

Vittorio Viglienghi
ONORA IL TUO LIMITE

“L'apprezzare tutto ciò che si ha, sentire e valutare le proprie ricchezze interiori ed esteriori, le proprie condizioni, le mette in valore, le rende feconde per noi e per gli altri, le fa crescere. Inversamente, la coscienza delle deficienze, il desiderare, l'esser scontenti, il sentirsi poveri, il criticare e svalutare ciò che abbiamo, “mortifica”, “isterilisce”, diminuisce.” (Roberto Assagioli)

“L'altro gruppo di qualità è costituito dall'apprezzamento, la lode, la gratitudine, l'accentuazione costante degli aspetti buoni delle cose, degli uomini, delle circostanze. [...] Vi sono molti che affermano che l'apprezzamento, la lode, la gratitudine hanno un potere che si potrebbe chiamare “magico” sulle stesse circostanze: aprono le vie, dissolvono ostacoli, attirano il bene. Comunque è certa la mirabile trasformazione interiore che esse producono.” (Roberto Assagioli)

“Chi invece dice ‘questo bicchiere è mezzo pieno’, dimostra un atteggiamento di giusta valutazione, di apprezzamento e di gratitudine per ciò che gli è dato, di ottimismo. Ebbene, le conseguenze psicologiche sono: il primo atteggiamento, se è abituale e accentuato, può portare addirittura a disturbi neuropsichici, a conflitti con altre persone, all'infelicità. Il secondo porta invece alla soddisfazione, alla gioia, e a quella gratitudine verso gli altri che attira simpatia e benefici.” (Roberto Assagioli)

“D'altra parte è altrettanto giusto riconoscere e ricordare il valore di ogni essere umano e di ogni sua attività, per quanto modesta e umile. Questo aiuta a fare con buona volontà e con buon umore qualsiasi cosa, anche se è per se stessa faticosa, noiosa, in apparenza insignificante, mentre è in realtà altrettanto necessaria quanto le azioni di maggior risalto e che sembrano più importanti. Dobbiamo essere sempre consapevoli che, per quanto le nostre capacità sembrano limitate, per quanto sembrano modeste e umili le nostre mansioni, in realtà siamo particelle della grande Vita, partecipiamo allo svolgimento del Piano Cosmico, siamo ‘collaboratori di Dio’. In questo modo potremo accettare ogni situazione, svolgere ogni compito volenterosamente, lietamente, con costante buon umore.” (Roberto Assagioli)

“È necessario un connubio fecondo fra logos e eros: ci vuole valutazione e amore reciproco fra loro; l'uno chiede all'altro aiuto per mettere in valore se stesso. L'eros chiede al logos la sua luce per amare meglio e il logos chiede all'eros il suo calore e dinamismo per mettere in valore e attuare la propria visione.” (Roberto Assagioli)

“Valuation. Valuation produces appreciation. Valuation is ‘affirmative’. Valuation gives ‘importance’. Valuation attracts and concentrates attention. Valuation gives ‘emphasis’.” (Roberto Assagioli)

“Richiamo all'apprezzamento, al valore di tutti i doni di Dio. - Riconoscimento del lavoro, le fatiche che il loro apprestamento è costato ad altri. Non ritenere che quel che ci piace sia un diritto. Perversa tendenza a non apprezzare quello che si ha o che è abbondante e a ipervalutare ciò che è raro (bolli, libri, ecc.). Assaporare con gratitudine. L'atteggiamento

spirituale di gratitudine e di apprezzamento va preso e mantenuto verso ogni cosa. Vuol dire in realtà riconoscere ed onorare la presenza di Dio in tutte le sue cose. Ma... apprezzamento senza attaccamento. Questo è facilitato appunto dall'apprezzer tutto e non una sola cosa speciale.” (Roberto Assagioli)

“Appreciation - The magic power of appreciation. Appreciation, demonstrated through praise is evocative and creative. Love is based on appreciation. Appreciation is 'fiery'. Appreciation and valuation. Appreciation is affirmative, it is affirmation of value, of importance. Appreciation kindles enthusiasm. Namaskar is an affirmation of recognition and of appreciation. Appreciation and reverence. Appreciation is joyous. Appreciation is recognition of beauty (inner) of potentialities, of 'seeds'.” (Roberto Assagioli)

“Per arrivare a riconoscere i valori positivi che vi sono nella vita occorre innanzitutto una grande apertura; un'umiltà non deprimente ma dignitosa di fronte al mistero; un'accettazione amorevole; la disposizione a non pretendere ed esigere dalla vita e dagli altri, bensì a dare e a darsi; il riconoscimento della propria essenziale libertà spirituale e l'accettazione della conseguente responsabilità. Così si arriva a riconoscere che tutto deriva dal nostro atteggiamento e che questo non solo permette di riconoscere i significati e i valori, ma addirittura li può creare, li può conferire. Questo è in nostro potere, dipende dalla nostra libera scelta, da una nostra decisione, quindi da un atto di volontà.” (Roberto Assagioli)

“Realizzazione della Meta gloriosa e sicura, della Gloriosa Realtà e Perfezione che è già intorno a noi e in noi e che si tratta solo di percepire. Questo “mi richiama qui”, mi lascia positivo, lieto, fervido (8-X-1930).” (Roberto Assagioli)

“Memoria spirituale - La gratitudine è una forma di memoria spirituale. Ricordare il bene ricevuto ed esserne grati.” (Roberto Assagioli)

“L'apprezzamento è un mezzo efficacissimo per evocare e far crescere le cose in noi e negli altri.” (Roberto Assagioli)

“Apprezzamento – ‘Chi non stima la vita non la merita’ – Leonardo.” (Roberto Assagioli)

“Risponderò paradossalmente: il limite della psicosintesi è che non ha limiti. È troppo estesa, troppo inclusiva. La sua debolezza è che accetta troppo, vede troppi aspetti contemporaneamente, e quello è uno svantaggio.” (Roberto Assagioli)

“Solo se lascio andare di te ciò che conosco, posso incontrarti e conoscerti. Ti vedo, così, per la prima volta, non impongo limiti, confini, non proietto, non temo. Sono senza confini perché tu possa espandere i tuoi per incontrarci al di là del limite. Tu non sei più terra straniera, io non sono più imprigionato nella gabbia dell'io.” (Monica Bregola)

“Finché non avrà tutto, l'uomo non ha nulla, perché di ogni possesso avvertiamo solo i limiti.” (Nicolas Gomez Davila)

“Niente si condanna con maggiore crudeltà di ciò che si è rinunciato a essere o ad accettare.” (Maria Zambrano)

“Perché l’inferno, quello umano, non è altro che l’inferno delle viscere condannate a non vivere.” (Maria Zambrano)

“Vivi con la certezza che ogni giornata è l’ultima tua luce: e l’ora che verrà dopo, inattesa, ti sarà cara.” (Orazio)

“Vivrà contento allora, padrone di se stesso, solo chi potrà dire, un giorno dopo l’altro: ‘Anche questa giornata l’ho vissuta’.” (Orazio)

“Il nostro tracciato umano ci conduce all’infinito solo attraverso la compiuta finitezza.” (Martin Buber)

“Per arrivare al centro di se stesso, l’Uomo non sente forse che gli occorre aver toccato il limite di tutto?” (Pierre Teilhard de Chardin)

“La gioia è la pienezza del sentimento del reale.” (Simone Weil)

“Quanti confondono il mondo con la rappresentazione che se ne sono fatti avranno l’impressione che senza di essa non ci resti più nulla, ma chi si capaciti che ad essere annichilita non è che una fantasiosa idea, la realtà non apparirà né meno bella, né meno interessante di prima.” (Moreno Montanari)

“L’autoconoscenza come ermeneutica di sé implica la memoria delle proprie radici, l’accettazione di quello che siamo, il riconoscimento della dignità personale e della nostra originale vocazione alla pienezza, nonché la corrispondenza con il senso di quella verità che illumina l’esistenza. Interpretare è rispondere poeticamente a un amore.” (Roberto Mancini)

“Il limite, assentito, diviene intimo rapporto di forze. Se noi diamo l’assenso al limite, rinunciamo all’infinità. Ma in tal modo noi conquistiamo ciò che entro i confini del finito è l’equivalente dell’infinito, se così si può dire: la saturazione con la pienezza del significato ad esso assegnato, con il compimento. Non possiamo smentire i limiti. Non li possiamo scavalcare. Ma possiamo e dobbiamo superarli liberamente dando loro l’assenso e compiendoli e facendo di essi così la legge della perfezione.” (Romano Guardini)

“Fate lavorare la gente, e fatela leggere. Non essere soltanto imboccata.” (Roberto Assagioli)

-* * *

Per questo scritto sono debitore a Ricardo Peter per il titolo, che ho ripreso da un suo libro,¹ e a Vito Mancuso che, pur essendo filosofo, in uno dei suoi ultimi libri ha dato una

¹ R. Peter, *Onora il tuo limite. Fondamenti filosofici della Terapia dell’Imperfezione*. Dello stesso autore segnalo anche *Liberaci dalla perfezione*, e *Una terapia per la persona umana. Aspetti teorici della Terapia dell’Imperfezione*.

definizione di limite a mio avviso perfetta in riferimento alla sfera psicologica, ovvero al rapporto che l'uomo intrattiene con i propri limiti.

Il fatto è che, almeno nella nostra cultura occidentale, nel corso del tempo si è strutturata una solidissima forma-pensiero che intende il limite come una limitazione,² ovvero una carenza, una deficienza, una difettualità, una mancanza di ..., rispetto invece a una presunta perfezione, o quantomeno adeguatezza, stabilita non si sa bene da chi, e che si esprime in idealizzazioni collettive di natura puramente mentale, appunto ideologica, e spesso avulse da ogni principio di realtà. Una pura ipostatizzazione mentale.

Questa particolare visione "carenziale" del limite è priva naturalmente di qualsiasi consistenza e validità intrinseca da un punto di vista razionale, logico, filosofico, etimologico e scientifico, e quindi anche psicosintetico. Ma siccome ha invece una valenza enorme dal punto di vista psicologico – che molto spesso di logico non ha proprio nulla – è giocoforza dovermene occupare. Perché se non si fa piazza pulita di questo gravissimo fraintendimento, in psicologia e tantomeno in psicosintesi non si arriva da nessuna parte.

Voglio allora utilizzare queste brillanti puntualizzazioni di Mancuso per provare a frantumare, a mo' di rompighiaccio, questa attuale forma-pensiero vigente, falsa e falsificante, per sostituirla con una più corretta e reale. Non mi illudo certo di riuscirci se non in minima parte – stante che se questa forma-pensiero è così pervicacemente gettonata, una ragione come vedremo ci sarà – ma considero questo chiarimento semantico una premessa indispensabile per affrontare questo tema in una prospettiva psicosintetica. Cosa questa che lo stesso Assagioli non ha in effetti mai fatto, non essendosi mai occupato direttamente dell'aspetto del limite.

Mancuso, in un breve ma magistrale capitoletto intitolato *La perfezione e l'accettazione del limite*,³ prende le mosse da una citazione evangelica che lui stesso definisce abbastanza inquietante, ovvero "Siate perfetti, come è perfetto il Padre vostro celeste" (Matteo, 5, 48). Dopo aver evidenziato i possibili pericoli di un "rigorismo etico-spirituale a cui conduce la frase evangelica presa alla lettera: ossessioni, durezza verso di sé e verso gli altri, risentimenti e infine, quando si fallisce anche solo di un po', sensi di colpa e depressione",⁴ Mancuso si chiede:

“Ma cosa intendeva realmente dire Gesù invitando alla perfezione? A nessuno è dato conoscere la sua mente, la ipsissima mens Jesu, tuttavia possiamo riflettere sulle parole attribuitegli dall'evangelista e chiederci cosa significhi «essere perfetti»: che cosa implica il concetto di perfezione?

Comunemente, si equipara perfetto a impeccabile, infallibile, privo di errori, ma considerando l'etimologia latina si comprende che il significato profondo del termine non rimanda all'assenza di errori ma al lavoro compiuto, realizzato, finito. Perfectus deriva da perficio, verbo composto dalla preposizione per e dal verbo facio, e propriamente significa «compiuto», «eseguito», «portato a termine», «terminato». Perfetto è ciò che è stato finito in modo tale che non vi è da aggiungervi o togliervi nulla: esso ha raggiunto il suo fine, nel senso del limite dato dalla sua natura. Ed è proprio il concetto di fine a essere alla base del termine greco che il Vangelo mette sulla bocca di Gesù, téleios, visto che tale aggettivo rimanda a télos, che significa fine nel senso di scopo, ma anche compimento, termine, limite. Si potrebbe quindi dire che una cosa perfetta è tale da potersi definire come giunta alla fine perché ha raggiunto il suo fine.

² Anziché come una delimitazione.

³ A pag. 144 del suo libro *La via della bellezza*

⁴ E io qui aggiungerei parecchio d'altro.

A questo punto si può interpretare il detto evangelico che invita alla perfezione divina non come un invito a inseguire un'impossibile perfezione come assenza di errori e di cadute, ma come un invito a porsi un limite che delimita, o un fine che definisce, per cui «siate perfetti» viene a significare in realtà: «Avete un limite». Ancora meglio: «Avete un limite e siate soddisfatti», secondo quella piena soddisfazione di sé che si deve attribuire a Dio Padre.

Esiste un limite per ogni aspetto della nostra esistenza: un limite alla nostra intelligenza, alla nostra forza fisica, alla nostra abilità manuale, alla nostra generosità, al nostro senso per gli affari, a ogni altro nostro talento e, ovviamente, anche un limite alla nostra bellezza, sia esteriore sia interiore. Occorre inoltre considerare che vi sarà sempre qualcuno che per qualche aspetto, persino laddove riteniamo di eccellere, ci sarà superiore; magari non oggi, ma di certo domani, perché tutto cresce e decresce con il passare del tempo.

Essere perfetti perciò significa raggiungere la propria perfezione, nel senso del proprio peculiare compimento. Al contrario, desiderare di oltrepassare i propri limiti naturali per essere il più forte, il più intelligente, il più ricco, il più bello, o magari il più umile, il più povero, il più devoto, il più distaccato, significa consegnarsi a una vita di frustrazioni e artificialità. Accettare i propri limiti significa raggiungere la propria personale perfezione e così ottenere una pacificazione interiore che conferisce buonumore e autenticità. Significa raggiungere la soddisfazione di sé, la pienezza della nostra esistenza qui e ora. Occorre comprendere che avere un limite ed esserne consapevoli non ti rende limitato, ti rende perfetto, cioè pienamente compiuto, come una grande opera d'arte a cui non si deve togliere o aggiungere nulla.»⁵

Esattamente come non ci sarebbe da togliere o aggiungere nulla a queste parole di Mancuso, che dicono già tutto, e che se io avessi dei pazienti o clienti suggerirei loro di mandare a memoria, e recitare come mantra, nella speranza che il loro contenuto adamantino possa progressivamente filtrare nella coscienza riottosa. Riottosa perché il perfezionismo è evidentemente estremamente comodo per la personalità ... e quindi molto difficilmente rinunciabile.

Partendo quindi dalla fine, ovvero da questa premessa di Mancuso che di fatto è anche una conclusione, proverò a sviluppare un po' il tema in termini psicosintetici, fermo restando che ci si potrebbe però anche fermare qui nella lettura, perché l'essenziale è già stato detto.

Bisogna però tener conto del fatto che siccome l'ovvio (ovvero la sintesi) è anche elusivo, un po' di analisi non guasta mai. E che la psicologia, e segnatamente la Psicosintesi, con i suoi strumenti elettivi, potrebbe arrivare un po' più in là di dove arriva, in questo caso con Mancuso, la filosofia.

* * *

Vediamo allora che cosa si può dire del limite in un'ottica psicosintetica. Siccome il tema è vastissimo, viene bene cominciare subito a distinguere le principali accezioni di limite.

Limite come carenza, errore, difetto

⁵ Le evidenziazioni nella citazione sono dell'autore.

“Questa barca è ottima, ma ha il limite di essere troppo pesante e troppo cara”. “A scuola è bravo, ma è un po’ limitato in chimica”. “È una bravissima persona, ma è un po’ limitata (‘scarsa’) mentalmente”. Sono esempi di linguaggio comune, in cui si nota che:

- 1) Si definisce come limite una ***carenza rispetto al valore medio*** della prestazione o livello considerato “normale”.
- 2) Questo livello di “normalità”, essendo appunto un valore medio, può essere definito solo ***a livello statistico, cioè collettivo o sociale***. Il limite come ciò che manca al livello di prestazione medio della popolazione, o di un oggetto, o di qualunque cosa, sempre come auspicato dalla società. Essendo però che tutte queste normalità derivano dai corrispondenti ***valori e modelli culturali di una determinata società***, ecco che i relativi limiti possono cambiare da una società/cultura a un’altra. **Cioè, questi “limiti” sono culturalmente acquisiti**, e mai intrinseci agli individui.

Talché in certe popolazioni, gli alienati mentali godono magari di un livello (limite) di stima maggiore dei normodotati, perché considerati prediletti dagli dei. Essendo in questo caso i normodotati a essere invece “limitati”. Oppure la grassezza è considerata essere un canone estetico positivo, e a essere “limitati” sono i longilinei.

Limitandoci però alla nostra cultura occidentale, a livello psicologico il tema del limite viene normalmente vissuto come problema, ovvero appunto come carenza, errore, difetto di alcuni aspetti di sé, sempre in riferimento al valore medio di “normalità”. Che siano limiti fisici, o mentali, o caratteriali, sono gli aspetti di noi per cui ci riteniamo ***inadeguati e di cui quindi siamo insoddisfatti***, e per i quali sorge il grosso problema della **non-accettazione** e del **rifiuto**.

Su questo anche la Psicosintesi ha da dire e ha detto moltissimo. Qui voglio solo citare un’affermazione di Assagioli che io considero risolutiva e dirimente in merito:

*“Nella psicosintesi sosteniamo che nulla deve essere condannato, distrutto, o eliminato. Possiamo valerci di ogni funzione ed elemento della nostra psiche, a condizione che ne comprendiamo la natura e lo scopo, e che li mettiamo nella giusta relazione con il tutto”.*⁶

E ancora: *“Il male consiste quindi non nelle cose, nelle forme che sono in noi, ma nel disordine, nell’anarchia, nella mancanza di disciplina, di armonia, di sintesi. Si tratta perciò di riconoscere il vero posto, la giusta funzione di ogni parte vivente di noi stessi, e questo si può riassumere con una sola, grande parola: saggezza.”*⁷

E ancora, perché non è mai abbastanza: *“Non c’è nulla da condannare o scartare, o eliminare o amputare. No, c’è solo da fare ordine nel caos. Coordinare. E ci sono delle enormi applicazioni, in ogni ora della giornata, e nella propria vita. Questa è la psicosintesi. Tutto il resto sono applicazioni e mezzi, ma il principio è questo.”*⁸

Considero queste affermazioni risolutive e fondamentali perché ci stanno a dire che, secondo la visione della Psicosintesi o almeno della Psicosintesi di Assagioli, limiti e difetti in un individuo non possono esistere in quanto tali perché:

⁶ R. Assagioli, *Il supercosciente e il Sé*

⁷ R. Assagioli, *Comprensione - valutazione - scelta - piano d’azione*

⁸ R. Assagioli, *La verità centrale della Psicosintesi*

1) *Ogni suo aspetto è giusto e va bene così com'è* (anche se per la società sarebbe sbagliato), purché sia messo nella giusta relazione con l'insieme della personalità. Il limite è quindi semmai in questa mancata o carente sistemazione, e non nei singoli tratti della persona.

2) Soprattutto, perché essendo ogni individuo un caso unico e irripetibile, *viene anche di fatto a sparire il concetto stesso sociale di "normalità"* e di livello o prestazione media, in base al quale poter definire la relativa difettualità/mancanza.

Certamente il superamento di questa prima accezione di limite prevede un grado di autopsicosintesi personale già molto, molto avanzato, di avvenuta individuazione, attivazione e sviluppo dell'Io e della volontà, di adozione di una concezione etica anziché morale della vita, l'aver cioè trovato, definito e introiettato propri valori e modelli di vita che permettano di fare a meno e di superare quelli collettivi.

In questo processo, diciamo allora che per l'individuo questo tipo di limite viene proprio a sparire, ma non come obiettivo propositosi, bensì come effetto collaterale della propria crescita interiore.

A onor del vero, bisogna però riconoscere che anche la società, nel suo piccolo, comincia a metterci un po' del suo, in questa direzione. Mi riferisco ad esempio a una mutata concezione dell'handicap, rispetto a solo 50 anni fa, molto più rispettosa e non giudicante, esemplificata dall'istituto delle Paralimpiadi, dalla comparsa di persone handicappate come modelli nella moda o nella pubblicità, da certi aspetti positivi del "politically correct". Sono piccoli segni, ma direi incoraggianti.

Limite come traguardo, risultato, record

Anche questa seconda accezione di limite ha una connotazione squisitamente collettiva e sociale, solo che a differenza della prima, che si misura *sulla normalità*, questa si misura *sull'eccellenza*.

In questo caso, non si tratta più di un che cosa mi manca per sentirmi normale – ovvero, come gli altri – ma di *un che cosa mi manca per sentirmi superiore agli altri* – ovvero per eccellere, per raggiungere un limite o livello al quale gli altri non arrivano. Tutti i record di atletica, ad esempio, corrispondono infatti a prestazioni limite, cioè le massime mai raggiunte. Ma non c'è naturalmente solo il confronto mondiale, che è ovviamente il top, ma anche tutta una gerarchia decrescente di traguardi e limiti da raggiungere per distinguersi ed eccellere fra i colleghi d'ufficio, i compagni di scuola, i compagni di squadra o di equipaggio, i condòmini, il giro degli amici e quello delle amiche, ecc.

Anche qui alcune osservazioni:

1) Anzitutto, che cosa c'è dietro a questa rincorsa del limite? Limite di reddito, di fama, di notorietà, di successo, ecc.? Ovviamente un'enorme *sete di autoaffermazione*, con una corrispondentemente grande energia vitale al servizio di questa sete. Questo perché il successo e il raggiungimento di limiti sempre più elevati è estremamente gratificante per la personalità, *che avendo una natura collettiva, si può autovalutare solo in base al confronto con gli altri.*⁹ Qui Assagioli evidenzia in questo senso, anche positivo, il *valore vitale dell'ambizione* come stimolo a impegnarsi nell'esperienza della vita, ma pone anche in

⁹ Vedi per approfondimento il mio scritto *Funzionare o vivere?* a pag. 3

guardia verso il pericolo della competizione, cioè il prevalere sull'altro al puro fine di nutrire il proprio ego. Parla di emulazione e non competizione.

2) È interessante osservare che questo tipo di limite è di *natura prettamente quantitativa*, talché tende a esprimersi attraverso dei numeri. Sarà l'importo dello stipendio o della parcella, il valore del proprio patrimonio, il prezzo della propria auto, o smartphone, od orologio, o borsetta, la misura della prestazione atletica, i tempi sul giro, o da casello a casello, il numero e l'altezza (in metri) delle montagne scalate, o il numero e la profondità (in metri) delle grotte esplorate, i voti conseguiti a scuola ...

A proposito di scuola, mi vengono in mente le "mamme tigri" giapponesi, che impostano la vita loro e di tutta la famiglia sui risultati e percorsi scolastici dei figli, all'insegna di un fanatismo autoassertivo (perché è un bisogno loro), veramente appunto ... al limite.

3) Quest'ultimo esempio ci ricorda un altro aspetto di questa corsa al limite, e cioè che essa si alimenta di continui calcoli, progettazioni, programmazioni, controlli e strategie. Quasi mai è casuale e spontanea, ma invece costruita pezzo su pezzo, direi edificata quasi meccanicamente.

4) Un'ultima osservazione – già fatta, ma ripetiamola lo stesso – che anche questa seconda accezione di limite si sostanzia e alimenta come la prima nel confronto e paragone con gli altri, cioè trae origine dall'esistenza di schemi, modelli, valori e paradigmi sociali e collettivi. Sono quindi *limiti che l'individuo artificialmente si pone*, solo perché sa che sono o saranno riconosciuti e remunerati come immagine di ritorno dalla società.

Aspetti positivi e negativi del limite "esterno"

Si conclude qui questa più che sommaria analisi del limite vissuto in estroversione, cioè attraverso il rapporto e il confronto con gli altri. Come per ogni altra cosa, anche il limite "esterno" ha i propri aspetti positivi e negativi.

Positivi, se rappresenta *uno stimolo e un'occasione per la personalità* per calarsi nell'esperienza della vita e svilupparvi al meglio i suoi strumenti, capacità, attitudini e competenze. Così come l'esibizione in pubblico rappresenta solitamente per l'orchestrante un utile stimolo a impegnarsi al massimo e a dare il meglio di sé.

Proprio per il fatto che *la personalità cresce soprattutto attraverso la relazione e il confronto con gli altri*, se ben amministrato il lavoro sui propri limiti rappresenta quindi un fattore utile e produttivo.

Negativi invece, se l'inseguimento del limite si traduce in una compulsiva coazione a ripetere alla ricerca di una continua, reiterata e mai sufficiente gratificazione e soddisfazione, una sorta di dipendenza irriducibile, che a quel punto ha probabilmente più poco a che fare con le legittime e sane esigenze di autoaffermazione, ma copre carenze, insicurezze e problematiche psicologiche retrostanti, di ben altra natura.

"Vivere al limite" come sfida verso se stessi

Questa considerazione ci introduce a prendere adesso in esame il limite nella sua accezione di vissuto psicologico soggettivo, il ruolo che esso cioè ricopre nella vita intrapsichica, nel proprio funzionamento interno. A prescindere quindi dal rapporto e confronto esterno con gli altri.

Una prima accezione di limite che qui troviamo è rappresentata da quelle persone che sembrano “vivere al limite” come *sfida verso se stesse*. Qui la casistica è ampia, a partire dagli esploratori e alpinisti che da sempre hanno necessariamente frequentato il limite per poter aprire “vie nuove”, sia per se stessi che per il mondo.

Diciamo che, per definizione, quella del pioniere è una vita al limite, una vita vissuta alla frontiera. Le motivazioni che possono indurre a questo comportamento credo siano le più diverse e complesse, variando senz’altro caso per caso. Di base c’è comunque anche qui *l’autoaffermazione*, esplicitata in questo caso sul piano fisico, declinato però in modi molto diversi fra loro, stante che per molti la sfida è appunto solo verso se stessi, e la soddisfazione sta nell’aver raggiunto e superato i propri limiti, al di là appunto di ogni competizione e/o emulazione, e quindi riconoscimento esterno. Talché le loro imprese costoro le tengono per sé, non dando loro la minima pubblicità.

Negli ultimi decenni è da notare inoltre che stanno aumentando proprio questi tipi di sport – se vogliamo considerarli tali – cosiddetti estremi, tipo per intenderci il volo alare, che registrano un tasso di incidenti e mortalità altissimo. La ricerca dell’esperienza adrenalinica, mozzafiato, quasi dello sbalzo, del rischio che fa sentire vivi, evidentemente. È interessante in proposito questa testimonianza di un free-climber: “*In una sfida sportiva che mi conduca ai limiti delle mie possibilità, sento che dentro di me si accende un motore, alimentato da un cocktail esplosivo di adrenalina, endorfine e altre droghe benefiche e senza nome che il mio organismo produce autonomamente.*”¹⁰ E ancora: “*Continuo a desiderare intensamente le esperienze forti, che si possono definire al limite. [...] Solo in queste situazioni estreme [...] posso dire di vivere fino in fondo, di essere me stesso dalla testa ai piedi.*”¹¹

Viene il forte dubbio che queste persone inconsciamente abbiano cioè bisogno di mettere a repentaglio la propria vita... solo per sentirsi vive. Ovvero per sopperire con spasmi o dosi di vitalità alla presenza di un vuoto interiore che forse li angoscia, o in cui si smarriscono. Difettando evidentemente di *una sensibilità interiore che dia loro la percezione di sé*, ne cercano un surrogato all’esterno esasperando la sensibilità esteriore, fisica.

Questa ipotesi è suffragata da una situazione, di cui ho letto recentemente su un giornale, per cui pare che ci siano molti atleti e giocatori professionisti, tutti al vertice, ma anche cantanti e personaggi dello spettacolo, cioè tutte persone che vivono la vita al limite, ovvero all’apice della loro professione, che ancora giovani (e già ricchi e arrivati) “mollano”, si fermano, e cadono in varie forme di situazioni depressive, ovvero forse di crisi esistenziali.

Provando a empatizzarli, probabilmente si chiedono: “Va bene, sono al top del successo, ho tutto. Ma *io* chi sono? Che cosa voglio, *io*?”.

Senza almeno aver dovuto rischiare la vita, costoro scoprono che l’aver conseguito il limite esterno, la massima soddisfazione/successo nella vita esterna non riesce a sopperire alla mancanza di soddisfazione per la propria vita interna, anzi la sottolinea. Quindi l’impegno e il successo esterno visti come distrazione – in questo caso insufficiente – dal vuoto interiore.

Il rispecchiamento come riconoscimento di sé

Quest’ultima accezione di rapporto col limite si trova insomma a fare da confine, o

¹⁰ Stefan Glowacz, *On the rocks*

¹¹ Stefan Glowacz, *Ibidem*

da ponte, fra il limite come vissuto oggettivo (nella vita esterna) e soggettivo (nella vita interna, psicologica). Di per sé, è ancora un limite esterno, che però rinvia a un vuoto o carenza interna, cioè a una **mancanza di rapporto con se stessi**. Ed è qui che può tornare utile la Psicosintesi, con la sua proposta di “conoscenza, possesso e trasformazione di sé”, che attraverso la conoscenza e frequentazione dei propri limiti (o strutture) interni, permette di replicare nella vita interna quello che abbiamo già fatto in quella esterna – in cui ci siamo cioè *autopercepiti grazie allo “specchio” rappresentato dall’immagine che ci hanno rimandato gli altri* e dalla relazione che abbiamo intrattenuto con essi.¹²

Solo che questa volta *lo specchio è interno*, e gli “altri” sono rappresentati dalle nostre diverse componenti psichiche **che si rispecchiano nell’Io, e viceversa**, imparando man mano a riconoscersi e a “prendere possesso di sé”. Con la differenza che mentre nello specchio esterno, sociale, ci riconosciamo attraverso gli occhi degli altri, e quindi attraverso il loro riconoscimento inevitabilmente distorto e gravato delle loro proiezioni, lo specchio interno è invece potenzialmente perfetto *e l’occhio che ci guarda è sempre nostro*. E questa non è una differenza da poco.

Il fatto curioso è che buona parte del lavoro del “conosci te stesso” consiste in realtà nell’aggiornare le autoimmagini distorte di noi acquisite nel corso del tempo dallo specchio esterno, al quale all’inizio diamo paradossalmente molto più credito che non a quello interno, fidandoci cioè più del riscontro degli altri che non del nostro.

Questo è però naturale che all’inizio avvenga, e ci vuole soltanto la pazienza di acquisire familiarità e confidenza e fiducia nel nostro specchio interno, nonché una sempre maggior padronanza nell’usarlo.

Un altro grande vantaggio dello specchio interno – che all’inizio si aggiunge soltanto a quello esterno, e poi solo progressivamente lo sostituisce – è che mentre lo sguardo degli altri attraverso lo specchio esterno ci rimanda, e quindi fa conoscere, i tratti della nostra personalità, ancorché in modo più o meno distorto, nello specchio interno la personalità si riconosce in base allo sguardo dell’Io (coscienza), *ma nello stesso tempo anche l’Io si riconosce come “colui che osserva”, si autoriconosce come “osservatore”* (autocoscienza). Insomma, due piccioni con una fava.

Lasciando però da parte per il momento questo aspetto dell’autoriconoscimento dell’Io, occupiamoci soltanto di quello della personalità – intendendo cioè il “conosci te stesso” come “conosci la tua personalità”, “conosci il tuo animo molteplice”, o le tue parti, o il tuo equipaggio, o la tua famiglia psichica: sono tutte metafore validissime. E non “conosci il tuo Io”, come pure sarebbe possibile fare.

Limite come contorno, delimitazione, misura

Ma come avviene questa conoscenza? Quando si guarda – la vista è la prima e principale via di conoscenza, fra le tante possibili – quando si guarda un’entità, un oggetto, una cosa qualsiasi, che cosa si vede innanzitutto? Si vede il suo aspetto esterno (e non il suo contenuto), **aspetto che si manifesta necessariamente in una forma**. Nel caso di un

¹² Come spiega con molta chiarezza Maria Zambrano, in *L’uomo e il divino*: “La visione del prossimo è specchio della propria vita; ci vediamo vedendolo. E la visione del simile è necessaria proprio perché l’uomo ha bisogno di vedersi. Non sembra esista nessun animale che necessiti di contemplare la sua figura nello specchio. L’uomo cerca di vedersi. E vive appieno quando si guarda, non nello specchio morto che gli restituisce la propria immagine, ma quando si vede vivere nello specchio vivo del simile.

Soltanto vedendomi nell’altro mi vedo realmente, soltanto nello specchio di un’altra vita simile alla mia acquisisco la certezza della mia realtà. Credere nella realtà di se stessi non è qualcosa che si dà direttamente, sembra essere piuttosto una certezza ricevuta in maniera riflessa, perché credo in me e sento di vivere veramente, se mi vedo nell’altro. La mia realtà dipende dall’altro.”.

oggetto/entità esterna sarà una forma fatta di dimensioni, proporzioni, colori, materiali, ecc. Nel caso di oggetti/entità interne, psichiche, sarà più un sentire, un'intensità, una qualità. Ma sempre avrà un aspetto, ancorché in questo secondo caso più difficilmente definibile, pur se ben percepibile, e quindi sempre una "forma".

E che cos'è una forma? Non è altro che un contorno, ciò che separa uno spazio interno da uno esterno, disegnando così una figura, ovvero appunto una forma. *E che cos'è infine il contorno se non un limite fra questi due spazi diversi?*

Siamo così arrivati a quella che è la vera, autentica e corretta accezione di limite, **il limite come puro contorno di una forma**, cioè di ciò che *delimitandola semplicemente la descrive*, senza che ciò ne comporti la benché minima valutazione. Il limite come semplicemente l'aspetto esterno di qualsiasi cosa: aspetto visivo se guardo, aspetto auditivo se ascolto, aspetto sensibile di ciò che sento, aspetto mentale di ciò che penso, ecc.

Per chiarire, e soprattutto ancorare meglio questo concetto, può essere utile sentire l'opinione concorde in merito dei filosofi:

✓ *Il confine è una dimensione della forma, e la forma fa di quella cosa ciò che è.* (Paul Tillich)¹³

✓ *La definizione è delimitazione, e senza questa è impossibile afferrare o conoscere la realtà.* (Paul Tillich)¹⁴

✓ *Ciò che è illimitato non ha esistenza se non ricevendo dall'esterno un limite.* (Simone Weil)¹⁵

✓ *Ovunque vi è limite, vi è compensazione delle azioni per mezzo delle reazioni. Ovunque ci sono "gli esseri", c'è limite. Cerchio.* (Simone Weil)¹⁶

✓ *Ma "limite" vuol dire anche qualcosa di positivo. E cioè contorno, determinatezza, specificità, decisione, un chiaro "così e non altrimenti". L'essere finito è chiuso dal limite, ma anche determinato; in tal modo esso è tanto barriera quanto forma. Forma attraverso il limite. Se noi dunque lealmente affermiamo i limiti impostici, tracciamo con questo la linea di contorno del nostro carattere; costruiamo i rapporti d'equilibrio del nostro essere. Anche questo è "infinità finita": compimento.* (Romano Guardini)¹⁷

* * *

Venendo al caso specifico della conoscenza di sé intrapsichica, che è quella che ci interessa, questo viene a dire che – secondo questa accezione di limite, che ripetiamolo è l'unica corretta, sia semanticamente che scientificamente che psicologicamente:

1) La frase: "è una persona molto consapevole dei propri limiti" viene semplicemente a significare "è una persona che ha un'ottima conoscenza di sé (o della propria personalità)".

¹³ P. Tillich, *Il futuro delle religioni*

¹⁴ P. Tillich, *Ibidem*

¹⁵ S. Weil, *La Grecia e le intuizioni precristiane*

¹⁶ S. Weil, *Cahiers, I*

¹⁷ R. Guardini, *L'opposizione polare*

2) La frase: “è una persona molto limitata” non vuole invece dire nulla, è un puro truismo, perché tutti gli uomini hanno ovviamente al loro interno molte forme, aspetti e contorni – per ciascuna delle molteplici entità psichiche che li costituiscono – e quindi di conseguenza anche molti limiti.

3) La frase: “quella persona ha grandi limiti” viene a significare che quella persona alberga in sé aspetti o entità, diciamo subpersonalità, di dimensioni molto ampie. Che poi siano per il bene o per il male, dalla frase non lo si evince, perché potrebbe riferirsi benissimo a un grande benefattore o genio dell’Umanità, come pure a un grande malfattore o criminale.

“Grandi limiti” vuol cioè semplicemente significare in modo neutro e constatativo ***un grande contorno, una grande dimensione*** – come dire che un grattacielo ha limiti molto più grandi di una villetta. O un’anguria di una noce. E questo con una banale sineddoche ci autorizza ad associare al concetto di limite anche quello collaterale di dimensione, ovvero di misura. Concetto che riprenderemo ampiamente in seguito.

Il grande fraintendimento psicologico del limite

Fermiamoci invece per un attimo a chiederci quale sia invece l’interpretazione normale che la gente, e noi per primi, daremmo di getto a quelle tre frasi. Diciamo pure l’interpretazione che ne darebbero tutti, eccezion fatta, forse, per qualche logico o semiologo.

L’ovvia risposta che otteniamo a questa domanda, ci dà la misura dell’enorme problema che si incontra nella conoscenza di sé, ovvero necessariamente dei propri limiti, quando li si legge come avviene di solito nella prima e purtroppo spontanea accezione culturale e sociale di carenza/difettualità; anziché in quest’ultima, che pur essendo l’unica vera, ci è però fundamentalmente estranea, e che faticiamo così tanto a praticare, anche se e quando mentalmente riusciamo a riconoscerla come l’unica valida.

È l’enorme difficoltà di passare dallo ***sguardo giudicante*** verso noi stessi, al quale siamo abituati, a quello ***semplicemente valutante, ovvero discriminante***.

Questo è nell’individuo il vero problema del limite, ovvero del fraintendimento del limite, che è ***un problema cognitivo, e non sostanziale***, e se non ci fosse il quale il passaggio psicosintetico del “possiedi te stesso” sarebbe una passeggiata di salute, anziché essere quella forca caudina che normalmente è.

Insomma, quello del limite è l’esempio tipico in ambito psicologico di quello che è un ***falso problema***: “falso” da un lato, perché intrinsecamente infondato, e inesistente; “vero” dall’altro, perché questo problema, ancorché falso e inesistente, e quindi fantasmatico, procura comunque un mare di guai.

Ecco perché il tema del limite è forse il tema centrale nel lavoro interiore su di sé, e quindi in psicosintesi. E per questo merita e giustifica una considerazione il più approfondita possibile, che illumini le ragioni di quella situazione così ben illustrata da Mancuso. Stante che conoscere le cause di una situazione può a volte offrire degli strumenti in più per superarla. Come può però anche contribuire a fissarla, in virtù del puro appagamento cognitivo che essa fornisce. Ma questo è un fattore che investe la libera scelta e responsabilità di ciascuno, come sempre, e giustamente.

Cerchiamo allora di comprendere quali sono le cause di questo irriducibile fraintendimento, così universalmente diffuso nei confronti dei propri limiti.

La duplice natura della personalità: funzionale e ontologica¹⁸

A mio avviso, tutto il problema deriva dalla duplice natura della personalità, che – come si evidenzia facilmente dai due diagrammi Assagioliani, posizionandosi la stessa nella parte esterna dei medesimi – si trova anche ad essere affacciata e interfacciata all'esterno con la vita di relazione sociale, o interpersonale, e contemporaneamente all'interno con la sua stessa vita psichica. Ha insomma *contemporaneamente un fronte aperto sulla vita esterna, e uno sulla vita interna*. Come un Giano bifronte.

La cosa in sé non presenterebbe particolari problemi, se non fosse che questi due mondi sono completamente diversi fra loro, per natura, funzioni e linguaggio, e quindi la personalità si trova comprensibilmente nell'ingrata situazione di *rispecchiare in sé entrambi questi due mondi*, a cui contemporaneamente appartiene, e all'oneroso compito di imparare a gestire in sé appunto questa sua *duplice natura, funzione e linguaggio*.

L'aspetto funzionale della personalità, sul fronte esterno

Cominciamo a considerare il fronte esterno, quello della vita sociale, di relazione interpersonale, anche perché è il primo che tutti sviluppano, e quindi anche quello sul quale si è tutti non solo più ferrati, ma ovviamente anche più condizionati. Aggiungiamo anche che per la maggior parte della popolazione questo è l'unico fronte ad essere conosciuto e frequentato, essendo l'altro presente a livello solo inconscio, ma non ancora riconosciuto.

Ora, come si rapporta il mondo esterno al concetto di limite? E non intendo qui sul già visto piano psicologico del confronto, competitività, arrivismo, perfezionismo, ecc., ma sul piano semplicemente concreto, operativo, pratico.

Se ci riflettiamo, dobbiamo constatare che su questo fronte la concezione del limite normalmente adottata è già in fondo quella corretta e scientifica di contorno, perimetro, forma, e quindi per semplificare di dimensione, e quindi di misura. Ma questo non certo per uno scrupolo di accuratezza semantica, bensì semplicemente perché – essendo il mondo esterno un *mondo formale*, cioè costituito di forme fisiche che devono per di più funzionare bene, accordandosi e incastrandosi fra loro – è chiaro che *questo accordo trova il suo strumento elettivo nella misura*. Anzi, *nella corretta misura*.

Non ce ne rendiamo nemmeno conto, talmente la cosa è normale e capillarmente diffusa, quindi totalmente convenzionale, ma *noi viviamo, sul fronte esterno, solo in base a misure*. Come ad esempio: la quantità di carburante (in litri o equivalente di costo) con cui decidiamo di fare rifornimento, nella metratura dell'appartamento o del numero di piano in cui è collocato, nella ricarica dei cellulari e nella quantità di gigabyte del nostro relativo abbonamento, nella taglia dei nostri indumenti, nella gradazione dei nostri occhiali, nel livello di costo del ristorante che possiamo permetterci. Eccetera eccetera.

Ma per far prima, se ammettiamo che la nostra vita esterna è fondata principalmente sull'uso del denaro e del tempo, riconosciamo che entrambi questi due onnipervadenti fattori si esplicano in misure, vuoi di importo, vuoi di orario e date.

È da notare che questo fenomeno è attualmente molto più accentuato, se non esasperato, dalla nostra società ipertecnologica e informatizzata, in cui *l'aspetto meccanico, tecnico e artificiale della vita*, specialmente quella urbanizzata, è assolutamente prevalente rispetto a quello della vita ad esempio di natura. Che da noi prevaleva invece solo ancora

¹⁸ Stante il taglio divulgativo/applicativo e non tecnico/speculativo di questo scritto, per semplificare intendo qui la dimensione ontologica come riferita sia all'Io/Sé che alla personalità, laddove per quest'ultima sarebbe propriamente più corretto parlare di dimensione ontica.

pochissimi secoli fa, e prevale tuttora in molte zone del pianeta, in cui può addirittura vigere ancora ad esempio l'economia di scambio, o uso del baratto, anziché del denaro.

È nella nostra società cosiddetta post-moderna che il dilagare della tecnologia ha necessariamente comportato il dilagare del relativo controllo della stessa, e quindi dell'uso sempre più capillare e cogente della misura.

Ci sarebbe ovviamente moltissimo altro da dire sull'argomento, ma qui mi limiterò a considerare un solo e particolare aspetto, *l'aspetto costruttivo*. Cioè, a considerare come si costruisce/crea nella vita esterna.

Sul fronte esterno: la costruzione meccanica

L'esempio della recente ri-costruzione del ponte di Genova ce lo suggerisce immediatamente. Ma lo stesso discorso vale anche per la costruzione di una nave, della cuccia di un cane, di una torta, o di uno smartphone.

1) Prima c'è il progetto, che non è altro che un insieme di dati, di misure – da quelle della struttura totale del ponte, fino a quelle del più piccolo bullone necessario. Migliaia, probabilmente milioni di misure, di specifiche, di numeretti, di dati, che devono tutti incastrarsi e combaciare fra loro.

2) Dopo, o prima, non ha importanza, c'è l'aspetto del finanziamento dell'opera: preventivi, consuntivi, costi, ammortamenti, ripartizioni, capitolati, bilanci, ecc. Anche qui di nuovo misure e dati, sotto forma di importi, ma sempre di limiti si tratta.

3) Poi il reclutamento e l'assegnazione del personale: quanti operai (misura), quante squadre (misura), quanti turni (misura), contratti di lavoro (misure), ecc.

4) Come avviene poi la costruzione? A pezzi successivi, che vengono *“montati”, a cominciare dal basso*: prima le fondazioni, finite le quali si passa ai basamenti, finiti i quali si passa ai piloni, finiti i quali si passa all'impalcato, finito il quale si passa al manto stradale, finito il quale si passa alle rifiniture. Insomma, costruzione a blocchi, dal basso verso l'alto, con tutta un'aggiunta di fasi e pezzi successivi.

Nel caso di una nave, si comincerà invece dallo scafo, presumo: quindi questa volta dall'esterno all'interno, ma sempre con la modalità a blocchi, cioè un pezzo alla volta, che quando è pronto e completo viene montato con e sul resto. Per un orologio è la stessa cosa. E per tutto, partendo sempre da una preventiva progettazione, cioè da misure.

Questo del metodo costruttivo è un modo per renderci conto di quanto *il modello quantitativo, della misura e del relativo* controllo sia – per usare un termine alla moda – strettamente embricato al nostro modo di vivere esteriore, al punto che non vi facciamo nessun caso, lo diamo per scontato.

Naturalmente questo della modalità costruttiva non è l'unico ambito in cui esso si esprime. Primeggia infatti anche nei processi gestionali, che so, di una stazione ferroviaria, di una fabbrica, di un aeroporto, di una borsa valori, ma anche di un supermercato,¹⁹ di un campeggio, o di una banca, o del bilancio familiare. Come si vede, gli esempi sono innumerevoli.

¹⁹ Misura dei prezzi esposti, misura della scadenza dei prodotti, misura della turnazione del personale, e dell'orario di apertura, ecc.

Ora, quello che non bisogna perdere di vista è il fatto che tutti questi processi di costruzione, gestione e genericamente funzionamento della nostra vita esterna non è che si attuino da soli, ma ***sono tutti promossi e operati dalle nostre personalità***, che ne sono anche le beneficiarie e utilizzatrici finali.

Ora la domanda che mi pongo, e che non è per nulla retorica, è questa: è mai possibile che le nostre personalità siano totalmente embricate in questi processi, senza che la natura stessa di essi – tecnica, processuale, meccanica, funzionale, quantitativa, prestazionale, formale – *si riverberi in esse, plasmandole a propria immagine?* Che le personalità non introiettino cioè loro stesse, e trovino normale adottare per se stesse, esseri umani, i modelli operativi che si trovano ad applicare nella vita esterna? E con che conseguenze?

Sono queste le qualità del fare, del funzionare, del produrre, dell'efficienza, del divenire, tutte riconducibili in ultima analisi alla Legge di Economia, o del "minimo mezzo", o principio di utilità. E che pertanto vengono anche ad essere di fatto le qualità proprie della personalità nella sua operatività sul fronte esterno, nella vita esterna.

L'aspetto ontologico della personalità, sul fronte interno

Ora, la maggior parte delle persone vive la vita di personalità solo sul fronte esterno, più o meno bene, più o meno con successo. Ma come abbiamo visto, ce ne sono alcune per le quali questa vita esterna non basta più, non le appaga più, pur essendosi rivelate vincenti in essa. Non si tratta quindi del "nondum matura est", come avviene invece in certi altri casi.

Qual è allora il problema? Il problema sta nel fatto che questa vita esterna è sì per sua natura funzionale e strumentale, ma a che cosa? Al *buon funzionamento collettivo della specie umana nel suo insieme, ovvero della società/civiltà* in cui si è inseriti. È quindi una vita in cui anche la personalità più brillante non è in fondo che una pedina, un piccolo meccanismo di questo insieme.

Certo, ci sono pedine un po' meno anonime delle altre, pedine di spicco, quelle che hanno più successo, perché questo della società umana è un gregge o un formicaio in cui le pecore non sono proprio tutte uguali. Ma sempre pecore rimangono.

In altre parole, la vita sociale, collettiva e massificata, risulta inevitabilmente ***alienante rispetto a una vita individuale***, vissuta cioè non più solo in base a valori e modelli collettivi. Non perché questi siano sbagliati, ma perché sono parziali e ristretti, nel senso che non sono in grado di corrispondere alle esigenze dell'altro aspetto complementare della personalità, che è quello ontologico/esistenziale, ovvero il fronte interno, quando questo comincia a risvegliarsi, e a reclamare la propria parte di attenzione e spazio nella vita di quelle persone che sentono il richiamo dell'individuazione, e cercano di avviarsi alla sua volta.

In chi lo fa però sorge un problema, un grosso problema, ed è che *deve arrangiarsi da solo*, perché di questa sua esigenza al mondo esterno in realtà non interessa nulla,²⁰ ma neppure sarebbe comunque in grado di fornirgli strumenti e indicazioni in merito – ancorché lo volesse – perché non ne ha.

Si verifica quindi un fenomeno paradossale, che la nascita della dimensione ontologica della personalità, l'apertura del suo nuovo fronte interno, quindi di un aspetto nuovo, fragile, immaturo e inesperto, avviene in un contesto in cui invece è compresente

²⁰ Salvo vendergli il maggior numero possibile di "prodotti" utili, ovvero corsi, seminari, scuole e percorsi psicologici formativi, più o meno online, più o meno certificati e accreditanti.

l'altra sua parte funzionale e operativa, il suo fronte esterno, che è al contrario già ben esperta, collaudata, capace, matura e potente.

Il che significa che un requisito fondamentale per intraprendere questa nuova nascita è *la capacità di ridiventare "bambini"*, cioè ingenui, inesperti, candidi, disponibili. E per farlo ci vuole *molta, moltissima umiltà*. E non da parte dell'Io, che non avendo nulla da difendere non ha proprio bisogno di umiltà, ma da parte dell'ego, ovvero della personalità stessa, che in questa sua nuova dimensione si scopre principiante.

E non solo, perché per di più si trova anche a dover affrontare *l'enorme resistenza opposta dall'altra sua dimensione del fronte esterno*, che in virtù appunto della sua già collaudata esperienza ed efficienza, di umiltà – al pari dell'Io, ma per altre ragioni – non ha invece proprio nessun bisogno, e che ovviamente vive con estremo fastidio quella che lei interpreta come un'inutile umiliazione. Cosa che dal suo punto di vista in effetti è.

Si presenta poi un'ulteriore difficoltà, data dal fatto che – quand'anche fornita in qualche modo della necessaria umiltà – quando la personalità si affaccia per la prima volta sul suo mondo interiore, sul fronte interno, e prova a entrarvi in contatto, a conoscerlo, a gestirlo, è inevitabile che all'inizio provi istintivamente a farlo *con l'unica modalità che conosce, cioè quella che usa nella vita esterna*, quella del controllo e della gestione meccanica e organizzativa, che in quel mondo le funziona così bene.

E qui cominciano le brutte sorprese, le dolenti note, perché si accorge che quel sistema, quel metodo qui invece non funziona per niente, o funziona malissimo. E se ne meraviglia, e si chiede perché.

Assagioli ci insegna che ogni parte o elemento della personalità è **un'entità vivente**. Come dire che dietro a ognuno degli orchestrali della nostra orchestra/personalità interna c'è **un'entità umana**, ovvero nella metafora un individuo prima che un orchestrale, o un professionista. E sempre nella metafora, potremmo anche dire *un "individuo", prima che una subpersonalità*.

La relazione con il vivente

Ma come funziona allora la vita interna dell'essere? nella sua dimensione ontologica? In base a quali criteri, e con che metodi? Con che linguaggio? E come funziona quindi la relazione con il vivente?

Il discorso non ha nulla di filosofico o speculativo, ma è molto pratico, e da un lato anche semplice, perché basta guardare a come funziona la natura, e in particolare il nostro corpo fisico, per capirlo.

Il fatto è che molto semplicemente *la dimensione della vita interna è di natura organica, e non meccanica*. E il suo senso, valore, natura è appunto quello di **essere**, di **esistere**. *Un valore quindi autoconsistente, il valore di essere come tale, al di là di ogni "utilizzo" di se stesso*. E questo vale per l'ameba come per l'uomo. Quindi qualcosa di comprensibilmente incomprensibile, anzi inconcepibile se valutato con le categorie del fare e dell'utile. Che vedi caso sono invece proprio le uniche che la personalità già conosce e riconosce, possiede e padroneggia.

L'esistenza è e vale a prescindere, il che tradotto a livello individuale viene a significare che **"valgo in quanto sono"**. Stop. E non **"per come sono"**, perché l'essere, come l'Io, non ha attributi.

Interessanti in questo senso le testimonianze di Goethe:

- ✓ *La presenza è l'unica dea che adoro.*²¹
- ✓ *Grande è il piacere dell'esistere, più grande ancora il piacere nell'esistere.*²²
- ✓ *L'eterno in tutti senza sosta freme, nell'Essere mantieniti, felice!*²³

di Montaigne:

- ✓ *“Non ho fatto niente oggi”. “Come? Non avete vissuto? È non solo la vostra occupazione fondamentale, ma la più insigne”. [...] Il nostro grande e glorioso capolavoro è vivere come si deve. [...] È una perfezione assoluta, e quasi divina, saper godere lealmente del proprio essere.*²⁴

e di Maria Zambrano:

- ✓ *Forse questa specie di obnubilazione prodotta dall'idea della morte ha impedito, o non ha ospitato, quel che senza dubbio alcuno è la più intima, profonda situazione dell'essere umano: lo stupore dell'essere vivo e di essere qualcuno, un essere, un individuo irriducibilmente differente dagli altri; di essere vivo e di sentirsi unico.*²⁵

Bisogna allora riconoscere che se da un lato (quello ontologico) aveva ragione Pablo Picasso ad affermare che *“Io non mi evolvo. Io sono.”*, dall'altro (quello fenomenico) non aveva nemmeno torto un certo Altenberg, che nel 1908 sosteneva che *“Nessun uomo è. Egli diventa.”*.

Infatti si “è”, a prescindere, nella dimensione noumenica; mentre si “diventa”, e si evolve, in quella fenomenica. Senza alcuna contraddizione, ma anzi con una perfetta complementarità. L'essere e il divenire si sintetizzano nell'uomo nell'esistere, che li comprende entrambi.

* * *

Questa dimensione “ontologica” non è però esclusiva dell'essere umano, essendo infatti caratteristica di tutta la vita organica, nella quale *un organismo vivente è sempre configurato come un'entità che raccoglie e include in sé tutta una serie di altre entità minori*; le quali a loro volta replicano in sé lo stesso processo, e così via, a formare una catena o meglio una piramide di sintesi parziali. Una foglia, un albero, un bosco sono tutti *organismi vitali* compresi l'uno nell'altro; così come il corpo umano lo è rispetto ai suoi apparati, organi e cellule; e l'intera personalità rispetto alle sue subpersonalità e funzioni psicologiche.

Questo fatto ci rivela che se l'aspetto fenomenico della personalità si esprime in un **funzionare insieme** delle sue varie parti, quello ontologico si esprime invece in uno **stare insieme**, in un **essere insieme**, che avrà quindi per suo strumento elettivo *la relazione*, tesa però al riconoscimento e alla convivenza reciproca, e non al funzionamento in comune. Una relazione che si declinerà quindi in un reciproco ascolto, attenzione, considerazione,

²¹ J.W. Goethe, *Goethes Gespräche*

²² J.W. Goethe, *Il divano occidentale-orientale*

²³ J.W. Goethe, *Lascito*, in *Tutte le poesie*

²⁴ M. Montaigne, *Saggi*

²⁵ M. Zambrano, *Per l'amore e per la libertà*

riconoscimento, apprezzamento, stima, rispetto, fiducia, accoglienza, confidenza, cordialità, familiarità, gentilezza, benevolenza, solidarietà, collaborazione, cura, premura, disponibilità, ecc. che sfoceranno in un *mutuo senso di appartenenza e coappartenenza*. O di sintesi, in termini psicosintetici.

In buona sostanza, l'aspetto ontologico della personalità permette di riconoscere *la propria pluralità interiore*, e quindi di costituire *una propria vita di relazione interna a se stessi*, che prima non esisteva, o meglio non era cosciente, fra una serie di entità viventi o soggetti psichici che in virtù di una riconosciuta comune appartenenza allo stesso organismo, o individuo, sfocia in un comune e generalizzato **piacere di esistere, di esserci, di con-vivere**. Quindi il “valgo perché sono” sottintende in realtà un “valiamo perché siamo”, all'insegna di una perfetta convivenza interiore.

Naturalmente questo bel quadretto rappresenta solo il risultato finale di una dimensione ontologica venuta anch'essa a maturazione, quando cioè la personalità, nella sua vita interiore fra sé e sé, ovvero fra le sue parti, è finalmente riuscita a depurarsi e decondizionarsi dalle categorie relazionali e comportamentali mutate dalla vita esterna, e a fare pace con e in se stessa, riconoscendosi finalmente per quello che è, cioè un organismo vivente e unitario, oltre e più che un meccanismo funzionale. E questo è appunto il fine, il processo e l'esperienza della psicosintesi personale.

L'inesistenza del limite interno

In questo processo di riconoscimento e riappropriazione di questa per lei nuova sua dimensione ontologica, quali sono le principali difficoltà che la personalità incontra? Una di queste sembra proprio essere quella del limite e della misura, nel senso che, come abbiamo già visto, essa sarebbe naturalmente portata a usare anche nella sua dimensione ontologica, sul fronte interno, lo strumento di controllo/gestione che le è familiare e congeniale in quella esterna funzionale/fenomenica.

E qui incominciano i guai, perché la personalità ci mette di solito parecchio tempo anche solo a rendersi conto del fatto che qui quel metodo non funziona per nulla, che è fallimentare, e quindi altamente frustrante. Il motivo è ovvio, solo che ci si fermi un attimo a rifletterci, cosa che naturalmente la personalità non fa.

Il fatto è che nella dimensione ontologica, in quanto aformale, *non esistono più pesi e dimensioni, e quindi non c'è proprio nulla da misurare*. Che “dimensioni” potrebbe mai avere l'essere?

Intendo dire, è mai possibile “quantificare” un sentimento, misurare uno stato d'animo, pesare un pensiero? Come lo quantifico? A peso, in chili? A dimensioni, in centimetri? Al massimo si può dire che una subpersonalità è più sviluppata di un'altra, quindi più “ampia” in senso relativo. Ma giusto questo.

Non esistendo quindi nella dimensione ontologica né bilance né metri, né alcuna “unità di misura”, quindi nessuna possibilità di calcolo, misura e quindi controllo, la personalità va nel panico perché si trova a dover entrare in contatto al suo interno con un mondo di entità, di entità viventi, priva dello strumento di controllo che è abituata a usare, e che le dà sicurezza. Si trova inerme e sprovvista, *a dover imparare da capo un linguaggio nuovo*. Ma soprattutto, come vedremo, a dismettere quello vecchio, che è la cosa che risulta più difficile. Anche perché deve invece continuare a usarlo nella vita esterna, il che comprensibilmente le confonde le idee.

Ma ritornando al limite, la grande sorpresa che troviamo nella dimensione ontologica è che in essa **il limite appunto scompare**, non c'è proprio più. E si ha la sorpresa di scoprire che si vive benissimo anche senza.

Intendo dire che in natura un'entità vivente, ad esempio una rosa, ha indubbiamente una sua forma, e quindi delle dimensioni – a differenza in questo dei vissuti psicologici della personalità. Ma chi si sognerebbe mai di definire una rosa in base a queste dimensioni? Tipo: “Ho visto una rosa di 48 mm. di larghezza, che pesava 12 gr.”. Teoricamente lo si potrebbe anche fare, ma nessuno lo fa, perché inconsciamente tutti riconoscono che le categorie della vita (interne) sono altre da quelle della forma (esterne). Lo stesso dicasi del carattere di una persona, di cui si parla in termini qualitativi, e non quantitativi.

Quindi nella dimensione ontologica, ovvero di un organismo vivente ancorché manifesto, il limite e la relativa misura continuano in effetti a esserci, ma è come se non ci fossero, perché non vengono mai presi in considerazione. In questo senso spariscono.

Sul fronte interno: costruzione organica

Siccome questo del limite è il tema centrale di questo scritto, vediamo di approfondirne il perché. A mio avviso, c'è anche un'altra ragione che giustifica questa scomparsa, o se vogliamo assoluta irrilevanza del limite in relazione a un organismo di natura, e cioè vivente. E questa ha a che fare con il **processo creativo**, che a livello organico – e quindi anche psicologico e ontologico – *avviene in modo diametralmente opposto a come avviene nella vita esterna della società umana.*

Anche questa è una realtà elementare che si ha sempre sotto gli occhi, ma che pure tende a sfuggire. Prendiamo due esempi di crescita naturale, ovvero di crescita di organismi viventi. Il primo è quello del feto. Nel ventre materno questo non è che venga costruito “pezzo per pezzo”, e poi alla fine assemblato assieme, come abbiamo visto essere per la costruzione di ponti, navi, e qualsiasi altro manufatto meccanico o artificiale.

Nel feto, tutto si sviluppa insieme contemporaneamente, e già relazionato al suo interno; talché a sette mesi, se un bambino nasce prematuro, non è che gli manchi un pezzo, ma è già completo, e con difficoltà può comunque vivere, ancorché immaturo. Un po' come una mela acerba, che però si può già mangiare. Immaginiamoci invece lo stato del ponte di Genova se i lavori si fossero interrotti due mesi prima del suo completamento. Del tutto inutilizzabile. Ovvero, la maggior parte dei suoi componenti perfettamente funzionanti, ma l'insieme no.

Un altro esempio, quello della rosa, credo sia ancora più illuminante. Come cresce una rosa? *Cresce dall'interno, aprendosi progressivamente verso l'esterno.* E continua a crescere, fino alla sfioritura, *producendo dall'interno* sempre nuovi petali.

La “costruzione” organica, ovvero naturale, avviene quindi non per aggiunta di elementi dall'esterno, ma per “**crescita**”, “**effusione**” o “**emanazione**” **dall'interno**. All'opposto della costruzione meccanica e artificiale, che avviene *per sommissione, o aggiunta progressiva dall'esterno di pezzi nuovi.*

Riflettere su questa differenza fondamentale trovo che sia utilissimo – non solo, se uno vi è portato, per coglierne a livello speculativo le profonde implicazioni analogiche – ma proprio a livello estremamente pratico, per il semplice fatto che la psiche umana, con la sua relativa psicologia, *adotterà anch'essa per forza di cose la modalità organica di crescita*, e non quella meccanica. Con tutte le conseguenze del caso.

Il che viene a significare che la crescita psichica dell'essere umano si svolge esattamente come quella della rosa, le nostre parti non possono essere cioè “costruite”

proprio da nessuno, foss'anche l'Io o il Sé, o lo Spirito Santo, ma possono solo *creocere e svilupparsi da sé*. Proprio come un qualsiasi ortaggio che si autoproduce. O come ha fatto ciascuno di noi nella pancia di sua mamma (peccato essersene dimenticati).

Non è il contadino che “costruisce” l'ortaggio, *essendo la crescita organica e psicologica un **processo autopoietico, autonomo, spontaneo ed endogeno***. Tutti sinonimi.

Che lo stesso identico discorso valga perfettamente anche per la crescita di quell'organismo psichico che è rappresentato dalla personalità umana, lo conferma d'altronde esplicitamente lo stesso Assagioli: *“Vi è una grande affinità fra il processo di sviluppo in una pianta e quanto avviene in noi. La personalità ordinaria può essere considerata quale un “seme” di ciò che può divenire mediante una crescente autorealizzazione.”*²⁶

Che in altra sede aggiunge: *“Ogni sviluppo viene dal di dentro. Gli aiuti esterni – persone, letture – non fanno che suscitare, risvegliare ciò che c'è già, che è latente. Ma hanno il grande inconveniente che uno si abitua a cercare all'esterno tali aiuti, a crederli indispensabili e allora diventano ostacoli. Andare quanto più è possibile direttamente alla fonte. Usare ogni aiuto, ma accorgersi sempre che esso non fa che risvegliare ciò che è in noi.”*²⁷

E ancora più significativo: *“Questo avviene, tanto nella natura quanto nell'animo umano, in virtù dell'azione mirabile e misteriosa della vitalità, biologica e psicologica, che “dal di dentro” urge e opera in modo irresistibile. Perciò il simbolo, anzi il principio della crescita, dello sviluppo, dell'evoluzione, è stato e viene sempre utilizzato nella psicologia e nell'educazione, e su di esso si basano la concezione e la pratica della psicosintesi.”*²⁸

Non posso non sottolineare qui l'ultima frase di questa citazione, assolutamente dirimente, ovvero che “su di esso [principio] **si basano la concezione e la pratica della psicosintesi**”. Ovvero sul principio della crescita spontanea, dell'autopoiesi, della gestazione interiore.

Funzionando così la crescita organica, diventa adesso chiaro perché il limite in essa perde di importanza: perché in essa il limite diventa l'effetto (finale) della crescita, ma più che un effetto direi una conseguenza, una semplice condizione al contorno, irrilevante.

A chi può infatti importare che il neonato alla nascita “misuri” 51 cm. piuttosto che 59? O pesi 3,75 Kg. piuttosto che 4,16 Kg.? Perché il valore della creatura, dell'organismo neonato, non essendo un prodotto, un manufatto, prescinde appunto totalmente dalle sue “misure”, che sono effetti secondari e marginali di una crescita sana.

All'esatto contrario quindi del nostro ponte, in cui invece i limiti, ovvero le misure e le specifiche del progetto, sono invece ovviamente i fondamentali e imprescindibili parametri che consentono la costruzione e il “funzionamento” finale dell'opera. *Nella costruzione meccanica, i limiti sono cioè **le cause**, e non più gli effetti*.

Ora, se il “valore” del neonato non è dato dalle sue “misure”, o in senso traslato “prestazioni”, o caratteristiche, perché la stessa cosa non dovrebbe valere anche per gli elementi psichici che compongono la nostra personalità, anch'essi entità viventi, naturali e organiche? Anch'essi nostre “creature”, partorite e nate dentro di noi? Anch'essi figli, se non fratelli nostri?

Il perché non lo sia, questo è per me da sempre l'aspetto più incomprensibile, misterioso e anche un po' inquietante dell'uomo occidentale; ed è il movente profondo alla

²⁶ R. Assagioli, *Esercizi per la psicosintesi spirituale*

²⁷ R. Assagioli, *Guidare alla vita interiore* [sottolineature sue]

²⁸ R. Assagioli, *Esercizi per la psicosintesi spirituale* [sottolineature sue]

base di questo scritto.

Il limite e il modello ideale

In questa situazione così diametralmente opposta – da molti e importanti punti di vista – in cui si trova a dover operare la personalità sul fronte esterno e su quello interno, è chiaro che quest’ultima, che da neofita si accinge a familiarizzarsi con la sua dimensione ontologica, si trovi all’inizio parecchio smarrita. E qui devo dire che la Psicosintesi ha a mio avviso anch’essa la sua piccola parte, nel nutrire questa confusione. Come ho già scritto altrove,²⁹ dissento infatti da Assagioli quando, a proposito del modello ideale, fra l’altro lo presenta appunto come una tecnica di “costruzione di sé”, laddove dice che gli estroversi tendono a modellare da sé la loro personalità.³⁰ Che si può benissimo intendere come un “costruirla” in modo meccanico, facendo uso delle 10 leggi della psicologia, a mo’ di “attrezzi”.

Qui a mio avviso Assagioli è stato quantomeno poco chiaro, perché è vero che l’energia segue il pensiero, anzi “tende” solo a seguire il pensiero,³¹ ma è anche vero che a prevalere è pur sempre il **principio di realtà**, perché se ho ad esempio una pianta di zucchine, posso passare una vita a visualizzarla produrre melanzane, ma quelle sempre zucchine cresceranno. Che è poi lo stesso senso della fiaba del Brutto Anatroccolo.

Certo, con l’uso del pensiero e dell’immaginazione posso rinforzare certi aspetti di me, o lo sviluppo di mie parti, cioè aiutare la manifestazione di una mia potenzialità, **ma sempre ammesso che questa potenzialità ci sia, e nella misura in cui questa ci sia**. Deve essere chiaro *che il pensiero non crea, né ha la possibilità di creare la potenzialità*. Questa nella visione psicosintetica è data, è un a priori.

Quanto poi al “progettare la propria personalità”, credo che questa sia una vera e propria fatica di Sisifo, una lotta contro i mulini a vento, perché **la personalità si progetta benissimo da sola**, essendo come abbiamo visto la sua crescita un fenomeno autopoietico. Quello a cui forse intendeva in realtà riferirsi Assagioli, parlando degli estroversi, era invece l’azione e il comportamento della personalità *in relazione non alla sua vita interiore, bensì a quella esterna*, alla sua dimensione funzionale, in cui la modalità costruttiva è sì meccanica. Ma allora questa non riguarda solo gli estroversi, *riguarda tutti, nella loro dimensione di estroversione*, intesa appunto come vita esterna sociale, funzionale.

A possibile sostegno di questa ipotesi, possiamo addurre queste due annotazioni dello stesso Assagioli. Una riguardante la terapia: *“Non combattere direttamente e separatamente i vari sintomi; non cercar neppure troppo analiticamente genesi e meccanismo particolare dei disturbi. Risvegliare le energie sanatrici, aiutarle, e lasciare che esse compiano da sé la guarigione. (“loi de finalit  subconsciente”)*”,³² e l’altra l’autopsicosintesi: *“Gradualit  dell’attuazione e tempestivit  dell’azione. Per questo occorre tener sempre conto della fase di elaborazione e di gestazione da lasciar avvenire senza interferire, lasciar il tempo necessario ... e intanto fare altro.”*³³

Dove invece concordo pienamente con Assagioli, è quando parla di “plasmare la statua interiore”,³⁴ o di “trarre dal rude blocco, dalla congerie di elementi psichici, la bella statua dell’essere umano completo”,³⁵ riprendendo la famosa immagine coniata da Plotino.

²⁹ Vedi il mio scritto *Una possibile rivisitazione del modello ideale*

³⁰ Mentre al contrario gli introversi tendono a lasciarsi plasmare dal S .

³¹ Come Assagioli giustamente specifica nella 1° e 3° legge psicologica.

³² Archivio Assagioli Online – AS – ID Doc. 20228

³³ R. Assagioli, *Piano della psicosintesi individuale* – ID Doc. 6772

³⁴ Archivio Assagioli Online – AS – ID Doc. 1071

³⁵ R. Assagioli, *Psicologia individuale e sviluppo spirituale* - 1932

Tenendo però presente che la statua a cui si riferiva il filosofo greco era di marmo, e non di argilla. E che quindi plasmare la statua veniva a significare non “aggiungere” materiale, come è modellando la creta, *bensì al contrario toglierlo, eliminando quello in eccedenza*.

E questa è una grande verità di cui ho trovato ampia conferma nella mia esperienza di formatore. Poco sopra ho detto che “la personalità si progetta benissimo da sola”, e lo confermo. Adesso aggiungo però che a volte, da sola, questo progetto non è poi in grado di attuarlo, senza un aiuto. Ma l’aiuto di chi? e a far che?

Questa mia personale esperienza trova d’altronde una precisa conferma nella 9ª legge psicologica, che recita: “Gli istinti, gli impulsi, i desideri e le emozioni tendono ad esprimersi ed esigono espressione”, il che lascia appunto intendere il possibile bisogno di aiuto da parte della personalità ad esprimersi.

Ma proprio da come è formulata la legge, è evidente che si tratta di *un aiuto finalizzato a eliminare gli ostacoli a questa crescita e sviluppo*. Quindi un aiuto che tolga, e non che metta. Come è appunto il lavoro dello scultore, che toglie il superfluo e le “sovrastutture” che ricoprono *la sottostante bellezza/giustizia già presente e completa*.

Questo aiuto può provenire da un terapeuta, da un counselor, da un lavoro di gruppo, ma il grande aiutatore di ciascuno di noi, l’aiutatore per eccellenza è a mio avviso rappresentato dal nostro Io, che se non ha la facoltà di creare la sua personalità, ha però quella di liberarla da eventuali impedimenti interni al suo sviluppo, attraverso l’uso della sua volontà: forte, sapiente e buona. Soprattutto buona. Esattamente come è per i genitori, che non hanno la facoltà di “far crescere” i propri figli, ma hanno quella di eliminare o ridurre gli eventuali ostacoli a questa crescita.³⁶

Inoltre, a proposito del modello ideale, viene qui acconcio aggiungere una considerazione direi chiarificatrice. E cioè che se il modello ideale è definito come “quello che possiamo diventare”, lo scopo della psicotesi,³⁷ allora è evidente che *esso si riferisce alla dimensione noumenica/esistenziale dell’individuo*, e non a quella fenomenica/operativa. La tecnica del modello ideale attiene cioè *alla dimensione dell’essere di un individuo*, e non del suo fare. Sennò sarebbe stata espressa come un “quello che posso realizzare”, o produrre, o fare nella vita. Quando Assagioli parla del proprio “progetto di vita”, sembra quindi che non si riferisca tanto a obiettivi da realizzare nella vita esterna, quanto a specifici modi di vivere, o modalità di vita da imparare ad acquisire. Si tratta a mio avviso di una differenza sostanziale, ancorché sottile, ragion per cui tende facilmente a sfuggire.

Un’altra osservazione collegata a questa, e in un certo senso complementare, è viceversa la necessità di realizzare un saggio equilibrio fra l’enfasi posta sul proprio sviluppo e crescita, l’attualizzazione delle proprie potenzialità, ecc., ovvero il processo della propria psicotesi personale, e quella posta *sul pieno utilizzo delle proprie risorse già disponibili*. Con la prima si lavora sulla propria crescita e sviluppo, con la seconda sul proprio impegno nel mondo. Trascurare quest’ultima comporterebbe il rischio di una sorta di culturismo psicospirituale, cioè di un allenamento e crescita fini a se stessi, e non messi al servizio dell’evoluzione collettiva e del bene comune.

³⁶ Interessante a questo proposito questo appunto di Assagioli: “Psicopatologia – Concezione della psiconevrosi: Finora ho considerato quale fatto fondamentale il “conflitto fra elementi psichici”. Ora, pur continuando a dare grandissima importanza al “conflitto”, considero più fondamentale e comprensivo il concetto, del resto affine di: “mancata assimilazione di elementi psichici, di mancata sintetizzazione”. [27-XI-18] - ID 20711

³⁷ Vedi R. Assagioli, *Principi e metodi della psicotesi terapeutica*, p. 142

Il limite e la sintesi, ovvero il bicchiere mezzo pieno

Abbiamo visto che il limite, in quanto causa, è un elemento imprescindibile nella vita fenomenica della personalità, ed è invece irrilevante in quella interna od ontologica, in cui si presenta come un mero effetto collaterale della crescita.

Sembrerebbe quindi che nella vita psicologica di ciascuno il limite debba servire a poco. E così è, a un primo e più elementare livello di psicosintesi personale. Ma se il discorso si fa più avanzato, allora le cose cambiano.

Mi riferisco qui al tema della sintesi, che è uno dei sette punti chiave della Psicosintesi. Perché uno degli aspetti fondamentali, e più difficili della sintesi, riguarda proprio la capacità di ***prendere atto, riconoscere e apprezzare tutti i conseguimenti parziali realizzati progressivamente nel proprio passato*** – realizzati ovviamente da parte della personalità – che ci hanno condotto ad essere quello che oggi siamo – e questo su tutti i piani, interni ed esterni, materiali e psicologici.

È come un fermarsi, e un voltarsi indietro *a considerare, e soprattutto a continuare a tenere in considerazione, il valore di tutte le tappe che abbiamo percorso*, degli ostacoli che nel tempo abbiamo superato per arrivare dove siamo, e dei successi intercorsi che abbiamo conseguito. Perché ***ognuno di noi è, nel presente, il risultato o la sintesi del proprio passato***; il futuro essendo soltanto una *direzione che orienta il nostro presente*, o al massimo una potenzialità ancora inespressa. Ma che non è un vissuto: il futuro non si vive, lo si vivrà (forse), quando sarà presente!

Mentre invece il passato è la somma delle nostre potenzialità attualizzate. E teniamo presente che non a caso gli antichi filosofi greci privilegiavano l'atto rispetto alla potenza. Cioè l'attuale, rispetto al potenziale.

E a proposito di filosofi greci, trovo molto significativa questa affermazione in merito di Plutarco: *“Gli insensati disprezzano e trascurano persino i beni di cui dispongono, perché sono perennemente protesi con il pensiero verso il futuro, mentre le persone assennate, grazie alla memoria, rendono vivamente presenti a se stessi anche i beni che non hanno più. [...]*

Così nella maggior parte delle persone un oblio fatto di insensibilità e di ingratitudine si impadronisce del loro passato e lo divora: cancellando ogni azione, ogni successo, ogni momento piacevole di svago, di compagnia, di gioia, tale oblio non consente alla vita di diventare un tutt'uno, in cui il passato si intrecci con il presente, ma al contrario, come se l'uomo di ieri e di domani fossero diversi da quello di oggi, esso, separando nettamente tutto ciò che ci accade, pone subito il passato nella condizione di mai accaduto a causa della mancanza del ricordo.”³⁸

Lo stesso concetto è espresso da Ortega y Gasset in altri termini: *“L'uomo attuale non si rende sufficientemente conto che quasi tutto ciò che oggi possediamo, per affrontare con un certo benessere l'esistenza, lo dobbiamo al passato, e pertanto abbiamo bisogno di procedere con molta attenzione, delicatezza e perspicacia nel nostro modo di rapportarci ad esso – soprattutto, è necessario tenerlo molto in considerazione perché, a rigore, rimane presente in ciò che ci ha trasmesso.”³⁹*

* * *

Ora è chiaro che in questa esperienza della sintesi (in ottica psicosintetica) il tema del limite ritorna prepotentemente alla ribalta, non tanto come misura “dimensionale” dei vari

³⁸ Plutarco, *La serenità interiore*, 13

³⁹ J. Ortega y Gasset, *Pensare e credere*

conseguimenti che abbiamo realizzato, ma come **misura/valutazione del loro valore**. D'altronde, *l'apprezzamento non è altro che il riconoscimento e la considerazione del giusto livello di valore di qualsiasi cosa*: in questo caso, dei nostri conseguimenti finora realizzati.

Il limite dicevo torna qui alla ribalta, ma in un'accezione che è quindi diametralmente opposta alla prima che abbiamo preso in considerazione, ovvero quella del limite come carenza/difettualità. Il limite è sempre quello, solo che nella sintesi si impara a riconoscerlo come *apice della parte piena del bicchiere*, anziché come base di quella vuota, e quindi mancante. *Il limite cioè del realizzato e del conseguito, di ciò che c'è, e non di ciò che manca.*

Stante che la parte piena del bicchiere è piena di *vita vissuta, di vita sostanziata, attualizzata, cioè della nostra storia personale*; mentre la parte vuota è quasi sempre piena d'aria, più o meno fritta, di fantasie, di idealizzazioni, più o meno compensatorie, di ipotesi, di aspettative, più o meno giustificate; e solo quando va proprio proprio bene, di effettive potenzialità e prospettive.

Per noi che ci troviamo collocati a metà bicchiere, cioè nel momento presente, all'interfaccia fra passato e futuro, l'esperienza e il vissuto della sintesi consiste *nel percepirci al limite superiore a cui ci hanno portato tutte le nostre esperienze, conseguimenti e risultati pregressi di vita*. Riconoscendoli e rivendicandoli inoltre tutti come propri, perché non si può accettare e “possedere” se stessi nel presente, se non si accetta e si “possiede”, ossia rivendica, anche tutto il proprio passato, visto che ci galleggiamo sopra, ed è lui che ci sostiene.

Il limite e le sintesi parziali

Un possibile approfondimento di questo discorso, ovvero una maggior sottigliezza del lavoro su di sé, consiste poi nell'*imparare ad apprezzare non solo il limite come misura complessiva del proprio percorso di vita realizzato, ma anche ogni suo singolo passo*, cioè appunto ogni fase ed esperienza dello stesso. *Perché questi traggono singolarmente il loro valore da se stessi, e non dalla meta finale conseguita*. Come ha giustamente rilevato Antonio Machado “il cammino si fa camminando” (e non arrivando), e quindi ogni passo è di per sé un conseguimento intrinseco, anche se non ci porta a nessuna meta, ma ci fa solo avanzare verso di essa. L'ultimo passo finale, quello che suggella il conseguimento, vale cioè esattamente al pari di ogni altro precedente passo intermedio. Per questo il loro valore è autoconsistente.

Alan Watts questo lo esprime in modo molto efficace, dicendo che “*quella dello Zen è la filosofia del non rendere il luogo dove si va così più importante del luogo dove si è*”.⁴⁰

E questo non è facile da recepire per la nostra mentalità normalmente “arrivistica” e produttiva, perché ad esempio in una scala, si tratta in via analogica di riconoscere il valore appunto di ogni suo singolo scalino (sintesi parziale), che ci permette di salirla, anziché di tutta la scala che ci porta dove vogliamo arrivare, al pianerottolo a cui vogliamo arrivare. Ma vivere equivale nella metafora a salire, e non ad arrivare da qualche parte!

Ovvero ogni gradino è sì in funzione del successivo – come anche del precedente – ma è soprattutto *in funzione di se stesso*: se non ci fosse, fine della salita. Prima di essere il punto di partenza per il gradino successivo, è il punto d'arrivo di tutti quelli che lo hanno preceduto, ed è l'unico che conta perché rappresenta il nostro momento presente, la nostra condizione attuale – né passata, che c'è già stata; né soprattutto futura, che potrebbe

⁴⁰ A. Watts, *La via dello Zen*

benissimo anche non esserci, visto che *per la precarietà intrinseca della vita, o impermanenza*, la salita per quel che ne sappiamo potrebbe benissimo anche interrompersi in ogni istante, *sull'unico gradino che per noi esiste e può esistere* (nel presente), quello su cui ci troviamo. E solo su quello, perché la vita “avviene” solo nel presente.⁴¹ Ovvero “si nasce” e “si muore” solo nel presente. E poiché di solito con la coscienza nel presente si vive invece poco, ecco perché viviamo poco... pur funzionando molto.

Siccome i gradini di questa metaforica scala della vita, che ne rappresentano le successive scansioni, possono essere intesi come anni o giorni della nostra vita, ma anche come minuti o secondi, ovvero come *ogni attimo di essa*, la metafora ci aiuta molto efficacemente a capire che la vita può essere vissuta solo attimo per attimo, nell'atteggiamento di essere “**presenti al presente nel presente**”, cioè consapevoli e presenti a tutto ciò che c'è in quel momento nella nostra vita e in noi, ad ogni suo aspetto. E non presenti solo a ciò che c'è di nuovo, o di piacevole, o di interessante.

È stato infatti detto che:

✓ *Per percepire l'infinito valore di tutte le cose, dobbiamo concedere alla vita un'attenzione completa e totale.* (Jack Kornfield)

✓ *Ciò che coglie la realtà è l'attenzione, cosicché più il pensiero è attento, più l'oggetto si riempie d'essere.* (Simone Weil)⁴²

✓ *Riconoscendone tutto il valore, affronterai ogni momento del tempo che viene ad aggiungersi, come se derivasse da un'incredibile fortuna.* (Filodemo)⁴³

✓ *Il desiderio dello straordinario è spesso il male delle anime ordinarie.* (Maurice Maeterlinck)⁴⁴

✓ *Chi è dimentico del bene passato è già vecchio oggi.* (Epicuro)

* * *

In chiave ontologica, questo significa in altre parole ESSERCI, *essere sempre presenti a noi stessi*, saper stare sempre in ogni attimo con la nostra completezza, la nostra interezza, pienamente contenuti. E quindi anche con la nostra storia, che intrinsecamente ci costituisce.

Come dice Plotino: “*Ognuno esiste in maggiore pienezza non già quando sia molteplice o grande, ma quando appartenga a se stesso. [...] In quanto si trova nella grandezza, l'essere incorre nella rovina di se stesso; e solo quando possiede unità possiede se stesso.*”⁴⁵

⁴¹ Anche in considerazione del fatto che, come evidenzia Moreno Montanari in *Hadot e Foucault nello specchio dei greci*: “Il presente è il tempo della vigilanza dei nostri pensieri, del controllo delle nostre emozioni, della corretta valutazione delle cose; si tratta pertanto di una dimensione che, per quanto fugace, permette di “riattualizzare, riavviare, ridestare continuamente uno stato interiore che continuamente rischia di assopirsi e di spegnersi” e nella quale dunque occorre riflettere per prendere ogni decisione che guiderà le nostre azioni.”

⁴² S. Weil, *Cahiers*, III

⁴³ Filodemo, *Sulla morte*, IV

⁴⁴ M. Maeterlinck, *La saggezza e il destino*

⁴⁵ Plotino, *Enneadi*, VI, 6, I

E saper “stare con”, cioè semplicemente esserci – che è la perfetta cifra della sintesi – non è affatto facile per la nostra personalità abituata invece a fare, a realizzare, a “concludere”. Per lei lo “stare con” – che è un valore appunto ontologico e non funzionale – è all’inizio una specie di esercizio inutile, difficilmente sopportabile, e che deve essere progressivamente e faticosamente appreso, man mano che lei si esercita a sviluppare la sua dimensione ontologica.

Ma questa condizione di sintesi nel presente, di presenza e pienezza a ciò che si è, a tutto ciò che si è, ha anche una sua precisa *valenza assiologica*, oltre che ontologica, che si traduce nella costante consapevolezza del valore appunto di questa nostra sintesi, ovvero di ogni suo singolo elemento che la compone, e che pure l’ha composta in passato, cioè le innumerevoli sintesi parziali di cui siamo costituiti, e che abbiamo realizzato durante tutto il corso della nostra vita.

La precarietà delle sintesi parziali

Essere consapevoli del loro valore significa essere anche consapevoli del fatto che *potremmo perderle da un momento all’altro* (salute, lavoro, casa, amicizie, relazioni, ecc.), stante la conclamata impermanenza e imprevedibilità delle manifestazioni della vita, e quindi del fatto che questo loro valore non deriva solo dal fatto di averle a suo tempo acquisite, ma anche e direi soprattutto dal fatto *di averle ancora disponibili nel momento presente!*

Riguardo ad esempio alla salute, diciamo quindi l’esatto opposto di quello che facciamo di solito, di riconoscerne cioè il valore e quindi di apprezzarla solo quando questa ci viene a mancare, anziché quando ce l’abbiamo! Assurdo, ma è così che “ragiona” la personalità, per la quale – non si capisce come – una cosa acquisita è considerata acquisita per sempre. Alla faccia appunto dell’impermanenza. E il “dare per scontata” ogni cosa non appena la si sia acquisita, è appunto la cifra del completo fallimento della personalità rispetto al confronto con la dimensione assiologica della vita. I buddhisti parlerebbero della sua intrinseca “ignoranza”.

Il limite come termine temporale

Penso sia chiaro a tutti che stiamo parlando qui del *rapporto con la morte*, che di questa impermanenza è simbolo eponimo, oltre che perfetto rappresentante del limite, non solo quello finale della nostra esistenza, ma soprattutto di ogni limite o fine parziale di cui questa è costellata. Se intendiamo infatti il limite come la fine di un processo, dobbiamo riconoscere che *imparare a concludere è spesso altrettanto importante che imparare a iniziare*, a intraprendere; e spesso anche più difficile. Questo nella vita fenomenica, nell’esperienza della vita esterna.

Se proviamo però a tradurlo nel linguaggio interiore psicologico, possiamo ripetere lo stesso concetto dicendo che “imparare a morire è spesso altrettanto importante che imparare a nascere”. O ancora, in termini psicosintetici “imparare a disidentificarsi è spesso altrettanto importante che imparare a identificarsi”. O ancora “imparare a uscire da un’esperienza o situazione o una relazione è spesso altrettanto importante che imparare ad entrarci”.

Questo perché la vita si manifesta con *un respiro duale*, cioè con un ritmo o ciclo *bifasico*, che temporalmente si sostanzia nel concetto di durata, la quale è necessariamente definita da un *termine o limite* iniziale, e da uno finale.

Rifiutare quindi di fatto, attraverso i vari meccanismi di difesa, il concetto di *fine di un ciclo*, per paura della morte, significa in realtà *rifiutare il concetto stesso di "limitatezza" intrinseca nell'esperienza umana*, che per natura è ciclica; ma anche più in generale nell'intera vita di natura, negandosi così il principio di realtà, e soprattutto sottraendosi all'esperienza del ritmo vitale, e accontentandosi di una mera sopravvivenza. Perché per paura di morire, si ha paura anche di vivere.

Non a caso è stato detto che:

✓ *Un pensiero di morte non abbastanza costante non ha dato abbastanza valore al più piccolo istante della tua vita.* (André Gide)

✓ *Quando io crederò imparare a vivere, e io imparerò a morire.* (Leonardo da Vinci)

✓ *Quando un uomo si sveglia, egli può morire; quando muore, può nascere.* (Georges Gurdjieff)

✓ *Crescere vuol dire "metabolizzare" l'idea della morte. È questa l'unica via per vivere nella totalità ogni istante della propria esistenza.* (Susanna Tamaro)⁴⁶

✓ *Il pensiero della morte dà agli eventi della vita il colore dell'eternità.* (Simone Weil)⁴⁷

✓ *La morte come limite della vita sollecita a vivere e a farlo con pienezza. Non bisogna, dunque, fissarsi sulla morte, ma essere consapevoli di questa sua funzione. Difatti, ciò che per la vita è un limite, ne costituisce, al tempo stesso, la condizione di possibilità.* (Wilhelm Schmid)⁴⁸

✓ *La maggioranza degli esseri umani vive per morire. Felici sono coloro che muoiono per vivere.*

* * *

Una sintesi vitale non è tale se non nasce e muore a ogni istante, perché si vive solo dell'istante e nell'istante (o gradino) presente, l'unico che c'è, che ci può essere, e che quindi è vivo.

Ragioni del fraintendimento del limite

Avendo non certo esaurito, ma quantomeno considerato alcuni aspetti salienti del limite nella dimensione psicologica, viene naturale adesso chiedersi come mai questo tema sia normalmente soggetto a così gravi fraintendimenti. E non mi riferisco certo alla gente comune, che forse neppure capirebbe di che cosa stiamo parlando, ma mi riferisco a persone che hanno magari da lungo tempo intrapreso un lavoro di conoscenza e sviluppo di sé, con la Psicosintesi e per altre vie, e che hanno tutto il bagaglio culturale ed esperienziale necessario per comprendere i concetti qui esposti.

⁴⁶ S. Tamaro, *Più fuoco più vento*

⁴⁷ S. Weil, *Cahiers*

⁴⁸ W. Schmid, *Filosofia dell'arte di vivere*

Ad esempio, fra le persone che leggendo questo scritto si trovino a condividerne e approvarne i contenuti, si può star pressoché certi che per la maggior parte continueranno tranquillamente a interpretare il concetto di limite nella prima accezione elencata. Evidentemente perché la loro adesione alla nuova visione qui esposta, è solo di natura mentale, teorica, e pur risuonando magari giusta e vera, non ha in sé la forza di incidere sui loro vissuti psicologici. Resta così quindi sospesa a livello di mappa, di rappresentazione mentale, ma non si cala a livello di territorio, cioè di vissuto reale, di vita vissuta. Non passa dalla mente alla coscienza.

Siccome però la Psicosintesi è una prassi, è cioè vita vissuta e non vita pensata, trovo doveroso provare a chiedersi e ad approfondire le ragioni di questo sfasamento, per provare a offrire qualche possibile strumento operativo in più a chi volenterosamente volesse provare a calarsi nell'esperienza.

Nella fattispecie, mi è venuto in mente di adottare il metodo che ha usato Assagioli per l'atto di volontà, che lui ha scomposto in diverse fasi o stadi successivi, per consentire alle persone di individuare con maggior facilità lo stadio in cui i loro atti di volontà dovessero tendere eventualmente a incepparsi. Di individuare cioè l'anello più debole del processo.

In questo caso, la volontà non c'entra direttamente, quello che è in discussione è il modo di operare della personalità, e di "autopercepirsi". Mi è allora venuta in mente l'idea di replicare il metodo di Assagioli applicandolo alle funzioni psicologiche, nella loro rappresentazione nel Diagramma a Stella, limitatamente alle sei funzioni "esterne". La cosa mi sembra funzioni benissimo, almeno a livello diciamo così diagnostico; non saprei dire quanto, a livello invece di prognosi e terapia...

Partendo dall'ipotesi che la personalità si trovi a utilizzare le sue stesse sei funzioni psicologiche sia nella vita esterna fenomenica che in quella interna ontologica, cioè le stesse su entrambi i fronti, mi sono chiesto *quali di queste funzioni potrebbero avere più difficoltà nel fare il doppio gioco*, cioè nell'imparare ad adottare due linguaggi e due modalità così differenti fra loro, fra il fuori e il dentro.

E l'occhio si è puntato subito sulle due funzioni "superiori" della stella, corrispondenti alle due "braccia", cioè *il pensiero e l'immaginazione*. Molto semplicemente, perché mi sono subito reso conto che sono proprio queste due funzioni, così operative, ad animare e rendere possibile la dimensione formale, produttiva, tecnologica e meccanica che abbiamo visto caratterizzare la vita esterna, e in particolare quella della nostra società/civiltà occidentale cosiddetta postmoderna.

Tutto il fenomeno in essa fondamentale del controllo, calcolo e misura è *gestito in effetti praticamente dalla sola funzione pensiero*, che quindi rimane ovviamente la più alienata ed estranea al linguaggio e alle categorie della vita organica, e alle quali avrà la massima difficoltà a convertirsi.

Per contro, proprio le tre funzioni "inferiori" o basali della Stella – la sensazione, l'emozione/sentimento, e l'impulso/desiderio – sembrano essere quelle più predisposte e facilitate a questa conversione di linguaggio, e quindi le prime ad avvertirne il richiamo.

È un classico infatti che persone magari perfettamente inserite e funzionanti nella vita esterna del fare, avvertano l'eventuale loro risveglio e richiamo alla dimensione complementare dell'essere attraverso disagi, sensazioni, stimoli, "segnali" *registrati appunto dalle tre funzioni inferiori, che sono poi quelle attraverso cui la vita organica si esprime*. Non è che costoro si sveglino un giorno "pensando" che potrebbero aprirsi a

un'altra dimensione di vita: semmai il pensiero oppone invece strenua resistenza, ed è l'ultimo a cedere...

Le tre funzioni "inferiori" potrebbero essere in effetti considerate come le funzioni dell'Eros, nelle quali si 'vive' una vita 'guidata' dalle tre funzioni "superiori", o del Logos. Le tre inferiori forniscono l'energia sostanza, il carburante – e quindi il dinamismo e la propulsione; le tre superiori la direzione e il metodo.

Il disagio esistenziale, quando si manifesta, non è quindi mai pensato o immaginato, *ma invece avvertito, ovvero sentito*. Passa quindi dalla funzione sensazione, che si rivela in effetti essere quella principessa della dimensione ontologica; rispetto al pensiero, che lo è della vita funzionale, o fenomenica.

E a ben vedere, i due principali errori o cantonate che normalmente si prendono nel rapportarsi all'interpretazione dei propri limiti, rispondono perfettamente a queste due funzioni superiori, il pensiero e l'immaginazione:

1) La prima accezione erronea – del limite come carenza/difficoltà, con i relativi vissuti di autosvalutazione, inadeguatezza, disistima, colpa, ecc. – fa infatti capo a un uso sbagliato della funzione immaginazione, che, non guidata, ci propone *immagini di noi false*, ma comunque purtroppo potenti ed efficaci nel condizionare negativamente il nostro vissuto emotivo e autoperceptivo, stante l'effetto della 1° e 3° legge psicologica. Sono i già visti falsi problemi.⁴⁹

In questo caso, si tratta quindi di imparare a conoscere e a padroneggiare il funzionamento di questa nostra funzione immaginativa, imparando a farne noi lo zapping, sul nostro televisore mentale, anziché a subirlo.

Cioè a *gestire noi il telecomando delle nostre rappresentazioni mentali*, e possibilmente anche la regia dei filmini che ci mandiamo in onda sul nostro personale canale TV interno. Il "possiedi te stesso" inteso in questo caso come il "sii padrone della tua immaginazione".⁵⁰

2) La seconda accezione erronea è quella del limite come definizione, misura, calcolo – che va benissimo nel mondo esterno, ma che è invece inapplicabile in quello interno. Per cui la funzione pensiero perde solo il suo tempo, fra l'altro frustrandosi, quando ingenuamente pensa di poter dirigere/gestire la sua vita interiore, che è vivente e organica, con lo stesso metodo e criterio che usa con grande successo nella vita esterna.

E qui, come abbiamo visto, la Psicosintesi non aiuta molto, perché dovrebbe essere più esplicita nei confronti della funzione pensiero a suggerirle di farsi semplicemente da parte, perché nella dimensione ontologica di lei c'è ben poco bisogno, anzi è un intralcio. Ed è qui che la funzione pensiero – principe delle funzioni del fronte esterno – deve imparare – volente o nolente – a *dar prova di umiltà*.

Ma perché non serve? Per una ragione molto semplice. Innanzitutto perché qui, non essendoci limiti, dimensioni e misure, come abbiamo già visto non c'è proprio nulla da controllare.⁵¹ Ma poi soprattutto per il fatto che la personalità – in questa sua dimensione

⁴⁹ Come dice Vito Mancuso, in *La vita autentica*: "La realtà è in sé necessariamente autentica, mentre la nostra rappresentazione di essa mediante il linguaggio, e prima ancora mediante la percezione mentale, necessariamente autentica non è; può essere anche inautentica, non di rado lo è."

⁵⁰ Come ben dice Epitteto, in *Diatribes I*, "Com'era giusto, gli Dei hanno posto in nostro potere unicamente quel che è superiore a tutto e che su tutto domina, ossia il retto uso delle rappresentazioni; quanto al resto, non dipende da noi." E qui si è fondamentale il controllo, o meglio la gestione da parte della funzione mentale.

⁵¹ Se non appunto solo se stessa, e l'altra funzione superiore, dell'immaginazione.

ontologica, ovvero nella vita interiore, organica – ha sviluppato nel corso dell’evoluzione un suo livello di intelligenza – biologica e non solo – talmente elevato che trascende di gran lunga quello conseguito finora coscientemente dall’Umanità, anche nei suoi esponenti più avanzati.

Suonerebbe quindi quantomeno arrogante, ma soprattutto ridicolo e anche un po’ stupido, pensare di poter “regolare” con la propria modesta intelligenza cosciente quello che si regola mille volte meglio da sé. E automaticamente, senza fatica, perché questa intelligenza evolutissima opera da dietro le quinte, ovvero nell’inconscio. È infatti talmente perfezionata, da poter operare da sola, senza far perdere tempo alla coscienza, che ha altro da fare.

Per convincersene, basti pensare all’ipotesi di una povera madre – ancorché magari una titolatissima biologa, con una sfilza di Premi Nobel – che si proponesse di dirigere lei coscientemente la “costruzione” biologica e biochimica del bimbo che si porta in grembo!

Quindi la funzione pensiero, nella dimensione interiore e vivente si trova spodestata dal trono che occupa in quella esterna, per trovarsi ad essere un po’ l’ultima ruota del carro. Mentre al suo posto troneggia la funzione sensazione, che è quella elettiva della dimensione ontologica, in tutta la sua infinita gamma di accezioni. Per non parlare poi della funzione intuitiva, o spirituale.

Chiaro che questo ridimensionamento o sberlone esistenziale che si prende la funzione pensiero non è facile da mandar giù, trattandosi in effetti di una resa, e probabilmente questa è la ragione per cui tanti intellettuali rimangono volutamente chiusi all’esperienza della loro dimensione ontologica, quando dai loro scritti si coglie che ne sarebbero invece senz’altro pronti. Ma, evidentemente identificati come sono, resistono invece nel *loro* pensiero, rifiutando di arrendersi. ***Sarebbero pronti a nascere, ma non sono disposti a morire.*** E per questo ristagnano, se è vero che “*per essere, si deve accettare di cambiare e di morire*”, come afferma Pierre Hadot.⁵²

In conclusione, il controllo cosciente da parte delle funzione pensiero dovrebbe essere quindi a mio avviso esercitato nella vita interiore *solo per depurare l’immaginazione da tutte le false immagini di noi* introiettate nel tempo in seguito all’interazione interpersonale, neutralizzando così gli effetti impropri delle categorie esterne e collettive del giudizio che possono essersi infiltrati nella dimensione ontologica. Fatto questo, ritirarsi, *lasciando che siano le modalità dialogiche e relazionali proprie della dimensione ontologica ad operare*, a meglio favorirne la crescita e lo sviluppo. Attraverso l’uso precipuo della volontà buona, ovvero la volontà di lasciar essere, di aiutare ad essere, per con-essere.

L’inconscio e il-limite

Questa si rivela essere la soluzione più logica e produttiva anche perché – come non smette mai di ricordarci il prezioso diagramma dell’Ovoide Assagioliano, ogni volta che lo guardiamo – la stragrande maggioranza della nostra vita psichica si svolge nell’inconscio, ovvero in una dimensione extra spazio-temporale che è, per definizione, fuori dalla portata di ogni possibile controllo, e sulla quale la funzione pensiero è quindi del tutto impotente.

Nell’inconscio cioè il limite proprio non può esistere, ma non esistono neppure quegli altri esili parametri di aspetto o intensità che in un certo qual modo permettono di descrivere i nostri contenuti psichici consci, come le emozioni e i sentimenti, le sensazioni,

⁵² P. Hadot, *Ricordati di vivere*

gli stati d'animo, che riusciamo comunque in qualche modo a descrivere, pur non potendo definirli o misurarli.

Questa fondamentale caratteristica dell'inconscio concorre quindi pesantemente a giustificare l'affermazione fatta in precedenza, sul fatto che nella vita interiore psichica il limite di fatto non esiste, perché non ha ragion d'essere. Ecco perché è poco intelligente pretendere di utilizzare uno strumento, la ragione/pensiero, su un soggetto, la psiche, che sostanzialmente non vi risponde – essendo lo psicologico altro dal logico.⁵³ E se si riesce comunque a farlo, spesso a sproposito, è solo per quella sua minima porzione che nello schema dell'Ovoide corrisponde all'area di coscienza.

Certo, ci si può accontentare solo di quella, come fa ad esempio il counseling filosofico, che fa uso di ottime tecniche e metodiche, ma assolutamente parziali, e non confrontabili come portata con quelle della psicologia, che si occupa e si fa carico invece della totalità della psiche, a partire ovviamente dall'inconscio – avendo essa gli strumenti per farlo. Come d'altronde riconosce onestamente anche lo stesso filosofo Moreno Montanari, in uno dei suoi libri.⁵⁴

L'Io/Sé che onora la personalità

Abbiamo a questo punto senz'altro posto le premesse per poter adeguatamente corrispondere all'enunciato di questo scritto, ovvero “onora il tuo limite”.

Ora, se vogliamo interpretare il “limite” in senso lato come la dimensione fenomenica e quindi formale della vita, cioè funzionale, pratica e operativa, abbiamo visto che in psicologia *questa è assunta dalla personalità*. Quindi stiamo parlando di *onorare la personalità*. Ma chi la deve onorare? E perché?

A questo proposito mi sembra di ravvisare *due diverse possibilità di farlo*.

La prima è da parte dell'Io/Sé, che la onora perché la riconosce come *l'unico e indispensabile strumento che gli permette di fare esperienza nella dimensione incarnata, ovvero fenomenica*, e ove possibile di manifestare nella vita terrena un suo progetto, di lasciare un suo segno. È stato detto che la personalità rappresenta le mani del Sé: una bella immagine, forte e inequivoca, che parla da sola.

Un'altra immagine è quella dell'orchestra. L'Io/Sé (il direttore) può suonare, anzi far suonare una musica, alias progetto di vita, composta da lui o da altri, *solo attraverso, e dalla sua personalità* (gli orchestrali).

La vita fenomenica, cioè la vita incarnata,⁵⁵ è possibile *solo attraverso la collaborazione congiunta e paritetica dell'Io/Sé e della personalità*, che vengono in tal modo a rappresentare le due facce di una stessa medaglia. Chiaro che l'Io/Sé, assumendo una personalità, cioè rivestendosi, con questo “si limita”; ma senza di questa sarebbe del tutto impotente sul piano fenomenico, come un tetraplegico lo è su quello fisico. Sarebbe una pura coscienza, impossibilitata ad esprimersi sul piano della forma, della manifestazione. Sarebbe la sola stella in cima all'Ovoide, senza però quest'ultimo.

Ora, di questa realtà è plausibile supporre che il Sé sia sempre pienamente consapevole. Non altrettanto direi per l'Io – il suo avamposto o periscopio immerso nella dimensione fenomenica – che in quella sua posizione di limite, di collocazione alla frontiera (fra noumenico e fenomenico), rischia di dimenticarsi di restare super partes rispetto alla personalità, e può lasciarsi coinvolgere nelle sue dinamiche.

⁵³ Come dice Assagioli: “Il logico non è psicologico!”. Vedi Archivio Assagioli Online – AS – ID Doc. 10994

⁵⁴ M. Montanari, *Hadot e Foucault nello specchio dei Greci*, nota n. 129, p. 193

⁵⁵ Perché c'è anche quella non incarnata.

L'Io maturo si distingue allora proprio da una continua consapevolezza di questa sua diversa funzione e natura rispetto a quella della personalità, con cui deve rapportarsi senza farsene coinvolgere, e dal fatto appunto di **onorarla riconoscendone il ruolo, l'indispensabile funzione che svolge, e il relativo merito.**

Se dovessi provare a declinare l'atteggiamento dell'onorare in questa accezione, ne distinguerei tre principali aspetti:

- 1) Appunto il **riconoscimento** del ruolo, della funzione, del merito della personalità, ma anche della sua dignità, autonomia, libertà e presenza, direi addirittura della sua stessa esistenza.
- 2) L'**apprezzamento** per essa, e per tutti questi suoi specifici aspetti.
- 3) La **gratitudine** per essa, e per tutti questi suoi specifici aspetti.

A questi si possono poi aggiungere altri concetti impliciti nell'onorare, come il rispetto, la stima, la considerazione, l'ammirazione, ma direi che il tratto saliente consista proprio nel riconoscimento da parte dell'Io della sua (della personalità) **natura e valore ontologici**, prima e più che funzionali. Onorare è *riconoscere la personalità innanzitutto per quello che è*, più che per quello che fa.

Anche perché per il solo fatto di esserci, a ben vedere è proprio la personalità che consente all'Io di "esserci" a sua volta, essendo il loro ruolo per un certo verso *correlativo*. Non vale infatti l'opposto, perché una personalità senza l'Io⁵⁶ può funzionare normalmente. Esattamente come un'orchestra, che può suonare benissimo, o quantomeno normalmente, anche senza il direttore, almeno un certo repertorio ben conosciuto. Mentre non è vero il contrario.

È poi chiaro che questo onore reso da parte dell'Io non può esserlo solo verso la personalità/orchestra nel suo insieme, ma *anche verso ognuna delle sue singole parti*, alias orchestrali. Deve cioè tradursi nella disponibilità e capacità dell'Io di indentificarsi a volontà in ognuna di esse, sentendosene ogni volta onorato.

Ovvio che se invece l'Io "si vergogna" o "è a disagio" o "ha delle resistenze" a farlo, allora... vuol dire che questo non è più evidentemente l'Io, che l'Io si è fatto spodestare da qualche furbetto della personalità, ovvero si è riaddormentato.

Questo onorare da parte dell'Io, carico di tutto il peso della sua autorevolezza, ha fra l'altro l'importantissima funzione di favorire – per effetto di rispecchiamento e risonanza – **l'autopercezione di questa sua dimensione da lui onorata da parte della personalità stessa**, che viene così aiutata da questo particolare "sguardo" dell'Io ad autoidentificarsi a sua volta nei suoi aspetti migliori, a prendere atto della sua dignità/valore. Come dire che la personalità si onora dell'onore reso dall'Io.

È lo sguardo apprezzante e riconoscente⁵⁷ dell'Io che "fa squadra", che "fa sintesi", nel senso visto in precedenza.

Un'altra ragione di questa riconoscenza dell'Io nei confronti della personalità è che – sempre per l'effetto specchio – come abbiamo accennato in precedenza l'Io ha indispensabilmente bisogno della presenza della personalità per potersi paradossalmente a sua volta distinguere da essa, e quindi **riconoscere come altro e diverso da essa**. Proprio

⁵⁶ O meglio, con l'Io fuori servizio, nel sonno.

⁵⁷ Nel duplice senso di "che riconosce" e "che è riconoscente".

come il sé si riconosce come tale solo distinguendosi dal non-sé. E quindi *grazie al non-sé*.⁵⁸

Se l'identificazione è cioè il presupposto indispensabile della disidentificazione, e questa dell'autoidentificazione, vuol dire appunto che quest'ultima è possibile solo grazie alla presenza di qualcosa da cui potersi disidentificare ovvero distinguersi, distinguersi come diversi, come altro da, in questo caso appunto altro dalla personalità.

Umberto Galimberti così si esprime su questo punto: *“Ora, proprio ed esclusivo dell'uomo è l'esser definito dalla coscienza. La coscienza è sempre situata, cioè determinata in uno spazio, in un tempo, tra queste cose e questi uomini. L'avvertimento del limite o della situazione (Grenz-Situation) è possibile solo in riferimento ad una alterità che trascende. Se dunque l'uomo si coglie come situato, come storico è perché la sua coscienza è ad un tempo principio di desituazione, di trascendimento. [...] Trascendere infatti è essere signori, non possessori del mondo; è essere, non avere.”*⁵⁹

E così Romano Màdera: *“Il sé si costruisce nel limite, nella differenziazione dagli altri e dagli oggetti, entro una comunanza trascendentale, cioè entro la comunanza con gli altri e col mondo che rende possibile, e richiede, questa differenziazione responsabile di una determinata sfera d'azione entro la realtà condivisa”*.⁶⁰

* * *

Insomma, visto l'attuale livello di sviluppo ontogenetico medio dell'Umanità, che vede l'Io meno maturo della sua personalità, mi sembra quasi di poter dire che attualmente nel complesso sono più le ragioni per cui l'Io debba onorare la sua personalità, che non viceversa!

La personalità che onora se stessa

L'altra possibilità di onorare la personalità mi sembra di poterla ravvisare nel fatto che la personalità onori se stessa, in un'accezione riflessiva del fenomeno.⁶¹

Ed è qui, proprio con la capacità di onorarsi, che si tocca il tasto dolente, perché si va spesso e volentieri a sbattere come abbiamo già visto contro l'enorme scoglio dall'autosvalutazione e della mancanza di autostima, ipnotizzati come siamo da una visione idealistica e perfezionistica di noi stessi – anzi di come dovremmo essere, per “essere giusti”, “essere a posto” – che correla comodamente il nostro presunto valore a ipostatizzate e irraggiungibili gloriose e orgogliose e grandiose mete future, anch'esse in realtà una forma di il-limite, che ci esonerano dallo sgraditissimo compito – o così almeno ritenuto tale – di calarci nei nostri panni, ovvero di confrontarci pacificamente con i nostri limiti, attuali ma quindi reali, accettandoli per quello che sono. *Di riappropriarci di noi, del nostro reale.*

Ma anche ipotizzando che questo stadio sia stato superato con un già avvenuto lavoro di autopsicosintesi, quello che intravedo come necessità, è un passo ulteriore alla semplice

⁵⁸ Infine un terzo tipo di specchio è quello collocato fra l'Io e il Sé, come suggerisce Michel Foucault in *L'ermeneutica del soggetto*: “Per occuparsi di sé è necessario conoscer se stessi; ma per conoscere se stessi, occorre guardarsi in un elemento che dovrà essere identico a se stessi; occorre scrutare in tale elemento ciò che è il principio stesso del sapere e della conoscenza; e questo principio non è altro che l'elemento divino. È necessario dunque [...] conoscere il divino per poter riconoscere se stessi”.

⁵⁹ U. Galimberti, *Heidegger, Jaspers e il tramonto dell'Occidente*

⁶⁰ R. Màdera, *La carta del senso*

⁶¹ Tenendo conto del fatto che chi onora la personalità siamo sempre poi noi, come Io, quando cioè quest'ultimo è identificato in una parte della sua personalità, ovvero come accade per la maggior parte del tempo.

accettazione di sé, diciamo una sua evoluzione e perfezionamento, ovvero appunto il *passare a onorare se stessi*. Ma in che modo?

Mah, le modalità direi che sono sostanzialmente simili a quelle già viste nel caso precedente, con qualche però connotazione specifica.

Intanto, anche qui senz'altro il **riconoscimento** da parte della personalità del proprio ruolo e funzione, del fatto cioè di essere lei a suonare, quella insomma che manda avanti la baracca, anche quando l'Io è latitante. Poi anche l'**autoapprezzamento**, che è *la chiave di volta per passare dall'autoaccettazione all'autostima*. Infine, qui sostituirei la gratitudine con la **soddisfazione**, la soddisfazione di sé, un vissuto bellissimo, fondamentale da un punto di vista psicologico, che riassume in sé – senza possibilità né necessità di distinguerli – i due aspetti della soddisfazione per il proprio fare, e di quella per il proprio essere, per ciò che si è. Ovvero per come si è, al punto che non si vorrebbe essere diversi. Anzi, non ci si sognerebbe neppure di poter essere diversi.

Un'altra preziosa variante della soddisfazione è inoltre il sano **compiacimento di sé**, che a livello semantico introduce il fondamentale tema del piacere.⁶² Il piacere di essere e di poter essere – finalmente – solo se stessi. Di essere come si è.

È evidente che tutti questi aspetti fondamentali dell'onorare se stessi fanno capo al tema del valore, cioè alla finalmente acquisita lucidità mentale e psicologica di **riconoscere il proprio valore** – in tutti i campi e gli aspetti delle due dimensioni di vita che frequentiamo, l'esterna e l'interna – in base a ciò che abbiamo realizzato e che continuiamo a realizzare nella nostra vita; e a ciò che siamo. E non in base a ciò che potremmo o dovremmo fare, o essere.

L'aver cioè realizzato il difficile *spostamento dell'attribuzione del nostro valore dalla vita di mappa a quella di territorio, dalla vita cioè virtuale e potenziale, a quella reale e attuale*, ed esserci così finalmente liberati dal nefasto atteggiamento psicologico dell'aspettativa, se non peggio della pretesa verso noi stessi.

Rispetto al tema della sintesi, onorare se stessi vuol dire quindi vivere nella e dell'acqua del bicchiere mezzo pieno, e dimenticarsi addirittura del resto del bicchiere, essendo nella metafora l'acqua a rappresentare la nostra vita vissuta, e quindi reale, sia passata che attuale; e la parte vuota del bicchiere a rappresentare una semplice virtualità di mappa, al massimo una semplice direzione di senso per la nostra vita futura, che non essendoci ancora stata – e anche perché potrebbe benissimo non esserci – è *per noi del tutto irrilevante e inconsistente in termini di valore*. Può esserlo cioè semmai solo per il nostro futuro, ma certo non per il nostro presente.

Un'altra ragione per onorare se stessi, una vera sorgente viva di valore che attribuiamo a noi stessi, e alla nostra vita, è rappresentata come abbiamo già visto dalla continua consapevolezza della **precarietà** della stessa. Sapere che tutti i nostri conseguimenti – sia della vita esterna che interna, di ciò che abbiamo e di ciò che siamo – potrebbero venir meno da un momento all'altro, è un enorme incentivo a *riconoscere e apprezzare il valore che è legato alla loro presenza/permanenza nella nostra vita*, e non solo alla loro acquisizione, come tendiamo a fare.

Dal che si evince che uno dei principali ostacoli, se non il principale, alla saggezza dell'onorare se stessi è quello del **“dare per scontato”** – cioè per già definitivamente acquisito – quello che c'è. Un'enorme illusione che, al pari della sua gemella, l'illusione della sicurezza, fa evidentemente capo alla paura della morte, che viene cioè esorcizzata dando la vita per scontata. L'escamotage nevrotico funziona benissimo (sennò non sarebbe

⁶² Vedi per approfondimenti il mio scritto *L'etica del piacere come via di realizzazione*

così quasi universalmente in auge), al costo però di letteralmente svalutare la vita stessa, e noi con essa, riducendola a un incalzante e monotono inseguimento compulsivo, che tutto ha men che di essere onorevole, e onorato.

E se guardiamo bene, ci accorgiamo che quella del “dare per scontato” è in fondo anch’essa un’aspettativa, direi anzi la madre di tutte le aspettative, ovvero che la vita vada avanti secondo le nostre previsioni, anziché secondo le “sue”. E quando, nel grande e nel piccolo, questo non succede, ci restiamo male, e anzi ce la prendiamo con la vita perché “lei (la vita) ha sbagliato!”, mentre noi naturalmente avevamo ragione, ed eravamo nel giusto! Perché noi sì che sapevamo come dovevano andare le cose!

Cioè un delirio, da bambocci malcresciuti, che ha quantomeno il pregio di segnalarci qual è l’età psicologica media dell’Umanità.

Un altro fattore importante che favorisce l’onorare se stessi è la continua consapevolezza del fatto che mai **“nulla è dovuto”**, da parte di nulla e di nessuno. In una vita e in una persona matura, lucida e consapevole, “nulla è mai dovuto”. Il che vuol dire che **tutto è scelto, e tutto è dono**. Scelta e dono **reiterati giorno per giorno**, che permettono di liberare la propria vita dalle categorie massificanti e massificate *del diritto e del dovere*.

A differenza delle orchestre reali, la nostra personalità non ha firmato nessun contratto con l’Io, né i vari “orchestrali” fra loro, e quindi questi, essendo liberi,⁶³ non hanno alcun obbligo né prestazionale né ontologico: non sono obbligati, e neanche obbligabili, né a fare, né ad essere. La consapevolezza di ciò – da parte sia dall’Io che delle parti stesse – ci aiuta a riconoscere e ad accogliere con gioia e gratitudine sia la loro prestazione che la loro presenza, perché la leggiamo per quello che è in realtà, come **un dono di sé che liberamente ci fanno e che liberamente reiterano magari per tutta la vita**.

E mentre un “dovere” (così come un diritto) lo si può dare per scontato, perché si traduce in una aspettativa, anzi in una cosiddetta “legittima” aspettativa,⁶⁴ è più difficile dare per scontato un dono, all’insegna della gratuità. Facendo un esempio pratico, se invecchiando mi sfuggono a volte i nomi delle persone, questo non sarà un problema se quella prestazione mi sono educato a riconoscerla come **un dono che ricevo da parte della mia mente**, anziché come un “dovere” da parte sua, e magari un “diritto” da parte mia. Sostituendo quindi l’idea stessa di prestazione con quella di **libero, reciproco servizio**. Nella continua consapevolezza che sarebbe bastato un piccolo ictus per aver perso del tutto la possibilità di ricevere quel dono, già magari da molti anni.

Quindi grazie, sempre e solo grazie, mi inchino, onoro me stesso – come Io e come personalità – per l’enorme dono di essere quello che sono, così come sono.

⁶³ Liberi nel senso di autodeterminati.

⁶⁴ Legittimata poi da chi?