

IL DISTACCO IN MEISTER ECKHART E ROBERTO ASSAGIOLI

Nel testo “Psicosintesi per l’armonia della vita” Assagioli, parlando del distacco, cita “un grande mistico e pensatore” che scrive: “il vero distacco comporta che lo spirito in tutto ciò che gli accade, sia bene, sia male, sia onore, sia vergogna, sia così immobile come un vasto monte sta immobile di fronte ad un leggero vento.” Continua Assagioli commentando: “questo può dare l’impressione di qualcosa di talmente alto da sembrare vano il tentarlo o lo sperare di poterlo raggiungere.”¹ Questo grande mistico e pensatore è Meister Eckhart, domenicano, teologo, predicatore, che durante la sua vita a cavallo tra il milleduecento e il milletrecento ha percorso in lungo e in largo il Reno dedicandosi alla predicazione e alla cura delle anime di religiosi e religiose.

Da questo spunto e dal fascino che la mistica ha sempre esercitato su di me, parte questa esplorazione che è stata l’oggetto della mia tesi di laurea e che qui presento in estrema sintesi, il cui scopo è far dialogare tra loro Assagioli e Meister Eckhart, allo scopo di mettere meglio a fuoco il tema del distacco e di illuminarlo da diversi punti di vista.

Già in questa citazione e nel commento di Assagioli è presente quella che ho ritrovato più volte essere una differenza di approccio tra i nostri due pensatori, una differenza tuttavia che lungi dall’allontanarli stabilisce tra loro una feconda complementarità.

Meister Eckhart indica risolutamente nei suoi sermoni il punto più alto della realizzazione spirituale dell’uomo, cioè l’unione dell’anima con Dio, che è l’essenza stessa della mistica, intesa proprio come “cognitio dei experimentalis” (esperienza esistenziale del divino). Questa unione che è il processo stesso del distacco, per Eckhart o non c’è o c’è assolutamente, non sono ammessi gradi intermedi, ed egli è più spesso attento a indicare questo punto più alto di arrivo del cammino spirituale dell’uomo, che a parlare di come fare a raggiungere questa vetta partendo dal basso. Questo traguardo, come nota appunto Assagioli, può sembrare talmente alto e impossibile da raggiungere o talmente privo di significato per l’uomo moderno, così lontano dal suo modo di essere e di stare al mondo, che può farci desistere ancora prima di intraprendere il cammino. Ecco allora che la psicosintesi ci fornisce un percorso di crescita psico-spirituale accessibile e per gradi, un cammino che è prima di tutto una

psicosintesi a livello personale, che in molti casi ci dice Assagioli è già sufficiente e solo in un secondo momento una psicosintesi transpersonale, in cui si parla del Sé e della realizzazione del principio divino presente nell’uomo. Questo procedere per gradi non implica tuttavia che Assagioli non veda fin dall’inizio nel Sé transpersonale, la guida sempre presente, il faro e il costante punto di attrazione della nostra psicosintesi, anche se come lui stesso ammette, si può avere una vita piena e ricca dal punto di vista spirituale anche senza la piena realizzazione del Sé di cui parlano i mistici, tema questo di cui Assagioli parla sempre con una certa prudenza. E tuttavia, in questo punto finale del percorso di evoluzione spirituale i due autori si incontrano pur con le differenze di espressione: è questo il momento intrinsecamente legato al distacco, della nascita di Dio nel fondo della nostra anima, per usare il linguaggio eckhartiano, o dell’identificazione con il nostro Sé transpersonale, sintesi d’individualità e universalità, in collegamento con il Sé universale o Realtà assoluta.

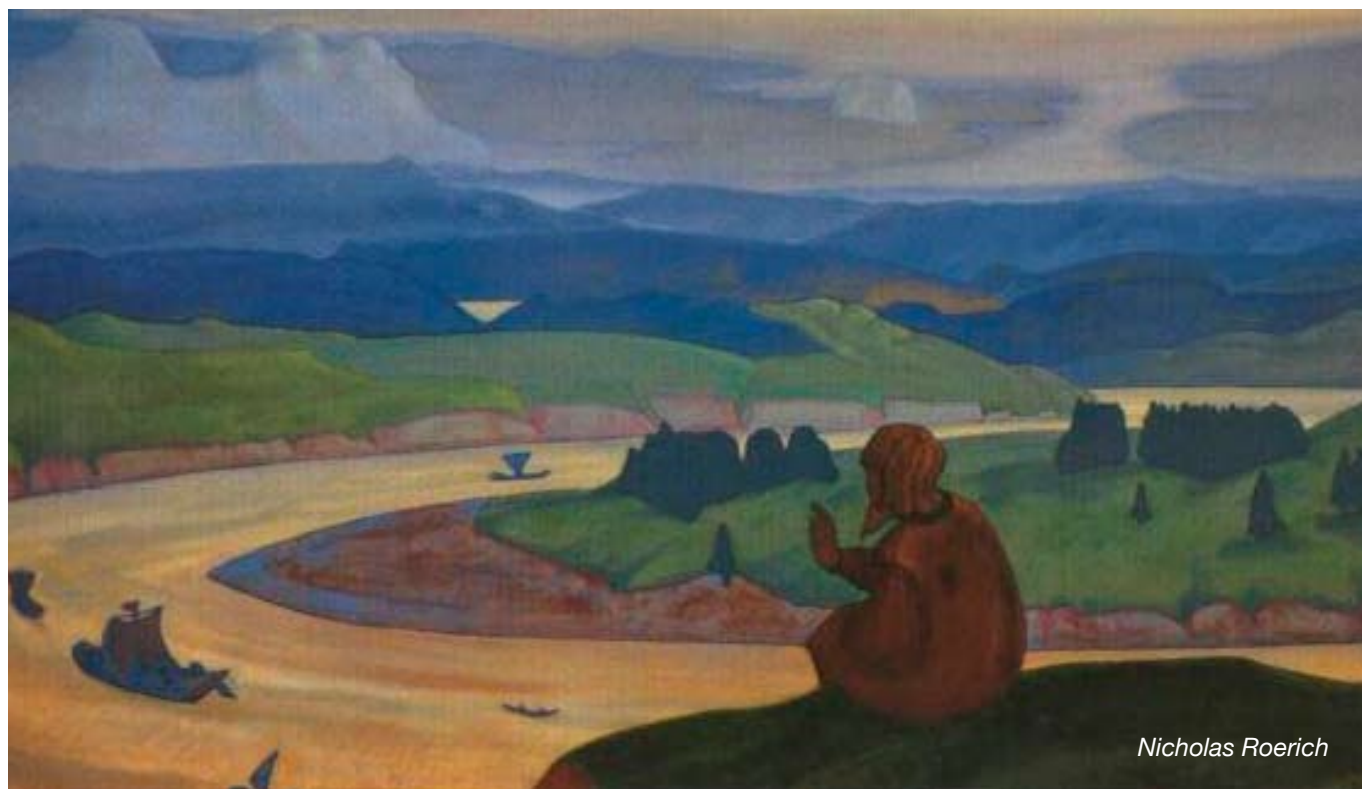
Ecco allora che questo discorso ne solleva subito un altro, a mio avviso d’importanza fondamentale, quello del rapporto tra mistica e psicologia: una psicologia senza anima, cioè in cui è assente la dimensione spirituale, come ancora sembra essere tanta della moderna psicologia, non può garantire, a mio parere, la piena realizzazione dell’essere umano ma solo, al limite, una sostenibile infelicità o un semplice adattamento alla società in cui viviamo, che per tanti aspetti è una società profondamente ammalata. La psicologia senza mistica, cioè senza una dimensione spirituale, non può dare all’uomo una risposta completa, né può aiutarlo a risolvere i problemi ultimi di significato della vita.² Per questo motivo avverto come una necessità imprescindibile del nostro tempo quella di tornare a far vivere il messaggio della mistica, anche portandolo all’interno di altre dimensioni, diverse sicuramente da quelle originarie, ma più vicine alla sensibilità dell’uomo moderno, come ad esempio la psicologia, disciplina a cui l’uomo sempre di più si affida per superare difficoltà e sofferenze e raggiungere un benessere e una salute maggiori. Psicologia che a mio avviso può risultare molto più efficace nella misura in cui riesce a integrare al suo interno e a far rivivere il messaggio delle grandi mistiche del passato: l’unione dell’anima

con il divino, con qualcosa di più grande, con qualcosa che va oltre l'io individuale. Appare del tutto assurdo, guardando anche a quello che ci sta portando questo tipo di pensiero, continuare a pensare al soggetto come a una realtà sostanziale autonoma e separata da tutto il resto. Proprio i grandi mistici invece ci insegnano a vedere l'uomo come essenzialmente interconnesso a tutto ciò che c'è, ci insegnano a *sentire* questa interconnessione, a praticare il distacco, e con esso ad andare oltre l'io, ricollegandoci alla nostra vera essenza: questo messaggio a mio avviso essenziale per la salute sia individuale sia globale dovrebbe essere sempre di più recepito dalla moderna psicologia e dalla cultura contemporanea.

Ma andiamo con ordine e iniziamo questo dialogo notando innanzitutto come il distacco sia un tema centrale tanto in Eckhart che in Assagioli. Nel suo linguaggio spesso difficile, ma portato volutamente al paradosso per indicare un'esperienza che non può essere detta a parole, il maestro domenicano indica proprio nel distacco la virtù più alta attraverso cui l'uomo può unirsi nel mo-

do più stretto a Dio, proprio perché il distacco è l'unica virtù che non mantiene nessun legame con la creatura, dove per creatura s'intende tutto ciò che è finito, limitato e accidentale. Se nel cuore dell'uomo c'è la creatura, se in esso c'è questo o quello, cioè un qualsiasi contenuto determinato, allora Dio non può operare. Come non possiamo scrivere su una tavoletta di cera se questa non è vuota, "se Dio deve scrivere nel mio cuore nel modo più elevato, bisogna che dal cuore esca tutto quel che può chiamarsi questo o quello, ed è proprio quanto accade con il cuore distaccato."³ Nel distacco l'anima si libera da tutto ciò che è inessenziale, muore a se stessa, finisce in quanto determinata e nel suo fondo si congiunge con Dio. Il distacco in Eckhart è la stessa esperienza dell'unità con Dio, tanto che egli arriva a definire Dio stesso "supremo distacco".⁴

Anche nella psicopsintesi possiamo rintracciare una forte centralità del tema del distacco o della disidentificazione: questo processo, che Assagioli precisa come disidentificazione dell'io dai vari contenuti della coscienza, tra



Nicholas Roerich

cui emozioni, pensieri, subpersonalità, ruoli, funzioni con cui l'io tende spontaneamente ad identificarsi, accompagna il cammino psicosintetico fin dalle sue prime fasi. L'esplorazione della propria personalità richiede, infatti, già da subito un certo grado di distacco da quei contenuti che dobbiamo essere in grado prima semplicemente di osservare e riconoscere prendendo consapevolezza della loro esistenza, e in seguito di padroneggiare, trasformare e utilizzare. Senza disidentificazione almeno parziale da questi contenuti nessuna di queste operazioni sarebbe possibile: se "io sono" questa particolare emozione, pensiero o ruolo, allora non ho nessuna possibilità di osservare e trasformare questo contenuto, perché manca proprio quella distanza che mi permette di agire su di esso. L'intero processo della psicosintesi può essere visto come il processo dell'io che si disidentifica da contenuti e subpersonalità e si reidentifica ad un livello più alto in un modello ideale o nel Sé transpersonale.

Un altro punto importante, comune nei nostri autori, è l'invito a praticare il distacco come una disposizione costante dello spirito, il distacco è innanzitutto una esperienza da fare, uno stato di coscienza da realizzare continuamente e quotidianamente. Ritroviamo questa idea sia in Eckhart, che esorta i suoi ascoltatori a realizzare questo distacco, a entrare in contatto con Dio qui e ora, come lui stesso dice "prima che io esca da questa chiesa e prima che io finisca questa predica", sia in tutta l'impostazione della psicosintesi, intesa come una pratica, un allenamento quotidiano. Eckhart e Assagioli ci propongono non tanto delle teorie ma innanzitutto delle prassi e ci appaiono come dei maestri di vita, impegnati prima di tutto a realizzare in loro stessi quello che costituisce il loro insegnamento.

Detto questo, iniziamo a comparare i loro punti di vista sul distacco con lo scopo di comprendere meglio il tema che stiamo indagando. Emerge una distinzione comune tra l'io o l'anima e i contenuti o le immagini cui l'io si attacca o con cui s'identifica. Il distacco è proprio quest'operazione di separazione tra questi due termini, di rimozione dei contenuti; attuare questa discriminazione ci porta a separarci da quei contenuti che chiamiamo io. Quest'operazione di separazione è in grado di darci la padronanza, il dominio e la signoria su tutti questi con-

tenuti del mondo interno che altrimenti, senza disidentificazione, finirebbero per rendere l'io o il nostro spirito soggetto al loro stesso determinismo. Assagioli ci dice chiaramente che la disidentificazione è il metodo più efficace con cui possiamo acquistare il dominio degli elementi della personalità e formula l'importante principio della vita psichica secondo cui noi siamo dominati da tutto quello con cui il nostro io s'identifica mentre possiamo dominare, dirigere e utilizzare tutto quello da cui ci disidentifichiamo.⁵

Per Eckhart nel nostro cuore può dimorare Dio o la creatura, ma finché dimora quest'ultima, noi siamo sotto il suo dominio: "perciò un uomo buono dovrebbe vergognarsi di fronte a Dio e a se stesso nell'accorgersi che Dio non è in lui, che non il Padre compie in lui le opere, ma che ancora vive in lui la misera creatura, determinando le sue inclinazioni e compiendo le sue opere."⁶ Solo nel distacco può esserci libertà, che è anche liberazione, gioia e autentica felicità.

Assagioli dipinge più volte l'estrema mutevolezza dei molteplici contenuti della coscienza con cui l'io via via si identifica, e Eckhart richiama continuamente l'accidentalità e l'inconsistenza delle creature arrivando a dire che esse non hanno un essere proprio ma sono un puro nulla. Per contro, al di là di tutto ciò con cui ci identifichiamo che è mutevole e finito, c'è qualcosa di stabile e permanente che costituisce la nostra vera essenza, il Sé o il fondo dell'anima, e questo qualcosa è raggiungibile proprio in quanto siamo capaci di distacco con tutto il resto.

I contenuti su cui operiamo il distacco continuano tuttavia a esistere, l'uomo pur nel distacco, ci dice Eckhart, non può vivere senza attività, non può restare senza opere. Il punto non è quindi eliminare i contenuti e le opere, ma non identificarsi o attaccarsi a essi e padroneggiarli da un punto centrale che resta saldo e immutabile; si tratta di imparare a possedere Dio in tutte le cose e a permanere senza ostacoli in ogni opera e in ogni luogo, in mezzo a qualsiasi tipo di contenuti.⁷ Nel caso delle emozioni, ad esempio, il distacco non significa mai negazione o repressione, atteggiamenti che tra l'altro sortiscono proprio il risultato contrario in quanto ciò che reprimiamo tende a ritornare in modo ancora più forte e

**“ ECKHART VUOLE PORTARCI SUBITO AL PUNTO DI ARRIVO
DEL CAMMINO SPIRITUALE, MENTRE ASSAGIOLI SI PREOCCUPA
DI DELINEARE CON PIÙ ATTENZIONE I GRADI INTERMEDI
E I METODI PER RAGGIUNGERE LO SCOPO ”**

pericoloso; le emozioni continuano ad esserci nella loro mutevolezza, non spariscono, quello che cambia è l'atteggiamento che abbiamo verso di esse, non ne siamo più dominati, non siamo più mossi da loro. Commentando le parole di Cristo al Getsemani "l'anima mia è triste fino alla morte", Eckhart ci dice che la sofferenza di Cristo deve essere stata certamente enorme ma questo dolore che pure lui provava toccava solo l'uomo esteriore, mentre l'uomo interiore in lui restava immutabile e distaccato. "Non è mai esistito un santo a cui la pena non abbia fatto male e l'amore non sia stato piacevole, e nessuno giungerà mai a questo punto."⁸ Tuttavia a chi mantiene l'animo distaccato e unito a Dio, "quel che allora gli accade, non ostacola l'eterna beatitudine, in quanto ciò non tocca la più alta cima dello spirito, lassù dove esso permane unito con la carissima volontà di Dio."⁹ Non si può diventare insensibili a gioia e dolore, né, come si esprime Eckhart, **un suono penoso può essere una dolce musica d'archi, ma l'essenziale è il distacco. E' lo spirito che domina la gioia e il dolore; la disidentificazione ci dà libertà interiore**: agendo nel mondo ma restando disidentificati, accediamo a una dimensione di libertà radicalmente nuova, accediamo a una dimensione spirituale.

Vi sono per Eckhart due direzioni fondamentali del distacco: una verso tutte le cose e l'altra verso se stessi. Il distacco da se stessi è proprio il punto chiave per il maestro domenicano: finché l'uomo non rinuncia a se stesso, non muore a se stesso, resterà perso dalla molteplicità e lontano da Dio. È questo il distacco più radicale, quello che costituisce la morte dell'anima, e la rinascita come spirito, la vera chiave dell'unione mistica: l'io deve morire e solo allora, nella assoluta povertà dello spirito, può avvenire l'incontro con Dio, la generazione di Dio nel fondo della nostra anima. Il tema dell'*abnegare proprium* in Eckhart è strettamente connesso a quello della volontà: morire a se stessi significa rinunciare alla propria volontà personale. L'ego è caratterizzato da volontà appropriativa e separativa, negare tale volontà che non è una volontà libera perché sempre determinata dalle cose cui si lega, è mettere fine alle pretese del pensiero appropriativo e interessato. Il distacco dalla propria volontà coincide con l'averne una sola volontà con quella di Dio. Su questo tema della volontà e del suo rapporto con il di-

stacco abbiamo un'importante differenza tra i nostri due autori: mentre per Eckhart il vero distacco è quello da se stesso come centro di volizione, in Assagioli il processo di disidentificazione porta a identificarsi con l'io che viene esperito come centro di coscienza e volontà. **Mentre in un caso il distacco porta a negare la propria volontà, nell'altro porta a scoprirsi come volontà.** E, infatti, la volontà in psicosintesi è la funzione principale attraverso la quale l'io può armonizzare le varie parti interne spesso in contrasto fra loro e dare una direzione unitaria alla personalità; è proprio la volontà a poter coordinare la molteplicità d'impulsi, istinti e desideri presenti in noi, come un direttore d'orchestra o il timoniere di una nave. Non dobbiamo però pensare che il tipo di volontà che la psicosintesi ci spinge a sviluppare sia una volontà separativa, egoica, al solo servizio degli interessi personali, quel tipo di volontà insomma che anche Eckhart condanna. Tra gli aspetti della volontà, infatti, Assagioli parla, oltre che di volontà forte e di volontà sapiente, anche di *volontà buona*. L'uomo isolato non esiste e la volontà per essere veramente efficace deve considerare non solo il limitato punto di vista dell'ego, ma tutto l'insieme di relazioni in cui è inserito l'essere umano. Il compito della volontà buona è quello di "scegliere mete coerenti con il benessere degli altri e il bene comune dell'umanità"¹⁰; si tratta di una volontà di cui l'egoismo, l'egocentrismo, e la mancanza di comprensione per gli altri, costituiscono i principali ostacoli. La volontà buona implica quindi un allargamento di prospettiva: non c'è più solo il piccolo io isolato e distinto dagli altri, che come tale non può che essere portatore d'interessi parziali e quindi come dice Eckhart, essenzialmente ingiusti e malvagi. Un allargamento di prospettiva ancora più grande lo abbiamo con quella che Assagioli chiama volontà transpersonale e volontà universale che egli stesso mette in relazione con quella che nel mondo cristiano è chiamata volontà di Dio.

La volontà umana è completamente sviluppata solo se entra in relazione e si lascia permeare dalla volontà transpersonale, diretta espressione del Sé, e dalla volontà Universale, che è un "mettersi in sintonia con i ritmi della Vita Universale e prendervi parte volontariamente."¹¹

Arrivati a questo punto i nostri due autori si rincontrano e non meraviglia quindi trovare in entrambi la presenza di alcuni temi etici fondamentali come quello dell'accettazione della sofferenza come inevitabile e utile nei periodi di evoluzione, l'idea di affidarsi e di accettare una volontà più grande della nostra rinunciando alle preferenze e avversioni dettate dalla nostra volontà personale. "Sia fatta la tua volontà" significa unificare la propria volontà con quella di Dio, riconoscere la volontà di Dio in tutto ciò che accade. Tutto ciò che accade, sia esso anche povertà o malattia come qualsiasi altra cosa è quindi gradito all'uomo che ha unificato la sua volontà con quella di Dio e tale uomo si trova, lontano dalla propria volontà personale, in una pace totale: "se ti piace la volontà di Dio, tu sei proprio come in paradiso, qualsiasi cosa ti avvenga o non ti avvenga."¹²

Come notavamo all'inizio, troviamo un Eckhart che vuole portarci subito al punto di arrivo del cammino spirituale, mentre Assagioli si preoccupa di delineare con più attenzione i gradi intermedi e i metodi per raggiungere lo scopo. Potremmo chiederci a questo proposito: chi non sa di avere una volontà e non ne ha mai fatto esperienza come può rinunciarvi? Che senso ha abbandonare la propria volontà personale se non l'abbiamo ancora contattata? Si tratta qui di una fase iniziale di un processo di evoluzione che prevede prima la scoperta della propria volontà e il suo utilizzo, per arrivare poi alla rinuncia a essa, potremmo dire il suo "uso" più nobile.

È proprio questa realizzazione spirituale il punto finale a cui ci portano i nostri autori; è la realizzazione della dimensione divina da sempre presente nell'uomo, anche se per lo più non avvertita e nascosta: il Sé è inconscio, solitamente chiuso, celato, avviluppato, ma può sempre sbocciare come una rosa rimuovendo tutte le identificazioni che lo tengono chiuso, mentre il fondo dell'anima viene spesso paragonato a una sorgente sempre viva ma per lo più coperta e inavvertita, sopra la quale scorrono tutti i contenuti mutevoli. Sia che questo processo venga espresso con la metafora dell'ascesa - l'io risale verso il Sé -, sia con quella della discesa - l'anima sprofonda nel suo fondo e in questo fa il vuoto in se stessa per accogliere Dio, momento fondamentale di questo processo risulta essere il distacco o la disidentificazione. Attraverso questo movimento, l'ego che per sua natura si crede

separato, e da questa falsa credenza derivano i suoi mali, ritorna alla sua origine, si ricollega alla sua fonte: l'anima si distacca da se stessa, muore a se stessa e si fa un puro nulla permettendo così a quel nulla che è Dio di entrare; l'io si disidentifica dai contenuti della coscienza, si eleva, risale fino alla fonte, fino a essere riassorbito nel Sé spirituale. E non dimentichiamo infine come nei nostri due autori questo sprofondamento nel fondo dell'anima o questa identificazione con il Sé, portino al raggiungimento di una dimensione radicalmente nuova caratterizzata da gioia, amore, beatitudine, pienezza dell'essere e pace.

Ivan Ordiner

Bibliografia

1. R. Assagioli, *Psicosintesi*. Astrolabio, Roma, 1993, pag.93
 2. Rimando a questo proposito alle opere di Marco Vannini (in particolare "La morte dell'anima" Le Lettere, Firenze, 2003) il quale però a mio avviso non sembra considerare sufficientemente la risposta che su questo punto danno le psicologie transpersonali come appunto la Psicosintesi.
 3. Meister Eckhart, *Dell'uomo nobile*. Adelphi, Milano, 1999, pag. 142
 4. Ivi, pag. 146
 5. R. Assagioli, *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*. Astrolabio, Roma, 1973, pag.28
 6. *Dell'uomo nobile*, cit., pag.164
 7. *Dell'uomo nobile*, cit., pag.69
 8. Meister Eckhart, *Sermoni tedeschi*. Adelphi, Milano, 1985, pag. 274
 9. Ivi, pag.275
 10. R. Assagioli, *L'atto di volontà*. Astrolabio, Roma, 1977, pag. 69
 11. Ivi, pag. 99
 12. Meister Eckhart, *I sermoni*. Paoline, Milano, 2001, pag. 331
-