

## SPAZIO TESI

# DUE MAESTRI, UN'UNICA VIA

Incontro tra la psicossintesi di Roberto Assagioli e l'insegnamento di Eckhart Tolle

di **Gaia Salvadori Lamon**

**È** curioso chiedere alle persone come si è sviluppato il loro rapporto con "Il potere di Adesso", il libro che ha reso famoso Eckhart Tolle come insegnante spirituale in tutto il mondo. La maggior parte dei suoi lettori l'ha iniziato e abbandonato molte volte, per poi rileggerlo, passarlo di mano. Ri-raccontarlo. Qualcosa di simile è successo anche a me. Ma perché è così raro che questo libro rimanga indifferente a chi lo incontra? Prima di tutto perché c'è molto del suo autore. Intendo dire del suo modo di essere, e questo si sente. Tolle ha raccontato spesso la travagliata esperienza (una vera "notte dell'anima") che ha preceduto i suoi mesi di radicale rinnovamento spirituale. Da qui è poi partito per spiegare agli altri come immergersi, con pazienza, in uno stato di Presenza sempre più intenso. Detto in termini psicossintetici Tolle ci insegna, attraverso un poderoso lavoro di disidentificazione, ad entrare in contatto con il nostro Io, ad "abitarlo" stabilmente. A vivere il momento presente senza opposizione e senza giudizio. Come direbbe lui: a vivere nell'Adesso.

Tolle affronta i problemi che coinvolgono le persone in cammino sul Sentiero spirituale ("una via piena di gioie ma anche di insidie", come osserva Roberto Assagioli). E siccome è un insegnante molto concreto, analizza subito due aspetti che governano gli esseri umani: il mondo delle emozioni e il potere del pensiero.

Da una prospettiva psicossintetica potremmo dire che Tolle si occupa attentamente della funzione emozione e della funzione pensiero. Noi che lavoriamo con la Stella delle

**L'ALLONTANAMENTO DAL  
NOSTRO CENTRO DI  
COSCIENZA E LA TENDENZA A  
SCAMBIARE I NOSTRI STATI  
EMOTIVI E MENTALI CON L'IO  
(CIOÈ AD IDENTIFICARCI CON  
ESSI), RAPPRESENTA UNA  
DELLE GRANDI RADICI DEL  
DOLORE DELL'UMANITÀ DEL  
NOSTRO TEMPO**

funzioni, sappiamo che il loro coordinamento, la loro vitalità e lo spazio che occupano dipendono dall'azione armonizzante del nostro Io.

Sia per Tolle che per Assagioli l'allontanamento dal nostro centro di coscienza e la tendenza a scambiare i nostri stati emotivi e mentali con l'io (cioè a identificarci con essi), rappresenta una delle grandi radici del dolore dell'umanità del nostro tempo.

"L'emozione vuole avere il sopravvento su di voi, e di solito ci riesce. Ma se vi lasciate trascinare da un'identificazione inconsapevole con l'emozione per mancanza di presenza, l'emozione diventa voi". Qui Tolle usa proprio il termine identificazione. In pratica, ci dice con Assagioli, non possiamo sperimentare uno stato di autentica presenza se crediamo continuamente di essere quello che proviamo. Da questa posizione, non possiamo essere presenti a noi stessi. Il primo movimento che genera dolore ha dunque la



caratteristica dell'inconsapevolezza, contrapposta a quella della presenza.

Ma passiamo alla mente: "La mente è diventata una malattia. Si è impadronita di voi. È come se foste posseduti senza saperlo, per cui scambiate per voi stessi l'entità che vi possiede. Quando ascoltate un pensiero, siate consapevoli non soltanto del pensiero ma di voi stessi come testimoni del pensiero. In questo stato di sintonia interiore si è totalmente presenti".

È proprio lo stato di presenza quello che ci interessa, perché ci porta a costruire un metodo: imparare a stare con quello che c'è, ad osservarlo, senza giudizio e senza aspettative.

Nel modello psicosintetico questo stato si realizza nell'Io.

**L'IO È PURA ACCETTAZIONE,  
PURA PRESENZA. DIRE SÌ ALLA  
VITA VUOL DIRE RIMUOVERE  
GLI OSTACOLI CHE CI  
SEPARANO DA QUESTO  
NOSTRO CENTRO**

L'Io non si oppone a quello che accade, né fuori né dentro di noi; è libero di essere ciò che è, non subisce le interferenze che rendono così instabile la nostra personalità ordinaria. Ed è quando ci identifichiamo con l'Io che diventiamo capaci, come spiega Tolle, di dire sì alla vita. Cosa significa? È meno astratto di quanto sembri. Dire sì a quello che sta accadendo Adesso significa osservare, da una

posizione disidentificata, le emozioni e i pensieri che si attivano continuamente in relazione a ciò che succede. Non è un movimento interiore facile da compiere, perché confligge con schemi di comportamento che sono radicati in noi molto profondamente. Non siamo abituati a "dire sì", ma ad entrare in opposizione, a difenderci dalla vita: perché non è giusta, perché vorremmo che ci portasse altro... Questo tipo di reazione equivale ad assecondare, come direbbe Assagioli, la nostra "linea di minor resistenza": opporci a ciò che arriva, a partire dai pensieri e dai sentimenti, è quello che ci viene più spontaneo. Il risultato però è che ci allontaniamo sempre di più dal nostro vero centro di autoscienza, cioè dall'Io che, a differenza delle nostre subpersonalità recalcitranti, abituate a dire sempre di "no", non ha opinioni su ciò che accade, perché non ne ha bisogno. L'Io è pura accettazione, pura presenza. Dire sì alla vita vuol dire rimuovere gli ostacoli che ci separano da questo nostro centro: è un cammino rivoluzionario che attraverso la frantumazione dei nostri schemi ripetitivi ci riporta a casa.

Assagioli lo realizza attraverso gli esercizi di autoidentificazione, Tolle attraverso gli esercizi sulla presenza, sull'accettazione del momento presente (o dell'Adesso), sul dire di sì. "Dovete sempre operare con il momento presente, non contro di esso. Fatene il vostro alleato, non il vostro nemico. Dite sì alla vita e vedrete come la vita, all'improvviso, inizierà a lavorare per voi". E allora, concludiamo con lui: "Perché non provarci Adesso?"