'amore,  
amor di vero ben pien di letizia,  
letizia che trascende ogni dolzore."

ROBERTO ASSAGIOLI