

DISCORSI SUL SÉ

Una conversazione con Roberto Assagioli

Il Sé è l'argomento centrale del discorso. Questa è un'apertura appropriata ad una iniziale identificazione, o affermazione di identità con il Sé. Può sembrare strano che questo fatto centrale della nostra esistenza ed esperienza, la nostra consapevolezza più intima e immediata sia generalmente ignorata o perfino negata. Potrei dire che spiritualmente è uno scandalo, ma psicologicamente è del tutto comprensibile e ciò è dovuto alla direzione estrovertita della Civiltà Occidentale, i cui risultati finali possiamo osservare dappertutto. E quindi, è tempo di proclamare e celebrare il Sé, e forse in un certo senso è questo il massimo servizio che possiamo rendere. Naturalmente, in Oriente, non le masse, ma una minoranza illuminata si è da sempre resa conto di questo, e la *Bhagavad Gita* mostra chiaramente e scientificamente la distinzione fra il soggetto che conosce, la conoscenza, e il campo della conoscenza. Sembra un ovvio, diciamo buon senso spirituale, che non ci possa essere conoscenza o campo di conoscenza senza il conoscitore che conosce. Tuttavia in Occidente si parla di conoscenza senza alcuna consapevolezza di un conoscitore, in noi stessi come in altri.

Pongo la questione in modo piuttosto franco per mostrare questa situazione e incoraggiare il cambiamento, insieme al grande compito e servizio che abbiamo riguardo a ciò. E come al solito, come con la pace nel mondo, cominciamo da noi stessi. La prima cosa è che ciascuno di noi, sia individualmente che come gruppo, si renda pienamente conto della realtà del Sé. Poiché tutti siamo mentalmente convinti di questo, o altrimenti non saremmo qui!

Ma questo è solo un inizio. Si potrebbe dire che è come vedere dalla valle la cima della montagna illuminata dal sole. E almeno sappiamo che c'è una montagna, che c'è una cima e che c'è un sole sopra di essa. Ma fin dall'inizio è una sfida. Così cordialmente invito all'avventura di scalare la montagna. Dunque è chiaro, ripeto, che tutte queste cose sono da voi conosciute a livello mentale. Ma dobbiamo aiutarci a vicenda a realizzarle. E questa realizzazione è rivoluzionaria, trasformatrice, trasfigurante. Perfino una chiara nozione mentale del compito è di aiuto. Cerchiamo prima di comprendere che la realizzazione del Sé avviene a diversi livelli o ottave. Prima a livello della personalità. Dobbiamo comprendere che il Sé non si presenta all'inizio dalla cima, comincia in basso. È un'esperienza puramente psicologica. Ma getta solide fondamenta per tutto il resto. Data l'analogia, sarà necessario liberare il campo di coscienza, la nostra coscienza personale da tutti i suoi contenuti, sia quelli cosiddetti cattivi che quelli cosiddetti buoni. E talvolta i contenuti buoni possono essere più difficili da eliminare!

Certo, se all'inizio possiamo farlo per cinque minuti, è già molto! Comincerei con solo pochi minuti, per non scoraggiarsi e poi arrivare ad un periodo più lungo. È più importante farlo per periodi più brevi piuttosto che con sforzo. E quindi fatelo ripetutamente e anche imperfettamente; abitatevi a spostare la consapevolezza di sé al centro. Questa non è

un'“esperienza della vetta”. Molti adesso desiderano ardentemente meravigliose esperienze delle vette, anche con mezzi discutibili, e trascurano il primo gradino o livello. Qui c'è ancora un'altra incomprensione basilare da eliminare. Qui potrei dire che la colpa o piuttosto la causa non sta nella cecità della nostra civiltà materialistica, ma nel linguaggio usato, sia in Oriente che in Occidente: “distruggete il sé, distruggete l'ego, liberatevi dell'ego, è tutta un'illusione” e così via. Questo naturalmente provoca una reazione violenta da parte della personalità che manifesta il disaccordo esistente fra i contenuti della personalità, l'identificazione con i contenuti e il punto di auto-consapevolezza.

Se eliminiamo il contenuto, noi rimaniamo. Il Sé rimane: pura autocoscienza, non estatica, ma che ha in sé un senso di rassicurazione, di certezza interna, sicurezza, permanenza che è già molto. Ma è una cosa silenziosa, sottile. Perciò tutte le asserzioni: “non c'è alcun ego” devono avere una specificazione.... Che cosa si intende per ego? Se vuol dire l'intera personalità, naturalmente, la maggior parte di questa se ne deve andare. Ma se ci si riferisce al Sé, il punto di autocoscienza rimane stabile, immutabile, permanente.

Questa semplice chiarificazione che vi trova consenzienti - lo vedo dalle vostre facce - aiuta a liberarci da una quantità di errori, di incomprensioni, di falsi atteggiamenti e tentativi. Così penso che il primo compito sia chiarificare quello che ho detto. Invito a farlo in tutte le occasioni e sempre a partire da sé stessi.

Questa, se vi piace, può divenire l'essenza della psicosintesi personale, poiché non ci può essere una sintesi di elementi senza un centro sintetizzatore. Così penso che questo potrebbe bastare per oggi: avere cioè questo chiaro. Ma vado un passo oltre.

Perché il sé al livello della personalità ha questa qualità? Perché è il riflesso del Sé Superiore, del Sé transpersonale, e riflette sia pur pallidamente, le stesse qualità della sua Sorgente. Se guardate al riflesso del sole su uno specchio, o sull'acqua, vedete la luce e la qualità del sole, infinitesimale, ma pur sempre la qualità del sole. Questo spiega perché anche a livello della personalità il Sé è stabile, sicuro e indistruttibile.

Qui entriamo nell'area che è chiamata psicosintesi spirituale. Ma come sapete recentemente il termine transpersonale è stato usato, soprattutto da Maslow, e io e altri lo abbiamo adottato, perché molto appropriato. È neutrale. Può essere accettato da chiunque. Dapprima significa oltre il livello ordinario, qualsiasi cosa possa essere. La parola spirituale ha vari significati, e alcuni piuttosto dubbi, e naturalmente suscita opposizione in quelli che sono puramente mentali e intellettuali. Così è molto meglio usare il termine “transpersonale”. William James ha detto con umorismo che “le anime sono fuori moda”.

Q. Ad alcuni non piace l'idea di dire “lo ho un corpo, ma non sono il corpo - o altri contenuti di coscienza”. Lo sentono come un rifiuto.

A. Questa è una delle tante incomprensioni, conseguenza di un'incomprensione centrale. Non c'è nessun rifiuto, ma mettiamo le cose al loro posto, pur senza rifiutare niente. Abbiamo bisogno di corpi qui, e dovremmo prenderne cura e apprezzarli. Non soltanto mistici o persone religiose che non hanno il giusto concetto, ma anche gli intellettuali che

trascurano il corpo, che non hanno alcun senso del loro corpo, che non ne fanno esperienza e non ne sono nemmeno consapevoli. Così dobbiamo pienamente apprezzare il corpo, senza fare l'errore di dire: "io sono quello". Qual è la differenza? Posso apprezzare una mela, ma io non sono la mela! Possiamo apprezzare molte cose senza poi essere quelle. Così noi apprezziamo il corpo, ne facciamo buon uso e chiediamo perdono per i peccati che commettiamo contro questo, senza dire "io sono quello". Sembra ovvio.

C'è una spiegazione per quell'errore. Attualmente per molte persone è il corpo che le possiede. Esse sono schiave del loro corpo. Così come prima reazione, forse c'è bisogno psicologicamente di una fase separativa. Potrebbe essere necessario andare per un po' all'estremo opposto per raggiungerlo. E questo è vale per ogni tipo di possesso. Dobbiamo comprendere che siamo continuamente posseduti, perfino ossessionati da tutti i condizionamenti originari e della vita attuale. E anche a proposito di quelli che sono chiamati i nostri beni materiali, noi non li possediamo, essi ci possiedono. Quelli che sono attaccati al denaro, sono posseduti dal denaro; essi non possiedono il denaro. E così, per tutto il resto dei contenuti della nostra personalità, non esserne posseduti ma possederli è il giusto modo senza attaccamento, ma apprezzandoli e utilizzandoli. Lo stesso vale per il denaro. La svalutazione del denaro, l'attacco contro il denaro, è solo una fase per il distacco. Il denaro è sostanza divina cristallizzata, è energia in una forma conveniente da gestire. Tutto dipende dal nostro atteggiamento interno.

Q. Io sono così grato per essere qui. Il Sé, il transpersonale, è un grande passo. Potrebbero volerci anni, perfino una vita intera.

A. Oh sì, non c'è fine alla realizzazione – dal personale al transpersonale, dal transpersonale al Sé di gruppo, da lì al Sé Universale. Così ci si può divertire!

Q. Ieri qualcuno ha menzionato che spesso i terapeuti sono inclini a diventare forse troppo coinvolti e preoccupati soltanto degli aspetti teorici della psicosintesi, e di conseguenza pongono troppa poca enfasi sull'applicazione pratica dei principi psicosintetici. Può gentilmente spiegare per favore alcuni degli elementi psicodinamici e/o delle cause che sono alla base di questa tendenza.

A. È molto vero quello che è stato detto, ma si potrebbe chiamare l'illusione o la delusione dell'intellettualismo. Di nuovo, l'intelligenza è una cosa meravigliosa, ma l'intelletto non dovrebbe possederci! Dovremmo cercare di essere il più intelligenti possibile (e possiamo essere più intelligenti e usare la nostra intelligenza), ma non esserne posseduti. E soprattutto comprendere che ogni formulazione intellettuale o teoria è semplicemente una descrizione, non una cosa reale.

Q. Di quale Sé stava parlando – del sé con una "s" minuscola o con una maiuscola "Sé"?

A. Parlavo del sé in generale, senza specificare, perché esiste il principio di un centro di consapevolezza, un centro vivente di consapevolezza a tutti i livelli, inclusi sia il sé personale che il Sé spirituale. Poiché essenzialmente essi non sono separati, come ho detto a proposito dell'analogia del riflesso della Sorgente di Luce.

Dobbiamo insistere sul fatto centrale che siamo soggetti, soggetti viventi. Ogni essere umano è un soggetto vivente. Così semplice e così difficile da realizzare. Bisogna sempre tornare a quella consapevolezza-realizzazione.

C'è un altro modo di porre la cosa e questo risponde alla questione delle dottrine e così via. In psicologia e filosofia, e in genere, parliamo di Volontà, Amore, Mente, Pensiero, ecc., ma tali cose "non ci sono". Ci sono solo soggetti che vogliono, esseri viventi che amano. Il resto è solo pura astrazione intellettuale, utile per scopi didattici, ma non dura tanto a lungo. Abbiamo persone che amano ma non esiste un'entità amore, un'entità volontà. E io cerco di chiarirlo nel mio libro sulla Volontà, che non è un libro sulla Volontà.

Il titolo è *L'Atto di Volontà*, e un atto presuppone un attore; un attore che compie atti di volontà. Questo è basilare, da ricordare sempre. Risparmia un sacco di discussioni e rigiri e ulteriore confusione. È un atteggiamento esistenziale – il fatto di entità, esseri viventi e così via a tutti i livelli.

Così prima lo comprendiamo a livello della personalità, che va abbastanza bene per il momento, ma poi cerchiamo di ritornare alla sorgente della riflessione. Così procedo lentamente in modo che tre punti essenziali possano essere compresi. Poi possiamo volare più in alto. (risate)

Consideriamo il Sé transpersonale. Ci sono punti e concetti confusi. Si parla (dal punto di vista di esperienze più elevate) di illuminazione, intuizione e tutte le altre cosiddette esperienze di coscienza cosmica, ecc., come se fossero la stessa cosa. Non lo sono.

La differenza basilare è che tutti questi sono processi, processi viventi. Essi appartengono al mondo del divenire, e anche a livello transpersonale c'è questo meraviglioso processo del divenire, della crescita di tutte le fasi del superconscio. Ma il Sé si contraddistingue perché è stabile, fermo, permanente – per usare una espressione filosofica: "ontologico". È Puro Essere. Puro Essere non è divenire, e il divenire non è Puro Essere. C'è bisogno di intuizione per afferrare questo, o anche di una mente illuminata, ma esse sono insieme comunque. Inoltre, ad un livello mentale più elevato - e diciamo che la mente razionale può vedere questa differenza - molti filosofi hanno puntualizzato la differenza tra essere e divenire, processo e entità.

Ebbene questa è stata la meravigliosa intuizione di Maslow con il titolo del suo libro *Towards a Psychology of Being*. Pertanto egli ha visto quando si raggiunge la fine della nostra ricerca psicologica, cioè dove noi "saremo", ma la psicologia attuale può andare soltanto verso questo, così come noi stessi possiamo andare soltanto verso questo.

Ciò mi fornisce l'occasione di consigliarvi caldamente di fare uno studio approfondito di Maslow. I suoi libri di base e *Towards a Psychology of Being* (*Verso una psicologia dell'Essere*) e il nuovo: *The Farther Reaches of Human Nature* (*Le Ricerche Ulteriori della Natura Umana*).

Maslow è stato un grande pioniere che ha aperto la strada, ma non ha avuto la possibilità di svilupparla tutta. È un iniziatore, non fornisce una mappa, né pretende di farlo. Egli è un ricercatore di sentieri. Li indica e su alcuni di essi ha fatto parecchia strada ma non fino in fondo, ed esistono infatti altri sentieri. Pur essendo sulla via mostra sentieri, fornisce indicazioni. In pratica l'intera esplorazione richiede un approccio sistematico e scientifico. Le testimonianze di esperienze abbondano, ma non esiste una mappa generale e

consistente del nostro spazio interno. Sta a tutti noi darci da fare e crearla. Sentiamo la meraviglia di essere pionieri insieme ad una crescente minoranza di altri. Quindi non soltanto la mappa non è il territorio, ma al momento attuale non c'è neanche una mappa. In un certo senso questo è positivo, poiché essere in possesso solo di una mappa abbozzata potrebbe creare limitazioni. E ancora dovremmo essere contenti che non c'è una mappa, perché questo ci offre l'occasione di tracciarla. Ricordate che sempre di una mappa si tratta. Quindi per favore studiate Maslow approfonditamente.

Un capitolo speciale nel suo ultimo libro, che è stato prima pubblicato nel Journal of Transpersonal Psychology, è "I 32 Significati della Trascendenza". Questo è un perfetto esempio delle dozzine e dozzine di significati della stessa parola, ed egli coraggiosamente ha affrontato questa parola "trascendenza", che naturalmente non è ancora una questione per la psicologia. Quindi studiando Maslow, io posso riferirmi a questo nel presente e nel futuro, ma può essere il nostro buon compagno e fino a un certo punto guida nelle nostre esplorazioni del mondo interno. Inoltre egli non sempre chiarisce la distinzione fra essere e esperienze delle vette. Sarebbe troppo chiedergli di darci il quadro completo e perfetto. Ci ha dato così tanto, ma mentre lo leggete, siate consapevoli che spesso non è molto chiaro.

Ora potete vedere quante cose implica il Sé. La confusione, la naturale inevitabile confusione dapprima fra esperienze transpersonali, esperienze delle vette e il Sé è illustrata molto bene dall'astronomia. Diciamo correntemente che noi vediamo il sole. Ma non vediamo il sole! Noi vediamo la luce emanata dal sole. È qualcosa di completamente diverso. Non vediamo il sole. Non sappiamo che cosa il sole è dietro il velo brillante di irradiazione, e gli astronomi hanno recentemente compreso questo, e qualcuno in particolare afferma questo - non ricordo chi ora, ma non è importante. Se guardiamo attraverso il lago le luci e le lampade sull'altra riva, naturalmente diciamo che vediamo le lampade. Ma non vediamo niente di questo genere - le lampadine sono invisibili - vediamo la luce emanata dalle lampadine, ma non vediamo le lampadine stesse. Così anche a questo livello non vediamo mai direttamente l'essenza centrale, la sorgente che è là, immobile, irradiante e che risplende. Quello che potete vedere sono le irradiazioni che vengono da tutto ciò. Così ogni divenire è un'irradiazione dell'Essere.

Q. È la libertà dai contenuti della personalità, quelli "buoni" e quelli "cattivi" compiuta dalla disidentificazione?

A. Naturalmente, questo è il significato più profondo della disidentificazione. Tutto quello che ho detto questa mattina è un tipo di commento e spiegazione del fatto basilare della disidentificazione, e ripeto quello che ho detto - talvolta è un lavoro più difficile disidentificarsi dai cosiddetti punti positivi che dai cosiddetti punti negativi, e ad un livello superiore, dalle cosiddette esperienze delle vette.

Q. Come possiamo celebrare il Sé?

A. Anche qui esiste un paradosso. Essenzialmente non possiamo celebrare il Sé, tranne che essere il Sé. Ma a livello di relatività, il sé personale, il sé, il riflesso del Sé a livello della personalità, noi possiamo davvero celebrare il Sé Superiore. Così il sé personale può celebrare il Sé Superiore. Ma quando è unito con esso non c'è più celebrazione, ma come

modalità per avvicinarvisi, per innalzarsi verso di esso, la celebrazione è molto utile per proclamare e celebrare il Sé. Nello stesso senso si può onorare il sole, in senso buono, senza conoscerlo direttamente, ma soltanto attraverso l'irradiazione. Questi sono tutti modi diversi di vedere la stessa cosa. Forse si potrebbero scrivere circa 48 modi di vedere il sole.

Q. Lei ha detto che non ci può essere una sintesi di elementi senza un centro sintetizzatore. Questo sembra essere un punto così centrale per il nostro tema e per la psicosintesi. Potrebbe per favore sviluppare questo punto un po' di più?

A. Naturalmente non ci può essere niente senza un nucleo, un centro. Non ci può essere un atomo senza un centro. Non ci può essere alcun organismo vivente senza una vita centrale che organizza la vita stessa, ai fini della permanenza e della crescita. Si deve dire che è sempre inevitabile un centro, e quello che ho fatto è solo applicare questo alla psicosintesi dell'essere umano, sia a livello personale che transpersonale. Non ci può essere alcun ordine, alcuna armonia, e vita reale della personalità senza un centro sintetizzatore.

Ma la personalità non è ancora sintetizzata. È una costante drammatica interazione tra i centri sussidiari delle subpersonalità, oppure le loro pulsioni o tutti i tipi di contenuti della personalità e il centro sintetizzatore che ha un compito molto difficile. Ma è là, e per quanto parziale e insoddisfacente sia fino ad un certo punto nel cosiddetto individuo normale, esso svolge la funzione di coordinare e portare assieme gli elementi. Pertanto la psicosintesi, punto primo, secondo e terzo, è lavorare dal centro. Quel centro che vedete sta sintetizzando non in se stesso. Lo ripeto è un essere statico, puro, ma agisce. Questo è un paradosso, un altro punto centrale da comprendere ed è abbastanza per oggi.

Il Sé irradia. Aristotele lo ha chiamato, in un bel paradosso, il "Motore immobile". È immobile ma mette in movimento qualunque altra cosa. Vi suggerisco di meditare sul motore immobile e il nostro centro il sole, quella sconosciuta misteriosa entità manda un'enorme irradiazione attraverso il nostro intero sistema solare e oltre. Anche un gioiello è statico ma brilla. Il gioiello riceve luce e la riflette e la rinvia di nuovo, o anche un semplice specchio riflette la maggior parte della luce che riceve, in tal modo non è così difficile comprendere questo paradosso del motore immobile. Questi sono i punti su cui riflettere prima e poi comprendere gradualmente per giorni, settimane, mesi, anni e decenni.

Suggerisco che per alcuni giorni continuiamo con una semplice affermazione e comprensione del Sé. Oggi lo possiamo fare un po' più a lungo - quanti minuti riuscite a sopportare? 5- 7- 8, non di più. Useremo questo timer da cucina con una suoneria. Serve per controllare il tempo di cottura per le uova, ma lo possiamo sublimare e usare per segnare il tempo della meditazione. Questo è un esempio divertente di come possiamo utilizzare qualsiasi macchina per finalità spirituali. Le macchine sono indifferenti. Questi registratori si prestano a messaggi spirituali e a spiare. È lo stesso per la macchina. Comprendiamo questo. Così non ha alcun senso protestare contro le macchine, ma ci sono quelli che fanno un cattivo uso di esse. Diciamo che ogni acquisizione di una macchina, è una prova che è indirizzata male. Dovrebbe essere rinviata al mittente.

Dunque meditiamo. Con la disidentificazione. Rilassiamo il corpo, chiedendogli gentilmente di restare in silenzio per 8 minuti. Lo stesso per le emozioni, calmiamole, senza alcuna attività. Ora indirizziamoci alla mente irrequieta. È più difficile, poiché noi l'abbiamo usata fino a due minuti fa e risente del fatto di esserle stato richiesto di andare avanti a pieno regime e poi di essere silenziosa. Deve essere addomesticata, così chiediamo alla nostra mente: "lavorerai bene più tardi ma ora fai silenzio per 5 minuti". Questo è il modo che abbiamo bisogno di usare per le nostre varie parti - in modo gentile ma fermo. Adesso abbiamo creato un po' di spazio nella coscienza, affermiamo e proclamiamo: "Io sono io, un centro di pura autocoscienza e di volontà". "Noi siamo quel Sé. Quel Sé siamo noi". Cerchiamo di realizzarlo in uno stato d'animo trionfante. Questa è una verità suprema e prevarrà.

Non combattete gli elementi intrusivi che vengono dal corpo, dalle emozioni, e dalla mente, non combatteteli attivamente, ma teneteli alla periferia della coscienza, per così dire. Riportate la consapevolezza, l'attenzione, al centro irradiante, al centro di pura autoconsapevolezza.

Non scoraggiatevi se non ci riuscite. Questo è un allenamento verso. Non illudiamoci di riuscire. Altrimenti svanisce, finisce. È proprio l'inizio di un allenamento verso. Naturalmente non possiamo azzittire tutti i nostri elementi della psiche, ma dobbiamo cominciare, così non scoraggiamoci assolutamente. Semplicemente sperimentate, e un allenamento elementare è tutto ciò che può essere fatto al momento presente, realisticamente. Non chiedete troppo alla personalità.

Q. Lei ha detto che la volontà non è un'entità, né lo è l'amore. Non si può semplicemente meditare sulla Volontà come un'entità o una importante qualità della vita?

A: Naturalmente c'è un'entità dell'amore e un'entità della volontà. Quello che volevo dire è che non c'è un concetto astratto dell'amore, né un concetto teorico o filosofico della volontà o dell'amore, e così via; sono delle grandi entità cosmiche, degli archetipi. Sono tutte entità. Infine la rilevante affermazione che lo Spazio è un'entità. È così naturalmente. Ma sono entità nel senso che sono esseri viventi, soggettivi, coscienti. Ma quando i filosofi o gli psicologi discutono sull'amore, non pensano all'amore come un'entità - essi pensano a un concetto di amore - una descrizione teorica dell'amore. Questa è la distinzione che io volevo rendere chiara. Non c'è alcun concetto filosofico o psicologico – puro concetto mentale – proprio perché sono delle entità viventi. Divertitevi con i vostri Sé.

Q. Nella sua discussione circa la confusione fra esperienze trascendenti, esperienze delle vette e il Sé, ci ha fatto esempi della luce del sole e quella che emana dalle lampadine attraverso il lago. In questi esempi vediamo soltanto due degli aspetti sopra menzionati. Vorrebbe chiarirci questi punti, per favore.

A. Cercherò di riassumere la questione. Voglio dire che non vediamo mai il centro ma solo emanazioni da esso. Non sappiamo neanche che cosa è il centro del Sé, ma la sua irradiazione. Così lo stesso, non vediamo mai la lampadina o la spirale nella lampadina attraverso il lago. Vediamo solo la luce. Penso non ci sia nient'altro da dire su questo. Le differenze basilari fra il centro e l'irradiazione dal centro sono l'essenza del Sé - l'essere - e

i suoi raggi e irradiazioni. Tutte le nostre esperienze transpersonali sono esperienze di irradiazioni, qualità, energie del Sé ma non dello stesso Sé . È chiaro?

Q. Che cosa è l'esperienza della vetta e dove entra in questa analogia?

A. "Peak experience" ("Esperienza della vetta") è solo un termine generale usato da Maslow per indicare qualunque tipo di esperienza transpersonale: mistica, estetica, ecc. Qualsiasi vetta significa altezza, un'esperienza oltre il livello normale di coscienza (o coscienza personale). Non qualcosa di specifico, ma un nome generale per qualsiasi tipo di esperienza oltre il livello ordinario. Ma essenzialmente è questo. Potrei dire che uno pensa che, paradossalmente, il sé non può conoscere sé stesso, perché la conoscenza è un atteggiamento dualistico: il Conoscitore, e qualcosa che è conosciuta. Ma il Sé È! Non ha bisogno di conoscere sé stesso in una modalità umana. È essere – puro essere – essenza – questo, io penso, lo rende sempre più chiaro.

Ora mi piacerebbe aggiungere qualcosa alla celebrazione del Sé. Mi è stato già chiesto di parlare della celebrazione del Sé, e io ho già dato una risposta generale riguardo a ciascuno di noi. Celebrare il Sé significa diventare sempre più consapevoli che noi siamo il Sé. Ma ci sono modi più specifici di celebrazione, specialmente per altri. Proporrò una formula che poi commenterò.

"Proclamare e celebrare il Sé in pensieri, parole e opere, in vita e in morte". Questo richiede un commento, soprattutto l'ultima frase.

"In pensieri" è proprio quello che stiamo facendo. Comprendere anche mentalmente il più possibile, o il meno peggio possibile, qualcosa dell'essenza di quello che il Sé è. E in meditazione: una meditazione vitale sul sé è proclamarlo e celebrarlo nel pensiero.

"In parole" è proprio quello che sto facendo io e quello che farete voi e quello che siete invitati a fare quando tornate a casa, tutte le volte che potete. Se posso suggerirlo sia i lavori parlati che scritti sono per così dire campioni del Sé. Poiché è ben più difficile proclamare il Sé nei fatti. Potete cominciare dall'uso costante della tecnica dell'"agire come se". Cerchiamo di essere quanto più possibile "come se" fossimo identificati con il Sé. E dopo la preparazione della visualizzazione, immaginiamoci identificati nel Sé, come ci comporteremmo nelle varie situazioni. Così semplice a comprendere ma non così semplice da fare ...

Ora "in vita e morte". Dal punto di vista transpersonale, la vita è oltre il corpo. Il transpersonale non è identificato con il corpo. Perché la vita è una gioiosa proclamazione della vita del Sé. Così quando diciamo "in vita e morte" pensiamo alla vita e alla morte. Così potete usare questo in tutto il vostro lavoro sul Sé, con il Sé e con gli altri.

Q. Potrebbe parlare delle sub-personalità?

A. Penso che sia bene parlare delle sub-personalità, perché è una tecnica essenziale e non tutti hanno un'idea chiara di esse. Le sub-personalità possono essere considerate in due modi. In maniera generale si potrebbe dire che come il sole si riflette in innumerevoli specchi, così il Sé può riflettersi non solo in un ego personale centrale ma anche in altre

parti. È difficile da comprendere, ma ogni sub-personalità che è sviluppata abbastanza da avere una volontà, da essere consistente, da pensare, da sentire, è una personalità in miniatura e ha le stesse qualità della personalità generale. Una sub-personalità è una piccola personalità in sé stessa che vive in acque profonde.

Esiste il principio di personificazione, ma non entrerò in questo, perché è un punto più teorico e io aborro la teoria. Ma dopo tutto non è una teoria, è un processo di personificazione. Ogni elemento psicologico, specialmente ogni gruppo di elementi psicologici, per esempio quelli che in psicologia sono chiamati “complessi”, tendono a personificarsi. Fino a questo punto non è una teoria, è un’osservazione. Prendiamo il più semplice degli esempi, i ruoli. Una donna spesso si identifica con la sua funzione materna fino al punto che sente e agisce prevalentemente come madre. Così questa è una sub-personalità in sé – che può essere in conflitto con i tratti femminili. Uno dei temi che ha importanza pratica – non entro in questo ora – è il conflitto fra il ruolo di moglie e quello di madre. Possiamo riprendere questo tema un altro giorno, ma questo mostra che ogni sub-personalità ha una specie di ego.

Ora menzionerò una questione teorica. Si potrebbe concepire una sub-personalità come un riflesso diretto del Sé, come ho detto, del Sé Superiore, o come un secondo riflesso dell’ego. Il primo forse è più corretto a dirsi dal punto di vista metafisico, ma il secondo è più utile per ragioni pratiche in educazione e terapia, poiché questo aiuta a riassorbire ogni sub-personalità all’interno di una personalità integrante. Così ai fini della psicosintesi, dell’attualizzazione di sé, dell’educazione e della terapia, è meglio adottare questo secondo punto di vista, che per ora è valido. Succede! Si può riassorbire e diciamo riposizionare un ruolo, una sub-personalità attraverso ciascuna funzione del ruolo. È molto diverso se si dice: “Io sono la madre”, o invece si dice: “Esercito il ruolo della madre meglio che posso”. Questo è diverso. La madre non è più indipendente, auto affermativa, ecc. Ma è un ruolo secondario della personalità globale. Questo fa tutta la differenza, in pratica. Può anche essere espresso in termini di disidentificazione. Disidentificazione significa mettere al giusto posto ogni elemento, ruolo, sub-personalità. Così non si annulla, non si critica, niente di tutto questo. È dare ad ogni parte la sua giusta posizione o funzione, sotto la guida del sé personale dapprima ed eventualmente del Sé Superiore - o i due insieme. Così i diversi approcci si completano l’un l’altro da varie prospettive. Ma questo è uno degli approcci più pratici, se soltanto ce ne ricordiamo. È facile da comprendere – e più facile da dimenticare.

Ora, la consapevolezza. Io parlo molto di consapevolezza. La consapevolezza è proprio questo – essere consapevoli tutto il tempo non è “pura consapevolezza” o qualcosa di trascendente. C’è anche quello naturalmente. Ma la prima consapevolezza è essere consapevoli dell’interazione dei fattori nella personalità. Io presento questi punti intenzionalmente in un modo non sistematico, rispondendo ai bisogni del momento, perché è più diretto, più vitale. Poi sta a voi mettere ordine in questa situazione caotica. Così c’è qualcosa da fare.

Nel vostro lavoro è consigliabile non servire mai “la pappa già scodellata”. Fornite semplicemente gli ingredienti dicendo “mettetevi a cucinare”. Infatti la maggior parte delle cose di questo genere richiede la cooperazione e l’impegno delle persone direttamente

interessate. E quelli che non si impegnano, semplicemente non sono maturi. Lasciateli perdere a fare i loro giochi e sfogarsi. Così vedete come i vostri commenti mi stimolano e mi danno l'occasione di dire alcune cose.

Q. Questo processo significa che il divenire della personalità (divenire che cosa? – integrata, sintetizzata, attualizzata?) è un'irradiazione dell'essere del Sé?

A. Questo mostra come è difficile divenire consapevoli di queste cose. Sembrano semplici ma il lavoro è difficile. Io davvero lo apprezzo. Se lo trovate troppo facile, comincio ad avere dei dubbi. Naturalmente la personalità è divenire – divenire che cosa? integrata, sì; sintetizzata, sì; attualizzata, sì; è un'irradiazione dell'essere del Sé, sì!

Il fattore integrante nella personalità è il sé personale, il riflesso del Sé Superiore o Sé Transpersonale. Senza quel fattore integrante, sintetizzante non ci sarebbe alcuna personalità reale, alcuna integrazione. Questo è stato espresso bene come un aspetto, in un certo senso, della Legge Universale della sintropia. I fisici, fino a poco fa, hanno parlato come se ci fosse solo l'entropia, che è il degradarsi dell'energia fino a che ogni cosa muore. Un quadro molto tragico, fortunatamente completamente falso. Ora hanno scoperto con nuove ricerche, sia nella fisica subatomica che nell'astronomia, che c'è un processo di sintropia che aumenta il potenziale, la tensione. È quello che Teilhard de Chardin chiama il Punto Omega. Questo è stato dimostrato come reale.

In un certo senso, solo in un senso, ciò potrebbe essere considerato come un aspetto della legge di gravità, dell'attrazione verso il centro, ma nel movimento e nel divenire – soprattutto nel movimento rapido – c'è l'altra tendenza alla dissipazione, alla diffidenza. Così la vita sia cosmica che individuale è un buon equilibrio, o dovrebbe essere un buon equilibrio tra la tendenza alla concentrazione e alla diffusione. Se ci fosse solo concentrazione la morte sarebbe assicurata. Se ci fosse solo diffusione, anche.

Riassumendo, possiamo sempre osservare in termini empirici, che ci sono due tendenze. La tendenza alla concentrazione e quella alla dispersione. In parte corrisponde all'introversione e all'estroversione. E come nell'integrazione della personalità e in psicosintesi, la meta è l'ambiversione, cioè essere capaci di alternare estroversione e introversione da un punto più alto di consapevolezza.

È il sé, anche al livello della personalità, che attraverso la funzione regolatrice della Volontà, può equilibrare l'alternanza di introversione e estroversione secondo i bisogni, le opportunità e i compiti. Questa è la semplice e diciamo personale manifestazione dell'amore cosmico, dell'equilibrio fra gravitazione e espansione. È chiaro?

Q. Potrebbe dire qualcosa sull'ambiverso? È una tipologia della personalità che indica integrazione e ambiversione?

A. Sto per darvi l'appendice del mio libro sulla Volontà, sulla psicologia differenziale. Là io ho chiarito che non esistono in un certo senso tipi fissi. Introverso, estroverso, ecc. non sono etichette. Semplicemente significano una direzione di interesse vitale, è un processo, non qualcosa di statico. Perciò non dovremmo etichettare né noi stessi né alcun altro come estroverso o introverso, invece facciamo questo tutto il tempo ed è un'etichetta limitante. Fortunatamente non c'è nessuno al 100% introverso, forse sarebbe un grave psicotico, né un 100% estroverso. Sebbene molti uomini moderni, uomini di affari, ecc. arrivano

pericolosamente vicini ad essere al 100% estroversi, ma fortunatamente essi non possono raggiungere questo punto, poi qualche crisi arriva in maniera benefica a tirarli indietro. Pertanto, introversione, estroversione e ambiversione sono soltanto condizioni temporanee, o potrei dire, percentuali del flusso di energia.

Anche biologicamente, mentre dormiamo, siamo biologicamente introversi, ma molte attività continuano, e quando siamo molto attivi fisicamente, emotivamente, nella ginnastica o sport, siamo fisicamente estroversi. Così a tutti i livelli c'è una momentanea direzione della maggiore percentuale di energia vitale, psicologica e spirituale. Perciò non esistono etichette, ma solo una condizione esistenziale che cambia comunque e che possiamo prendere nelle nostre mani e dirigere. Naturalmente, nella migliore delle ipotesi, chi ha una personalità integrata ha il potere di essere ambiverso se vuole. Può essere uno dei due secondo la propria volontà.

Q. I termini sé individuale e sé di gruppo sono solo termini, dal momento che tutto è uno? Dobbiamo sperimentare prima l'individuo, poi il gruppo sulla via per essere Uno?

A. Ora questo mi dà l'opportunità di sollevare un altro punto essenziale della psicosintesi, quello dei vari livelli di realtà. Ci sono vari livelli, o se vi piace il termine moderno, campi di energia. Ciascuno ha le sue proprie qualità e leggi. Per esempio certe leggi chimiche al livello atomico, non sono più valide a livello subatomico, ma non sono abolite, non sono superate, soltanto all'altro livello altre leggi operano. Qui c'è un salto, lasciando da parte fasi intermedie che potete trovare.

"Tutto è Uno" è una profonda verità metafisica a quel livello, ma sfortunatamente molti portano quella meravigliosa realtà ai livelli umani, o ad altri livelli di manifestazione, dove semplicemente non opera, e molti dei cosiddetti movimenti metafisici e anche alcuni approcci Orientali non prendono in considerazione differenze basilari. Tutto è Uno in essenza; ma nel divenire, in manifestazione, in quel processo di vita ci sono innumerevoli aspetti. Non entro ora in questo problema.

"Tutta la vita è Uno" ha scelto di riflettersi in innumerevoli modi. Se Egli ha fatto questo, possiamo dedurre che Egli avesse molte buone ragioni, ma sono affari Suoi non nostri. Quello che possiamo dire è che il grande processo di involuzione culminò nel mondo minerale, per quanto ne sappiamo: poi è cominciato il movimento contrario o processo di evoluzione. Forse ottimisticamente possiamo dire che siamo a un punto di mezzo. Siamo passati attraverso i minerali, i vegetali, gli animali e in parte gli umani. Così siamo andati in questo lavoro evolutivo verso l'"Uno", ma esso è ancora lontano.

E qui emerge la confusione fra i due sé che crea così tanti problemi. Quando diciamo: "Io sono quel Sé" – assolutamente vero, io sono l'Uno, ma non sono per niente quello nella vita di tutti i giorni; ciò sarebbe paranoia. Come ho scritto, alcune persone questo lo prendono alla lettera, e quando hanno un barlume di realtà pensano di essere Dio. Così vedete tutto questo torna con i livelli di realtà. Ora potete lavorarci bene con la vostra mente attiva. Scrivete qualcosa su questo tema. E anche oggi penso di aver dato abbastanza.

L'uovo comincia a cuocersi. Potremmo dire scherzando che è una questione di condensazione del tuorlo dell'uovo, ovvero del centro.

Ma anche con il Sé possiamo usare ogni giorno per un momento, prima un rapido collegamento con il sé personale, facendo silenzio il più possibile in breve tempo, rilassando il corpo, acquietando le emozioni, chiedendo alla mente di essere così gentile da rimanere ferma. E poi nella misura in cui riusciamo a fare questo, l'attrazione elastica o il filo fra il sé personale e il Sé transpersonale può essere considerato dotato di una buona elasticità. E quando tutto quello che lega il sé personale al livello ordinario è eliminato in una certa misura, l'attrazione continua ad essere operante e il sé personale è gioiosamente tirato in alto verso il Sé.

Nel silenzio cerchiamo, quanto più è possibile, di avvicinarci al Sé, senza sforzo o ansia, ma con calma, gioiosamente e con facilità, aiutati dall'affermazione centrale:

Noi siamo quel Sé.

Quel Sé siamo noi.

Cerchiamo di realizzare questo nel silenzio.

Q. Lei ha parlato molto del Sé. Io ho riflettuto in questi ultimi giorni sulla distinzione fra il Sé e la mente. Sono un po' confuso. Se può avere pazienza con me per un momento, vorrei chiederle questo. La mente è il Sé ad un particolare livello di sviluppo evolutivo, oppure la mente è nient'altro che il veicolo del centro di pura autoconsapevolezza del Sé sul piano mentale, il piano della mente? A me sembra che la mente sia un organo creativo. Perciò non è semplicemente un veicolo fintanto che il punto di autoconsapevolezza è stato innalzato a un livello più elevato, così che può imprimere la mente da un livello superconscio o astratto con la sua volontà e il suo scopo. Pertanto, attraverso il ragionamento deduttivo, la mente, secondo me, è un organo creativo, attivo, energizzante con l'io consapevole. Il punto di auto-consapevolezza è stato spostato consapevolmente dalla volontà in un centro psicologico più elevato o centro spirituale. In altre parole, quand'è che la mente è un veicolo per il Sé, e quand'è che è il Sé che si manifesta attraverso le sue qualità e campo di energia?

A. Rispondo a questo in linguaggio puramente psicologico, perché è possibile. Ecco, la mente, mettiamolo in modo estremizzato, non ha niente a che fare con il Sé. Gli animali hanno una qualche forma di mente. Talvolta sono furbi e intelligenti. Questo a parte il fatto che c'è una mente intelligente nella nostra vita, e così via, ma questo non ha niente a che fare con il Sé. La mente è veramente uno strumento nel senso più elevato.

Possiamo psicologicamente distinguere la mente concreta e la mente più elevata che è ragione, "nous" in greco. Ma psicologicamente si può dire che c'è la mente analitica, la mente concreta, la mente scientifica, e ad un altro livello c'è la mente astratta, quella più filosofica che tratta il livello universale, vedi ad esempio Kant, Platone, ecc., ma tutto ciò non ha niente a che fare con il Sé. Ci sono filosofi molto intelligenti che negano o ignorano il Sé.

Lei dice che la mente è creativa. In un certo senso uno strumento può essere un organo creativo. È creativo nel suo proprio modo. I processi della mente, induzione e deduzione sono creativi. Inoltre la mente è spesso associata con l'immaginazione e il sentimento, talvolta con l'intuizione, così la loro combinazione è particolarmente creativa, ma non ha niente a che fare con il Sé. È chiaro? Il Sé è una dimensione completamente differente. C'è

un termine matematico – “incommensurabile”. Il Sé è incommensurabile con qualsiasi altra dimensione della Psiche. Penso di avere chiarito questo. È bene chiarire questo punto per tutti quelli presenti e per tutti quelli a cui insegnerete e avrete in cura. Fa parte di tutto e io metto ogni cosa al suo posto. Questo non significa completa separazione, ma chiara distinzione di funzioni. È chiaro?

Q. Quando una persona sente di essere fuori dal corpo senza intenzione o controllo attraverso qualche forma di meditazione, come possiamo aiutarla ad ancorarsi?

A. L'aiuto immediato può essere scuotere la persona, gettando acqua fredda sul volto, ma la cura è spesso puramente preventiva verso le persone, cioè non perdere la coscienza e la consapevolezza e la consapevolezza dell'io. Infatti questo non è per niente necessario; si può avere il più elevato stato di coscienza pur mantenendosi vigili, senza alcuna ragione di privarsi di tale dono prezioso, faticosamente ottenuto attraverso la pratica dell'autoconsapevolezza.

C'è una frase molto bella - lo sapete - in sanscrito che afferma questo chiaramente: “Sat chit ananda”. Sat è la verità, l'ultima realtà, l'universale, il trascendente. Chit è la consapevolezza mentale di questo. E il risultato è ananda, la beatitudine. Non è possibile avere beatitudine se non si è consapevoli. Così ricordatelo e usatelo per voi stessi: Sat, Chit, Ananda. Beata consapevolezza della realtà. Ma consapevolezza, consapevolezza cosciente di sé. Questo libera da tutti i timori di perdersi nella totalità, di essere la goccia nell'oceano e così via. Queste sono espressioni che sviano. Nel mio prossimo libro tratterò molto di più questo, della fusione della coscienza individuale e universale.

Q. Nel diagramma dell'essere umano il Sé Superiore non è il costrutto del Super-io e neanche un concetto “fenomenologico” del Sé. Invece è puro essere, essenza, non una costruzione intellettuale. È corretto questo? Può la realtà del Sé transpersonale essere “provata” scientificamente? Voglio dire come entità, non in senso junghiano. Ciò può essere ottenuto presentando esercizi attraverso i quali sia possibile soggettivamente realizzare il Sé, e poi lasciar parlare le testimonianze, o ci si aspetta che esista anche una prova più “oggettiva”?

A. Questo è assolutamente corretto. Il Sé Superiore è puro essere ed essenza, non una costruzione intellettuale. Dobbiamo essere d'accordo con questo. Lei ha chiesto come può essere provato scientificamente. Tutto dipende da cosa consideriamo scientifico. Attraverso la scienza ordinaria non può essere provato, poiché non c'è alcuna prova a quel livello concettuale. Ma se prendete l'atteggiamento scientifico e il metodo nel modo come l'ho posto, allora sì. È provato dalla sua esperienza diretta. È una di quelle esperienze primarie che costituiscono evidenza di per sé, proprio come il colore, il senso di bellezza, o altro: non hanno bisogno di spiegazione. Sono esperienze primarie, e perciò hanno pieno valore scientifico, nel senso più ampio.

Il punto è che si devono creare le condizioni necessarie per avere l'esperienza, e gli scienziati finora non se ne sono occupati. Dovrebbe essere l'ABC del metodo scientifico. Il modello è: facciamo un'ipotesi e vediamo se i fatti la confermano o no. Se soltanto avessimo abbastanza buon senso da fare l'ipotesi che il Sé esiste, allora il passo successivo sarebbe di fare gli esperimenti giusti per vedere se c'è o no. Solo che tali esperimenti non

possono essere fatti in laboratorio con metodi quantitativi. In un certo senso sono difficili, come per esempio l'esercizio di disidentificazione, e il creare spazio per l'esperienza dell'identificazione con il Sé. L'esercizio esiste ed è ben definito; soltanto dovremmo prendere l'impegno di farlo.

Qui esiste una strana cecità, sebbene non strana, può essere spiegata, ma non è di alcuna utilità. La sola risposta è che esistono centinaia di migliaia di persone di ogni tipo e continente che hanno avuto questa esperienza e hanno proclamato e fornito testimonianze di ciò, naturalmente in modo indiretto, poiché è in sé stessa ineffabile. Vale la pena di cercarla con forza se è un'esperienza vera. Non c'è niente altro da dire su questo. O si sperimenta la materia o la accantoniamo. Non ci può essere alcuna prova oggettiva, poiché sarebbe una contraddizione in termini. Perciò sarebbe inutile fare un tentativo per gratificarli. Non funzionerebbe.

Q. Così il Sé è irradiante, è il motore immobile. Come può il Sé essere immobile se in meditazione diciamo che innalziamo il centro di coscienza al suo più alto livello? Dico sé con la s minuscola qui. Aristotele parlava del Sé (maiuscolo) qui? Il Dr. Assagioli dice che sono un tutt'uno. Posso vedere questo a livello della mente, ma trovo poi un'altra parte che li differenzia. Il sé o il Sé Superiore entrambi sembrano muoversi in senso fisico. Uno su e l'altro giù e su. Mi piace l'idea di un filo elastico che li connette. Come è il Sé immobile? È un paradosso. O c'è un significato diverso di immobile? Immobile significa forse una centralità non mutevole? Non mutevole nel motivare movimento in altri corpi (quelli della personalità)? Non mutevole nell'irradiazione? Nello scopo? Ma non mutevole, sembra di no, in senso fisico. Il Sé irradia tutto il tempo. È una costante sorgente di irradiazione e energia. Sebbene non sia sempre attraverso la personalità. Talvolta la personalità sembra più importante dell'irradiazione interna. Così il Sé non è visto o non è apparente. D'altro lato, però, il Sé può essere riflesso nella personalità che si apre. Che paradosso e che pasticcio!

A. Sì, lei ha coraggiosamente affrontato il più difficile problema che riguarda il Sé e la realtà in generale. Coraggiosamente! E ha fatto emergere vividamente tutte le apparenti contraddizioni e paradossi; ed è bene rendersi conto di questo prima di arrivare a delle soluzioni. Talvolta abbiamo l'illusione di comprendere il mistero. È bene invece rendersi conto di essere confusi e perplessi. È uno stadio assai necessario e utile e penso che anche altri si possano trovare in questo stato. È un problema che ha affascinato per lungo tempo gli esseri umani, anche in Oriente. Proprio stamani mi è capitato di notare che questo problema è stato sollevato in tre Upanishad. Questo conferma la nobiltà della questione. Grazie per le vostre domande.

(Traduzione a cura di Massimo e Susan Rosselli)

Questo scritto è la traduzione di una trascrizione della registrazione di un incontro di Roberto Assagioli con visitatori e studenti americani che si svolse a Firenze nei primi anni '70 sotto forma di domande e risposte sul tema del Sé: *Talks on the Self - A conversation with Roberto Assagioli*.

Il tema era particolarmente caro e stimolante per Assagioli in quegli ultimi anni della sua vita in cui ulteriori chiarificazioni ed elaborazioni sul Sé e il transpersonale stavano trovando espressione nella preparazione del libro: *The Self and Height Psychology* da lui stesso prefigurato in questo incontro e rimasto incompiuto alla sua scomparsa. Il materiale da lui fino allora elaborato fu pubblicato postumo come *Lo Sviluppo Transpersonale* (1988) in seguito tradotto in lingua inglese come *Transpersonal Development*.

Il presente testo non pubblicato troverà presto spazio nella pubblicazione della edizione riveduta e ampliata de *I Nuovi paradigmi della Psicologia: il Cammino della Psicossintesi*, (a cura di) Massimo Rosselli, Cittadella Edizioni e nella versione originale anche nella edizione in lingua inglese, di prossima pubblicazione: *The Way of Psychosynthesis - Origins and Developments* Massimo Rosselli (Ed.).