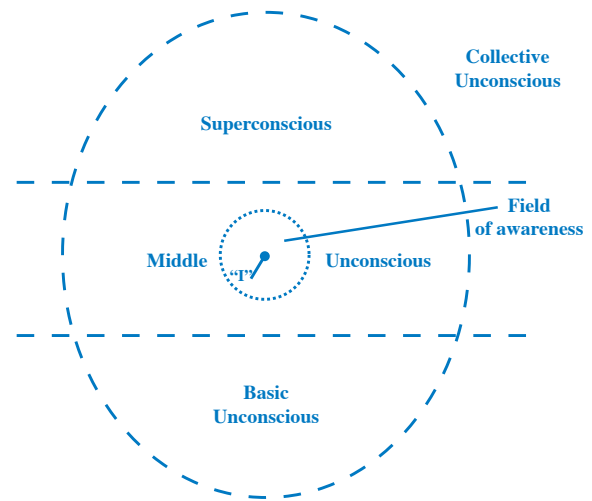
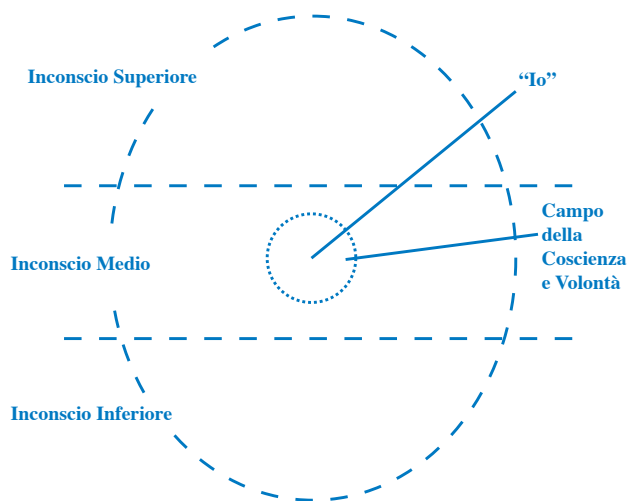


INCONTRO - DIBATTITO SUL SÉ

Il 27 marzo, come annunciato nel precedente numero di questa rivista, presso la sede dell'Istituto di Firenze si è svolto il *Incontro - Dibattito sul Sé* per riflettere insieme sulla scelta effettuata da alcuni parti della cultura psicosintetica internazionale di togliere il simbolo del Sé dall'Ovoide assagioliano. Ritenevamo necessario ragionare insieme per dare una risposta culturalmente attenta ad una questione che ci sembra importante, sia sul piano teorico che simbolico. Il dibattito è stato ampio ed approfondito e, nelle pagine successive, pubblichiamo le relazioni di apertura. Il passo successivo sarà di elaborare una o più relazioni da portare al Congresso Internazionale del 2016 che si terrà a Taormina.

A questo fine si intende mantenere aperto il dibattito a tutti coloro che vorranno parteciparvi, inviando alla sede della rivista le proprie riflessioni in merito all'argomento delineato, quale commento o risposta a quanto affermato nelle relazioni pubblicate.

Prima del Congresso di Taormina vorremmo dar forma ad un piccolo, ma riteniamo importante fascicolo sull'argomento, contenente sia le relazioni che tutti i commenti, riflessioni, opinioni che ci giungeranno. Ringraziamo per l'attenzione e rimaniamo in attesa di una vostra preziosa risposta.



Contributi:

A. Alberti - G. Y. Dattilo - C. Fani - P. Ferrucci - F. Leoni - P. Marinelli - L. Ramorino - M. Rosselli
Inoltre S. Guarino - G. Russo - A. Bocconi

Il criterio evolutivo Alberto Alberti

*Siamo in un universo imperfetto,
su un pianeta imperfetto,
in un'umanità imperfetta.⁽¹⁾*

Roberto Assagioli

La sopracitata affermazione di Assagioli, che pone l'imperfezione come situazione basilare dell'esistenza,

merita di essere analizzata. Essa implica una *perfettibilità della condizione umana*, una *visione drammatica della vita*, ed un *criterio evolutivo*. La vita è una continua lotta tra la molteplicità e l'unità, il cui progetto finale è la composizione della molteplicità in un'unità armonica. Tale mèta viene perseguita attraverso un cammino che procede dalla separatività all'unione, dalla parte al tutto,

dalla disarmonia all'armonia, dal caos alla sintesi, dall'odio all'amore.

Questo *movimento verso la sintesi*, scrive Assagioli, non riguarda soltanto il singolo individuo, ma ogni forma di vita, e l'unità non è un punto di partenza, ma una mèta, e quindi una conquista:

“La vita universale stessa si rivela come una lotta tra la molteplicità e

l'unità, come un travaglio ed un'aspirazione verso l'unione".⁽²⁾

"L'unità [...] è l'alto premio di una lunga opera: opera faticosa, ma magnifica, varia, affascinante, feconda per noi e per gli altri, ancor prima di essere ultimata".⁽³⁾

Un'opera faticosa quindi, ma allo stesso tempo bella e affascinante, al cui compimento e attuazione partecipa (volente o nolente) ogni forma di esistenza: dal singolo individuo all'umanità, fino a tutto il pianeta, il sistema solare, le galassie, l'universo, il cosmo intero.

Il Sé⁽⁴⁾ rappresenta sia il punto ideale di arrivo (*Sé ideale totale*) sia, allo stesso tempo, il livello raggiunto di realizzazione (*Sé reale "quasi" totale* o *Sé incompleto*). Questo Sé reale può essere considerato come costituito da due facce o aspetti: una parte (universale) situata ed appartenente alla dimensione dell'essere, le cui caratteristiche sono la stabilità, immobilità, permanenza, infinitezza ed eternità (*Sé trascendente*); ed un'altra (individuale) che ha il compito di proiettarsi ed immergersi nella dimensione del *divenire*, nella molteplicità energetica della personalità, le cui caratteristiche sono la relatività e la provvisorietà, la mutevolezza e la trasformazione (*Sé immanente*).

Il dramma cosmico deve essere

considerato come incompleto e incompiuto e quindi tuttora in corso: il progetto ideale di unità, unione, armonia, sintesi, totalità deve ancora essere ultimato. Il Sé invia un suo riflesso, una sua particella nel campo dell'esistenza (traendola dalla parte incompleta e incompiuta di sé) per fare esperienze nella materia, al fine appunto di completarsi.

La particella di essere (padre-spirito) si unisce con una particella di divenire (madre-materia) e come un seme gettato nella terra la feconda e dà origine ad una nuova vita (figlio-coscienza-sentimento). Questa nuova vita altro non è che una particella di anima recuperata nel campo dell'esistenza: è questa l'anima immanente, colta nel punto di sintesi tra spirito e materia, essere e divenire.

L'anima immanente non è un qualcosa di astratto, lontano e irraggiungibile, ma l'esperienza diretta di un *momento-anima* vivo, animato e vitale che si manifesta nei momenti magici d'*incanto*, di *poesia* e di *commozione* del quotidiano.

Ciò accade ogni volta che si realizza un *incontro* tra un Io e un Tu; quando si fa un'esperienza di *bellezza*, e la si coglie in un volto, in una forma, in un'opera d'arte, nella natura; quando

si sperimenta *gioia*, *amore*, *compassione*; ogni volta che c'è *dialogo di vita intima* tra le persone; quando c'è *ispirazione* e *creatività*; quando si crede in un *ideale* e si cerca di perseguirlo; ogni volta che i *sentimenti* fluiscono liberamente e trovano libera *condivisione*; quando si manifesta quella che Maeterlink chiamava la "*bontà invisibile*" ed avviene un "*abbracciamento di anime*".⁽⁵⁾

DOV'È IL SÉ?

Se si vuole veramente sapere che cosa è il Sé, bisogna andare a trovarlo a casa sua".⁽⁶⁾

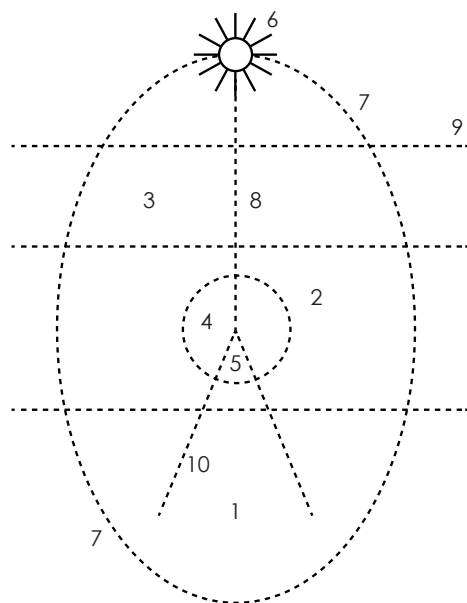
Roberto Assagioli

La sua presenza è indubbia ed io la sento in ogni fiore e in ogni spiga al vento".⁽⁷⁾

J. O. Wallin

Va detto prima di tutto che un diagramma, un simbolo non è la verità, la realtà, ma un modo analogico per rappresentarne una parte.

Assagioli rappresenta il Sé come una stella e la pone in alto sulla cima dell'ovoide, per indicarne e rappresentarne un aspetto: la *dimensione evolutiva*. Egli utilizza la metafora del basso e dell'alto, dell'inferiore e del superiore, appunto per indicare un percorso di crescita e maturazione, simile a quello



1. Inconscio inferiore
2. Inconscio medio
3. Inconscio superiore o supercosciente
4. Campo della coscienza
5. Io cosciente (centralità: coraggio)
6. Sé transpersonale (individuale e universale) (gioia)
7. Inconscio collettivo
8. Linea di collegamento Io-Sé: braccio verticale dell'umiltà
9. Linea di collegamento Io-Altri: braccio orizzontale dell'amore
10. Linee di proiezione nell'inconscio inferiore: radici (fiducia)

Fig. 1

che avviene nell'essere umano (bambino, adolescente, adulto).⁽⁸⁾

Però è fondamentale tener presente che l'alto e il basso sono solo simboli, analogie, per rendere i concetti comprensibili a noi, che siamo immersi nella dimensione della personalità e dell'esistenza umana.

In realtà *nella dimensione interiore non esistono lo spazio e le distanze*, non esistono i luoghi così come li conosciamo nel piano fisico. L'evoluzione della coscienza segue un *percorso circolare e globale*, ed ha come mèta la *totalità*.

Inoltre Assagioli, per rappresentare il processo evolutivo, non utilizza solo l'analogia dell'alto. Si serve di ben *15 gruppi di simboli dinamici del Sé e del supercosciente*, dei quali solo uno è l'*ascesa*, il salire alla cima dell'essere (simbolo della montagna).

Egli fa uso anche del simbolo della *discesa* o *approfondimento*, cioè lo scendere al fondo di noi stessi, alle radici dell'essere (simbolo del *fondo*, delle *radici*). Allo stesso modo la *Mère* parlava dell'anima come un qualcosa di dolce e immobile, che si può cogliere scendendo in profondità.

Inoltre sempre Assagioli indica e descrive l'analogia dell'*interioramento*, cioè l'andare dalla periferia al centro di noi stessi, dall'esterno all'interno, al *centro dell'essere* (simbolo della *sfera*).

Utilizza poi anche il simbolo opposto dell'*allargamento*, dell'*espansione*, il muoversi dall'interno all'esterno, dal dentro al fuori, quindi dall'io verso il Tu, gli altri, il mondo.

Se pertanto cerchiamo di conoscere il Sé e di sapere dove si trova, guardandolo con gli occhi della nostra personalità e dalla nostra condizione esistenziale, possiamo coglierne di volta in volta solo una parte, una faccettatura. Possiamo cioè vederlo come posto in alto, ma anche in basso, oppure anche all'interno nel centro, o ancora anche in largo, in orizzontale nel punto d'incontro con gli altri.

Ma, come ci dice Assagioli, la cosa

fondamentale è riuscire ad entrare nella casa del Sé, nel suo habitat, per poterlo conoscere veramente. E qual è la casa del Sé?

Possiamo considerare la casa del Sé come uno *spazio-tempo di silenzio*. Il Sé è e c'è ovunque c'è silenzio. È dunque *ubiquitario*: può essere visto, percepito, colto, quando si realizza il silenzio di tutto ciò che il Sé non è.

Ma è bene tener presente che anche il *non-Sé*, anche patologie gravi come le *psicosi* possono attecchire e manifestarsi nel silenzio. Ciò può avvenire, quando abbiamo a che fare con un *silenzio morto*, senza vita, inanimato, quando il silenzio è solo vuoto, non essere, baratro, voragine del nulla.

La casa del Sé è il *silenzio vivo*, presente, animato, abitato dallo "spirito del silenzio". Assagioli ci dice che il silenzio è un'*entità vivente*⁽⁹⁾, che ha una sua voce, un suo soffio vitale. Il silenzio vivo è *alito sacro*, soffio di vita e d'amore. Questo habitat vivo del Sé si realizza, si compone, in ogni momento ed in ogni luogo, ogni qualvolta c'è sintonia con tutto ciò che è vita, quando c'è dialogo e incontro di anime, quando c'è relazione viva e vitale, quando c'è intimità e libera condivisione dei sentimenti.

COME SI MANIFESTA IL SÉ NELL'ESISTENZA? TEORIA DELLA INCOMPLETEZZA O INCOMPIUTEZZA DELL'ANIMA

(possiamo solo vagamente intuire) il fine supremo del grande dramma cosmico [...] immaginando dei grandi centri spirituali capaci di estendere indefinitamente la loro coscienza, senza però perdere il senso e i poteri della propria individualità".⁽¹⁰⁾

Roberto Assagioli

Il Sé persegue un progetto. Ogni *progetto-Sé* è un progetto di individuazione e di totalità. Ciò vale per il cosmo e per il singolo individuo. La mèta è il raggiungimento dell'*armonia*, in cui ogni particella di vita non si fonde nel tutto, ma permane, mantiene la sua individualità, e partecipa alla composizione dell'insieme.

La psicosintesi adotta un *criterio evolutivo*: ciò significa che ogni cosa, vivente e non, segue un percorso di crescita e maturazione; vuol dire anche riconoscere che il *punto omega*⁽¹¹⁾ non è ancora raggiunto. La totalità non è completa e l'individuazione non è pienamente riconosciuta. Non solo pertanto il progetto umano, ma anche quello cosmico devono essere considerati come progetti incompiuti, che necessitano di essere ultimati.

A livello umano, il Sé "*quasi*" totale (cioè ancora incompleto e non ancora pienamente individuato) invia nell'esistenza un suo raggio o riflesso – il suo *piccolo Avatar individuale* – per recuperare particelle di anima perdute o ancora mancanti, rimaste in forma incompiuta ed allo stato potenziale nella dimensione materiale.

Possiamo, partendo da queste considerazioni, ipotizzare quella che possiamo chiamare *teoria dell'incompletezza o incompiutezza dell'anima*. Secondo questa ipotesi il Sé non ha ancora raggiunto la sua piena maturazione. Il Sé non è totale, ma "*quasi totale*". Ogni riflesso o raggio individuale ha in sé un *progetto genetico-spirituale*. Ha un *compito*, una *missione*, una *vocazione*. Il compito di ciascuno è quello di recuperare una parte di anima, per completare il *puzzle del proprio Sé totale*. Nel *tempio del silenzio* possiamo trovare o ri-trovare il Sé o anima: compito di ciascun essere umano individuale è quello, come il buon pastore, di andare a ricercare quella parte di anima smarrita, persa per strada, riconoscendola in tutti i *momenti-anima* dell'esistenza.

Si ricercano pezzi di anima, raccogliendoli via via nel corso delle esperienze della nostra esistenza individuale. Ogni volta che realizziamo il *silenzio*, si viene a formare una *possibile casa del Sé*, nel cui ambito possono avvenire *momenti sacri* di contatto con la propria anima e d'incontro tra le anime.

Nei *momenti-Sé* possiamo fare esperienza dell'anima, riconoscendola come *centro* di noi stessi (*Io*), come *vetta* e *apice*, come *fondo* o *radici*, o come *punto d'incontro con l'altro* (*Io-Tu*).

Questi momenti sacri di contatto con la propria anima – e con tutto ciò che è anima intorno a noi – costellano il cammino esistenziale umano e ne illuminano il sentiero, costituendo dei veri e propri punti di riferimento, che ci aiutano a non smarrirci.

Per indicare graficamente l'anima nella sua dimensione di immanenza ci sembra più corrispondente rappresentarla non come una singola stella posta in alto, ma come una *costellazione*, un insieme vario e molteplice di scintillii, che illuminano i vari tratti percorribili nel quotidiano.⁽¹²⁾

L'anima ci appare allora come un sentiero, un filo di relazione, una rete, una vera e propria tela dell'esistenza umana individuale, che non è statica, ma viva, vitale e dinamica: si approfondisce e si radica, si accentra, si allarga verso gli altri e il mondo, sale verso l'alto, si protende verso la vita universale (Fig. 1).⁽¹³⁾

Questa “tela dell'anima” poggia sul *sentimento di libertà*, ed è costellata di sentimenti spirituali, che per loro natura sono liberi e ricercano libera condivisione. *L'umiltà* è forse il sentimento umano per eccellenza: ci fa sentire “umani”, al nostro posto nel mondo, ci dà il senso delle giuste proporzioni, ci fa accettare insieme sia i nostri limiti che le nostre potenzialità, e dischiude la porta di tutti i *sentimenti dell'anima* (innocenza, speranza, fiducia, coraggio, amore, compassione, gioia, bellezza).

Questo è, a mio avviso, il giusto modo di intendere la dimensione transpersonale, cioè come un *andare oltre il personale* con varie modalità e direzioni: verso l'alto, verso il fondo, verso il centro, verso gli altri e verso il mondo.

Concludendo *l'anima umana è imperfetta o comunque incompiuta*. Essa invia un suo raggio, un suo riflesso nell'esistenza individuale, per fare esperienze nella vita, cogliere i momenti anima e poi riportarli su al Sé “quasi” totale, al fine di un suo graduale arricchimento e completamento.

Voglio terminare questa relazione, formulando e lasciando aperte alcune domande e interrogativi. Non sarà proprio in questa *eterna incompiutezza* che si cela e si rivela il mistero del Sé o anima? Non sarà proprio nel punto di sospensione ed allo stesso tempo di tensione vitale tra ciò che ci limita e ci trattiene, ma anche ci delinea, e ciò che si protende oltre verso l'infinito e l'eterno, ma anche ci disperde, insomma in questo “essere perpetuamente incompiuti”, che possiamo cogliere la vibrazione di sentimento dell'anima? Non sarà che il fine vero non possa né debba mai essere il compimento, che sarebbe la fine di tutto? Non potrebbe essere che il Sé o anima è *Vita viva*, quindi continuo movimento e trasformazione, incessante dialettica tra essere e divenire?

Bibliografia / Note

- 1) Assagioli R., in Caldironi B., *L'uomo a tre dimensioni. Colloqui con Roberto Assagioli* (1967-1971), p. 25, ed. Girasole, Ravenna 2004.
- 2) Assagioli R. (1965), *Principi e Metodi della Psicossintesi Terapeutica*, ed. Astrolabio, p. 37, Roma 1973.
- 3) Assagioli R. (1966), *Psicossintesi. Armonia della vita*, ed. Mediterranee, p. 22, Roma 1971.
- 4) Da un'intervista a Roberto Assagioli, a cura di Alberto Alberti, Firenze 1973.
- 5) Maeterlink M. (1896), *Il tesoro degli umili*, ed. Enrico Voghera, Roma 1930.
- 6) Da un'intervista a Roberto Assagioli, a cura di Alberto Alberti, Firenze 1973.
- 7) Da una poesia di J. O. Wallin, che il regista Ingmar Bergman fa recitare al protagonista del suo film *Il posto delle fragole* (Svezia, 1957).
- 8) L'ovoide rappresenta anche un altro criterio importante: quello dell'*inseminazione*, della con-

cezione, della *fecondità*, della *gestazione* e poi della *nascita* o *ri-nascita*. Il Sé è come un bimbo che nasce, e che poi potrà crescere e svilupparsi. Tale nascita è preceduta e determinata dall'incontro dello spirito con la materia, del maschile col femminile (*nozze alchemiche*).

- 9) Assagioli R., *L'arte e la tecnica del silenzio*, in Assagioli R., *Dalla coppia all'umanità. Introduzione alla psicossintesi inter-individuale* (a cura di Alberto Alberti), ed. L'UOMO, pp. 225-226, Firenze 2011.
- 10) Assagioli R., cit. in La Sala Batà A. M., *Il Sé e i suoi strumenti di espressione*, ed. Armonia e Sintesi, p. 9, Roma 2000.
- 11) Teilhard de Chardin P. (1955), *Il fenomeno umano*, ed. Mondadori, Milano 1990.
- 12) Cfr. Alberti A., *Psicossintesi. Una cura per l'anima*, ed. L'UOMO, pp.165-180, Firenze 2008.
- 13) Ho proposto e descritto per la prima volta questo schema revisionato dell'ovoide assagioliano nel mio libro *L'uomo che soffre, l'uomo che cura*, ed. Pagnini, Firenze 1997.

Altezze e profondità del Sé

Gianni Yoav Dattilo

1. Il Sé tra psiche e spirito

Nella teoria e pratica psicossintetica è tradizionalmente posta l'enfasi su una chiara e netta distinzione tra la psicossintesi personale e la psicossintesi transpersonale. Una personalità integrata è certamente la base per ogni ulteriore sviluppo psico-spirituale ma, nella mia esperienza personale e professionale, la luce del Sé risplende talvolta nei luoghi e nei tempi più oscuri. Possiamo ricordare come Assagioli apprezzasse l'espressione mistica “notte oscura dell'anima” e mi risuonano molto le riflessioni di Tom Yeomans

su “La Luce Oscura dell’Anima”. Assagioli che dagli inizi della sua ricerca esplorò accuratamente “L’Autorealizzazione e i Disturbi Psicici”, distinguendo tra disturbi meramente clinici e disturbi correlati alla spiritualità, era in realtà soprattutto interessato alle altezze della psiche; usando la sua terminologia era più incline alla “supra-versione” che alla “sub-versione”. Sebbene l’ombra non venga spesso



Gustave Doré - Divina Commedia
Inferno, Canto XVII - 1861

direttamente trattata in psicosintesi, siamo ben consapevoli che talvolta “la discesa agli inferi” sia un passo evolutivo necessario.

Secondo un famoso detto chassidico “la discesa è in funzione dell’ascesa” (“yeridà tzorech alyà” in ebraico) e troviamo un’idea simile in molte altre tradizioni, La Divina Commedia di Dante ad esempio secondo Assagioli potrebbe essere paragonata al percorso psicosintetico, e Bonnie e Richard Schaub hanno ben esplorato il “Sentiero di Dante”. Tom Yeomans evidenzia in profondità l’importanza del “principio della discesa” e spiega che senza oscurità “rimaniamo semplice luce, senza profondità e dimensione, neghiamo gli aspetti distruttivi dell’oscurità che sono in noi, e nello stesso tempo perdiamo gli aspetti creativi necessari per una vita piena sulla terra”. Una prospettiva interessante sulla

distinzione tra correnti ascendenti e discendenti nella psicologia transpersonale si trova in Daniels, *Shadow, Self, Spirit*, sebbene quest’autore sembri trascurare completamente la dimensione discendente in psicosintesi, scrivendo semplicemente che “Assagioli parla d’inconscio superiore e di Sé superiore” senza minimamente prendere in considerazione al riguardo la complessità multidimensionale della psicosintesi e la visione di Assagioli della psicoanalisi come “primo e necessario stadio” della psicosintesi.

Assagioli era apertamente interessato alle altezze della psiche; l’annunciato libro, purtroppo mai pubblicato, aveva un titolo certo non ambiguo, *Psicologia delle Altezze e il Sé*. Nell’Introduzione, citata da Besner in una nota intervista nell’aprile 1974, Assagioli spiega le comuni resistenze verso le parole “alto” e “altezze”, cui spesso sono inopportunamente associati atteggiamenti moralistici. La sua enfasi sulla psicologia dell’altezza è, come in Maslow, un modo di controbilanciare la psicologia del profondo e la sua eccessiva focalizzazione sulla patologizzazione e sulla via discendente. Ma i tempi sono mutati e ora persino la psicoanalisi freudiana ha scoperto la dimensione spirituale. Un interessante libro di Eigen, *The Psychoanalytic Mystic*, indaga la spiritualità e il misticismo all’interno della psicoanalisi (vedi anche Symington, *Emotion and Spirit*; e Gargiulo, *Psyche, Self and Soul: Rethinking Psychoanalysis, Self and Spirituality* (2004), e persino il tradizionale atteggiamento psicoanalitico negativo e patologizzante nei confronti della religione è profondamente cambiato, come possiamo apprezzare in una pubblicazione edita da David D. Black, *Psychoanalysis and Religion in the 21st Century*, London 2006.

Psiche e spirito evocano connessione e conflitto allo stesso tempo, probabilmente qualcuno di noi ha sperimentato in psicoterapia che i

pazienti sul sentiero spirituale potrebbero essere molto sospettosi verso la psicologia e la psicoterapia, temendo che la terapia possa interferire con le loro pratiche spirituali e sviarli.

Stiamo in questo momento assistendo a una “rivoluzione” spirituale; lo spirito non può essere più confinato nelle religioni istituzionali o in organizzazioni e gruppi new age alla moda, la ricerca spiri-



Gustave Doré - Divina Commedia
Paradiso, Canto XXXI - 1861

tuale dell’umanità è onnipervasiva e la percepiamo in tutti i settori della vita, persino nella scienza.

Un analista junghiano australiano, David Tacey ha scritto un appassionante libro su questo fenomeno, *The Spirituality Revolution* (2004), e in un libro più recente, *The Darkening Spirit, Jung, Spirituality, Religion* (2013), Tacey affronta il tema in una prospettiva più specificamente psicologica, ma purtroppo non sembra neppure essere consapevole dell’esistenza della psicosintesi.

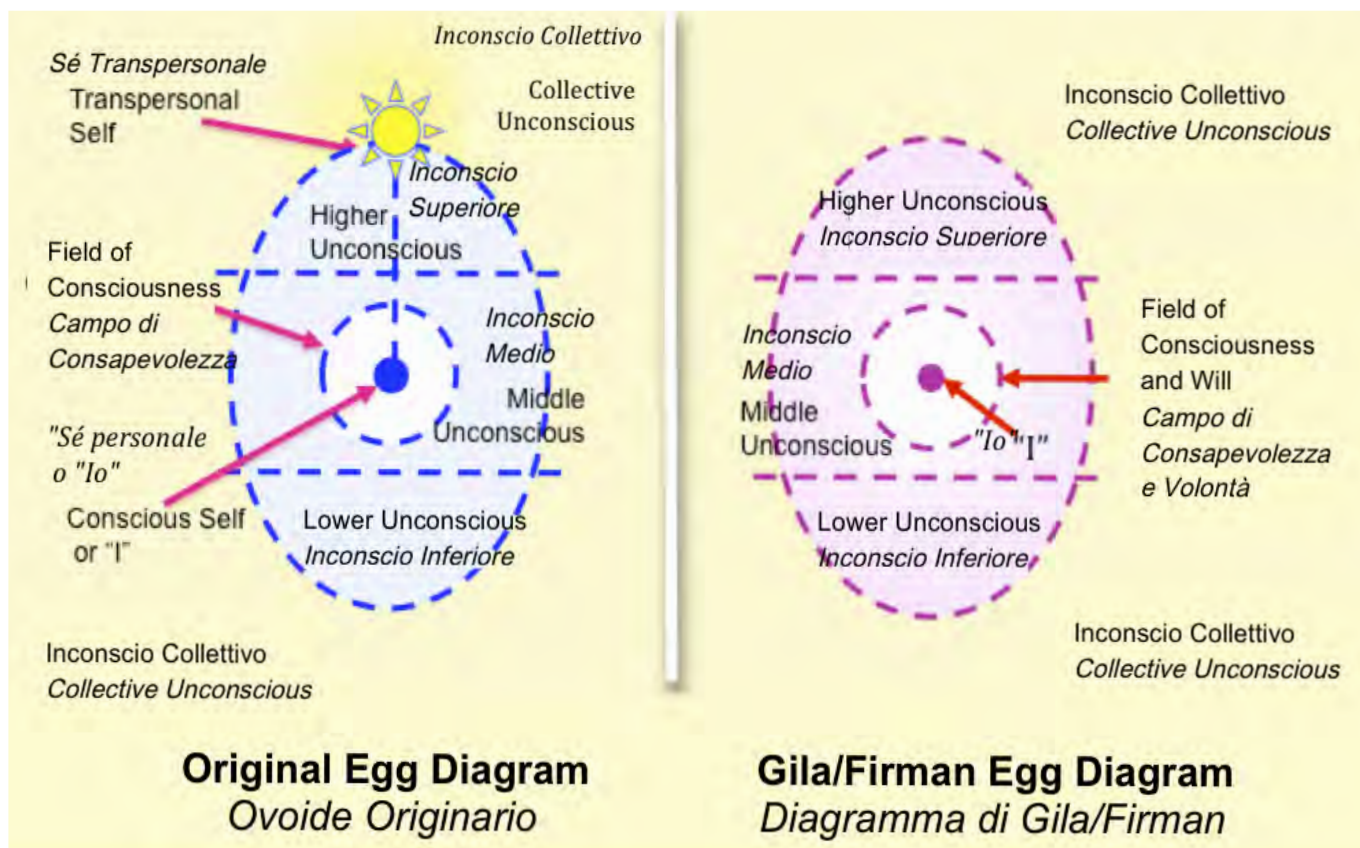
La psicosintesi è stata definita (Gila e Firman) “una psicologia dello spirito” o una psicologia con l’anima (Jean Hardy), secondo Assagioli “transpersonale” significa anche “spirituale”, ma la psicosintesi non è in sé un sentiero spirituale, ma una via neutrale e sana verso di esso. Richard e Bonnie Schaub, in *Transpersonal Development* (2013),

spiegano la differenza tra i due termini e considerano “transpersonale” più radicato nella nostra effettiva natura e nelle capacità inerenti alla nostra mente. Infatti andando oltre la nostra normale comprensione di “chi siamo”, nello stesso tempo “diventiamo di più chi siamo”. Tuttavia nonostante queste distinzioni gli autori hanno scelto di usare i termini “spirituale” e “transpersonale” intercambiabilmente.

pneuma (spirito) in psicologia, però lo accusa di confondere psiche e spirito. Leggere Hillman produce in me un effetto straordinariamente “omeopatico”, e allo stesso tempo affascinante e disturbante, quest’autore mi trascina nelle profondità delle valli, ma alla fine, oltre le sue intenzioni, mi innalza verso le vette dello spirito certamente più di gran parte della semplicistica letteratura edificante new age e self-help.

gli analisti freudiani e i neuroscienziati mostrano apprezzamento per il termine “sé”, e dall’altra vi sono aree di ricerca in cui questa stessa parola è percepita come controversa.

Certamente la dimensione spirituale è entrata nella zona “proibita” della psicologia attraverso William James, Jung, Maslow, Frankl, Fromm, May, Wilber, Assagioli e numerosi altri, ma in questo conte-



Molly Brown in *Growing Whole* (2009), p. 36, incoraggia il lettore ad andare più in profondità nei termini Sé, Anima, e Spirito, anche in considerazione delle riflessioni di Plotkin in *Nature and Human Soul*, (2008), e effettivamente potremmo assumere in psicosintesi un atteggiamento verso la natura più centrato sull’anima. In una prospettiva diversa in *Picchi e Valli*, in *Saggi sul Puer*, sulle differenze tra la psicoterapia e la disciplina spirituale, James Hillman evidenzia il forte conflitto tra esse chiaramente dal punto di vista dell’anima in guerra con lo spirito; e esprime persino la sua gratitudine verso Maslow “per aver reintrodotta

In questo periodo la psicologia sta faticando per riscoprire l’anima nel senso più comunemente accettabile e condivisibile, e introdurre lo spirito in questo contesto non è un compito facile.

Inoltre il termine “sé” è fondamentale a tale proposito; il sociologo delle religioni Paul Heelas nel suo libro *The New Age Movement, The Celebration of the Self and the Scralization of Modernity* (2006) menziona “la religione del Sé”, e Christopher Lash nel suo famoso libro *La Cultura del Narcisismo* (1979) esplora “la banalità dell’auto-consapevolezza”. Da una parte gli psicologi e persino

sto la psicosintesi svolge un ruolo fondamentale.

Carl Gustav Jung teorizza il Sé come un archetipo, che tende verso la completezza; è al centro del processo d’individuazione. “ Il Sé non è solo il centro, ma anche l’intera circonferenza che abbraccia il conscio e l’inconscio”, ed è espresso sovente in simboli numinosi rappresentanti un’immagine divina. In *Aion, Ricerche sulla Fenomenologia del Sé* (1951), Jung affronta in profondità l’immagine di Cristo come simbolo del Sé, ma è inflessibile nel distinguere la psicologia dalla metafisica, insistendo sul fatto che la sua visione psicologica è soltanto

fenomenologica e non ha nulla a che fare con le verità della teologia e della religione.

Assagioli considera “Jung lo psicologo più vicino e più affine alla teoria e pratica della psicosintesi” (Jung e la Psicosintesi) e in tre lezioni esamina le analogie e le differenze tra i due approcci. Recentemente Rosselli e Vanni in Roberto Assagioli e Carl Gustav Jung (2014) affrontano in profondità la relazione tra i due autori sia storicamente sia teoreticamente.

Ma ciò che trovo davvero unico in psicosintesi è l'esplicita introduzione della dimensione spirituale in relazione armonica e di continuità con la dimensione meramente psicologica attraverso la nozione del Sé, Sé Superiore, Sé Transpersonale, qualunque termine preferiamo, come **un'entità ontologica**, e non semplicemente come una realtà psicologica. Il riconoscimento del Sé Spirituale è un assunto di base che informa l'intera teoria e pratica della psicosintesi, anche se non va inteso come un postulato metafisico, Assagioli non discute ovviamente cosa sia lo spirito nella sua essenza, egli specificamente afferma “noi consideriamo la parte spirituale allo stesso modo di quella materiale dell'uomo...

accettiamo l'idea che le pulsioni e gli impulsi spirituali siano altrettanto reali e basilari e fondamentali, come le pulsioni sessuali e aggressive” (Psychosynthesis, 1965, p.171, nell'edizione italiana questo punto è meno esplicito). Certamente Assagioli non sta imponendo una teoria teologica o metafisica in psicologia ed enfatizza la sua neutralità rispetto alle scelte spirituali e religiose, ma chiaramente introduce nella vita della psiche la considerazione di fatti collegati allo spirito. Egli auspicava una “Scienza del Sé”, delle sue energie e manifestazioni.

In *Talks on The Self*, una conversazione con allievi di lingua inglese (ora tradotta in italiano), Assagioli apertamente parla del Sé come di

un'entità ontologica e la paragona al “motore immobile” di Aristotele.

Secondo Aristotele “deve esserci un essere immortale, immutabile, cui è in definitiva attribuibile la totalità e l'ordine del mondo sensibile” (Metafisica Libro 12).

Assagioli sostiene che siamo esseri soggettivi, persino le nostre esperienze spirituali sono transeunti, sono processi viventi che appartengono al mondo del divenire, mentre il Sé è stabile, fermo, permanente, è “Puro Essere”, ma paradossalmente agisce e irradia.

A mio avviso, questo è un esplicito assunto di base filosofico, nonostante l'enfasi pragmatistica di Assagioli, ed è epistemologicamente corretto. Persino gli approcci più empirici e materialistici si fondano su analoghi postulati teorici anche se opposti. Ciò che più mi preoccupa in psicologia possono essere le premesse, implicite, non dichiarate e talvolta inconse in alcuni ricercatori.

Un tema in auge nella comunità psicosintetica contemporanea è la “collocazione geografica” del Sé Superiore nel diagramma dell'ovoide, l'idea assagioliana del coesistere nel Sé di immanenza e trascendenza, approfondita da Gila e Firman, si trova anche in Jung e in numerosi autori in filosofia.

Com'è noto, Gila e Firman hanno “revisionato” l'ovoide omettendo di rappresentare il Sé al suo vertice, e il Sé come “presenza assente” è ancora più enfatizzato e onnipervasivo.

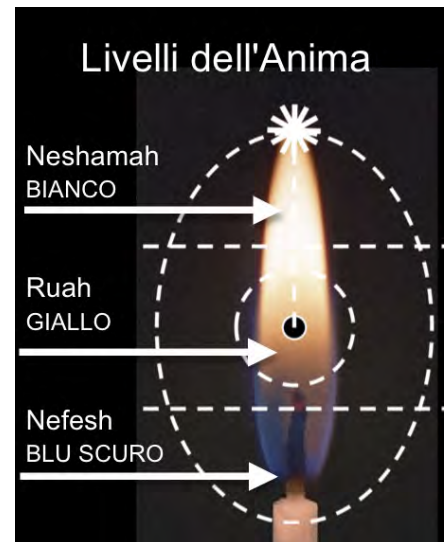
Dal mio punto di vista, la posizione topografica del Sé è simbolicamente e teoricamente molto rilevante, soprattutto se comparata con diagrammi tradizionali come l'albero della vita kabbalistico, o i differenti livelli dell'anima nella tradizione ebraica “nefesh, ruach e neshamà” o la mappa dei chakra. Sul rapporto tra l'albero della vita e il diagramma dell'ovoide si veda Will Parfitt, *Psychosynthesis, The Elements and Beyond* (2003) p. 160 e seguen-

ti, Tresenfeld. *Psychosynthesis and Kabbalah in Opening Inner Gates* (edito da Hoffman) e Kramer, *Hidden Faces of the Soul*, 2000.

Personalmente ho avuto bellissime conversazioni con John e Ann Firman, in totale accordo sulle motivazioni per la revisione dell'ovoide, ma ho sempre mantenuto il diagramma originario come un mandala psicosintetico.

2. Ubiquità del Sé

Clinicamente ed esperienzialmente percepisco il Sé ovunque, ciò che cambia, usando un linguaggio simbolico, è la frequenza vibratoria dipendente dal livello della sua azione ed espressione. Conseguentemente il Sé non ha lo stesso livello



vibatorio quando irradia nelle aree più oscure dell'inconscio inferiore, e quando irradia a livelli più alti, ma è sempre lì radiante, manifestando se stesso come “puro essere” attraverso le dense nebbie della sofferenza e le gioie della creatività. Sono d'accordo con Tom Yeomans e altri sulla complementarità di entrambe le direzioni verso l'alto e verso il basso, esse sono entrambe parte del percorso evolutivo. Se vogliamo andare più in profondità nella comprensione della psicosintesi, non dovremmo trascurare le radici variegiate dell'esperienza culturale e umana di Assagioli, includendo le filosofie e le psicologie orientali e occidentali in uno spirito

di sintesi che ha animato la sua ricerca sin dalle origini.

Vedendo ogni cosa con occhio imparziale

Egli vede il Sé in tutte le creature

E tutte le creature nel Sé.

Bhagavad-Gita, (VI, 29)

Percepndo il Sé in tutto

E tutto nel Sé

Libero da egoismo

E libero da ogni senso del mio

Sii felice.

Stavakra Samhita (XV, 6)

Possiamo notare la continuità tra il sé

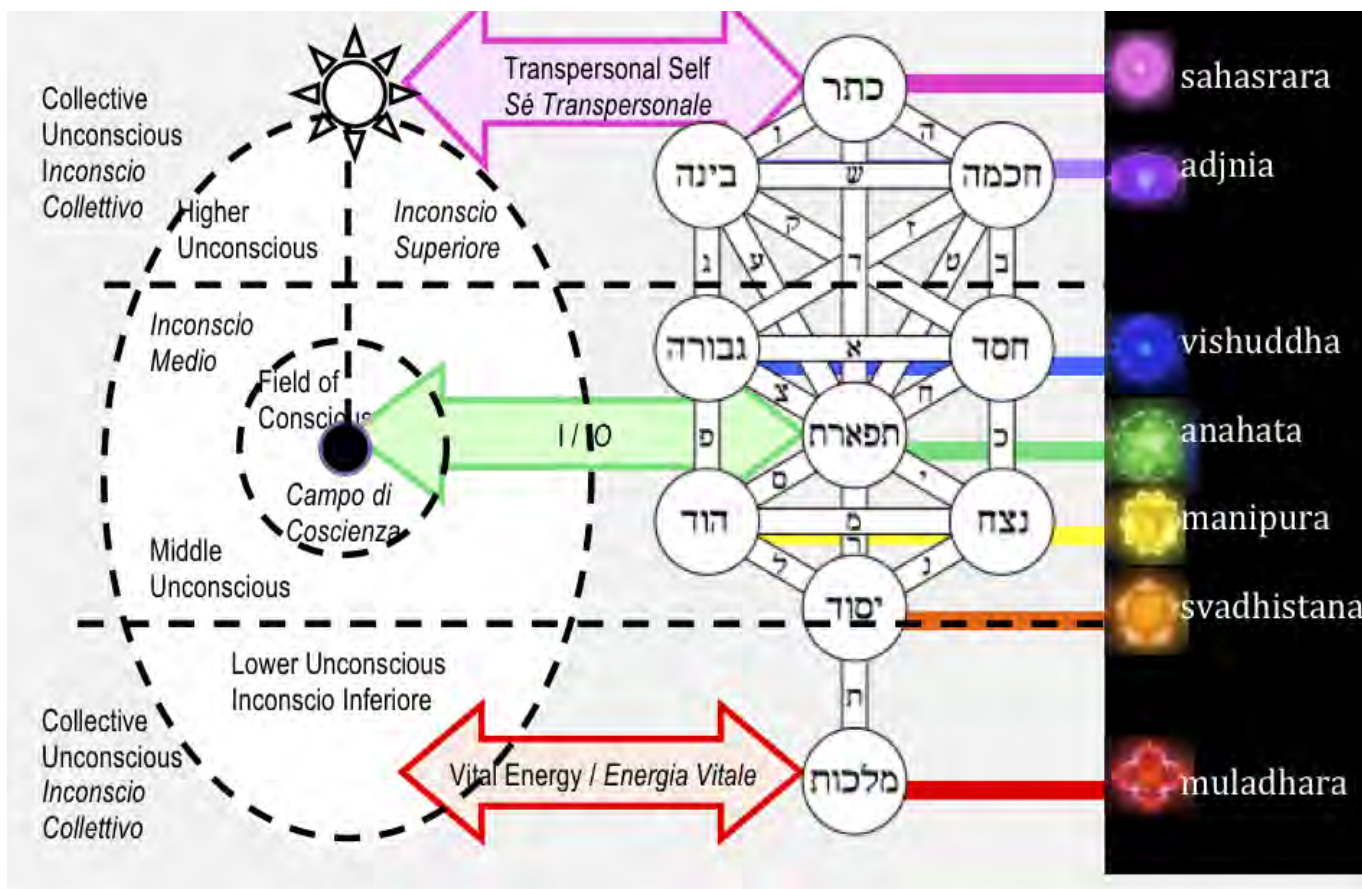
Il Sé Superiore non potrà mai essere raggiunto evitando le profondità della psiche, recidendo le radici dell'inconscio per volare in alto, questo non potrebbe mai funzionare. Si potrebbe dire, "maggiore la profondità, maggiore l'altezza". Dopo oltre trent'anni di pratica della psicoterapia imparo ogni giorno che la trasformazione effettiva avviene sempre sotto la superficie, "più profonde le radici, più alto l'albero".

La mia visione dell'ubiquità del Sé si basa sulla chiara percezione della sua silenziosa presenza nella totalità dell'esperienza umana, includendo la

Il Sé ha bisogno di essere radicato, incarnato in quello che io chiamo "lo stadio del me", possibilmente nel mio "vero sé", una personalità integrata, permeata dal Sé, suo canale fondamentale, quindi la base per relazioni interpersonali autentiche e per un gioioso e solidale servizio.

Il Sé Ubiquo che io suggerisco può tenere insieme, nel processo della psicosintesi, il Sé più alto e il Sé più profondo. L'integrazione dinamica personale e transpersonale si realizza attraverso il Sé inteso come Puro Essere e Unità.

16



personale, il Sé Transpersonale e il Sé Universale, essendo il Sé Vivente un aspetto del Sé Universale (cfr. Assagioli, *The Act of Will*, 1973, p. 89). Assagioli nel menzionato inedito *Talks on The Self*, ci invita a celebrare e proclamare il Sé, e paradossalmente afferma che "essenzialmente non possiamo celebrare il Sé se non essendo il Sé". Soltanto dal sé personale, la personalità, possiamo celebrare il Sé Superiore che è anche il Sé più profondo.

natura, la bellezza, l'arte, il misticismo e la filosofia, la depressione e i sintomi psicologici, la malattia e la salute, anche oltre la stretta soggettività. Parafrasando Joanna Macy, possiamo vedere "il mondo come un amante e il mondo come un Sé" (*The World as Lover, The World Self* (1991)).

Secondo Assagioli non abbiamo il Sé ma il Sé ha noi, e su un piano transpersonale non esiste più il mio Sé o il tuo Sé, ma solo il Sé.

La psicosintesi personale e transpersonale divengono parti di un tutto integrato nella loro interazione, e una recettività del Sé è essenziale sin dall'inizio del lavoro, ovviamente con la consapevolezza dei diversi livelli vibrazionali che possiamo incontrare e affrontare.

Conoscendo il Sé oltre la comprensione
Sostieni il Sé con il Sé.
Bhagavad-Gita (III,42)

Conseguentemente, non intendo l'esperienza del Sé come oggetto, che sarebbe un'esperienza di dualità. L'esperienza del Sé avviene attraverso il Sé, come *Erlebnis*, usando una parola tedesca che indica l'esperienza soggettiva, vissuta, immanente. Il termine *Erlebnis* è stato studiato soprattutto da filosofi come Husserl, Dilthey, e Gadamer, e in psicopatologia da Jaspers, ma sfortunatamente, che io ne sappia il termine è sempre meno usato nella lingua corrente.

Il Sé è ovunque come soggettività vivente, o come "coscienza asoggettiva", è "coscienza senza oggetto" per citare Franklin Merrell-Wolf (1887-1985), un importante, ma poco conosciuto, filosofo americano, contemporaneo di Assagioli, il cui libro *Experience and Philosophy*, consiglieri molto agli psicologi. "La coscienza senza un oggetto è", queste poche semplici parole sintetizzano la permanenza e il senso di stabilità del puro essere della coscienza dell'Io-Sé nella sua interazione dinamica con i contenuti cangianti e i mutevoli oggetti della coscienza.

L'Ovoide e il Sé

Carla Fani

Cercherò di delineare dei punti, sette per l'esattezza, su cui mi sono soffermata a riflettere per il nostro incontro.

Primo punto: la Presenza, oggi, qui

È un'occasione preziosa quella che oggi ci fa incontrare. Siamo qui insieme per un dialogo sul senso, sul significato attuale della mappa psicosintetica dell'Ovoide e le trasformazioni che ad esso sono state apportate da amici psicosintetisti oltreoceano.

Voglio sottolineare l'importanza di questo essere insieme per parlare in profondità e apertura di cuore di un tema a noi caro che ci permette di

toccare il delicato rapporto tra Io e Sé, tra molteplicità, dualità e Unità.

Secondo punto: il Dialogo, come momento fondamentale per comprendersi e non per contrapporsi pur nella libera espressione della diversità.

Il nostro intento è partecipare ad un incontro che non vuole essere la contrapposizione di differenti posizioni, ma piuttosto occasione per comprendere l'origine e le motivazioni che hanno portato a modificare il diagramma assagioliano.

Certamente dietro la cancellazione della stella del Sé dall'ovoide non vi può essere l'idea di "abolire il Sé", ma più probabilmente quella di proporre un Sé in ogni dove della nostra struttura psichica e coscienziale, un Sé che è ovunque, ontologicamente onnipresente.

Forse non è il segno grafico o dove noi lo disegniamo che davvero ha importanza, ma come noi interpretiamo quel segno e in che rapporto con esso ci poniamo.

Quante volte l'uomo per amore di quel Sé, ha scambiato l'amore con la bramosia oppure con la presunzione di conoscere l'unica via al Sé e, insuperbendosi, si è da esso, allontanato, perdendo il dialogo e la capacità relazionale? Numerose volte.

Sì, perché in nome di quel Sé, nella convinzione di agire in suo nome e per eccessi di idealismo, l'uomo si è proclamato "guru", gerarca di una gerarchia personale, non accorgendosi di agire tramite una subpersonalità, convinto di essere nel Sé e purtroppo divenendo agente di un falso sé.

Mi sovviene Krishnamurti quando, insofferente dell'etichetta messianica assegnatagli da altri, manda all'aria un progetto di anni fatto su di lui dalla Società Teosofica e parlerà del grande valore della libertà interiore.

Dunque non è uno sguardo in superficie che ci aiuta a cogliere il senso di questa "operazione chirurgica" fatta sull'Ovoide, ma

uno sguardo che ne va a ricercare le motivazioni "profonde", che possono aiutarci a comprendere e quindi a incontrarci ad un differente livello della coscienza.

Dunque, comprendersi e non contrapporsi.

La contrapposizione genera opposizione, separatività e isolamento-solitudine-rabbia.

Ecco allora che amarsi è comprendersi, creare e favorire la relazione per cui possiamo incontrarci con la gioia ma anche con il dolore dell'altro.

Terzo punto: la Profondità

Il Sé non è un Idolo.

Per solito gli idoli stanno su un piedistallo, un pò sopra, in distanza.

Disegnare la stella del Sé in alto nell'Ovoide non indica una gerarchia formale, ma indica una direzione graficamente espressa come l'Alto. La stella del Sé non è distaccata dall'Ovoide ma in contatto stretto con esso, radiosa verso la struttura psichica e umana, aperta verso il collettivo, e altrettanto radiosa verso il Cosmo o Principio Universale.

Se capovolgo la mappa dell'Ovoide forse che esso non è più vero?

Se capovolgo la mappa classica dell'Ovoide psicosintetico colgo una nuova dimensione: la profondità, ossia "pro" (= a favore) di ciò che si va a vedere, a esplorare fino in fondo.

"Tanto in alto quanto in basso" è una espressione che ben calza con questo gesto di capovolgere la mappa e coglierne significati nuovi.

Non ci può essere crescita "verticale", ossia verso i contenuti del supercosciente, che non abbracci l'orizzontalità, ossia i propri simili, ma non solo, anche gli altri regni di natura.

Mi sovviene una persona dotata di una bella voce usata a livello professionale che andava in supervisione da una nota cantante lirica la quale un giorno osservò che era inutile che egli spingesse in alto la voce tentando di stravolgere la vera natura di baritono, e che se anche egli fosse

stato un tenore non avrebbe avuto senso spingere il suono in alto senza averne sperimentato e conosciuto la profondità. “Impossibile amico mio - disse la nota cantante - entrambe le dimensioni vanno esplorate”. Tanto in alto quanto in basso.

Quarto punto: l'Armonia

Andare nella Profondità di noi stessi, delle motivazioni che ci spingono verso o contro qualcosa o qualcuno ci permette di vedere i tanti caleidoscopici pezzetti di una possibile unità.

Nella ricerca di quella Unità noi procediamo per sintesi progressive, eseguendo un lavoro interno che porta all'armonia.

Dunque l'armonia è un processo dinamico, una creazione continua guidata dalla volontà, ossia da un volere che si muove da un punto volente, che vuole.

L'essere umano che aspira a vivere e dare armonia ha da fare una rivoluzione dall'interno e non dall'esterno.

Quinto punto: l'io che vuole

Provo a ricapitolare i passaggi fin qui svolti: mi sono allontanato da Me stesso, forse a causa di una Subpersonalità che si credeva il Sé o di un Falso Sé.

Ho sofferto e forse ho generato sofferenza.

Non voglio più vivere separato, voglio ritrovare i semi di una relazione perduta. Voglio **riconciliarmi**.

Dunque scelgo il dialogo, cominciando dalle mie parti interne, non la contrapposizione.

Il dolore mi fa scendere in profondità, mi costringe a guardarmi dentro, dove ritrovo tanti frammenti sparsi di me, proprio come il vaso della tradizione sapienziale che, desideroso di riempirsi di luminosa acqua, va in frantumi.

Ricompongo i frammenti di quel “vaso-me stesso” in un'opera meravigliosa di armonizzazione, come in quella splendida arte nipponica del Raku. Ossia con il sangue del mio dolore e con l'oro della luce

dell'Anima ricompongo una Unità. La mia, la nostra unità.

Dove ho trovato la forza, l'energia, l'amore di far incontrare di nuovo sangue e luce? Spirito e materia?

Le ho trovate in un piccolo punto di me, un punto dove mi percepisco e mi vivo integro e libero, l'Io personale.

Dove sento e vivo il pulsare della vita sincera.

Sappiamo che quel punto, il nostro Io, cresce in consapevolezza, è amore.

Acquisiamo conoscenza non solo con la mente razionale, ma perché viviamo, sperimentiamo. Se l'Io personale ha la possibilità di crescere in consapevolezza, esso ha una propulsione dinamica, dunque non è sempre uguale a se stesso. Qualcosa lo nutre, lo aiuta in quella crescita. Perciò intuisco che Io come identità personale non sono ancora nel mio Sé transpersonale, di cui percepisco la luce riflessa.

Siamo un punto di pura consapevolezza e tale purezza si fa di età in età più limpida, permettendo di riconoscerci, umilmente e con gioia, in un Sé più grande.

Sesto punto: il Sé

In questo profondo riconoscimento c'è gioia poiché tutto il processo è custodito nel Cuore.

Un saggio Maestro ha scritto

“C'è solo un'Aristocrazia, quella del Cuore, una sola Democrazia, quella dell'Accordo, un solo nuovo ordine, quello della Compartecipazione, una sola Cultura, quella che sa svelare la Bellezza della Sintesi”

Settimo punto: la relazione che cura

Noi certamente possiamo modificare lo schema grafico della mappa dell'ovoide, perchè no?

Però se ci riferiamo alla Psicossintesi come modello assagioliano originale possiamo mantenere l'ovoide come Assagioli lo ha disegnato e non per un formale ossequio al Maestro, ma poiché ne condividiamo il senso profondo.

D'altra parte comprendiamo di cuore le motivazioni che hanno portato altri psicosintetisti oltreoceano a modificare tale mappa e ad essi, poiché siamo nel punto del cuore, non ci contrapposiamo.

Una riflessione semplice:

Un ovoide con al centro l'Io senza altri riferimenti può contribuire a confondermi a smarrirmi.

Se l'Io ha una sua intrinseca mutevolezza, rappresentando uno stato coscienziale che muta, cresce, si espande, in una mappa con solo questo punto al centro, sono portata a riconoscermi in tale mutevolezza e forse anche a scambiare di nuovo l'Io personale per il Sé. A illudermi e poi a soffrire ancora a motivo di ciò.

Ma se riconosco nel Principio Sintetico e Universale la sovranità delle emanazioni, me compreso ovviamente, io mi sento e mi vivo come un ponte che unisce il particolare e quindi anche l'Io personale all'Universale e questa del ponte è una funzione e non un fine.

A motivo di ciò io posso gioire e mantenere uno sguardo di meraviglia e stupore che rischio di perdere se scambio l'Io per il Sé.

Credo che nel rispetto di differenti scelte, mantenere il segno grafico che indica la relazione, possibile se lasciamo l'Io al centro e la stella del Sé in alto con la linea tratteggiata che li unisce e indica dialogo, relazione, noi diamo segno e sostanza ad un simbolo di cura e di amore.

Sei uno zero Piero Ferrucci

Agli inizi del secolo scorso Roberto Assagioli ha costruito il sistema di autoformazione, educazione e psicoterapia noto come psicossintesi, basandolo interamente sul principio che al centro del nostro essere è un punto senza dimensioni, il silenzio della mente. Il nostro vero Sé, “individuale e universale allo stesso tempo”, è autocoscienza senza forma e senza

tempo. Il nucleo di noi stessi è vuoto. Scava scava, e alla fine scopri che sei zero.

A questo sorprendente risultato non è arrivato solo Assagioli, ma anche persone e tradizioni di tutto rispetto in Oriente come in Occidente hanno fatto un percorso simile al suo. Assagioli ha riaffermato questo modello e lo ha importato nella psicologia. Il Sé è una realtà di cui non siamo di solito coscienti. La nostra coscienza, lungi dall'essere allo stato puro, si perde di solito in milioni di contenuti. E' come il dio greco Proteo, capace di assumere tutte le forme possibili. Da un momento all'altro la nostra coscienza può diventare il desiderio di uno *smartphone* nuovo modello, un fastidioso dolore alla cervicale, un sentimento di euforia, l'idea del teorema di Weierstrass, la gioia di ascoltare una fantasia di Mozart, o il bisogno incontenibile di un bombolone alla crema. Il punto centrale da capire è che noi non siamo alcuna di queste o trilioni di altre esperienze, ma siamo **chi** ha queste esperienze. La graduale realizzazione di questo fatto fondamentale può rivoluzionare la nostra vita. La strada che conduce al Sé incomincia con una riorganizzazione del nostro punto di vista, che nella psicosintesi è chiamata "disidentificazione".

Illustriamo questo processo con una storia orientale: alcuni ladri si introducono nottetempo in un giardino per poter accedere a una ricca villa. A un certo punto pare loro che nell'oscurità ci sia un uomo. Non lo vedono bene, perché è buio. Uno dei ladri, il più audace, si avvicina, e si accorge che l'uomo è in realtà uno spaventapasseri, e non c'è nulla da temere. Allora chiama gli altri, i quali non sono del tutto convinti, e hanno paura. Poi si rendono conto che erano vittima di una falsa percezione, e si tranquillizzano anche loro (ciò che hanno fatto in seguito non ci interessa).

Secondo la filosofia indiana del Vedanta noi siamo un po' come quei ladri: ci lasciamo spaventare o coinvolgere da entità illusorie. E'

tutta fatica sprecata. Se le esaminassimo con più attenzione non ci lasceremmo abbindolare. Non c'è proprio da avere paura.

La disidentificazione è tutta qui. Consiste nel guardare emozioni, pensieri, sensazioni, desideri e ruoli con un occhio diverso, più oggettivo.

Consiste nel non lasciarci vivere e agire da questi elementi, ma creare una distanza, collocandoci in un punto di osservazione più tranquillo e obiettivo. Questo punto di osservazione è il Sé. Userò in tutto questo scritto il termine "Sé" per indicare tanto il Sé transpersonale quanto il sé personale o io. Secondo Assagioli il Sé è uno solo. In vari momenti della nostra vita siamo capaci di averne una consapevolezza appena accennata (sé personale), e poi via via sempre più forte e chiara (Sé transpersonale).

Il Sé è pura coscienza senza contenuto: quindi è al di là della cultura. E' ciò che noi siamo, una volta spogliati di qualsiasi attributo o forma. Come dice lo Zen, il nostro volto prima di nascere. Il superconscio invece è pieno di contenuti.

Quando noi abbiamo il lampo di un'intuizione, quando proviamo la sensazione di essere tutt'uno con la natura, l'estasi della musica, la comunione con un'altra persona, la percezione dell'"amor che move il sole e l'altre stelle", o mille altre esperienze che arricchiscono di gioia e di significato la nostra vita, e che ci trasportano al di là della nostra sfera individuale, abbiamo un'esperienza del superconscio.

Il superconscio non è il Sé. Si potrebbe considerare una sua emanazione. Il Sé è vuoto, silenzio, zero. Il superconscio è forma, contenuto, azione. Il superconscio è in modo maggiore o minore influenzato dalla cultura da cui si genera, il Sé è al di fuori della cultura. Il superconscio è una porta che si apre e si chiude, il Sé è il cardine attorno a cui la porta ruota, sempre immobile.

Mentre Assagioli poneva il Sé al culmine dell'ovoide, in posizione

chiaramente superiore al resto della personalità umana, alcuni suoi allievi propongono di toglierlo dal trono e immaginarlo come presente in tutto il diagramma. Qui bisogna fare una premessa: la mappa non è il territorio. Ogni rappresentazione grafica della nostra complessità interiore è per principio incompleta e può anche essere fuorviante. Inoltre, non bisogna dimenticare il fattore autobiografico. Ogni diagramma di questa portata riflette la vita di chi l'ha creato. Assagioli era amante delle montagne. Da bambino era gracile, e suo padre lo portava spesso a fare lunghe passeggiate sulle Alpi. Per lui l'ascesa era un atto di volontà e un simbolo di conquista di sé e superamento delle proprie debolezze. La verticalità era un tema fondamentale della sua vita e del suo pensiero. John Firman, come vari di noi, era di una generazione che vedeva con sospetto ogni gerarchia. Per questo la posizione del Sé alla sommità dell'ovoide non lo convinceva. Voleva un Sé più democratico e ugualitario, più in linea con la modernità. Più immanente nel corpo e nelle vicende umane.

Bisogna aggiungere che ci sono buone ragioni per cui è giusto che il Sé venga rappresentato in alto. Anzitutto perché è più leggero. Nel momento in cui ci liberiamo della zavorra costituita da tutto ciò che crediamo di essere, siamo liberi e leggeri, e saliamo, come Dante, il quale, dopo aver scalato il monte del Purgatorio ed essersi liberato da ricordi e blocchi che lo appesantivano, si sente pronto a salire alle stelle e si trova immediatamente in Paradiso, perché è quella la vera natura sua e nostra. Inoltre dall'alto si ha una prospettiva più ampia e serena. Si guarda più lontano, con maggiore distacco e serenità, quindi con più saggezza. Infine l'alto è il posto del comando.

Non tutti gli elementi di una personalità armoniosa hanno lo stesso potere decisionale. Insomma il Sé è il capo. Il Sé è volontà. Non è il dittatore. Non è un boss irragionevole. Ma un abile direttore d'orchestra con

la visione panoramica del pezzo da eseguire. Per tutte queste ragioni sono più dell'idea di lasciare il Sé in cima, ma non escluderei affatto altre figurazioni, le quali ci ricordano ulteriori possibili prospettive.

Per finire: c'è una difficoltà metodologica in tutto questo: il Sé, secondo la definizione di Assagioli, "esiste in una realtà diversa da quella del fluire della 'corrente' dei fenomeni psichici e da quella della vita organica". Il Sé influisce sulla personalità, ma la personalità non influisce sul Sé. E' come lo schermo in rapporto alle immagini che vi vengono proiettate: allegre o tristi che siano le immagini, belle o brutte, interessanti o banali, lo schermo rimane uguale perché ha un'altra natura rispetto alle immagini. Quindi come si può inserire nella mappa un elemento che è eterogeneo rispetto a tutti gli altri elementi? È come se io facessi una mappa di Firenze e poi mi domandassi, dove metto la bellezza di Firenze in questa mappa: In corrispondenza delle colline, oppure del Duomo, o degli Uffizi? È chiaro che "la bellezza" è di un ordine diverso rispetto agli altri elementi topografici. Questa è la ragione per cui alla fine di tutti i nostri discorsi arriviamo a un paradosso. Parole, diagrammi, schemi di varia natura sono il dito che indica la luna, non la luna. Il Sé è per sua natura ineffabile. È giusto e utile parlarne: ma tutto ciò che ne diciamo è falso.

Spiritualità laica: il Sé come centro di elaborazioni e sintesi complesse Fulvio Leoni

Quale sia il tema dell'incontro è noto a tutti: alcuni importanti teorici della Psicosintesi internazionale come J.Firman, A.Gila e, più recentemente, M.Y. Brown, hanno tolto il simbolo grafico del Sé dall'Ovoide di Roberto Assagioli. Non hanno messo in discussione

la presenza del Sé ed il suo ruolo, ma la sua collocazione e visibilità all'intersezione tra Inconscio superiore e Inconscio collettivo sulla verticale dell'Io.

La rappresentazione grafica e simbolica del Sé all'interno dell'Ovoide potrebbe sembrare questione di poco conto ma, al contrario, ritengo sia della massima rilevanza in quanto la sua assenza rischia di nascondere - sino ad occultare - uno degli aspetti più caratterizzanti e, a mio parere, progressivi della teoria psicosintetica rispetto alle altre psicologie contemporanee.

La Psicosintesi, infatti, pone al centro della complessità dell'essere umano un aspetto misterioso quanto caratterizzante e propulsivo a cui diamo il nome di Spiritualità, anche se questo termine ha assunto nel corso del tempo significati molto diversi, volta a volta corrispondenti agli stadi evolutivi della consapevolezza che l'Uomo andava pian piano acquisendo di se stesso e del mondo. Stadi evolutivi che potremmo riassumere in quattro diverse forme pensiero: pensiero magico, mitico, religioso, scientifico.

In questo quadro il Sé costituisce un concetto estremamente complesso di cui si è occupata una parte importante sia della psicologia occidentale (da Jung a Maslow e Khout) che della psicologia orientale (il Sé è presente nell'Induismo, ma scompare nel Buddismo) e, attualmente, è oggetto di un ampio dibattito nel mondo psicosintetico internazionale. In Svezia viene dedicato il numero di dicembre 2014 di *Association for the Advancement of Phyhosynthesis* al tema *Dialogo tra l'Io ed il Sé* e in Canada viene organizzato un Congresso Internazionale a Montreal, dal 5 al 9 di agosto 2015, dal titolo: "Sii il tuo vero Sé".

La finalità del Congresso è riflettere sulla potenziale azione del Sé "in sede clinica, educativa, economica ed ecologica "da valutare sia all'interno del lavoro di gruppo

che nelle individuali interrelazioni tra Personalità e Sé".

Un lavoro - viene detto - da compiere nel quadro di una "Spiritualità senza Religione".

Un dibattito sul Sé, quindi, aperto e assai vivo nel contesto della Psicosintesi internazionale.

Tornando al tema principale del nostro incontro vorrei sottolineare che, oltre alla presenza o meno del simbolo del Sé nell'Ovoide, sono ancora più importanti le motivazioni che ci portano a dire che *ci deve essere* o che *non ci deve essere*, perché proprio da tali motivazione discendono i valori ed i significati che intendiamo riconoscere e sostenere nella Psicosintesi.

Per riflettere insieme su questi valori e significati è stato organizzato l'Incontro di oggi ed il dibattito che ne scaturirà.

Per facilitare il confronto tra le diverse posizioni teoriche sono state formulate tre domande di riferimento, che è utile qui ripetere per tutti i presenti :

- Dove è il Sé ?
- Come si manifesta il Sé e attraversa l'esistenza?
- Il Sé è l'esito di processi neurologici profondi oppure preesiste ed è indipendenti da essi ?

Queste tre domande sono strettamente connesse tra loro e ci indicano una questione a cui non è possibile dare una risposta assolutamente certa: il Sé è immanente all'Essere Umano oppure è una qualità Transpersonale oppure, ancora, è la presenza nell'uomo di una qualità Trascendente?

Si può argomentare tale questione parlando delle nostre esperienze personali ed inter-individuali, ma nessuna analisi, per quanto dettagliata possa essere, può sciogliere definitivamente questa domanda. La risposta non è una questione tecnica sul Sé' e ad esso limitata, ma discende dal significato che diamo al nostro

essere vivi in questo strano mondo. Affermare che il Sé è Immanente, Transpersonale o Trascendente non dipende dai ragionamenti, ma dall'interpretazione culturale che scegliamo di accettare come spiegazione del nostro essere al mondo.

Se si ha fede, cioè una certezza che non richiede prove, in un Dio o in una Energia cosmica si risponderà in un modo. Se non si ha fede si risponderà in modo opposto.

Io ho una visione strettamente immanente del nostro vivere, che non richiede finalità né motivazioni, oltre quelle che la comunità scientifica, in tempi lunghi e con molta fatica, riesce ad esprimere con risposte sempre parziali e mai definitive.

Ciononostante io incontro il Sé - o ciò che chiamiamo Sé - nel corso quotidiano della mia vita, sia nei momenti ordinari che straordinari del suo svolgersi.

Come molti di voi sanno sono un architetto e mi considero un buon progettista, un discreto disegnatore ed un pessimo pittore, ma - in ogni caso - il campo della mia azione è nella sfera dei linguaggi non verbali, cioè nella sfera delle affermazioni metaforiche che pongono in essere codici interpretativi auto-organizzati.

Mi occupo cioè di quanto attiene strettamente a quella capacità creativa dell'essere umano che lo rende diverso da tutti gli altri animali e, nel corso del mio lavoro, ho imparato che l'attore principale della mia creatività non può e non deve essere l'Io che produce solo meccanismi banalizzanti ed egoici, ma un altro spazio più profondo che esiste in me e che è il vero motore innovativo e creativo: un centro di elaborazione profonda che al tempo della magia era attribuito agli spiriti, al tempo dei miti greci discendeva dal canto delle muse e poi, nelle religioni, è interpretato come diretta ispirazione divina.

Qualunque sia il suo nome, questo

Centro Profondo di Elaborazione è il mio compagno di strada, senza il quale mi perderei continuamente.

Lo incontro in meditazione, lo incontro la mattina quando mi sveglio ed ha risolto durante il sonno il problema creativo che non ero in grado di risolvere da sveglio, lo incontro nel silenzio e nella pace di cui a volte ho bisogno, lo trovo nell'allontanarmi dalle pressioni e dalle richieste del mondo.

Proprio questo è, per me, il meraviglioso della Psicosintesi: l'essere una psicologia capace di porre l'essere umano all'interno di un Duopolio, di una Dialettica che è insieme facile e difficile, muta e parlante... tra un Io razionalizzante ed un Sé creativo. Un *duopoli* in cui le due parti agenti sono di eguale importanza ed efficacia e nessuna delle due può vivere senza l'altra, pena la fragilità e caduta dell'intero sistema.

Una relazione intima ed incessante a cui tengo profondamente, perché non sono disposto a vivere una vita dominata dall'Io, esattamente come non sono disposto a ritirarmi dal mondo per vivere una vita dominata dal Sé.

L'unica vita che mi interessa vivere è quella in cui la forza del Sé si incarna nell'Io e nella sua capacità di azione nel mondo e l'Io trova le sue motivazioni e le sue mete nella forza creatrice del Sé. Eliminare il Sé dall'Ovoide è distruggere la rappresentazione visibile della relazione dialettica tra due centri di elaborazione, annichilendo così ciò che io considero il messaggio più importante della Psicosintesi e cioè che in noi ci sono due diversi centri di elaborazione, altamente specializzati e strettamente complementari.

Ad uno dei due spetta la capacità di riconoscere e interagire con il mondo fenomenico mentre, all'altro, spetta il compito di rapportarci ai livelli sottili delle relazioni immateriali.

Per questo ammiro, ancora una volta, le intuizioni di Roberto Assagioli

che lo hanno indotto a collocare l'Io in relazione con l'inconscio inferiore e plastico della nostra quotidiana relazione con il mondo e il Sé all'incrocio di mondi impalpabili e sovra individuali quali l'Inconscio collettivo e l'Inconscio superiore, cioè in un punto di percezione simbolicamente trans-personale.

Un quadro teorico che sembra essere confermato da recenti studi neurologici.

Da molto tempo si sa che il cervello, per il suo funzionamento, usa una molecola composta di ossigeno e glucosio (Adesonina Trisofato), ma da poco si è in grado di misurarne la quantità consumata nelle diverse attività cerebrali.

La cosa sorprende delle misurazioni effettuate è che il cervello in stato di riposo consuma una quantità di Adesonina Trisofato venti volte maggiore di quando è impegnato a fare qualcosa di specifico come avvertire un campanello che suona, prendere un bicchiere, dire qualcosa ecc.

Questo vuol dire che in assenza di stimoli esterni alcune aree del cervello si attivano in una rete neuronale che è stata chiamata "Default Mode" Network, cioè network "in assenza".

Ciò ricorda molto da vicino ciò che accade in meditazione quando, riducendo quanto più possibile la connessione con gli stimoli esterni, si attivano processi che ci conducono ad intuizioni, insight e, comunque, alla percezione di livelli superiori di consapevolezza e sintesi.

Gli studi iniziali del DMN sono stati compiuti al Maharishi University of Managment dello Iowa (USA) ed in essi la DMN viene descritta come "l'attività che mette in relazione diverse aree cerebrali" che giungono così ad essere "non un caos di sistemi indipendenti, ma l'unione di sistemi interdipendenti".

Tali studi affermano anche che "non vi sono prove che la DMN sia la sede dell'autocoscienza, ma molti indizi sembrano andare in questa direzione".

In questo quadro il Sé può trovare una spiegazione del tutto immanente che trasferisce l'essere umano

dal mondo strettamente animale ad un mondo percettivo, interpretativo e creativo in grado di sintesi complesse, di percezioni sovra-sensoriali, di sensibilità ed empatia transpersonali.

Qualità che lo rendono diverso dal resto degli animali, così come ci racconta molto bene, sul piano filosofico, Sergio Givone: “L’uomo, come tutti gli animali, nella sua fatica quotidiana ha lo sguardo rivolto a terra, tra le cose che lo intralciano e lo attraggono (...) ma ad un certo punto – non si sa perché – l’uomo, a differenza degli animali, alza lo sguardo all’orizzonte e vede oltre la sua quotidianità e proprio in quel breve alzarsi del mento, in quegli occhi che scrutano l’orizzonte ed individuano una direzione egli si separa dagli altri animali per diventare compiutamente un essere umano”.

E proprio quel movimento della testa, questo alzarsi dello sguardo ci introducono in quello spazio complesso e profondo che da sempre è chiamato Spiritualità e che la Psicopsintesi interpreta magistralmente, proteggendoci da un materialismo eccessivamente negazionista.

Per concludere un ultimo punto. Forse uno dei più importanti. L’idea che la Spiritualità possa divenire sempre più la meta ed il centro di un laicismo colto e profondo che sia in grado di riconoscere il ruolo di quella raffinata ed impalpabile elaborazione che da sempre agisce nella trasformazione del mondo, in una evoluzione lenta, incerta a volte, ma sempre inarrestabilmente progressiva.

Un centro di elaborazione capace di sintesi sempre più complesse che, nell’Ovoide di Assagioli, sono simbolicamente e magistralmente rappresentate dal Sé, posto all’incrocio dell’Inconscio superiore con l’Inconscio collettivo. Ciò che voglio dire è che a me non interessa ricondurre l’Ovoide alla dimensione *biologica* oppure *ecologica* dell’essere, come sembrano fare da un

lato Firman Gila e, dall’altro, Molly Brown, quanto piuttosto affermare la forza trainante che la Spiritualità Umana ha costituito nel corso dell’intera storia della nostra presenza su questo pianeta.

Una Spiritualità che potrebbe divenire definitivamente laica, ma non per questo meno intensa o potente.

Per tutto ciò, a me sembra che la teoria psicopsintetica dovrebbe riaffermare il ruolo e l’importanza della presenza simbolica del Sé nell’Ovoide e sapersi porre essa stessa come riferimento culturale di una Spiritualità simultaneamente individuale e sovra individuale, ponte transpersonale tra la moltitudine degli esseri umani.

Una Psicopsintesi, cioè, quale bandiera simbolica ed operativa del nostro diritto ad essere Spirituali.

Il Sé come paradosso Paola Marinelli

So che non sembra bello, ma devo iniziare questo contributo evidenziando i limiti di un *dibattito* sul Sé, limiti che stanno nella *necessità* intrinseca ad un dibattito di affrontare il tema attraverso la mente razionale e contemporaneamente nell’*impossibilità* di farlo.

Mi spiego:

- la necessità: usando la mente razionale, costruiamo mappe mentali che ci aiuta no ad orientarci interiormente; avere l’ipotesi di qualcosa potenzia le possibilità di farne esperienza. Ma anche, nel far questo, rischiamo di costruire una *realtà parallela* nella nostra mente, come sappiamo bene.

- l’impossibilità: proprio perchè (almeno da quanto descritto da chi ne ha fatto esperienza) riteniamo il Sé un fenomeno *altro*, che attiene ad una dimensione diversa, che va oltre la mente concreta, ogni mossa che noi facciamo sarà soltanto un tentativo di avvicinarci, di adombrarlo cognitivamente, ma mai lo sapremo definire. E mi sembra che, paradossalmente, su questa impossibilità di definizione ci ritroviamo unanimi.

Un altro elemento importante è che il Sé, come il resto della nostra esperienza esistenziale e psichica, attiene ed è inserito nell’ambito vitale, vita come flusso, in continuo cambiamento, inafferrabile, non staticizzabile.

Perché quando diciamo qualcosa del Sé stiamo *fermando* una porzione della realtà, che ne condivide la sostanza ma rappresenta una parte che non comprende mai l’intero... Qualunque cosa possiamo *dire* del Sé è come il fermo-immagine di un film, quello che ne cogliamo in quel momento, una porzione di un ologramma.

Infatti affrontare il tema del Sé significa anche affrontare la visione o la percezione dell’esistenza di una realtà sottostante/sovrastante che è così diversa da quella che esperiamo quotidianamente da farci sentire come inefficaci tutte le parole che vi sono state dedicate, spesso anche in contraddizione tra di loro (vedi esoterismo versus religioni, religioni tra di loro, scuole spirituali di ogni genere...).

Questo ci dice che questa realtà, anche quando genuinamente colta, possa essere colta solo per una parte o con una modalità limitata, poiché l’insieme è troppo al di là della nostra umana capacità di comprensione, di contenimento di quella complessità, vastità ed alterità che sembrano costituirla...

Un ologramma complesso ed affascinante, così difficile, forse impossibile da cogliere interamente.

Ma non demordiamo per questo: parliamo e dibattiamo, con la consapevolezza di quanti limiti abbia questa appassionante attività! Penso che, oggi, con la consapevolezza che possediamo circa la storia del pensiero spirituale e delle sue contraddizioni, abbiamo la possibilità, ma anche il dovere, di fare appello ad una capacità umana particolare: la capacità di contenere, comprendere, accogliere la complessità, la capacità di stare nell’indefinitezza, perfino nella con-

traddizione, senza soggiacere al bisogno di eliminare uno degli estremi o di comporli affrettatamente in un'armonia forzata. È la capacità di saper accettare le diversità delle forme perché le riusciamo a distinguere dalla loro qualità sottostante, che è più sostanziale anche se meno definita.

Si tratta di una questione che ci dobbiamo porre, per non cadere nella tentazione di voler *comporre* il dibattito sul Sé arrivando ad una definizione *giusta o corretta*.

Per questo ritengo che il significato di questo nostro dibattito stia nel portare attenzione al tema stesso, in una sorta di celebrazione laica, un ulteriore modo di portare il Sé nel nostro campo di coscienza e quindi potenziare il nostro rapporto con questa dimensione. (Stavo per scrivere *con esso*: tentazione facile di far diventare il Sé *qualcosa!*)

Questa capacità di assumere una posizione intermedia e più elevata, che nella psicosintesi è una delle caratteristiche di un Io maturo (cioè capacità di contenimento degli opposti, capacità di stare con ciò che c'è al di là di paure o desideri...) è quella che ci permette di concepire e di vivere l'esperienza del Sé transpersonale come *paradosso*.

Paradosso inteso come compresenza di aspetti, di elementi opposti che normalmente non possono coesistere. In questi casi, la mente razionale è costretta ad optare per l'una o per l'altra parte, ed anche emotivamente è difficile reggere gli opposti, come ben sappiamo.

Ma c'è uno stato della coscienza (e non della mente razionale, né delle emozioni) in cui ci è possibile ammettere la coesistenza, a volte persino l'assoluta coincidenza, di opposti che restano comunque anche opposti. Come l'esperienza della coesistenza di gioia e dolore, spesso citata da Assagioli, come essere e/o divenire, spirito/materia, immanenza/trascendenza, essere in cammino/essere il cammino...

Accogliere questi presupposti è l'unico modo in cui io posso dire qualcosa sul Sé.

E il mio contributo al dibattito è proprio sull'aspetto *paradossale del Sé*: immanente e trascendente, personale e universale, concreto e astratto, senza forma e formante, incomprensibile e concepibile, nel profondo e al di sopra di noi..., non c'è attributo del Sé che non contenga anche quello opposto, basta cambiare di poco la prospettiva e ci ritroviamo dal lato opposto. Per questo credo profondamente che un atto autenticamente (e letteralmente!) rivoluzionario stia nella rinuncia a volerlo definire.

Con questo non voglio dire che *va bene tutto*, che si possa dire qualsiasi cosa, tanto non c'è contraddizione, cadendo così in un relativismo assoluto che ci fa perdere qualunque confine e fa diventare tutto appiattito, privo di senso.

Al contrario: ammettendo questa sorta di principio di non contraddizione, è come se permettessimo al nostro spazio interiore di articolarsi in modo più complesso, diventando in questo modo più ampi e inclusivi. Continuiamo ad essere consapevoli che gli opposti o la contraddizione esistono, vediamo bene il senso di ognuno dei due poli, possiamo persino prendere posizione preferendo uno dei due, ma contemporaneamente comprendiamo (sempre che si possa usare questo verbo) che essi possono coesistere: forse perché li collochiamo in diverse posizioni o condizioni (temporali, di livello...) o perché capiamo che dipende dal punto di vista da cui osserviamo la cosa (come nei conflitti, in cui coesistono le ragioni dei contendenti) o ancora perché comprendiamo profondamente che voler definire vorrebbe dire ridurre il fenomeno.

Accogliere il paradossale scardina le nostre sicurezze e rigidità mentali, quelle gabbie che tante vie spirituali indicano come l'ostacolo maggiore alla percezione diretta della realtà spirituale.

Accettare di non definire significa procedere nel senso della disidentificazione dalle nostre opinioni,

quella sorta di *crosta* della mente che smentisce la sua stessa funzione: anziché servire per analizzare e chiarire i dati forniti dai sensi, come cooperante della volontà, la mente prende il posto della nostra coscienza, al punto da arrivare a far coincidere l'aver delle opinioni con il senso della nostra identità.

Trovo estremamente significativo il valore dell'*accettazione del paradosso* come ampliamento dell'io, come disidentificazione dalle proprie visioni e concezioni, perfino dagli ideali. Non essere attaccati alle proprie istanze, neppure quelle ritenute superiori, ed ammettere che quanto si coglie è parziale e deficitario, significa fare un passo nella direzione della liberazione dalle forme definite della nostra mente, forme che normalmente percepiamo, anche nel più grande auto-centramento, come sostituto della nostra coscienza. Quello che la *coscienza* può accogliere, percepire e concepire, spesso non può la *mente*, lo sappiamo. Uscire da questa confusione tra contenuti presenti nella coscienza – spesso veicolati dalla mente, a volte da stati emotivi – e la percezione della coscienza in se stessa è il percorso di disidentificazione che la psicosintesi propone nel passare dallo stato di coscienza parziale delle subpersonalità, a quello più inclusivo ma ancora limitato dell'io personale a quello più ampio, potremmo dire più vuoto di contenuti, del Sé transpersonale.

Una tale posizione ha peraltro alcuni vantaggi: elimina la necessità di "essere d'accordo" o meno, quindi di dover affrontare interminabili e sterili discussioni (in cui è spesso in gioco, in realtà, il nostro ego); permette di aprirsi reciprocamente, con curiosità genuina, ad altre visioni, percezioni, ampliando le nostre stesse possibilità di contattare il Sé; ci spinge a ricercare una posizione interna che, pur stabile, non sia rigida ed escludente, quindi di fatto a rafforzare l'esperienza diretta del Sé.

Il contributo di Firman e Gila

Visto che questo confronto sul Sé e sulla sua posizione nell'ovoide psicosintetico proviene dal contributo di John Firman e Ann Gila, che hanno proposto di eliminarne il simbolo dalla sommità dell'ovoide stesso, sento di dover dare un riconoscimento alla loro ricerca e alla loro proposta, anche se non la condivido. Non mi dilungo sul perché non la condivido, visto che concordo con la posizione degli altri amici che hanno espresso molto bene le loro motivazioni; penso sia più interessante rilevare quello che per me è il valore della loro proposta.

Firman e Gila sostengono che *non è necessario* mostrare il Sé nell'ovoide in quanto esso è presente in ogni parte, in ogni aspetto e in ogni dinamica della psiche umana. Essendo generati da quel Sé, nulla di noi vi è estraneo, potremmo dire.

L'importanza di questa osservazione sta nel non lasciare spazio ad interpretazioni per cui esisterebbero settori "illuminati dalla luce del Sé", come potrebbe essere l'inconscio superiore, ed altri che ne risentono "poco" o non ne risentono in alcun modo (inconscio medio e inferiore). L'accento di Firma e Gila è sul fatto che non esiste una tale separazione, che distinguere (livelli, esperienze...) non significa separare, e che ogni esperienza umana, ovunque noi la collochiamo nell'ovoide, contiene in una certa misura la presenza del Sé.

Quindi, per evitare false interpretazioni magari inconsce (pensiamo al potere evocativo delle immagini!), meglio non rappresentarlo nel diagramma. ⁽¹⁾

Tale visione di un Sé immanente-trascendente ci complica un pò le cose, ostacolando la tentazione umana di dividere nettamente la realtà in *buona e cattiva*, ma dobbiamo ammettere che ci apre ad una accoglienza della complessità che appare molto più vicina al reale stesso. D'altronde, la storia umana è talmente ricca di esempi dei nostri fallimentari tentativi di determinare

il *buono* e il *cattivo*, che potremmo cogliere l'occasione di imparare a superare tali tentazioni...

Un altro contributo alla ricerca post-assagioliana di un linguaggio utile ad esprimere la complessità, è da citare: alcuni psicosintetisti francesi usano il termine *io-Sé (Je-Soi in francese)*, volendo ribadire in questo modo l'identità sostanziale di queste due dimensioni, che spesso per noi sono realtà separate (percezione, come suggeriscono Firman e Gila favorita anche dalla loro distanza nell'ovoide?) e rafforzare in questo modo la consapevolezza della loro identità.

Questo apre all'ipotesi che la stessa immagine dell'ovoide – con la potenza intrinseca ad ogni immagine – in cui l'io ed il Sé sono identificati in due posizioni distinte e *lontane tra loro*, possa produrre in noi, *di fatto*, la sensazione che così stiano le cose. O quantomeno, se non la produce, che possa rafforzare la nostra erronea sensazione di essere separati dalla nostra origine spirituale e di dover compiere un lungo percorso per tornarvi. Anche qui ritroviamo un paradosso: in effetti siamo già il nostro Sé e però dobbiamo anche arrivarci...

E a questo punto riconosciamo un contributo che viene nel momento in cui accogliamo il Sé come paradosso: possiamo disidentificarci dal bisogno di avere opinioni al riguardo, non tanto perché esse non servano, a tempo e luogo adeguati, ma perché questo ci permette di aprirci all'aspetto fondamentale, che è il Sé come esperienza. Esperienza totalmente soggettiva, ma che, guarda caso, quando viene condivisa rivela una sorprendente univocità.

Concludo con la mia presa di posizione riguardo all'illustrazione del Sé nell'ovoide: ritengo fondamentale quella stellina in cima.

Come formatrice o quando presento la psicosintesi nei corsi di introduzione nei Centri dell'Istituto,

troppe volte ho visto il guizzo dello sguardo, ho sentito il respiro alterarsi quando, nell'illustrare l'ovoide, si arrivava a quel punto, dove sta la stella. Come venisse rilasciato silenziosamente un "*finalmente!*" che non sapeva esprimersi a parole: il riconoscimento della loro (nostra) anima, quell'istanza inespresa, che sembra aver così poco asilo in percorsi che non siano quelli tradizionalmente religiosi. E in quel momento si percepisce come sia proprio quell'esigenza di riconoscimento di esistenza e dignità di una nostra parte negata dalla cultura comune, a portare le persone nei nostri Centri.

Anche solo per quel guizzo, per quel sospiro, per me ha significato il simbolo del Sé nell'ovoide.

Nota

1) *L'Ovoide Rotto*

"... posizionare il Sé nell'inconscio superiore indica una frattura tra l'inconscio superiore e quello inferiore nel pensiero e nella pratica psicosintetica, con una forte propensione a dare molta meno attenzione all'inconscio inferiore.

...Ma il ritratto di un Sé così remoto dall'inconscio inferiore fa confondere la trascendenza con il "molto lontano". Il Sé viene inteso come trascendente nel senso di "sta lassù nell'inconscio superiore".

... Una tale immagine intensifica l'idea che l'autorealizzazione sia solo un viaggio nel superconscio, mentre invece può essere - ancor di più - un viaggio nelle ferite dell'infanzia e nell'inconscio inferiore. In questo modo la nozione di autorealizzazione diventa equivalente alla negazione dualistica".

Pag. 169: Nessun bisogno di "Sé Superiore"

"... credo che non ci sia bisogno nella teoria psicosintetica della nozione di un Sé Superiore o Sé Transpersonale che esperisce individualità e universalità. Da una parte, se "Sé Superiore"

si riferisce ad una esperienza di coscienza universale in cui il senso di identità dell'Io non è perso, esso indica semplicemente uno stato di coscienza particolare e non un Essere vivente e volente. Allora "Sé Superiore" è un uso inaccurato, e dovrebbe essere lasciato perdere. [...] Per esempio, il vecchio uso [il Sé in cima all'ovoide, n.d.t.] sembrava implicare che il Sé Superiore fosse più vicino a noi, profondamente dentro di noi; mentre il Sé Universale fosse molto più lontano "là fuori", da qualche parte nell'universo. Ma se "Sé" è concepito come universalmente trascendente-immanente, ne consegue che Sé può essere presente in tutti gli individui, nella più profonda intimità del loro essere interiore, così come può essere presente ed attivo nelle relazioni esterne e negli eventi della loro vita; così come può avere consapevolezza e volontà ovunque nell'intero universo".

John Firman, "I" And Self, Re-Visioning Psychosynthesis, 1991 Palo Alto, CA (USA)
Pag.83: The Broken Egg

Per saperne di più, vedere:
<http://www.psychosynthesispaloalto.com>

Ehyeh - Asher - Ehyeh Io Sono - Ciò - Che Sono Luce Ramorino

Prima di tutto è importante sottolineare che stiamo esponendo ed esporremo modelli interpretativi e applicativi, nati dalle nostre esperienze psicosintetiche, interiori, relazionali, di vita, di studio, professionali... tutti accettabili, ma non tutti ugualmente risonanti nella coscienza individuale di ciascuno; pur avendo tutti noi abbracciato il modello psicosintetico, penso che lo viviamo con differenti sfaccettature, che non sono da porre in opposizione ma, se ci riusciamo, sono da comporre progressivamente stando

in una tensione sintetica.

I modelli non sono la realtà, che di per sé è inafferrabile, ma mappe che permettono orientamento e cammino, e già anche ciò che sto dicendo e dirò fa parte di un modello interpretativo soggettivo con cui io risuono. Sappiamo tutti che anche le parole hanno un valore connotativo, oltre che denotativo, il che ulteriormente condiziona la comunicazione, sia nel riceverle che nel pronunciarle.

Il modello che scegliamo o elaboriamo permette e promuove l'esperienza, l'esperienza risuona con il modello che in noi la rende interpretabile, il tutto soggettivamente.

La validità di un modello si evince dagli effetti che produce in chi lo fa proprio.

Quindi ognuno qui sia parlando in prima persona sia esponendo una teoria, parlerà di sé e della propria esperienza ed elaborazione del Sé, in base anche alla propria tipologia (ogni tipologia ha il suo modo di sperimentare il Sé), al proprio linguaggio, alla propria polarizzazione prevalente (mentale, emotiva, intuitiva...), al proprio momento evolutivo, al proprio grado di consapevolezza, al proprio punto di osservazione (identificazione - identità), dati inconfondibili e unici, il che rende il nostro incontro un'occasione di profondo valore umano e psicologico per lo scambio che possiamo realizzare.

Uno degli aspetti del modello psicosintetico, che da subito ha risuonato in me, è il fatto che siamo innestati in un grande processo evolutivo, uni-versale, in cui si possono realizzare diverse tappe evolutive, anche se non necessariamente in modo sistematico o totalmente prefigurabile. Esistono comunque grandi leggi che ci governano.

Tale tensione evolutiva corrisponde ad una realtà profonda, ad una legge fondamentale della vita, la *Legge di Evoluzione*, attiva nei processi della natura (dal sasso, al cristallo, alla gemma preziosa, al

minerale radioattivo... dalla graminia, al fiore, al fiore colorato e dalla struttura perfetta, al fiore che emana il suo profumo... dall'animale selvaggio, all'animale domestico, alla personalità umana...) e nell'essere umano, dove si incontrano progressivamente due nature portanti: la Personalità, appunto, di origine biologica (la Forma) e il Sé (l'Essenza).

Per quanto attiene all'essere umano, tale legge opera promuovendo, di tappa in tappa, il percorso della crescita e dello sviluppo della coscienza di sé (autocoscienza), attraverso il prodursi di progressive identificazioni (esperienze), disidentificazioni (distacchi - elaborazioni) e auto identificazione (autocoscienza - identità). Momenti discontinui e continui.

L'altro aspetto fondamentale è rappresentato dai due diagrammi, in cui è sintetizzata tutta la concezione psicosintetica, diagrammi che sono altamente dinamici e in cui si possono leggere proprio i movimenti e le tappe del processo evolutivo e il gioco tra le due nature che ci costituiscono: Il Sé e la Personalità.

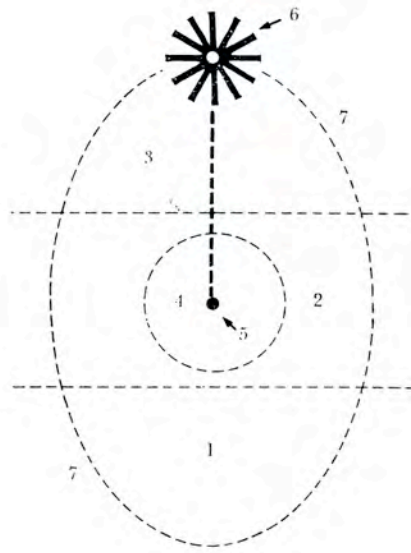
Per la finalità del nostro incontro si aprono delle domande:

- Centro di Autocoscienza?
- Sé: Essere o Divenire/Esistere?
- Io e Sé: quale differenza?
- Sé immanente o trascendente?

Se utilizziamo lo schema dell'ovoide come modello da *indossare* per operare nel nostro mondo interiore, e ci *vestiamo* tridimensionalmente con l'ovoide e con la stella delle funzioni possiamo sperimentare tutto questo dinamismo e coglierne tutte le nostre implicazioni individuali intra ed intersichiche e trovare le nostre risposte.

Con la disidentificazione e l'auto-identificazione possiamo allineare e armonizzare i nostri tre corpi e muoverci dalla periferia per posizionarci nel centro del campo di coscienza,

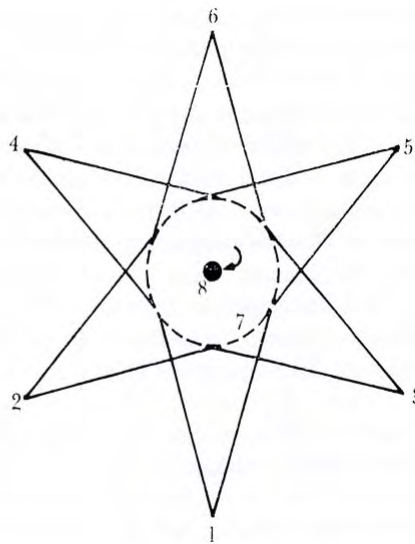
1. L'Inconscio Inferiore
2. L'Inconscio Medio
3. L'Inconscio Superiore o Supercosciente
4. Il Campo della Coscienza
5. Il Sé Cosciente, o 'io'
6. Il Sé Transpersonale
7. L'Inconscio Collettivo



Modello psicodinamico
 Parole chiave:
 Evoluzione
 Io-Sé (Anima)
 Personalità – Subpersonalità
 Integrazione
 Autocoscienza

Gradi di autocoscienza
 Processualità dell'Io:
 Identificazione
 Disidentificazione
 Identità
 Volontà

1. Sensazione
2. Emozione - Sentimento
3. Impulso - Desiderio
4. Immaginazione
5. Pensiero
6. Intuizione
7. Volontà
8. Punto centrale:
 l' 'io', o sé personale



Le grandi tappe del processo psicodinamico si possono così riassumere:
 Conoscenza integrale della propria personalità.
 Dominio degli elementi che la compongono
 Realizzazione del Sé, o almeno scoperta
 creazione di un Centro Unificatore.
 Formazione o ricostruzione della personalità attorno al nuovo Centro

in diretto collegamento verticale col Sé transpersonale, pronti a spiccare il volo verso le altezze in cui abita. Ognuno può collocare il suo centro dove vuole, in un punto fisico e psichico, sul proprio asse verticale, rappresentato nell'ovoido dalla linea che unisce l'Io al Sé, sentendo che, evolvendo, il centro, pur rimanendo sempre centrale, si sposta man mano che ci eleviamo e ci ampliamo in coscienza.

Nel centro possiamo sperimentare il senso della permanenza nel divenire.

Ma cos'è un **centro**? Il centro è sempre il luogo più intimo, l'essenza dell'entità in cui dimora, il punto vitale che aggrega e vitalizza tutto

intorno a sé; è il motore e nello stesso tempo un punto di osservazione, di sintesi, super-partes; la sua visione abbraccia un orizzonte sferico ed è il testimone e il punto di riferimento e di raccolta di ogni esperienza che accade intorno a lui; pulsa e respira come tutto ciò che vive; è un punto dinamico, attuale ed eterno, permanente e in divenire, in relazione con tutti gli altri centri di vita pulsanti; nel centro passato presente futuro si sintetizzano, così come tutte le direzioni; dal centro tutte le scelte sono possibili. Possiamo sperimentare tutto ciò portandoci nella nostra centralità.

“Io sono il Sé, sono un Centro di Autocoscienza in divenire,

un Essere in Divenire (paradosso), sono Volontà - Amore - Consapevolezza - Presenza - Qualità in azione e le manifesto attraverso la mia Personalità fino a renderla l'espressione totale del seme unico che sono, portando a compimento il cammino della mia individualità”.

Per me non esiste sostanziale differenza tra Io e Sé, nel senso che l'Io è quel tanto di Sé che si è reso immanente, si è attualizzato, nel campo di coscienza e in cui possiamo identificarci, consistere ed attestarci in una determinata “fase” del nostro percorso evolutivo.

In questo senso “Io sono un centro di autocoscienza” è anch'esso una esperienza transpersonale progres-

siva, in gradi successivi di elevazione, come se ci spostassimo sulla linea tratteggiata che unisce l'Io al Sé; da ogni livello sperimentiamo l'orizzonte corrispondente, usiamo differenzialmente la nostra stella delle funzioni, mossi da moventi sempre meno egocentrici e separativi, più ci avviciniamo alla nostra fonte di Luce, Amore e Volontà Transpersonali, in una parola spostiamo la nostra polarizzazione.

Tutto questo produce una consapevolezza crescente del proprio esistere nel mondo e del suo senso, come significato e direzione, una consapevolezza crescente della vita in cui viviamo e siamo e delle sue leggi, e della nostra appartenenza, un ampliamento progressivo sferico del campo di coscienza, una azione sempre più profonda ed espansa: "Io sono l'Io-Sé che vuole - che ama - che sa".

Da qui l'importanza nello schema dell'ovoide dalla linea tratteggiata che unisce l'Io al Sé, che si percorre, rispondendo ad una intrinseca tensione, salendo a spirale (ipotesi) sintetizzando gli opposti. (La via di mezzo). Non dimentichiamoci infatti che in questo percorso di ascesa, l'Io-Sé è sempre in contatto con la personalità, che via via manifesterà la nuova coscienza che la informa di sé.

Quindi il Sé è sia immanente che trascendente, vive nella nostra individualità, anche se possiamo non averne consapevolezza, perché è inconscio ed è nell'inconscio superiore, è il nostro nucleo di vita, che ci anima; nel processo evolutivo, attraverso l'azione interiore (meditazione, ricerca interiore ecc.) possiamo contattarlo e gradualmente renderlo immanente nel campo di coscienza, in grado di fare da perno e agire, dapprima per l'armonizzazione e integrazione della personalità, e alla fine del processo divenire totalmente immanente, fuso e pervadente l'intera personalità, realizzando così quel matrimonio interiore tra le nostre due nature, di cui parlano molte tradizioni religiose, piena realizzazione della nostra individualità. L'esperienza nasce da dove ci identifichiamo.

Gradi di contatto progressivi, gradi di espressione progressivi; pur essendo sostanzialmente differenti, il Sé non è mai scollegato dalla Personalità, finché siamo incarnati, altrimenti non vivremmo in questa dimensione, ma a volte possiamo, in momenti discontinui, veri attimi di eterno, fare l'esperienza diretta del Sé come Puro Essere, nella sua essenza.

Guardando il Sé per come è rappresentato nell'ovoide ce ne appaiono fondamentalmente due aspetti, una parte irradia verso l'interno e allarga lo sguardo e l'azione all'interno della individualità, l'altra parte irradia nell'inconscio collettivo superiore e presuppone altre esperienze che trascendono la individualità e la fanno partecipe di dimensioni trans-individuali; in questa ottica potremmo dire che possiamo sperimentare il Sé come **trans-personale** e come **trans-individuale**, dipende da dove riusciamo a collocarci nel viaggio infinito della Identificazione-Identità e della Autocoscienza.

A noi l'esperienza!

Questo non significa che si perde il senso dell'individualità, ma si entra realmente in una dimensione universale, in contatto con la sorgente di Vita che è l'Essenza-Essere del Sé.

Il Sé quindi racchiude più gradi di realizzazione: individuale – sociale/umano – universale.

Quindi gradi di Sé.

Il Sé esiste. Il Sé è.

Io sono - Io sono quello che sono.

Usando altri termini: Sé come Anima (autocoscienza nel ciclo del divenire) – Sé come scintilla di puro Spirito (puro essere). A questo punto si può rispondere alla domanda: "Dove è il Sé?"

Se lo poniamo al culmine dell'Ovoide permette di sperimentare tutto questo dinamismo, i dialoghi interni, fornisce un asse e una direzione, anche fisica alla nostra ricerca...

La rappresentazione proposta da alcuni amici psicosintetisti, a me appare "piatta" e statica, priva di movimento, non si coglie alcun

dinamismo né la possibilità di realizzare le esperienze descritte precedentemente.

L'ovoide piatto potrebbe rappresentare il compimento avvenuto della completa fusione del Sé con la personalità, che però per noi è un punto di arrivo e non certo un dato di fatto. O per caso siamo degli Illuminati in incognito?

Capita a volte che alcune persone contestino l'uso e quindi l'applicazione dei termini elevazione, ascendere-discendere, inferiore-superiore, alto-basso ecc. tacciandoli per moralistici, come se queste definizioni implicassero un giudizio di valore; di fatto questi termini esprimono un criterio simbolico, archetipico e spaziale, non moralistico, non comportano una differenza di valore, ma una differenza funzionale, d'altronde il valore di ogni parte sta nella diversa funzione che essa compie nel tutto, è ugualmente importante la funzione che compiono i piedi per camminare e la testa per pensare, ma non posso pensare coi piedi o camminare con la testa. Ogni funzione, come ogni espressione umana è preziosa, ma non facciamo confusione.

Non a caso in tutte le culture l'alto come per es. la sommità del capo, ha avuto una rilevanza particolare: corona del re, non tagliare i capelli, copricapi dei religiosi, scienza dei chakra, rituali religiosi e culturali ecc.; tutte le piante, i fiori crescono verso l'alto...; l'uomo è l'animale che si è alzato in piedi su questo pianeta... nell'alto c'è qualcosa che ci può far procedere...

Quindi se parlare di alto e basso, di ascesa, di elevazione, suscita resistenza o addirittura opposizione, credo che il da farsi sia scoprire le radici di questa contestazione, ma non spostare il Sé dall'ovoide.

Generalmente ciò dipende da una concezione moralistica rimossa in chi contesta, che la proietta su altri o su altro (un modello appunto).

Per quanto mi riguarda la seconda domanda posso rispondere con queste immagini.

- Sono l'Anima. La Presenza. La Vita. Il Suono.
- Sono il Magnete che accumula ed emana la Volontà di Dio
- Sono l'Anima Umana
- Sono la Madre e il Figlio
- Sono Coscienza di gruppo
- Sono l'Umanità Una
- Sono l'Anima, una scintilla di luce dell'Intelligenza Divina
- Sono il Co-Creatore di Dio
- Sono l'Anima. Il Divino Intermediario
- Il Costruttore di ponti tra terra e cielo e tra cielo e terra
- Sono l'Anima: Il processo dall'individuale all'universale e partecipo di entrambi.
- Sono il macrocosmo nel microcosmo
- Sono l'Anima: il Viandante
- Sono l'Anima: il Pellegrino
- Sono l'Anima: l'Ancella del Dio Trascendente
- Sono l'Anima, il Dio Immanente
- Sono l'Anima, il Dio celato nella materia

28

Per quanto attiene alla terza domanda riguardante l'origine del Sé, possiamo formulare tante ipotesi, non credo che sia cercando "il peso dell'anima o sezionando l'epifisi" che possiamo scoprirla.

L'Essere/Spirito È: è fuori dal tempo - è eterno - è il Principio Vita (che non nasce né muore per definizione). Per l'Essere/Spirito non c'è un prima o un dopo.

L'Esistere è l'Essere nel ciclo (Anima) – L'Essere che si attualizza e si disattualizza entrando e uscendo dal ciclo.

A mio avviso non si può dimostrare, stando in una dimensione, in un sistema e con i metodi propri di quel sistema, ciò che attiene ad un'altra dimensione, ad un altro sistema più ampio in cui è incluso (ad es. passare da un sistema quantitativo a un sistema qualitativo); bisogna fare un *salto quantico* attraverso una proiezione nel sistema includente e produrre l'apertura di un passaggio, di una porta, creare un ponte.

Assagioli ce ne offre molteplici modalità attraverso la sua testimonianza di vita e le proposte, comunque impegnative, per procedere nella ricerca interiore.

Si acclude, per chi vuole, un **antico canto** che descrive poeticamente l'esperienza interiore tra terra e cielo

Fra Cielo e Terra sono librato! Ho la visione di Dio e ne vedo le forme. Ambedue mi sono estranee. Nulla Esse significano per me, poiché la più alta mi è inaccessibile, per l'altra, inferiore, io non ho più amore.

Sono lacerato. Non conosco lo Spazio e la Vita che è in esso non ha più alcuna attrattiva su di me. Il tempo e le miriadi delle sue forme io le conosco troppo bene.

Fra l'uno e le altre, privo di desiderio, io sono sospeso.

Dall'alto dei Cieli Dio parla. Un cambiamento avviene. Tendo l'orecchio attento, ascolto, volgo il capo. La visione che appare, seppure irraggiungibile, è ora più vicina al mio cuore.

Antiche brame riaffiorano, ma presto svaniscono.

Odo clamore di vecchie catene. Mi precipito innanzi.

Miriadi di voci si levano e mi trattengono lungo il cammino. Il rombo delle voci della Terra copre quasi la voce di Dio. Mi volgo indietro e una volta ancora miro tutti quelli che furono così a lungo i miei piaceri sulla Terra. La visione delle cose eterne svanisce. Più non giunge al mio orecchio la voce di Dio.

Sono ancora lacerato, ma per brevi istanti. Il mio piccolo sé, come instabile uccello, ora volge le ali verso il cielo, ora discende a posarsi sugli alberi della terra.

Ma Dio, dal Suo alto luogo attende: così ora so che Dio sarà vincitore e diverrà Signore della mia mente e mio.

Udite il mio gioioso peana: l'opera è compiuta!

L'orecchio mio è ora sordo a tutti i richiami della Terra, eccettuata la

tenue voce di tutte le Anime nascoste entro le forme, poiché esse sono me stesso; io sono uno con esse.

La voce di Dio risuona chiaramente; e quelle note tenui, le piccole voci delle forme svaniscono e scompaiono in quella voce altisonante.

Io dimoro in un mondo di unità. Io so che tutte le anime sono un'Anima Solo.

La Vita universale mi trascina con Sé ed io, libero, ascendo verso Dio: ogni altra energia minore si dilegua.

Io sono ora Uno con Dio.

Io sono la Forma in cui tutte le forme si fondono. Io sono l'Anima in cui tutte le anime si uniscono. Io sono la Grande Vita in cui tutte le piccole vite si ritrovano.

"Ehyeh - Asher - Ehyeh

Io Sono - Ciò - Che Sono"

Riflessioni nel "Dibattito sul Sé" Massimo Rosselli

Nel cercare di rispondere alle domande che sono state poste in questo dibattito e alla base della mia esperienza nel preparare l'incontro, sono rimasto affascinato da rileggere l'intervista di Roberto Assagioli fatta durante un incontro con studenti americani: "Talks on the Self" ("Discorso sul Sé"). Il Sé è qui ben descritto con le energie che gli sono proprie e con la propria "casa" che entra nella dimora globale dell'individualità, nel divenire e nel processo della vita. Io ho parlato a volte, in passato, di tre viaggi: il viaggio del Sé, dell'Anima e della personalità. In fondo c'è un viaggio solo ma i tre viaggi implicano direzioni e processualità diverse. Il Sé non è divenire ma essere, è il viaggiatore, ma anche il viaggio, è ineffabile come immobile, ma anche si muove perché punto di partenza e di arrivo, riportando a Sé nell'unità ciò che è temporaneamente separato,

è l'unità che torna a quello che è già (Unità come viaggio da qui a qui) attraverso la sua parte animica. (vedi secondo viaggio).

Assagioli ci dice in maniera interessante e invitante che il Sé transpersonale può essere proclamato e celebrato da parte del sé personale, la cui esperienza è più accessibile, invitando implicitamente a servirsi del sé personale, ma di questo non se ne è mai parlato abbastanza.

Qual è infatti l'uso che facciamo del sé personale nei tre viaggi? In realtà entra in tutti e tre nel processo della vita e può essere un uso consapevole in particolare nel processo psicosintetico. Spesso si parla di Io, rendendolo più individuale, ma è sinonimo di sé personale. Quando tocchiamo questa dimensione, anche nella posizione più vicina possibile alla personalità comunque tocchiamo qualcosa di ineffabile, di esperienzialmente inconfondibile. E' importantissimo per questo vedere cosa facciamo nella vita con questa esperienza di individualità centrale a vari livelli.

Ad esempio nell'esperienza del Sé transpersonale c'è sempre l'individualità che porta e contiene l'universo qui "in un granello di sabbia" come dice W. Blake.

L'esperienza del centro come identità viaggia con le energie della personalità (sé personale) e con le energie del transpersonale: l'amore, la forza, la saggezza ecc. che sono le qualità irradiate dal Sé non sono il Sé transpersonale stesso. Io per esempio parlo spesso di "diritti dell'Anima" in corrispondenza di suoi bisogni fondamentali, come diritti della persona nella sua interezza bio-psico-spirituale a incontrare, esprimere nella vita certe qualità, che sono qualità del Sé. Ogni qualità è come un colore dell'arcobaleno in cui la luce primordiale purissima del Sé si differenzia, come passando attraverso un prisma che riflette i colori.

Un altro passaggio dello scritto sul

Sé interessante per il viaggio è quello in cui Assagioli parla ad un certo punto di "portare a casa lentamente tre punti essenziali".

Quali sono?

Innanzitutto andare nella casa del Sé significa tornare a quel luogo dove c'è accoglienza ed accettazione totale di quello che siamo veramente: dal più particolare e personale all'universale. Essere qui significa in fondo portare l'essere, la nostra essenzialità in questa individualità. Il primo viaggio, come detto prima è quindi il Sé che più che andare sta, in unione con l'universalità (il viaggio da "qui a qui", ritornando continuamente al centro).

Il secondo viaggio (estremamente connesso al primo) è sempre del Sé ma qui lo chiamo Anima nella sua direzione di mobilità che "anima la vita" ed è composto da due volti: uno rivolto verso la personalità, l'altro verso l'universale (spirituale). Questo volto che guarda l'individuale entra nel secondo viaggio ed è processualmente con la sua luce in rapporto e in dualità anche con l'oscurità (dell'inconscio collettivo e della personalità). Il Sé, questa è la differenza principale ad esempio con Jung, è per Assagioli una realtà ontologica, un'entità vivente, esperienziale. Qui Assagioli è direttamente spirituale. Jung non si è spinto fin là, si è fermato al Sé come unione delle dualità che ne fanno parte e rimane un'espressione del mondo archetipico, senza trascenderlo (l'archetipo degli archetipi).

L'esperienza transpersonale per la psicosintesi essenzialmente è unitaria, ma nella sua processualità nella vita, incontra la dualità, entrandone in rapporto.

Il duopolio non è tra l'Io (sé personale) e il Sé, ma tra il Sé (transpersonale e universale) e la personalità. Io vorrei che parlassimo sempre, quando siamo nel centro anche a livello di personalità, di "sé personale", perché altrimenti confondiamo l'Io con l'Ego come "Io fenomenico della

personalità". Qui siamo ad un altro livello e parliamo di duopolio, perché a volte la dimensione personale fa da padrone e anche si impossessa narcisisticamente delle stesse energie del Sé, le cui energie irradiate si mescolano alla vita, entrano nella vita.

E qui troviamo il terzo viaggio: quello dello sviluppo della personalità. Prima siamo piccoli e nello sviluppo individuale cresciamo ("growing up"). Ma una volta che si è cresciuti come personalità ci possiamo aspettare anche che ci sia un "crescere in giù" ("growing down") in cui le qualità del Sé, le energie transpersonali si radicano nei territori della vita: nello spazio personale, nel corpo, nei rapporti, e lì le troverò.

È come un' "elevazione" verso la terra, la materia, dove l'elemento materico, con il suo buio si unisce così all'elemento luce per trovare poi nello stesso elemento denso, scuro ancora la luce. Se nella mappa assagioliana dell'ovoide immaginiamo di arrovesciare l'uovo: questa è una metafora indicativa per la luce del Sé che si mescola irradiandosi nel multicolore della vita. Il passaggio di Assagioli quindi nello scritto in cui esprime: "il portare lentamente tre punti essenziali a casa" vuol dire entrare nelle tre case del Sé che ci interessano maggiormente nella vita: quella transpersonale, personale e gruppale. In realtà le case sarebbero quattro considerando anche il Sé universale, ma per Assagioli sono sufficienti questi tre punti che indicano la gradualità gli stadi forse anche la pazienza nel percorso del viaggio umano.

Il tema della casa inoltre porta con sé un altro punto interessante: quello dei confini e riguardo al quesito sulla posizione del Sé transpersonale nella mappa dell'ovoide assagioliano mi sembra che proprio il senso dei confini crei l'importanza di mantenerlo lì dove il fondatore della Psicosintesi l'ha collocato.

La casa del Sé si riconosce quando c'è una qualità anche di trascendenza.

Il Sé poi, nelle esperienze della vita, entra come Anima, con le sue qualità ed esperienze transpersonali: e questo è immanenza. ma quando parliamo di casa del centro, cioè del Sé, c'è invece una parte di trascendenza. Lungo le vie di realizzazione del Sé si percorre una via immanente mescolandosi a tutte le esperienze della vita. Ma quando vado al centro è comunque importante che ricordi che in quella casa ho una certa qualità di trascendenza ed anche nella piccola casa del sé personale c'è qualcosa di transpersonale. Piero Ferrucci ricorda che le vie sono tante, altri (Vittorio Viglienghi) parlano dell'importanza particolare della centralità per raggiungere il Sé, però, a mio avviso, si può raggiungere il Sé (personale e transpersonale) anche non stando prima sempre nel centro, ma il centro ci sorprende come uno squarcio, anche essendo nel mezzo dell'esperienza, spesso anche molto intensa della vita.

Anche nell'esperienza del dolore posso riconoscere se mi trovo in quella casa del Sé, perché attraverso le tante vie è sempre fondamentale l'esperienza di una "centralità in viaggio" che acquista un senso di mobilità, quasi di "ubiquitarità".

Qui ha senso la metafora del Cuore, poichè anche, anzi proprio attraverso la sofferenza, la passionalità della vita, come attraverso la compassione, troviamo il Sé.

Proprio le ferite del Cuore inteso come Anima incorporata pieno di relazionalità amorevole fanno spesso passare la luce. C'è una bella poesia di Leonard Cohen che dice: "*è attraverso una fessura, una rottura che passa la luce*": in questo il dolore del Cuore diventa anche una via.

Tornando al tema dei confini, noi in realtà esistiamo come una sconfinata confinata. Questo confine infatti bisogna che ci sia, così come rappresentato nella mappa dell'ovoide dove è tratteggiato, perchè esprime connessione e permeabilità.

La coscienza e le energie della vita passano attraverso i confini ed e' nei tratteggi che avviene anche il processo e le relazioni fra le parti. In questo anche il tratteggio fra Sé transpersonale e personale è importantissimo. Tutto questo esprime infatti la relazionalità delle parti e la realtà del Sé come relazionale, in una posizione "borderline". In realtà nella patologia borderline troviamo forti energie che non stanno dentro i confini e confondono gli spazi. Qui manca il senso del centro e poco strutturati e percepiti sono i confini della persona con creazione di confusione e del tipico tormento e incertezza borderline. Nello stato di salute invece la sfida alla vita è rappresentata da questo Sé che si rende "umile", e dal guardare in su verso l'universale, alla vita guarda in giù sul confine e si offre alla vita verso l'individuale, appartenendo a due mondi.

E' un paradosso esperienziale intenso e molto delicato come delicati sono i confini nella loro permeabilità, plasticità e permanenza. Essi ci dicono, distinguendo che "questo è questo e quello è quello", dando maggior forza e affermazione a ciò che è contenuto entro i vari confini. Così non facciamo confusione ma entriamo in relazione attribuendo e comprendendo identità diverse, stati di coscienza diversi con vari tipi di energia. Quando andiamo a trovare la luce del Sé e del transpersonale nella personalità, nel corpo, in particolare scopriamo come il corpo sia il veicolo dei veicoli, il terreno dei terreni (mente, emozioni ecc.). Trovo così anche il grande nel piccolo e come con una "cipolla" si possono "sbucciare" i vari strati.

Ad esempio nel processo terapeutico e di guarigione di ferite profonde posso trovare in uno strato emozioni intense: grande rabbia, dolore, sofferenza, ma poi andando ancora più in fondo può apparire l'aspetto luminoso universale non verticalizzato, che non sta solo in alto, ma che appartiene a due mondi, alla luce ed all'ombra come nel simbolo del Tao.

Il Sé che Assagioli descrive nello scritto "Talks on the Self" inoltre introduce un altro punto importante per la comprensione della sua funzione: "riceve luce e la riflette". E infatti ci sono diversi punti di riflessione: ad esempio il Sé transpersonale, che riceve luce e la riflette, mandando le qualità transpersonali e la sua centralità verso la personalità e in particolare è rifleschiato dall'altro punto di riflessione che è il sé personale, che, a sua volta, si riflette verso la personalità. Ciò corrisponde a diversi stati di coscienza con i rispettivi strumenti per raggiungerli e radicarli in relazione alla vita e individualmente nel corpo.

Collocare il Sé transpersonale nella mappa dell'ovoide non significa quindi staccarlo dall'esistenza ma farlo appartenere pienamente, come detto prima, a due mondi su quel confine.

Inoltre è stata posta la domanda sul Sé ed i processi neurologici. Questi processi biologici e neuro-cerebrali a cui le neuroscienze attuali stanno fornendo interessanti acquisizioni, sono in realtà corrispondenti a qualunque esperienza psichica, sono il versante corporeo in copresenza alla dimensione psichica e anche transpersonale che non spiega causalmente i fenomeni, ma fornisce ampliando interessanti correlazioni. Damasio, uno dei più rilevanti neuro-scienziati per gli studi sulla coscienza, ad esempio fa un'interessante affermazione a proposito di quest'ultima, quando, parlando di coscienza si riferisce al soggetto, ad un sé che non è il Sé di Assagioli dal punto di vista dell'esperienza, ma è visto come processo che postula un soggetto. Vorrei infine ancora riprendere l'importanza dell'esperienza del sé personale proprio da un punto di vista processuale. Tale esperienza è infatti assai accessibile, a volte anche in fase iniziale di un processo terapeutico, a meno che non ci siano situazioni particolari come difese schizoidi o

stati dissociativi, però anche in queste condizioni si può fare un certo contatto con il senso di soggettività, senza fare il vero e proprio “esercizio di disidentificazione”, ma sperimentando la consapevolezza e la volontà in maniera intuitiva ed essenziale senza giudizio. In questo siamo nel centro, nel sé, oltre la personalità, ed infatti in questo il sé personale è il riflesso del Sé transpersonale. Così il sé personale poi diventa a sua volta un punto importante, a volte indispensabile, per poter entrare anche in contatto con le oscurità e profondità personali e della vita. In questo senso il sé è molto più vicino alla vita quotidiana di quanto possiamo pensare. Riferendomi ancora allo scritto di Assagioli, vi trovo una differenziazione importante fra il sé come soggetto conoscitore, la consapevolezza e il campo di coscienza, questi sono tre territori diversi.

Il sé non ha conoscenze, è in una delle sue funzioni: la coscienza, essendo un soggetto conoscitore. Proprio nell'esercizio di auto identificazione c'è un passaggio fondamentale per cui, dopo aver detto: “ho un corpo, ho emozioni, pensieri ecc., mi domando: chi sono io? Io sono io, un centro di coscienza e volontà”.

Quindi io sono la coscienza di essere cosciente e il sé si sperimenta come coscienza di sé, ma l'esperienza del sé anche personale è la prima soggettività di coscienza unitaria unita ad un senso di “vacuità”, di “coscienza vuota”, in cui si rimane soltanto come punto centrale. Quindi nel Sé transpersonale o personale c'è un'esperienza di centralità che si espande nella sfericità individuale ma anche universale come una casa che include l'orizzontalità e la verticalità e ci dà l'esperienza di queste due dimensioni esistenziali. Proprio per questo vedo l'importanza di collocare il Sé in alto, nella mappa assagioliana, come soprattutto un punto di prospettiva, un ampliamento dello stesso verticale e orizzontale. Da là come dalla cima di una montagna

io posso essere interessato a volte più che al cielo alla vastità del panorama in senso orizzontale, mentre mi può venire anche la curiosità nel guardare la valle in basso nella sua ampiezza di osservare i punti lontani divenuti piccoli nel fondo della valle (direzione verticale ma profonda). Concludo infine, accorgendomi di non aver ricordato abbastanza il terzo di quel “portare a casa lentamente tre aspetti” (R. Assagioli). Questo terzo è la riflessione del Sé nel Sé di gruppo, il Sé degli altri. È la manifestazione del Sé relazionale una terza casa, che si riflette sia nella propria persona (relazione con sé stesso) che in quella degli altri (relazione interpersonale e sociale).

Questa connessione relazionale ci collega all'altra interessante metafora assagioliana del “filo elastico”, come dice nel suo scritto: è questo il filo che si muove tra Sé transpersonale e sé personale e fra il Sé/sé e il Sé/sé degli altri in cui si crea un terzo: il Sé della relazione. Si formano così dei momenti unitari in cui il Sé/sé è sperimentato come uno sia all'interno dell'individuo sia nel rapporto interpersonale e grupale (Sé della relazione e Sé di gruppo).

Si costituisce così un'attrazione, un'elasticità che ci permette di andare su e giù nella persona individuale e dall'io al Tu (dal Sé al Sé dell'altro), ma anche di “zig-zagare” sia attraverso le qualità del Sé che attraverso la personalità. Questo “zig-zagare” tra Sé e Sé è una metafora molto interessante che ci collega al dinamismo della vita e all'unione sintetica fra permanenza del Sé e impermanenza del fluire delle energie vitali.

Ma per concludere il mio contributo con queste riflessioni sul Sé nella sua casa e al centro di vita, non posso non ricordare le parole di una poesia di Kabir, poeta indù del 1400. Egli, come solo i poeti sanno esprimere l'ineffabile, parte da una domanda che viene da là...: “*Mi stai cercando? Io sono nel posto accanto.[...]*”

Non mi troverai negli stupas, né nei templi indiani, né nelle sinagoghe, né nelle cattedrali, [...] Né nelle gambe attorcigliate intorno al collo, né nel mangiare nient'altro che vegetali. Quando mi cercherai veramente, mi vedrai all'istante-mi troverai nella più piccola casa del tempo. Kabir dice: “Studente, dimmi, che cosa è Dio?” “È il respiro dentro il respiro”.

Che ci sia ciascun lo dice, ove sia nessun lo sa Andrea Bocconi

Premessa di semantica generale di Korzybski, che Assagioli teneva nel suo studio: la mappa non è il territorio.

Figurarsi se siamo nel campo dell'ineffabile, che sarà quindi anche indisegnabile. Questo per quanto riguarda una sorta di realismo ingenuo che crede si possa incatenare in un diagramma il Sé. Questo non significa che i modelli vadano tutti buttati via, o che alcuni non siano più utili di altri, oppure non nascondano complessità simboliche: prima di parlare della collocazione del Sé forse bisogna chiedersi perché l'Ovoide. Nella pala di Brera sopra la Madonna pende un uovo. Un uovo è la realtà primordiale della creazione nell'induismo, l'uovo, forma perfetta, mostra una tensione polarizzata alto basso, per i latini *altus* vuol dire anche profondo. “Così in alto come in basso, nell'unità del tutto” è scritto nella tavola smeraldina, testo fondante dell'ermetismo, attribuito alla figura mitica di Ermete trismegisto.

Un testo che ha avuto grande influenza sulla cultura neoplatonica e sappiamo che Assagioli è stato certo influenzato dalla lettura di Plotino.

Chi sostiene che il Sé è ovunque e quindi va levato dal' ovoide dice un'antica verità, il *Samsara* e il *Nirvana* sono la stessa cosa”. Ma questo è vero per gli illuminati.

È vero che l'esperienza del Sé attiverà ogni livello dell'Ovoide, ma questo non vuol dire che non vi sia differenza tra uno stato psicotico e uno estatico, anche se spesso occorre una diagnosi differen-

ziale per la quale in occidente siamo meno attrezzati.

Stan Grof, in *Spiritual emergency*, non a caso include il capitolo due di Assagioli. Io descrivo l'esperienza del Sé con tre modelli distinti:

- A pioggia, dall'alto verso il basso: la grazia, i satori.
- Dal basso verso l'alto, l'alpinismo psicologico: l'ascesa e l'ascesi.
- Da ultimo un modello a spirale, che si allarga dal centro verso ogni direzione, fino a travalicare i confini dell'Ovoide.

Questo modello mi pare anche utile in relazione alla fisica quantistica, per cui esistiamo in quanto relazione. L'interdipendenza di tutti i fenomeni è un dato di fatto per la scienza come per la mistica di ogni tradizione. Quindi propongo anche questo modello, che evidenzia altri aspetti.

Ma non butterei proprio via il vecchio Sé in cima, perché non a caso si parla di esperienze elevate, si parla di stati di coscienza sempre più raffinati, come l'aria di montagna.

Coesistono la teoria quantistica e quella ondulatoria, spiegano ciascuna alcuni fenomeni, eppure sembrano incompatibili. Per ora.

Ma un segnaposto per il Se è utile.

Una riflessione sull'Ovoide di Assagioli Sergio Guarino

Stimolato dall'articolo di Fulvio Leoni apparso nel numero di ottobre 2014 della rivista di Psicosintesi a proposito dell'esclusione della rappresentazione del Sé nell'Ovoide di Assagioli da parte di John Firman, Ann Gila e Molly Young Brown, ho pensato di contribuire anch'io al dibattito con questa breve riflessione.

L'Ovoide è solo una immagine bidimensionale e come tale per forza di cose limitata e approssimativa rispetto a ciò che si vuole raffigurare. Escludere la collocazione del Sé ci avvicina a ciò che Assagioli voleva significare?

Per rispondere a questa domanda dobbiamo a mio parere rifarci alle radici culturali che hanno consentito l'originale visione del fondatore della Psicosintesi. Nell'Ovoide le vere novità rappresentate sono appunto il Sé e la suddivisione dell'inconscio in superiore ed inferiore. Proviamo a mettere da parte il Sé per il momento e focalizziamoci su ciò che Assagioli ci dice su questi ultimi: "L'Inconscio inferiore è la zona al di sotto della coscienza ordinaria. Ne fanno parte le attività psichiche che presiedono alla vita organica, le tendenze agli impulsi primitivi; molti complessi psichici a forte tonalità emotiva, resti del passato prossimo e remoto, individuale, ereditario e atavico; sogni e attività immaginative di tipo elementare ed inferiore; varie manifestazioni morbose, certe facoltà spontanee e non dominate". "L'Inconscio superiore è la sfera superiore della psiche, livello psichico superiore a quello ordinario, da cui provengono le intuizioni e le aspirazioni superiori, le creazioni geniali, gli imperativi etici, gli slanci all'azione altruistica, gli stati di illuminazione, di contemplazione, di estasi. Ivi risiedono le energie superiori dello spirito".

Quindi sinteticamente, l'Inconscio inferiore è l'inconscio da cui derivano i nostri automatismi tanto fisici che psichici che sorreggono e collaborano con la nostra coscienza ed in pratica derivano dal nostro passato evolutivo, non solo individuale, ma anche riguardante l'evoluzione trascorsa nel senso più ampio della parola.

L'Inconscio superiore invece è la sede delle possibilità evolutive ancora latenti, l'inconscio come potenzialità, quello che ci spinge verso un'ulteriore evoluzione.

Questi due concetti, di Inconscio inferiore e superiore, sono molto simili, anche se espressi in termini scientifici ed occidentali, ai concetti orientali di Karma e Dharma.

Il Karma è il nostro passato che in qualche modo ci rende ciò che siamo, il Dharma è la nostra possibilità evolutiva, la nostra strada che dobbiamo scoprire, intuire, per poterci realizzare.

Assagioli non ha mai nascosto che il pensiero orientale fosse per lui fonte di ispirazione, il suo libro preferito era la

Bhagavad Gita e riferimenti a questa filosofia si colgono continuamente nei suoi scritti. Cogliendo questa accezione l'Inconscio Superiore è la fonte a cui accedere per poter scoprire la *nostra via* all'autorealizzazione, cioè alla pienezza del nostro essere, in altre parole, la strada che ci avvicina al Sé.

Assagioli sapeva benissimo che il Sé *sta dietro* all'Inconscio inferiore così come a quello superiore, ma la rappresentazione del Sé al vertice dell'Ovoide non allude ad un collegamento maggiore ad uno rispetto all'altro, bensì suggerisce un cammino verso lo sviluppo di noi stessi che può avvenire solamente dando spazio alle nostre potenzialità, facendo emergere le nostre latenze. Per tutto questo ritengo che il diagramma originale sia quello che meglio fa cogliere il messaggio del suo stesso autore, perché non bisogna leggerlo semplicemente come una "mappa" della psiche, ma come un simbolo a cui ispirarci nella nostra psicosintesi personale e transpersonale.

Brevi riflessioni Gaetano Russo

Come promesso, invio alcune brevi riflessioni sul tema dell'incontro.

Eliminare il Sé dall'ovoide significa eliminare anche la linea tratteggiata che collega l'io personale al Sé, eliminando di conseguenza il processo dinamico-relazionale tra centro della personalità e centro dell'Identità.

Si elimina in tal modo qualsiasi possibilità di attuare quel processo di crescita ed evolutivo che porta l'essere umano ad attraversare i confini dell'individualità per entrare nella dimensione transpersonale, chiamata anche "coscienza di gruppo".

La collocazione del Sé alla sommità dell'ovoide contiene altresì un ulteriore elemento di dinamismo (implicito nel diagramma, ma che andrebbe comunque perso) perché il Sé, centro/obiettivo per il sé personale, una volta realizzato diventa, a sua volta, polo di una nuova relazione con un altro centro più ampio (quello monadico).