

L'ESPERIENZA ESISTENZIALE DEL SÉ

Roberto Assagioli (1888-1974) affermò che “per conoscere il Sé bisogna andare a trovarlo a casa propria”⁽¹⁾, ovvero farne un’esperienza personale, diretta: fenomenica. L’approccio fenomenologico della psicologia, del resto, come è noto, non si occupa del perché delle cose, ma del ‘come’ esse si presentano nel momento di esperienza.⁽²⁾

È sorprendente constatare quante difficoltà si incontrino in genere a descrivere il Sé e, soprattutto, a distinguerlo dall’Io; quando invece entrambe le cose appaiono così ovvie, trattandosi di dimensioni di cui abbiamo una diretta cognizione; si tratta anzi dell’esperienza più intima che noi si possa fare!

Secondo la prospettiva fenomenologica della psicologia transpersonale, sperimentare il Sé equivale a percepire una sensazione di centratura, di tranquillità, di quiete mentale e di equidistanza da ogni cosa (vissuto di essere ‘testimoni’; cosicché nello Yoga il Sé viene anche definito ‘il Testimone’), senza alcun vissuto di minaccia o precarietà, che è come trovarsi in una condizione di non conflittualità. È un sentire se stessi e il mondo senza pensare, senza spreco di energia.

Si accompagna sovente ad una sensazione di visione dall’alto: delle cose, degli altri individui e persino di se stessi, come un tutt’uno (sentimenti unitivi, di globalità, totalità). Tale coscienza, del tutto peculiare, pare attenere ad un’individualità che sfuma nel collettivo, nell’universale e alle cose imperiture: una sorta di ordine sottostante i fenomeni apparentemente scomposti e caotici del mondo fenomenico (vissuto di connessione ad un ‘ordine implicito’ della realtà esplicita, nei termini della fisica quantistica di D. Bohm).

Dal punto di vista del Sé le cose ordinarie appaiono ‘straordinarie’; centro e periferia dell’esistere sembrano condividere la medesima essenza (*esperienza ologrammatica* del Sé).

Vi è un enfaticizzato senso di significato: le domande che solitamente l’Io si pone, dibattuto fra enigmi, dubbi e indecisioni: «Da dove vengo? Dove vado? Cosa sto facendo?», eccetera, hanno risposte certe, quasi si disponesse di un copione scritto a chiare lettere, che invece i diversi attori che l’Io di volta in volta è incline a interpretare (subpersonalità nel linguaggio psicosintetico), paiono sovente aver smarrito o dimenticato (Sé come esperienza teleologica).

La chiara percezione del senso della propria vita e della realtà assume di conseguenza anche aspetto di intenzionalità, dalle qualità ontologiche: è volizione senza volizione (volontà dell’Essere e non di voler essere o fare⁽³⁾). Vi è una percepita contrazione della distanza fra osservatore ed osservato: fra se stessi e il mondo, ma anche fra se stessi e i propri pensieri (senza dissociazione); al contempo vi è una speciale, pacata disposizione all’ ‘impersonalità’, all’azione senza attaccamento «le cose procedono comunque, anche senza il mio intervento ...»⁽⁴⁾.

L’esperienza del Sé è inattesa e non volontaria, per quanto alcune circostanze sembrano favorirla o stimolarla: relazioni interpersonali particolari, condizione di riposo dopo un periodo di lavoro frenetico, stimolazione sensoriale (esposizione a suoni, musica, luci, colori, forme, opere d’arte, eccetera), orgasmo sessuale, uso di certe droghe, pratiche religiose e sciamaniche, meditazione, eccetera.

Se il Sé sembra sospeso rispetto allo spazio e al tempo, l’Io (o sé personale) ne è completamente immerso, essendo la sua principale funzione quella di adattare l’individuo all’esistenza (cfr. funzione del ‘processo secondario’, formulato da S. Freud). Cosicché esso è immerso nel mondo e nel proprio mondo, le cui molteplici istanze è chiamato a coordinare e a regolare (funzione di ‘centro organizzatore della personalità’, secondo Assagioli): impulsi/desideri, sensazioni, emozioni e sentimenti, pensiero (che comprende la capacità di operare il cosiddetto *esame di realtà*), immaginazione, intuizioni (più o meno genuine). Così l’Io si relaziona col mondo e con le rappresentazioni che ha del mondo e che popolano il proprio campo di coscienza: identificazioni, proiezioni, scissioni, che diventano filtri opachi, condizionamenti (alcuni dei quali si strutturano come subpersonalità, nella prospettiva della psicosintesi, o in veri e propri disturbi psicopatologici). Nell’ambito di tali molteplici relazioni – col mondo esterno ed interno – la persona può fare l’esperienza di un Io più o meno *coesivo* o *diffuso*, in base alle circostanze, alla propria eventuale psicopatologia ma soprattutto in funzione di fattori costituzionali.

L’Io ha sete di significati e di riferimenti, per cui è costantemente orientato verso il Sé di cui ha una frequente nostalgia, tanto maggiore quanto più è la sensazione di averlo smarrito. Esperienze del Sé sono pertanto anche indirette: quelle che in ‘negativo’ ci fornisce l’Io quando

ne reclama l'assenza. In questo caso, è come dire, usando una metafora astronomica, che il Sé si estrapola dalle perturbazioni dell'Io. Questo si osserva quasi sempre nella sofferenza psicologica, salvo, forse, che in rari casi, come nelle forme di demenza, degenerative e 'funzionali' (quale la schizofrenia disorganizzata o ebefrenica: la psicosi più distruttiva e dalla prognosi più grave, definita anticamente, non a caso, demenza precoce; dove il prefisso *de* del termine demenza rimanda molto bene, nell'etimo latino, al concetto di *sottrazione, distacco della mente*).

Il ricongiungimento col il Sé procura un senso di ritrovata pienezza esistenziale che nel corpo si manifesta come un fremito di gioia (spesso localizzato al cuore), un respiro lungo e profondo; senso di rilassamento, di grande leggerezza e sospensione come in un mezzo aereo; talvolta come una vera e propria condizione di estasi (percezione del Sé come 'altezza'). In certi casi, all'opposto, si avverte un'enfaticata sensazione di benessere fisico, di vivere qui ed ora con forte componente cenestesica e di radicamento: di energia che fluisce liberamente nel corpo e che si scambia col suolo, con l'ambiente ('grounding' nel linguaggio di A. Lowen⁽⁵⁾; 'vivencia' in quello di R. Toro⁽⁶⁾). È una sensazione di contatto con la parte più intima di sé e, al contempo, col mondo, che by-passa la ragione e che coinvolge tutto il nostro essere, sin nelle viscere (percezione del Sé come *profondità*). In questa accezione A. Lowen parla nelle proprie opere, molto appropriatamente, di una *spiritualità del corpo*.⁽⁷⁾

La persona, in sostanza, si sente più integrata, unificata, indivisa. Ecco perché, verosimilmente, C. Jung afferma che il Sé "esprime l'unità e totalità dell'intera personalità" e una "unificazione degli opposti", quasi a non concepire un Sé *superiore* senza un sé *inferiore*⁽⁸⁾. Il neuroscienziato A. R. Damasio⁽⁹⁾ ha del resto dimostrato in modo convincente, suffragato da dati neurofisiologici e della neuropatologia, che il senso d'identità dell'individuo è sostenuto in maniera inderogabile dalle 'informazioni' che riceve dalla dimensione corporea ed emotiva.

Definizioni del Sé e relativi riferimenti a modelli concettuali sono notoriamente molteplici ed eterogenei, in campo psicologico, filosofico e spirituale. In contrapposizione all'approccio fenomenologico (neutrale) comportano tutti, invariabilmente, il rischio del riduzionismo, ovvero

di un abbassamento di *livello*: da ciò che è un'esperienza esistenziale, irriducibile, soprarazionale, transpersonale, a concettualizzazioni a modelli esplicativi, per quanto suggestivi e talvolta imprescindibili da un punto di vista pratico.

William Esposito

Medico, Psichiatra, Psicoterapeuta, Membro Aggregato della S.I.P.T. Vice Responsabile del Gruppo di Psicointesi di Forlì-Cesena e Ravenna.

Bibliografia

- 1) A. Alberti: Intervista a Roberto Assagioli, *Psicosintesi*. Rivista dell'Istituto di Psicointesi, 1999, n. 2, pag. 28.
 - 2) Cfr. la visione filosofica di H. Husserl e la sua applicazione nell'analisi esistenziale di M. Heidegger, come anche nella psicopatologia con K. Jaspers e nella psichiatria con L. Binswanger ed E. Minkowski.
 - 3) R. Assagioli distingue una volontà personale da quella transpersonale: espressione del Sé transpersonale che opera dai livelli superconsci della psiche: "è la sua azione che il sé personale o 'io' sente come un' 'attrazione' o una 'chiamata'". (L'atto di volontà [1973]. Ed. it.: Casa Editrice Astrolabio, Roma, 1977, pagg. 87-88).
 - 4) J. Krishnamurti (1895-1986) incardina la propria filosofia principalmente su questi concetti, come del resto il fisico quantistico D. Bohm (1917-1992), che divenne suo interlocutore e che fondò su tale approccio i suoi 'gruppi di dialogo' (Cfr. M. Teodorani: *Alla ricerca della matrice del pensiero*, in: D. Bohm. *La fisica dell'Infinito*, Macro Edizioni, Cesena, 2006).
 - 5) A. Lowen (1990): *La Spiritualità del corpo*. Ed. it.: Casa Editrice Astrolabio, Roma, 1991, pagg. 89-104.
 - 6) R. Toro: *Biodanza*, Red Edizioni, Milano, 2007, pagg. 27-28.
 - 7) A. Lowen: *ib.*
 - 8) C. G. Jung (1920): *Tipi psicologici*. Ed. it.: Grandi Tascabili Economici Newton, Roma, pagg. 371-372.
 - 9) A. R. Damasio (1994): *L'errore di Cartesio*. Ed. it.: Adelphi, Milano, 1995.
-