

# Istituto di Psicosintesi

## “Il confine e l'oltre”

XXXIII Congresso Nazionale  
Bolzano 19 – 20 settembre 2020

### L'identità, il confine e l'oltre

**Dott. Daniele De Paolis**

Il tema di questo Convegno organizzato dal Centro di Psicosintesi di Bolzano mi porta a fare un inevitabile aggancio a questa esperienza pandemica che stiamo vivendo da vari mesi: l'arrivo del Covid ha dato infatti uno scossone al sentimento di identità di molte persone. Per molti c'è stato un crollo delle proprie certezze nella Scienza, il quel “messianismo scientifico” – per usare un'espressione di Benasayag e Schmit, autori del libro “*L'epoca delle passioni tristi*” – che doveva garantire all'umanità la sconfitta di tutte le malattie ed ha generato invece diffidenza estrema nei confronti del futuro, non più guardato come “promessa” bensì come “minaccia”. Le ondate dell'inconscio collettivo hanno portato ansia e paura nei nostri inconsci personali nonché depressione e rabbia. Per settimane non potendo andare “fuori” siamo stati costretti ad andare “dentro” noi stessi, là dove troviamo tante cose lasciate in sospeso e la necessità di realizzare nuove sintesi. L'incontro con se stessi è spesso un'esperienza poco gradevole alla quale si sfugge proiettando all'esterno tutto ciò che è negativo. Ma per alcuni c'è stata la scoperta di una dimensione interiore poco visitata prima e la possibilità di “fare il punto per ripartire verso nuove sintesi”: c'è stato l'inizio di una ricerca, una andare oltre, un guardare lontano... Il “Tempo della Personalità” ha ceduto qualcosa al “Tempo dell'Anima”.

Venendo al tema che ho scelto di trattare, considerandolo spunto di riflessione, alla base del discorso c'è la distinzione tra “*Identità*” e “*Sentimento di Identità*”.

In Psicosintesi distinguiamo l' **Identità**, ciò che realmente siamo, dal **Sentimento di Identità** ciò col quale viviamo. Questo rappresenta la differenza, e il rapporto, tra *l'io* e *il Sé*, laddove l'io, al centro della nostra personalità, è quel tanto del Sé che la nostra coscienza riesce in una data fase della nostra vita ad accogliere e manifestare.

L'**io** di tutti i giorni, al centro della personalità, è caratterizzato per lungo tempo da ciò con cui ci identifichiamo: si viene così a costituire un *sentimento di identità*, che è in vari modi relazionale e processuale, cambia cioè nel tempo e nello spazio, nell'alternarsi ed avvicinarsi delle stagioni della vita, degli eventi, degli incontri, dei rapporti...

Il **Sé** è invece la nostra *Identità*, prima e ultima. Non varia nel tempo e nello spazio che per lui si riassumono nell'*Eterno Presente*, nel *Sempre* e nell'*Ovunque (Universalità)*. Tuttavia, attraverso le vicende della vita, intesa come scuola, palestra, laboratorio, il Sé slatentizza via via il proprio potenziale: come fa il bambino che, essendo sempre, fin

dall'inizio, quell'unico essere, manifesta ed esprime parti di sé nel corso della sua evoluzione verso lo stadio adulto. Nel bambino c'è l'adulto, nell'io c'è il Sé.

L'identità designa, quindi, ciò che realmente siamo: il nostro Sé. Questo Sé che è però confinato nel sentimento di identità che rappresenta l'immagine di noi con cui siamo identificati e con cui viviamo le vicende della nostra vita: si tratta della struttura psichica a cui facciamo riferimento e nella quale ci riconosciamo ogni volta che pronunciamo la parola "io".

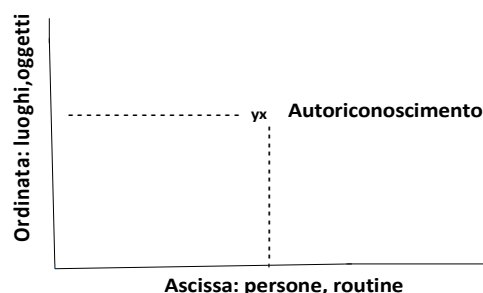
Il sentimento di identità ci confina, l'identità vera ci porta oltre. L'io personale va inteso come un'esperienza parziale del Sé: *"l'io ordinario – dice Assagioli – è quel tanto del Sé che la nostra coscienza di veglia sa accogliere, assimilare, attuare in un dato momento"*.

Il sentimento di identità, in quanto risultante delle nostre identificazioni, ha precise linee di confine che limitano l'espressione della nostra identità più piena e la sperimentazione di quell' "oltre" che Roberto Assagioli chiama "dimensione transpersonale". Il percorso auto-realizzativo proposto dalla psicosintesi parte dalla graduale liberazione da limitazioni, auto-inganni e automatismi insiti nelle parti di noi con le quali il nostro io si identifica per approdare alla libertà, autenticità e creatività del Sé.

Il sentimento di identità è "relazionale" perché nasce da una relazione ed è strettamente collegato all' "auto-riconoscimento" che è un bisogno fondamentale e trasversale agli altri bisogni di base (sicurezza, affetto, stima, appartenenza). E' quindi il bisogno di avere la certezza di essere se stessi, di esserci.

Winnicott, insigne studioso della psicologia dell'infanzia e dell'adolescenza, usa queste parole poetiche per raccontare la nascita del sentimento di identità relazionale: *"Il piccolo bambino incontra gli occhi della mamma e in quel momento sente di esistere!"*. Viene così fondata quell' "identità relazionale" per cui ci riconosciamo attraverso persone, routine e luoghi consueti. Sperimentiamo, cioè, attraverso quei riferimenti esterni emozioni e sentimenti conosciuti che ci permettono l'auto-riconoscimento. Il bambino piccolo, al parco giochi, si diverte con altalene, scivoli e con i suoi coetanei ma, di tanto in tanto, con la coda dell'occhio, guarda la mamma seduta là sulla panchina, sperimenta così emozioni note e si rassicura auto-riconoscendosi attraverso questo "familiare" sentire interiore. Il nostro sentimento di identità e il relativo auto-riconoscimento somigliano, difatti, a un punto collocato tra ascisse e ordinate, come evidenziato dalla seguente immagine:

#### IL SENTIMENTO DI IDENTITA' RELAZIONALE



Ma il sentimento di identità non è la vera identità.

Siamo ciò con cui ci identifichiamo. Abbiamo varie "identità": sociale, culturale, sessuale, professionale, politica... Tutte ci limitano nel momento stesso in cui ci rassicurano.

Abitiamo in un corpo con l'immagine del quale ci identifichiamo e, insieme al corpo, il nostro nome e la nostra storia personale ci conferiscono senso di identità e di continuità.

*"Al mattino con l'abito indossiamo l'abitudine!"*: questo fatto scandisce tutta la nostra giornata delimitandola. Ci creiamo (e ci creano) confini fin da piccoli: fin qui e non oltre!

Il bisogno di sicurezza uccide la curiosità e trasforma l'uomo in un replicante esistenziale.

Sicurezza e curiosità hanno in quel "cur" una radice comune ma sono due opposti: curiosità è mettere cura, attenzione, occuparsi, ricercare, andare verso il non conosciuto; sicurezza deriva da "sine-cura" e significa vivere senza attenzione, cura, desiderio di nuove conoscenze, restando all'interno di una "gabbia dorata" che è pur sempre una prigione.

Vogliamo dunque qualcosa che ci dia senso di sicurezza e ci costruiamo perciò vari tipi di difese: ci costruiamo una protezione interiore ed anche una esterna. Mantenere queste difese depaupera il nostro potenziale energetico creativo... Se vi accade di perdere la sicurezza esterna tanto più ansiosi diventate di costruirvi una sicurezza interiore, fino alle fughe autistiche.

### **Confini, limiti e potenzialità**

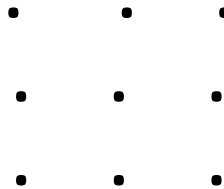
Confini e limiti sembrano sinonimi ma non è così: il confine ha a che fare con due parti separate ma vicine e in contatto tra loro. Il limite è qualcosa di interno e chiuso. Non accettare i nostri limiti e volerli superare ci rende insicuri e sempre sotto esame da parte degli altri. Diceva umoristicamente Leopardi: *"C'è solo un modo per non mostrare i propri limiti, quello di non volerli superare!"*. Dobbiamo allora attivare meccanismi di difesa del falso sé che ci rendono deboli e ci impediscono di poter esprimere il nostro autentico potenziale creativo. Si innesta un circolo vizioso. Più si vuole apparire ciò che non si è più questo fatto ci rende impossibile esprimere ciò che siamo.

I limiti stanno in un rapporto simmetrico e inversamente proporzionale con le potenzialità. Non si può parlare delle prime senza prendere in esame i secondi, cioè i limiti. Il limite va conosciuto, accettato, onorato, rispettato, per poter esprimere le proprie potenzialità: debbo recintare l' appezzamento di terra che ho acquistato per poterne disporre e creare un orto, un giardino, una casa, altrimenti quell'area appartiene a tutti e a nessuno...

Abbiamo vari limiti: quelli propri della specie umana, quelli dati dalla tipologia cui si appartiene, limiti dovuti all'età o stagione della vita in cui ci troviamo, limiti posti dallo stato di salute, limiti relativi all'età dell'anima. E' importante distinguere tra limiti da rispettare, pur cercando di migliorare, e limiti auto-imposti come ad es. *"Non ce la posso fare..."*, *"non riuscirò..."*, *"sono negato per..."*: questi ultimi sono ostacoli da superare.

## Schemi fissi e auto-limitazioni: un esempio interessante

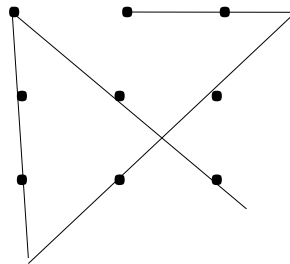
**Il gioco dei 9 puntini: con quattro linee rette, senza staccare la penna dal foglio, passare su tutti i puntini**



E' impossibile risolvere questo giochetto perché in molti siamo condizionati dai rassicuranti schemi da cui ricaviamo il senso di essere sempre noi stessi, che confinandoci ci garantiscono l'auto-riconoscimento. Ma se intuisco che posso andare oltre gli schemi quasi magicamente l'impossibile diventa possibile!

*DAGLI SCHEMI SI PUO' USCIRE !*

**Il gioco dei 9 puntini: soluzione**



Diverse identità e diversi confini: questi diversi livelli sono sostanzialmente i modi in cui possiamo rispondere alla faticosa domanda "Chi sono io?", la più dibattuta tra le questioni umane. Se ti chiedono: "Chi sei tu?" in un certo senso inizi a descrivere te stesso, come sei pervenuto a conoscerti e a individuarti: stesso nome, stesso corpo, stessa storia personale. Sei il risultato di una descrizione!

### **Psicosintesi personale e transpersonale: i bisogni e l'oltre**

Tutti noi umani abbiamo **bisogni fondamentali** che necessitano di essere gratificati dall'esterno. Ciò è alla base di attaccamenti, dipendenze, aspettative... e di tanti conflitti e sofferenze nella vita.

Poi ci sono i **bisogni di crescita, di auto-realizzazione**, che richiedono per lo più una gratificazione interna e riguardano la “meta personale” del percorso. Auto-realizzarsi significa diventare “reali”, diventare “ciò che si è”, esprimere la propria nota!

Se andiamo oltre incontriamo (per dirla con Maslow) i **bisogni di trascendenza** che hanno come obiettivo la soddisfazione dei sensi dell’anima: il senso del vivere, il senso etico, il senso estetico, ossia l’ amore, l’ azione umanitaria, la bellezza, la spiritualità nel quotidiano. Sono caratterizzati dall’esigenza di andare oltre la propria personalità ordinaria, per attuare la dimensione Supercoscienza e il Sé: la “meta transpersonale” del percorso psicosintetico.

Se per certa parte della psicologia uscire dai confini dell’io è entrare nell’inflazione psichica, in uno stato di coscienza alterato, per la psicosintesi la realtà ultima non ha confini: sono i confini che noi sovraimponiamo alla realtà, che la tagliano in innumerevoli coppie di opposti. Le tradizioni spirituali indicano una realtà libera dalle coppie di opposti, cioè libera da tutti i confini. Questa libertà dai confini e dalle coppie di opposti corrisponde a quella che in termini cristiani è la “Scoperta del regno dei Cieli”, è l’ “Oltre”.



Dice Ken Wilber, a tal proposito: “... l’ individuo arriva a percepire, senza alcuna ombra di dubbio, che fondamentalmente è uno con l’universo intero, con tutti i mondi, alti e bassi, sacri e profani... Il suo ‘senso di identità’ si espande ben oltre i limitati confini della sua mente e del suo corpo, e abbraccia l’intero cosmo. Questo tipo di consapevolezza, questa ‘Coscienza dell’ Unità’ o ‘Identità suprema’, è la natura e la condizione di tutti gli esseri senzienti. Tuttavia noi ‘limitiamo’ progressivamente il nostro mondo e ci allontaniamo dalla nostra vera natura costruendo confini fin dal tempo di Adamo...”

### **Vivere col mistero**

Nell’oltre si va solo con un reale cambiamento di auto-coscienza. Evolvere è andare oltre il confine di oggi, oltre cioè il livello attuale di auto-riconoscimento, fino a non avere più confini. L’ oltre è mistero ed è *inevitabile* vivere col mistero, per quanto possa progredire la Scienza ma, soprattutto, è *bello* vivere col mistero, se si accetta il fatto, se ci si organizza in questo senso: non più il mistero come paura, impotenza e fatalismo ma il mistero come attivatore di un’emozione positiva, come slancio e affidamento ad una mano più grande e invisibile.

Mi piace chiudere con questa immagine che mi riporta al bisogno dell’essere umano di confrontarsi con l’ Oltre che, come l’orizzonte, per quanto mi avvicino rimane sempre

quell'oltre... E ciò ben si connette a quanto ci dice Roberto Assagioli: nel nostro percorso evolutivo realizziamo via via nuove sintesi, sempre più ampie ma sempre parziali, in un movimento infinito.

