

MA VOI CHI DITE CHE IO SIA?

Dato che la Psicointegrazione è una prassi e non una teoria, parlare del Sé sembrerebbe a priori impossibile, perché quanti appunto ne hanno o ne hanno avuta esperienza diretta? Senza contare poi che chi anche l'avesse avuta, difficilmente ne parlerebbe: sia per ritegno, sia perché pare si tratti di un'esperienza ineffabile, non traducibile in parole.⁽¹⁾ Quello del Sé rimane quindi un mistero, che però è lecito tentare di sondare, avvicinare, frequentare. In che modo?

A) Con la speculazione teorica, che in mancanza d'altro resta pur sempre consentita, sia pure a livello di ipotesi. Assagioli stesso legittima in fondo questa modalità quando dice che l'approccio al Sé si gradua in tre fasi:

- 1) Credere che il Sé esista
- 2) Credere di avere un Sé
- 3) Essere il Sé

in cui i primi due stadi sono evidentemente anche speculativi e solo l'ultimo pienamente esperienziale.

B) Con le tecniche solitamente usate nel rapporto/dialogo con i contenuti inconsci. In questo caso, specialmente invocazione, preghiera, meditazione, domanda, dialogo.

C) Ma soprattutto facendo esperienza di quella particolare dimensione del Sé a cui tutti potenzialmente possono o potrebbero avere accesso, vale a dire l'Io. Specie se teniamo conto del fatto che - come ben ci ricorda Massimo Rosselli - l'Io è anche chiamato da Assagioli "Sé personale", essendo l'Io il riflesso del Sé nella dimensione spaziotemporale, che è quella della personalità.

Ma pur rappresentandone solo un riflesso, l'Io è pur sempre anche una espressione/manifestazione/aspetto del Sé e quindi fare esperienza dell'Io significa nel contempo fare anche un'esperienza sia pur parziale del Sé. Quest'ultima modalità è fra l'altro quella che io stesso uso e ho usato personalmente, e di cui posso quindi parlare per esperienza diretta. (Insieme alla prima, naturalmente, che per tipologia mi è irrinunciabilmente congeniale!).

Il mistero dell'Io

Non a caso Assagioli ha scritto un articolo intitolato "Il mistero dell'Io". Non "il mistero del Sé", ma dell'Io! Questo dovrebbe metterci in guardia sul fatto che definire o comprendere l'Io è ancora più difficile che definire o

comprendere il Sé, ancorché dell'Io sia possibile (ma in realtà raro) fare esperienza!

Evidentemente l'Io, cioè il "riflesso", è ancor più sfuggente ed elusivo della sua "fonte", pur trovandosi quest'ultima collocata nell'inconscio. Esattamente come la luce fisica, che è più misteriosa e tuttora incompresa della sua fonte, il sole.

Che cosa l'Io non è

Per stemperare la difficoltà dell'argomento, comincerei quindi a distinguere innanzitutto che cosa l'Io non è. Non è l'ego, d'accordo, ovvero la strutturazione autoidentificata della personalità.

Ma c'è un'altra cosa che a ben vedere l'Io non è, ed è l'identità.

L'identità personale, se intesa come percezione della propria irriducibile individualità, è già presente infatti in bambini molto piccoli, in cui l'Io è al di là dallo strutturarsi. E inoltre - al di fuori della dimensione psicotica, per cui il discorso è diverso - anche la persona più (inconsciamente) identificata in una subpersonalità o in un ruolo è sempre perfettamente conscia della sua identità. Idem per una persona ad esempio ubriaca, o alterata, che non ricorderà magari il suo nome, ma saprà comunque di "essere".

Questo senso di identità che ci accompagna stabilmente dall'infanzia alla vecchiaia, ci accompagna quindi del pari in qualsiasi posizione dell'Ovoide andiamo a identificarci nel corso della vita, e della giornata.

Ma se in qualsiasi di queste posizioni ci sentiamo sempre noi, se la percezione della nostra identità vi rimane invariata, allora è chiaro che l'esperienza e la natura dell'Io posto al centro dell'Ovoide sarà ben altra cosa rispetto al solo senso di identità.

Un'altra cosa che l'Io non è, attenzione, sono i contenuti transpersonali che dal supercosciente affluiscono nell'area della coscienza. Come Assagioli ha dettagliatamente più volte e in più sedi specificato, Sé e supercosciente sono due ambiti ben distinti tra loro, con distinti canali di accesso all'area della coscienza.

I contenuti del supercosciente scendono infatti *dall'alto*, metaforicamente dal cielo della psiche, come la manna...

L'energia del Sé invece - non avendo il Sé contenuti, come d'altronde l'Io - entra nell'area della coscienza solo dal suo centro, ovvero passando dalla *cruna dell'ago* costituita dall'Io, quale punto adimensionale.

Che l'unico punto di accesso della coscienza al Sé sia l'Io, su questo Assagioli è chiarissimo; viceversa anche sul fatto che l'Io sia l'unico punto di affaccio del Sé sulla coscienza e quindi sulla personalità.

Ed è proprio per questo che l'esperienza dell'Io (o Sé personale) e del Sé (o Sé superiore) vengono *posizionalmente* a coincidere, e sono entrambe caratterizzate dalla centralità.

Ma se i contenuti del supercosciente scendono dall'alto e quelli del Sé sgorgano dal centro, ne consegue che per accedere al supercosciente bisognerà *scalare* o *elevarsi* o *salire*; mentre per avvicinarsi al Sé bisognerà invece andare al centro. Sono due percorsi, o due strade ben diverse.

Centralità e profondità

Se poi proviamo a immaginare l'Ovoide in formato tridimensionale, allora diventa chiaro perché in psicologia centralità e profondità sono considerate equivalenti. Così come il centro della Terra è nello stesso tempo il suo luogo più *profondo* e anche più centrale, lo stesso è per l'Ovoide.

Stante tutto ciò, è allora chiaro che ispirazioni artistiche, scientifiche o creative in genere, intuizioni, aperture agli altri, slanci umanitari ed empatici, qualità superiori come amore, gioia, bellezza, ecc., insomma i contenuti transpersonali, provengono tutti dal supercosciente e poco hanno a che fare col Sé.

L'avvicinamento all'Io

Ora, come avviene però questo processo di avvicinamento all'Io o di *andata al centro*? In un modo estremamente interessante e particolare, perché come vedremo implica e comporta significativamente anche il processo di integrazione e sintesi della personalità. A differenza in questo dal processo di elevazione verso il supercosciente, che invece può avvenire benissimo, e magari anche meglio, lasciandosi dei pezzi di sé alle spalle, la zavorra dell'irrisolto... che basta scaricare (leggi rimuovere) per salire (?) più veloci.

Ad una visione ingenua, l'avvicinamento all'Io centrale sembrerebbe poter avvenire anche attraverso il semplice distacco dai contenuti ed elementi della personalità (che si possono immaginare come collocati alla periferia dell'Ovoide). Volto le spalle a quei contenuti, me ne distacco, me li lascio *dietro*, in periferia, e mi volgo e avvio verso il centro. Che cosa c'è di più facile? O almeno semplice? E invece non funziona così. Per sfortuna, da un lato, perché il processo è invece molto più complesso, lungo e impegnativo; ma anche per fortuna, perché questa modalità avrebbe un taglio schizoide che verrebbe ad escludere di fatto gran parte della personalità dal processo di autoidentificazione.

L'equivoco sta tutto nel termine, o concezione del *distacco*. Che cosa si intende cioè per distacco? Ovvero, come lo intende la Psicosintesi?

Ne ha una concezione un po' particolare e complessa, che a ben vedere si evince dalla famosa sequenza di "identificazione-disidentificazione-autoidentificazione". Che ci dice che se per autoidentificarci nell'Io dobbiamo prima distaccarci o disidentificarci dai contenuti della personalità, ci dice però anche che per poter disidentificarci da questi contenuti, dobbiamo prima... identificarci in essi, ovvero calarci in essi, entrarci, frequentarli, starci con!

Cosa questa non sempre facile, come si sa, per cui l'identificazione diventa in tal caso un problema per il fatto... di non riuscire a realizzarla! Paradossalmente, non perché c'è, ma perché non c'è!

Ora, teniamo presente che tutte le parti di noi rimosse sono parti in cui ci rifiutiamo o non riusciamo a identificarci; perché farlo vorrebbe dire riconoscerle come nostre, e accettarle (e invece non ci piacciono). Però poi succede che - in virtù della famosa sequenza suddetta - se non ci entriamo, se non ci riconosciamo in esse, non possiamo neanche distaccarcene!

Questo è un fondamentale paradosso della Psicosintesi, per cui posso distaccarmi da una situazione solo dopo averla vissuta; posso distaccarmi da un'esperienza solo dopo averla attraversata; posso lasciar andare una parte di me solo dopo averla presa bene in mano; posso rinunciare a una conquista solo dopo averla effettuata.

“PRESENTI AL PRESENTE NEL PRESENTE”

In questo senso, e parafrasando un famoso motto di Assagioli, potremmo dire che *the only way out is the way in*: l'unico modo di uscire da una relazione (con una parte di noi) è quello di entrarci, di farla propria, e quindi di risolverla essendoci confrontati - umilmente e coraggiosamente, cioè con integrità - con essa.

Un po' come succede nell'Inferno dantesco, in cui la via d'uscita è... dal suo punto più profondo, dopo averlo attraversato tutto.

Quindi distacco mediante attraversamento e non il distacco schizoide del rifiuto, della separazione, della negazione, della scissura... ovvero della anti-integrazione. Il distacco cioè che disgrega, che frammenta, che isola.

Il distacco della Psicossintesi è un distacco che aggrega, che include e infine assimila; che si *lascia dietro* qualcosa solo dopo averlo pienamente integrato e intessuto nella rete vitale delle relazioni intrapsichiche, cioè dopo averlo inscritto attivamente nella propria famiglia psichica, ovvero l'equipaggio e l'organico dell'animo molteplice.

In quest'ottica, è chiaro allora che il processo di avvicinamento all'Io partirà, anzi potrà solo partire dall'estrema periferia psichica, dal bordo dell'Ovoide, per intenderci.⁽²⁾

Identificazione, assimilazione, integrazione o inclusione, e quindi distacco, che a questo punto sarà piuttosto un lasciar andare i contenuti così assimilati, un liberarli nel comune spazio psichico, resi liberi di esprimersi e di svolgere il loro ruolo (come da IXa legge della psicologia).

Contenuti che saranno rappresentati anzitutto dagli elementi psichici primari e fondamentali: istinti, impulsi, bisogni, desideri, ecc.

Così effettuato, questo progressivo avvicinamento all'Io avviene non lasciandosi alle spalle un deserto, un vuoto, un caos rimosso da cui fuggire, o al contrario una struttura psichica irrigidita e bloccata da repressioni e forzature, ma un tessuto psichico omogeneo e vitale che essendo stato così *elaborato* avrà fra l'altro metaforicamente acquisito anche la proprietà della trasparenza.

Quindi non un vuoto ma un pieno, un pieno ordinato e trasparente che funge allora da supporto, e non da intralcio alla centralità dell'Io. Con un'immagine, è come se la disposizione del podio centrale del direttore d'orchestra

emergesse per effetto della progressiva collocazione degli orchestrali ciascuno al suo giusto posto. O come il fuoco centrale di ricezione di un'antenna parabolica che è “prodotto” dall'ordinato, sintetico e integrale convergere di tutti gli elementi che costituiscono la parabola stessa (nell'analogia, la personalità).

Per cui l'Io è sì il riflesso immanente del Sé trascendente, le sue radici sono cioè in “cielo” mentre quelle della personalità sono in terra.

Ma la posizione di centralità dell'Io, per intenderci il fondo del pozzo sulla cui superficie immobile si riflette la luce del sole, come nella ben nota metafora, questa posizione/pozzo è costituita, costruita e ricostruita, ovvero costantemente mantenuta in essere, dalla personalità.

D'altronde il concetto stesso di centro, di centralità, è di per sé squisitamente correlativo: si è infatti centro solo di qualcosa, vuoi di un campo, di un gruppo, di un insieme, di una struttura, ecc. Quindi non l'Io in sé, ma la centralità dell'Io è strettamente codipendente dalla personalità.

La geometria stessa lo insegna: in un cerchio, più la circonferenza viene distorta, più il centro si perde...

Che cosa c'è quindi di più “democratico” di questa concezione della centralità dell'Io? Di un centro raggiunto e mantenuto solo grazie alla continua e fattiva “collaborazione” della personalità? E ad opera sua?

Per di più, c'è anche da tener presente che questo processo di avvicinamento al centro avviene contemporaneamente da ogni “direzione” della psiche: dal basso, dall'alto, dal lato, in un processo di appropriazione/identificazione e successivo distacco che avviene nello stesso identico modo sia per i contenuti cosiddetti inferiori che superiori.

Un Io insomma che trova la sua (unica) collocazione possibile grazie all'indispensabile concorso di ogni elemento della sua personalità, o equipaggio, indipendentemente dal suo livello.

Un'ultima osservazione da fare riguarda il prezioso requisito della trasparenza di questa struttura (la personalità) che sostiene la centralità dell'Io.

Prezioso perché innanzitutto esso è garanzia della massima funzionalità dell'Io, la cui precipua funzione di agente di consapevolezza, o Osservatore, non potrà che risultare



favorita da questo requisito.

E poi perché questa trasparenza si rivela inoltre fondamentale in ordine all'irradiazione all'esterno delle energie e qualità transpersonali, che così non incontrano più attriti o adombramenti o distorsioni all'interno della personalità, ma semmai un'amplificazione e un potenziamento.

L'esperienza dell'Io/Sé (personale)

Dopo questa ampia ma fondamentale premessa, di come avviene cioè la conquista della centralità, "premesse" che in realtà come psicosintetista ritengo assai più importante del seguito, si può finalmente provare a rispondere a qual è l'esperienza dell'Io. Esperienza che abbiamo già visto coincidere con quella del Sé (personale).

In base alla mia diretta esperienza, che corrisponde abbastanza a quanto teorizzato dalla Psicosintesi, l'esperienza dell'Io/Sé è sostanzialmente caratterizzata da pochi elementi.

L'immersione in uno spazio di profondo silenzio interno, in cui le voci e i fatti della vita esterna arrivano come ovattati e da lontano, ma con la massima nitidezza.

Un senso di indipendenza assoluta e di totale invulnerabilità, unito alla massima disponibilità e apertura verso tutto quello che c'è, e a un totale lasciar essere.

Soprattutto, un totale e completo senso di presenza, di esserci, in cui il *fare* scompare, e il movimento, o meglio la sua percezione si rallenta. Riprendendo una nota espressione, è come un essere *presenti al Presente nel presente*. Cioè nel qui e ora, nell'istante, ovvero la dimensione dell'Essere.

Queste sono le caratteristiche principali della mia esperienza dell'Io/Sé, caratteristiche che in effetti sembrerebbero potersi ben definire appunto come di soglia, o di frontiera rispetto al passaggio dalla/alla dimensione spaziotemporale.

A queste caratteristiche se ne potrebbero poi certo aggiungere altre, commentarle e interpretarle teoricamente. Si potrebbero descrivere anche le condizioni e le tecniche che favoriscono questa esperienza, ma non mi sembrano questi aspetti essenziali.

Riprendendo invece a teorizzare, ci tengo a sottolineare che l'esperienza descritta è solo quella inerente all'Io/Sé, cioè al riflesso del Sé. E che tale esperienza è, almeno per me, già assolutamente apicale, e come tale rara, non permanente, non riproducibile a comando, lunga e impegnativa da conseguire.

E direi anche esclusiva, nel senso che richiede un lavoro di introversione che non si concilia con la normale vita esterna.

Il che sta a dire che questa della centralità dell'Io sembrerebbe essere già una grossa conquista, un grande risultato, anche perché i suoi effetti si riverberano poi immediatamente e molto potentemente su tutta la struttura psichica.

Detto questo, si presenta però subito dopo l'inevitabile domanda: "Se questi sono i vissuti del riflesso, quali sono allora quelli della sorgente, del Sé?"

La risposta, la mia risposta è: "non lo so".

Perché evidentemente nel mio caso il canale, o con un'immagine un po' più moderna potremmo anche dire la fibra ottica che congiunge l'Io al Sé, il riflesso alla fonte, è evidentemente ostruito in qualche punto. Perché se invece fosse pervio, ovvero libero, è evidente che raggiunto ed esperito il riflesso, automaticamente si raggiungerebbe anche la fonte, scorrendo in un istante senza tempo lungo la *fibra ottica* stessa.

Non vi è quindi alcun automatismo, alcuna consequenzialità tra l'esperienza del riflesso, dell'Io/Sé, e quella della fonte, del Sé. Alla prima possono arrivare in molti, potenzialmente tutti, perché richiede sì un gran lavoro e un lungo impegno, che rientra però per intero nell'area della coscienza, ed è quindi alla portata della volontà.

La seconda esperienza, l'esperienza del Sé, è invece per la maggior parte fuori controllo, ed esattamente per quella porzione del canale (o fibra ottica) che si sviluppa nell'inconscio. Qui ci sono dei semafori, delle barriere, dei filtri - di natura probabilmente karmica ed evolutiva - che possono essere più o meno aperti o chiusi, e che evidentemente dosano e graduano sia l'intensità del riflesso che l'accessibilità alla sorgente.

E allora - altra domanda - quando questi filtri sono chiusi, come è nel caso della maggior parte delle persone, e dato che non possiamo intervenire su di essi (qui la volontà è impotente), questo vuol dire che l'esperienza del Sé è preclusa?

L'esperienza del Sé

Sì e no, direi. A seconda cioè di che cosa intendiamo per esperienza del Sé.

Perché se l'esperienza diretta del Sé risulta preclusa, intendendo con questa la sua diretta inclusione nell'area della coscienza, rimane però secondo me aperta un'altra sua possibile forma di esperienza, sia pure indiretta: una forma che con voluta provocazione definirei senz'altro come l'esperienza della fede.

Fede intesa non certo come opinione o credenza normativamente condivisa, questa sarebbe la fede dell'asilo-nido, ma la fede proprio come letteralmente espressa dalla bellissima e insuperata definizione paolina: la fede cioè come "sostanza delle cose sperate, certezza delle cose non viste".⁽³⁾

Nell'accezione psicosintetica, il Sé è per definizione tra le cose non viste, trovandosi nell'inconscio. Ma è possibile averne la certezza?

Il Sé è inoltre "sperato", in quanto la sua collocazione nell'Ovoide sta volutamente a indicare la direzione del nostro futuro, il verso dell'evoluzione, il punto di sintesi universale o di convergenza finale (il Punto Omega di Teilhard de Chardin) che quale causa finale aristotelica⁽⁴⁾ ci richiama a Sé, noi e tutti gli uomini, liberamente ma inesorabilmente, ovvero con libera necessità.

Si ripropone insomma qui la situazione di S. Tommaso, che per credere doveva toccare. Lo stesso avviene in Psicosintesi nei confronti del Sé.

“LA RISPOSTA, LA MIA RISPOSTA È: NON LO SO”

Beati, direi, quelli che non hanno bisogno di toccare il Sé, ovvero di averne un’esperienza diretta, per crederci. Perché evidentemente, se non lo vedono, lo sentono però nel loro cuore, ne avvertono cioè la presenza, l’energia, la vicinanza e il sostegno, e questo con le sonde della loro sensibilità e percezione, sonde che - ricordiamolo - se ben allenate possono penetrare e arrivare molto lontano nell’inconscio, laddove la vista non può neppure affacciarsi.⁽⁵⁾

Proprio in virtù di questo allenamento al dialogo con l’inconscio, che in teoria ogni buon psicossintetista dovrebbe aver già abbondantemente perfezionato nel lavoro sulla sua personalità, direi anzi che il credere nel Sé, in Psicossintesi, dovrebbe risultare di ordinaria amministrazione.

Ma a questo proposito dirò di più: è mia maturata convinzione che il cosiddetto rifiuto del *sublime* o del trascendente - nelle varie forme che esso può assumere - quando emerge in ambito psicossintetico, è chiaro indice della presenza di complessi e conflitti personali ancora irrisolti nella personalità.

Conflitti cioè con l’autorità, vissuti abbandonici, rifiuti della concezione gerarchica e via di seguito, che si proiettano verso la dimensione del *superiore* - naturalmente non riconosciuti o ammessi, ma mascherati con le solite razionalizzazioni, che in realtà non hanno quasi mai solide e autentiche ragioni ideologiche o teoriche su cui basarsi (sennò costoro non sarebbero approdati alla Psicossintesi). E proprio questa è una delle ragioni principali per cui si raccomanda la psicossintesi personale prima di quella transpersonale. Non perché la seconda sia più *importante* o difficile, ma perché la prima ne rappresenta un’indispensabile preparazione e un ineludibile presupposto. Infatti, se non ci si è cimentati a sciogliere i propri nodi nell’arena della vita personale, se ad esempio si nutrono ancora risentimenti e insoddisfazioni, se si crede ancora nell’ingiustizia, se si nutrono ancora aspettative o pretese, se si coltivano ancora illusioni e delusioni, se ci sono ancora vissuti e frustrazioni non elaborate, e così via, si potrà mai avere la leggerezza e l’essenzialità che mancavano al giovane ricco del Vangelo, per passare dalla cruna dell’ago dell’Io/Sé? Si potrà mai avere la trasparenza

necessaria per intercettare i raggi indiretti del Sé che sottilmente filtrano nell’inconscio? Si potrà mai avere la possibilità di coglierne il rarefatto profumo?

Per concludere, voglio collegarmi al titolo di queste riflessioni, considerando anche che

“Cristo in voi, speranza di gloria” dice San Paolo.⁽⁶⁾

“Sé in voi, speranza di gloria” dice la Psicossintesi.

La fede autentica, né in Psicossintesi né altrove, abolisce mai il libero arbitrio e l’autonomia individuale. Per cui in ultima analisi, l’esperienza (indiretta) del Sé passerà inevitabilmente per la risposta che in prima persona e liberamente ciascuno di noi prima o poi sarà chiamato a dare alla cruciale domanda postagli dal suo Sé: “Ma tu chi dici che io sia?”⁽⁷⁾

Vittorio Viglienghi

45

Bibliografia e Note

- 1) Anche se poi si sa che i mistici di questa intraducibilità hanno da sempre riempito volumi su volumi... !
- 2) Intendendo con questo, in realtà, il limite estremo dei contenuti gestibili dal campo della coscienza, al loro primo affacciarvisi.
- 3) Lettera agli Ebrei, 11, 1
- 4) O secondo la teoria dei potenziali anticipati di Luigi Fantappiè, o dell’onda convergente di François Meyer
- 5) Intesa come la razionalità, la logica, il calcolo, il controllo...
- 6) Lettera ai Colossesi, 1, 27
- 7) Marco, 8, 27