

## Abstract

La psiche umana si basa su una concezione dinamica intesa come lotta, all'interno dell'uomo, tra una molteplicità di forze ribelli e contrastanti e un centro unificatore che tende a comporre in armonia e a impiegare nei modi più utili e creativi.

È una grande illusione e insieme un grande errore credere di possedere – ab initio – una personalità ben definita, stabile, integrata; anzi, è proprio questa falsa credenza su noi stessi il maggiore ostacolo al perseguimento di quell'obiettivo. Basti pensare a come siamo poco o niente padroni della nostra vita, bensì in balie di forze, le più varie per provenienza e qualificazione quasi fossimo un pallone da football cui ora l'uno ora l'altro giocatore imprime una traiettoria diversa.

Non esiste, difatti, una personalità finché non esiste un "centro" che possa assolvere il compito di organizzare quella complessa struttura psichica.

Allora, possiamo affermare che l'uomo, alla nascita, non ha un **IO**. Ha piuttosto un coacervo di piccoli "io" ciascuno dei quali, di volta in volta, in circostanze diverse, in momenti diversi, dice "io". In questi momenti questi piccoli "io" appaiono come entità autonome, e le combinazioni, le condizioni e i comportamenti riproducono in ogni uomo una fauna interna, un regno animale la cui ricchezza sta al pari di quella esterna. Veramente, si può dire che in ognuno di noi ci sono sviluppati ed attivi, in varia misura, tutti gli istinti (pulsioni) e tutte le passioni, tutti i vizi e tutte le virtù, tutte le tendenze e tutte le aspirazioni, tutte le facoltà e tutte le doti dell'umanità. (Keyserling). Ecco che il cartaginese Terenzio (185 – 159 a.C.) con "homo sum, humani nihil a me alienum puto" (nulla che sia umano mi è estraneo), sintetizza magistralmente intere pagine di pensiero psicoanalitico.

Tuttavia, questa molteplicità, questo "materiale greggio", è ricchezza e se raffinato ci apre le porte a insperate possibilità. Questi piccoli "io" possiamo pensarli come centri periferici attorno ai quali si organizzano le nostre sub-personalità. La loro coordinazione è possibile in una unità superiore a condizione si prenda consapevolezza dell'esistenza di **IO** centrale e permanente. L'esistenza di questo IO non un dato acquisito né un punto di partenza, non è un dono gratuito: è una conquista.

## **Premessa**

La leggenda narra che Giove abbia fatto volare due aquile, una ad oriente e l'altra ad occidente, e nel punto in cui si siano incontrate abbiano gettato la Pietra Sacra, segnando così il centro della terra (l'ombelico). In questo punto è nato e si è sviluppato uno dei più importanti Oracoli dell'antichità, l'Oracolo di Delfi. Delfi era sede di un oracolo di Apollo e del santuario del dio, nella Focide, a nord del golfo di Corinto, sulle pendici del monte Parnaso. Al santuario di Delfi affluivano fedeli da tutto il mondo greco, e il suo corpo sacerdotale acquistò ben presto prestigio, ricchezza ed influenza.

*Ti avverto, chiunque tu sia.*

*Oh, tu che desideri sondare gli Arcani della Natura,  
se non riuscirai a trovare dentro te stesso ciò che cerchi*

*non potrai trovarlo nemmeno fuori.*

*Se ignori le meraviglie della tua casa,  
come pretendi di trovare altre meraviglie?*

*In te si trova occulto il Tesoro degli Dei.*

*Oh, uomo conosci te stesso  
e conoscerai l'Universo degli Dei.*

*– Oracolo di Delfi*

## **Parole chiave da ricordare**

**Ontogenesi**

**Filogenesi**

**Unità**

**Dualismo**

**Separatività**

**Ente**

**Angoscia**

**Io**

**Super io**

**Es**

**Sub-personalità**

**Io come centro della mia volontà**

## **Visione filogenetica: dall'unità alla dualità e la nascita dell'ego**

### **Il mito di Adamo e la cacciata dal paradiso terrestre.**

#### **Il dualismo e L'angoscia**

Il primo dualismo nasce con la separazione della nostra linea evolutiva da quella dei primati antropomorfi che sono i progenitori comuni degli scimpanzé bonobo con i quali l'uomo attuale ha in comune il 99% di DNA.

Successivamente, circa 200.000 anni fa da questa linea evolutiva si separa un altro primate: l'homo in tutte le varie declinazioni. Questo primate a differenza degli altri sente il bisogno di adattarsi all'ambiente. Vede la natura ostile, minacciosa e si difende da freddo, dalla pioggia, dalle belve feroci. Possiamo senz'altro affermare che con questo primate appare qualcosa di fondamentalmente diversa: vi è una separazione netta tra natura e soma; si manifesta il primo dualismo che porta alla alienazione dell'homo dal proprio ambiente identificandosi con il suo corpo. Questa perdita, questa alienazione sarà la generatrice dell'angoscia. In conseguenza di ciò, l'ambiente gli apparirà imprevedibile e indeterminato per cui è possibile sostenere che successivamente l'umanità non si sia raccolta attorno al focolare, ma attorno a un grido di angoscia, facendosi gruppo per difendersi, appunto, dall'imprevedibile.

**L'angoscia, quindi, designa lo stato emotivo dell'esistenza umana che non è una realtà concreta, ma una possibilità, nel senso che l'uomo diventa ciò che è in base alle scelte che compie e alle possibilità che realizza.**

La rimozione della natura viene vissuta dall'uomo come una perdita. Egli si sente sulla soglia di un abisso, dilaniato da due tremende forze: una che dice natura, inconscia, l'altra che dice io, conscia. Questa perdita si manifesta sempre come un senso di vuoto che l'uomo crede di poterlo colmare con una vorace appropriazione degli enti. La spinta a tale voracità è una funzione egoica che tende, appunto, ad appropriarsi degli enti.

"Dio disse: <Facciamo l'uomo a nostra immagine, secondo la nostra somiglianza: domini sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo, sul bestiame, su tutti gli animali selvatici e su tutti i rettili che strisciano sulla terra>:

E Dio creò l'uomo a sua immagine;  
a immagine di Dio lo creò;  
maschio e femmina li creò.

Dio li benedisse e disse loro:

<Siate fecondi e moltiplicatevi,  
riempite la terra e soggiogatela,  
dominate sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo  
e su ogni essere vivente che striscia sulla terra>.

## **L'angoscia e le infinite attività umane.**

L'angoscia diventa così il motore che muove l'uomo in tutte le sue infinite attività, soprattutto nella conoscenza per prevedere regolarità della natura per dominarla appropriandosene.

Il Mito,

La Filosofia,

La Medicina,

Le Scienze fisiche matematiche,

Il Principio di causalità, e del determinismo.

### **COSA NON E' L'ANGOSCIA?**

L'ANGOSCIA NON È PAURA CHE È UNA RISPOSTA COGNITIVA A UNA VERA O  
PRESUNTA MINACCIA NEL QUI E ORA

L'ANGOSCIA NON È ANSIA CHE È UNA RISPOSTA EMOTIVA A UNA VERA O PRESUNTA  
MINACCIA FUTURA

L'ANGOSCIA NON E' AGITAZIONE CHE È UNA RISPOSTA SOMATICA A UNA VERA O  
PRESUNTA MINACCIA FUTURA



## **Visione ontogenetica: l'espulsione del bambino dal grembo materno**

La visione ontogenetica consiste nell'insieme dei processi mediante i quali si compie lo sviluppo biologico di un organismo vivente dalla cellula ovarica fecondata, zigote, all'embrione fino all'individuo completo. Dopo nove mesi vi è l'espulsione del bambino dal grembo materno. L'ontogenesi nel ricapitolare la filogenesi consegna il nascituro al mondo in uno stato di **separatività** con la conseguente alienazione dal suo ambiente che è stato il grembo materno. La prima conseguenza di tale separazione è l'angoscia esistenziale. Anche in questo caso viene frantumata l'unità in un dualismo che vede il bambino da una parte e la madre dall'altra. In realtà vi è una fase, dopo la nascita, dove madre e figlio vivono per circa sei mesi in stato simbiotico. Il bambino avrebbe serie difficoltà psicologiche se venisse a mancare in questo periodo il contenimento materno. Sta di fatto che il grembo materno resta nella psiche come una perdita che è all'origine dell'angoscia e quindi della nevrosi dell'uomo. Vediamo il processo nell'ordine delle conseguenze:

la frammentazione genera lo stato di angoscia

l'angoscia genera il processo difensivo della rimozione.

La rimozione genera la separatività.

La separatività genera angoscia.

Possiamo allora definire una legge importante:

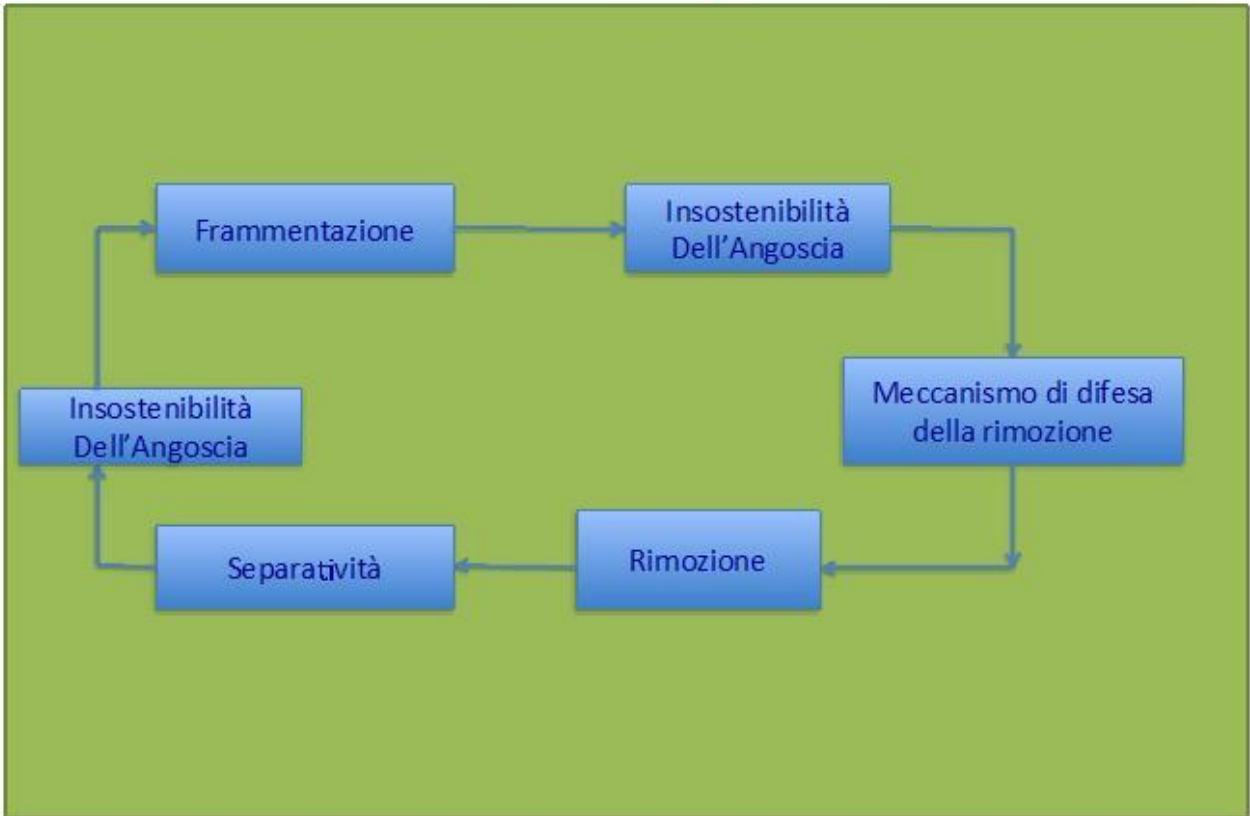
***Tutto ciò che per l'uomo è insostenibilmente angosciante viene rimosso; la rimozione genera angoscia.***

Come logica conseguenza vi è una ulteriore separazione a livello psichico per la quale si genera nell'uomo l'istanza psichica che viene definita universalmente **inconscio**.

**L'uomo** per difendersi e potersi evolvere è obbligato a generare un'immagine di Sé, un falso Sè (personalità) che lo allontanerà sempre più dal suo vero Sé. E l'**Ego** diventerà una funzione della personalità di un uomo che ha subito una perdita di Sé. L'Ego diventa, cioè, il funzionario del falso Sé che è una declinazione di quell'Io, non ancora chiarito, caratterizzato da un'infatuazione eccessiva della propria immagine (egocentrismo).

Per il momento accettiamo l'ipotesi secondo la quale l'**IO** rappresenta la sede psico-organizzativa che ha il compito di relazionarci con l'esterno ed è il mediatore non solo tra il super-Io e l'es, ma anche della consapevolezza dei nostri accadimenti.

## Ciclo dell'angoscia



***La rimozione genera angoscia.***

***Tutto ciò che per l'uomo è insostenibilmente angosciante viene rimosso;***



## L'ego e l'appropriazione degli Enti

- L'Io e l'ego non sono sinonimi.
- L'ego è una declinazione dell'Io caratterizzata da un'infatuazione eccessiva della propria immagine (egocentrismo), mentre l'Io rappresenta la sede psico-organizzativa che ha il compito di relazionarci con l'esterno ed è il mediatore, come dicevo, non solo tra il super-Io e l'es, ma anche della consapevolezza dei nostri accadimenti.
- La trama e l'ordito con cui è intessuto l'ego è l'io-mio.
- In qualche senso è il sottoprodotto della vita vissuta, in quanto si struttura nel tempo attraverso un'identificazione del bambino con un Io ideale.
- L'ego è un fenomeno di accumulazione.
- L'ego è una funzione del falso Sé.
- L'ego è la misura della nostra sfiducia verso il mondo.

## Che cosa accade al bambino dopo l'espulsione dal grembo materno?

La presenza dell'inconscio e in particolare l'inconscio non rimosso (previsto da Freud e confermato oggi dalle neuroscienze) ha come effetto una frammentazione. Se inizialmente il bambino viveva in uno stato **pleromatico**, stato di totale pienezza, per il quale era tutt'uno con la madre. In quello stato qualunque sua necessità veniva immediatamente soddisfatta tanto che questo stato viene definito anche come stato adamitico. Dopo questa fase il bambino comincia a maturare il primo germe di coscienza (dopo il compimento del secondo anno). Questa fase viene definita **uroborica** e simbolicamente rappresenta il serpente che si mangia la coda e dal punto di vista mitologico rappresenta la cacciata di Adamo dal paradiso terrestre. Freud tratta l'argomento in un testo fondamentale del 1926: "Inibizione, Sintomo, Angoscia". Coerentemente con quanto è stato detto, in questo trattato l'angoscia è vista come la causa e l'effetto di una disintegrazione che viene vissuta dal bambino come abbandono, lutto, depressione, ferita narcisistica. Come si vede, l'angoscia è sempre una separazione, da uno stato integrato ad un altro disintegrato.

# **Angoscia**

- **L'ANGOSCIA NON È PAURA**
- **L'ANGOSCIA NON È ANSIA**

L'ANGOSCIA, COME DETTO, NASCE PERCHE' L'UMANITA' SI È ALIENATA DAL MONDO IN CONSEGUENZA DI CIO' GLI APPARE IMPREVEDIBILE E INDETERMINATO, PER CUI, È POSSIBILE SOSTENERE CHE L'UMANITA' NON SI SIA RACCOLTA ATTORNO AL FOCOLARE, MA ATTORNO A UN GRIDO DI ANGOSCIA, FACENDOSI GRUPPO, PER DIFENDERSI DALL'IMPREVEDIBILE.



## **Dall'unità alla dualità e la nascita dell'Io**

L'io nasce dunque dal senso di separatività che l'individuo prova nei confronti del mondo che lo circonda.

Ontogeneticamente, accade esattamente la stessa cosa al bambino quando nasce. Quest'ordine di funzionamento della mente, a mio avviso, è la causa centrale delle nevrosi.

Se l'angoscia è la causa principale della rimozione, allora è inevitabile la frammentazione dell'uomo (una parte conscia e l'altra inconscia) che per difendersi e potersi evolvere è obbligato a generare un'immagine di Sé (maschera) che lo allontanerà sempre più dal suo vero Sé. E l'ego diventerà una declinazione dell'Io caratterizzata da un'infatuazione eccessiva della propria immagine (egocentrismo), mentre l'Io rappresenta la sede psico-organizzativa che ha il compito di relazionarci con l'esterno ed è il mediatore non solo tra il super-Io e l'es, ma anche della consapevolezza dei nostri accadimenti.

### **La nascita dell'ego**

L'ego nasce nel momento in cui veniamo al mondo. Quindi, abbiamo due centri: un centro inconsapevole che è quello che ci corrisponde al momento della nascita, vero Sé, e un altro consapevole, ma falso, che è quello che è stato creato dalla società.

Attraverso il falso sé ci uniformiamo come automi alle direttive e i controlli della società. Quindi dobbiamo comportarci in un certo modo, camminare in un certo modo, ridere in un certo modo, assumere un certo comportamento, avere una morale, un codice. Altrimenti il nostro Ego ne sarà sconvolto. E quando l'Ego viene scosso, non sappiamo più chi siamo. Queste sono ragioni sufficienti per capire quanto ingannevole ed esiziale sia l'Ego per il raggiungimento della propria auto-natura.

## **L'ego e l'appropriazione degli enti:**

- l'Io e l'ego non sono sinonimi.
- La trama e l'ordito con cui è intessuto l'ego è l'io-mio.
- L'ego, in qualche senso, è il sottoprodotto della vita vissuta, in quanto
- L'ego è una declinazione dell'Io caratterizzata da un'infatuazione eccessiva della propria immagine (egocentrismo), mentre l'Io rappresenta la sede psico-organizzativa che ha il compito di relazionarci con l'esterno ed è il mediatore, come dicevo, non solo tra il super-Io e l'es, ma anche della consapevolezza dei nostri accadimenti.
- In qualche senso è il sottoprodotto della vita vissuta, in quanto si struttura nel tempo attraverso un'identificazione del bambino con gli altri (sub-personalità).
- L'ego si struttura nel tempo attraverso un'identificazione con un Io ideale.
- L'ego è un fenomeno di accumulazione.
- L'ego è una funzione del falso Sé.
- L'ego è la misura della nostra sfiducia verso il mondo.

## **Che cosa accade al bambino dopo l'espulsione dal grembo materno?**

La presenza dell'inconscio e in particolare l'inconscio non rimosso (previsto da Freud e confermato oggi dalle neuroscienze) ha come effetto una frammentazione. Se inizialmente il bambino viveva in uno stato pleromatico, stato di totale pienezza, per il quale era tutt'uno con la madre. In quello stato qualunque sua necessità veniva immediatamente soddisfatta tanto che questo stato viene definito anche come stato adamitico. Dopo questa fase il bambino comincia a maturare il primo germe di coscienza (dopo il compimento del secondo anno). Questa fase viene definita urobolica e simbolicamente rappresenta il serpente che si mangia la coda e dal punto di vista mitologico rappresenta la cacciata di Adamo dal paradiso terrestre. Freud tratta l'argomento in un testo fondamentale del 1926: "Inibizione, Sintomo, Angoscia". Coerentemente con quanto è stato detto, in questo trattato l'angoscia è vista come la causa e l'effetto di una disintegrazione che viene vissuta dal bambino come abbandono, lutto, depressione, ferita narcisistica. Come si vede, l'angoscia è sempre una separazione, da uno stato integrato ad un altro disintegrato.

## **L'Io identificato diventa ego**

### **Alcune forme di identificazioni:**

- Immagine di noi come siamo veramente;
- Immagine del nostro corpo;
- Immagine del nostro intelletto;
- Immagine di nostro padre o nostra madre o di un nostro maestro;
- Immagine di un personaggio esistente o inesistente;
- Immagine reattiva a una figura importante ma dolorosa,

Sono conseguenza della dualità, che porta all'angoscia che porta all'appropriazione degli enti che porta all'attaccamento che porta alla generazione dell'Ombra.

## **L'Io noumenico**

È nell'attraversamento della Terra di nessuno, aldilà del tempo e dello spazio che scopriamo il dove, il chi, il quando con letizia. Questa scoperta è L'Io noumenico: questo sconosciuto:

Autentico, Reale, Vero, Ciò che siamo, Essenza, Autonatura, Anima, Unità, Non Dualità, Luce, Pura Coscienza. Per raggiungerlo occorre oltrepassare l'abisso, la terra di nessuno, terra senza sentieri.

## **Caratteristiche dell'Ego**

Dove c'è ego albergano:

- angoscia,
- vergogna,
- orgoglio,
- senso di colpa,
- agitazione,
- ansia,
- ira,
- ricatti affettivi,
- superbia,
- odio,
- vanità,
- paura.
- La vergogna e l'orgoglio sono indissolubilmente legati l'una all'altro.
- L'ego vive e si nutre dell'attenzione degli altri.
- Ogni mancata espressione del nostro talento ha a che fare con auto-sabotaggi dell'ego: tristezza, depressione, insicurezza, paura, sconforto, accidia che fanno disperdere energia pregiata impoverendo e depotenziando il nostro naturale processo del divenire.

## **Seconda Topica Freudiana: Es, Io, Super Io**

Nell'ambito del nuovo modello dell'apparato psichico ("Seconda Topica Freudiana") Freud distingue tre sottosistemi psichici, tre "istanze" così definite:

### **Es Io Super-Io**

#### **Es:**

Nell'ambito della seconda topica freudiana, l'ES rappresenta il polo pulsionale della personalità. E' un' istanza intrapsichica totalmente inconscia e tesa esclusivamente allo scarico della tensione. È controllata sia dagli aspetti inconsci che dalla terza istanza del modello, cioè il Super-Io. Se l'Io è governato dal *principio di realtà*, L'Es è governato esclusivamente dal *principio del piacere*: ciò che pretende è la soddisfazione immediata di istinti, pulsioni e desideri. L'Es rappresenta l'istanza intrapsichica più arcaica della mente umana. E' l'abisso oscuro dell'animo umano, il luogo dal quale giunge "la voce della natura originale dell'uomo". Include le spinte pulsionali di carattere erotico, le pulsioni aggressive e quelle auto-distruttive. E' un luogo senza spazio e senza tempo governato da leggi e meccanismi non riconducibili alle consuete categorie logiche o alle comuni nozioni morali.

#### **Io:**

L'Io viene distinto nella seconda topica freudiana dalle pulsioni istintuali. Rappresenta l'istanza che si pone come rappresentante degli interessi della totalità della persona, e in quanto tale è investita di libido narcisistica. L'Io è suddiviso in aspetto conscio, che rappresenta l'organo esecutivo della psiche, e aspetto inconscio, che contiene i meccanismi difensivi quali la *rimozione*, necessari a contrastare le potenti pulsioni istintive che albergano nell'Es. L'Io è governato dal principio di realtà; funge da mediatore tra le istanze dell'Es (tese al soddisfacimento immediato delle pulsioni e dei desideri) e le esigenze del mondo esterno e le richieste pressanti del Super Io. Di fronte ad una esigenza pulsionale, è compito dell'Io stabilire che cosa possa essere soddisfatto immediatamente e che cosa debba essere rimandato o eliminato – in quanto inopportuno o pericoloso.

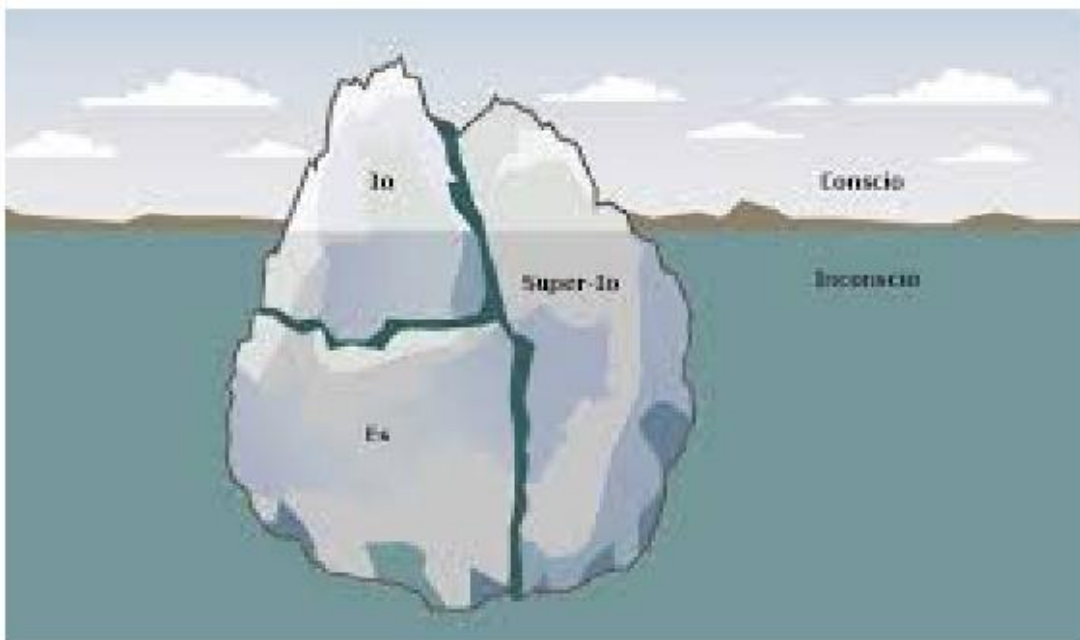
#### **Super Io:**

Il SUPER Io è essenzialmente inconscio, ma alcuni suoi aspetti sono indubbiamente consci. E' l'istanza preposta a svolgere le funzioni di critica e giudizio. Deriva dall'interiorizzazione degli ideali e dei divieti parentali e sociali, dei codici di comportamento, delle ingiunzioni, degli



schemi di valore (bene/male; giusto/sbagliato; buono/cattivo; gradevole/sgradevole) che il bambino attua all'interno del rapporto con la coppia dei genitori. Il Super Io svolge nel sistema il ruolo di valutatore, giudice e censore. Ha il compito primario di regolare il passaggio dalle pulsioni dall'Es alla coscienza. In linea generale può essere identificato con la coscienza morale. In casi particolari può svolgere una funzione tirannica e oppressiva – al pari di un severo inquisitore.

## TOPICA FREUDIANA



## La topica della psiche secondo la concezione della psicosintesi



## La realtà dell'Io

Il grande inganno consiste nel fatto che la realtà si manifesta a noi a condizione che ne siamo separati. Ciò la fa apparire vera, tangibile, differenziata, ma illusoria. La realtà dell'Io essendo un'unità con la realtà, e quindi non separata, non può essere percepita ma esperita. Esperire l'Io significa esperire la realtà tutta; e ciò è lo stato in cui si trova l'illuminato.

**La VITA UMANA** raggiunge la sua massima espressione di un essere vivente se è dedicata alla conoscenza di sé. Questa si raggiunge a condizione di fare SILENZIO INTERNO, arrestare la corrente mentale, per cogliere la presenza, l'identità profonda svuotando il campo di coscienza da tutti i contenuti, con tecniche di meditazione, attenzione, ricordo di sé, ecc.

Ciò che noi chiamiamo Io è quel tanto del Sé superiore che la coscienza di veglia sa accogliere, assimilare e attuare in un dato momento. Ha la funzione di **ATTUARE IL PIANO** di vita che gli si rivela VIA VIA, per ispirazione superiore, per spinta interna, o per lo svolgersi delle circostanze; esso è il REGISTA. Il successo della rappresentazione dipende in massima parte da lui, dal suo riconoscimento e dalla sua comprensione della trama della commedia; dalla sua ACCETTAZIONE di essa; dal suo IMPEGNO, dalla sua ABILITÀ nell'istruire gli attori. Chi sono questi? Sono le varie subpersonalità esistenti in noi.

### L'IO e la volontà

L'uomo cosiddetto medio, che generalmente "si lascia vivere", non ha un Io, un centro, stabile. Il suo Io cambia repentinamente con i suoi pensieri, con i suoi sentimenti, con i suoi umori e con le varie circostanze della vita. Al centro della sua area coscienziale possiamo trovare ora questa ora quella sub-personalità le quali, il più delle volte, sono in contrasto tra loro o si ignorano a vicenda. Per quanto il filo della memoria (tra sub-personalità) resti, esso le collega in modo molto insufficiente. Ognuna delle sub-personalità procede per conto suo, indipendentemente e spesso in contrasto con le altre. Sono personaggi che si avvicendano sul palcoscenico della nostra coscienza, ma a differenza di quelli della nota commedia di Pirandello, non sono personaggi in cerca di un autore anzi, al contrario, non vogliono nessun autore.

Una delle ragioni di questo MISTERO DELLA VOLONTÀ è che essa è intimamente collegata con l'Io, col centro di coscienza. In realtà tutte le funzioni sono FUNZIONI DI UN ESSERE VIVENTE, DI UN IO. È l'Io che sente e che pensa, che immagina, che desidera e

soprattutto che vuole. Perciò, se si ha in generale un senso molto vago, indistinto di se stessi, dell'autocoscienza, è naturale che si abbia un senso altrettanto vago e indistinto della sua funzione fondamentale: la volontà.

**La VOLONTÀ** è raffigurata al centro, in contatto diretto con l'Io cosciente, per mostrare che essa è aderente, intima all'Io, e che **ATTRAVERSO DI ESSA** l'Io può ricevere dalle altre funzioni psichiche impressioni e informazioni, e a sua volta agire su di esse, influenzarle, dirigerle. In molti casi - anzi credo che si possa dire in tutti - occorre un allenamento attivo per eliminare, o almeno attenuare, lo squilibrio nello sviluppo delle diverse funzioni psicologiche. Questo aiuto è particolarmente necessario affinché l'Io cosciente riesca a contenere ed assimilare le energie supercoscienti che irrompono e a integrarle armonicamente nella totalità della vita psichica.

### **La qualità specifica dell'essere umano è l'AUTOCOSCIENZA**

Ognuno di noi ha un punto centrale di **CONSAPEVOLEZZA** personale, che si può percepire semplicemente riconoscendo che siamo **CONSAPEVOLI** dei vari **CONTENUTI** della coscienza, ma che noi **NON SIAMO** quei contenuti. Il primo metodo per **RAFFORZARE IL CENTRO** è quello del **DISTACCO**, della obiettivazione, della non-identificazione.

**DISTACCO**: è uno stato di piena vigilanza, consapevolezza, superiorità. Segna il trapasso dalla mentalità di creatura a quella di creatore. Esso va praticato anche dalle cose buone. **NULLA** deve travolgere l'Io; il Centro Spirituale deve restare al disopra di tutto. (Questo è il principio della libertà interna del volere libero, che è l'essenza della vita spirituale).

Nel **DISTACCO** i desideri si trasformano; la **FORZA VITALE** non si distrugge, ma viene "presa in mano", utilizzata e dominata. Si può far uso di tutte le forze vitali, possedendole e incanalandole. Quello che occorre è uno sdoppiamento interno, superiore, così da mantenere continuamente una ferma vigilanza.

Importante è allora, passando da un ruolo all'altro, da un'attività all'altra, passare per il centro, guadagnare quell'attimo, sia fugace, di consapevolezza e di coscienza di sé, di disidentificazione delle attività precedenti che ci permetta di svolgere meglio le nostre attività. Allora, diventa imperativo coltivare la **volontà** la quale è intimamente collegata con l'Io, col centro di coscienza. È l'Io che sente e che pensa, che immagina, che desidera e soprattutto che vuole. Perciò, se si ha in generale un senso molto vago, indistinto di se stessi,

dell'autocoscienza, è naturale che si abbia un senso altrettanto vago e indistinto della sua funzione fondamentale: la volontà.

Per concludere, possiamo dire che l'io è un'esperienza, è un dato immediato. Chi vuole sapere che cos'è l'io deve fare l'esercizio di disidentificazione e poi il silenzio - arrivare alla pura autocoscienza. Ciò richiede una pratica costante. Quindi non è un modello teorico. Se uno desidera veramente andare a vedere se l'io c'è, bisogna che vada a trovarlo a casa sua! Si arriva all'io apofaticamente, per negazione, per disidentificazione. Il processo di disidentificazione di tutte le subpersonalità porta ad esperire l'io.

Dunque è inutile continuare a discutere intellettualmente su COS'È L'io, come se fosse un oggetto. È un'esperienza diretta soggettiva, uno di quei "dati immediati della coscienza".

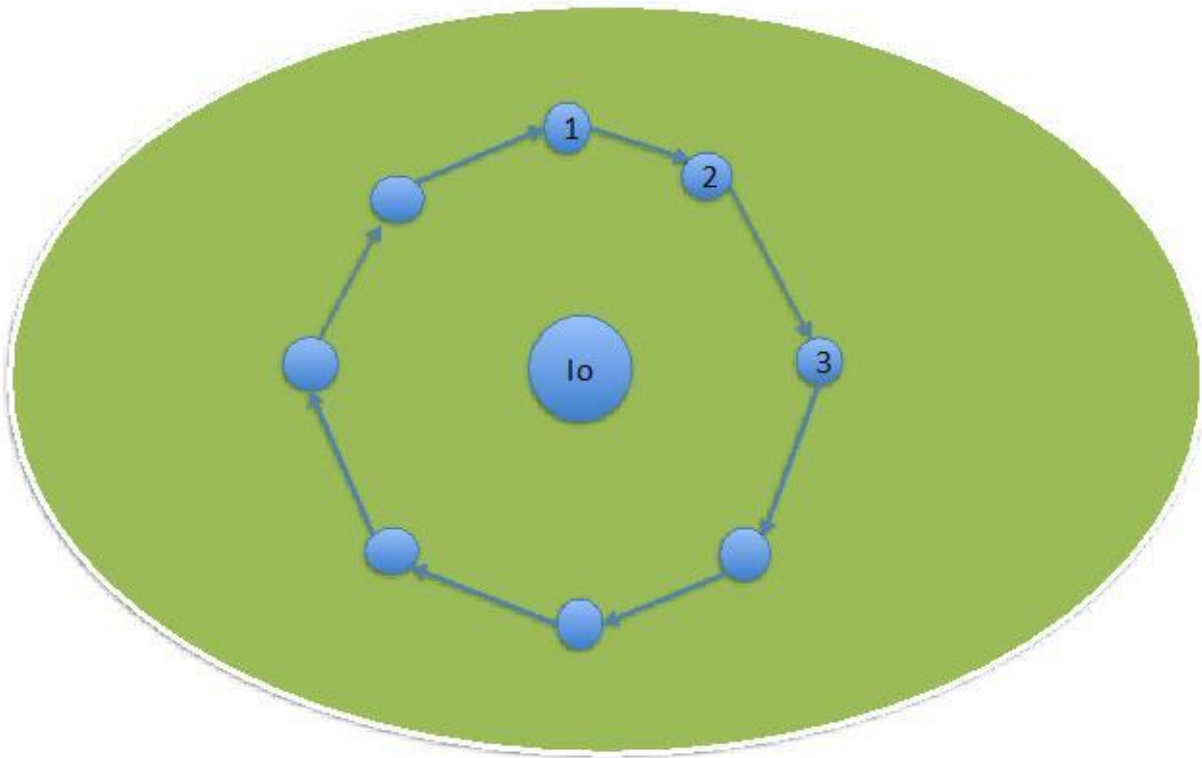
**NOI SIAMO DOMINATI DA TUTTO QUELLO CON CUI IL NOSTRO IO SI IDENTIFICA. NOI POSSIAMO DOMINARE, DIRIGERE E UTILIZZARE TUTTO QUELLO DA CUI CI DISIDENTIFICHIAMO.**

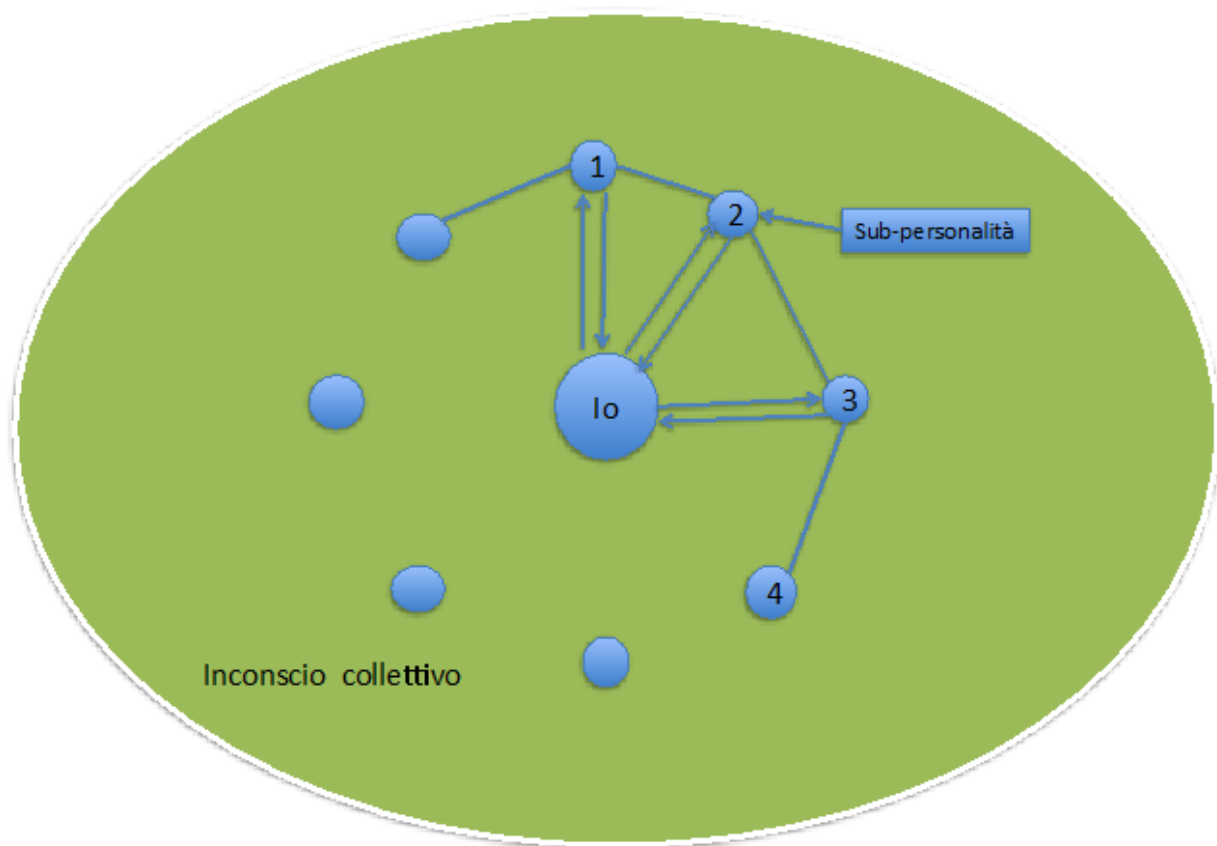
A un certo punto, magari in una crisi, o di fronte a un pericolo, avviene un risveglio in cui l'individuo scopre la sua volontà. Questa rivelazione che l'io e la volontà sono connessi intimamente può cambiare la totale consapevolezza che un individuo ha di se stesso e del mondo. Capisce di essere un SOGGETTO vivente e agente, dotato del potere di scegliere, di entrare in rapporto, di causare cambiamenti nella propria personalità, negli altri, e nelle circostanze. Questa consapevolezza porta a un sentimento di interezza, di sicurezza e di gioia.

Con la certezza che uno ha una volontà viene la scoperta dell'intima connessione tra la volontà e l'io. Questa è l'esperienza esistenziale di una diretta consapevolezza della pura autocoscienza.

## Io e le sub-personalità







**Vorrei chiudere quest'articolo con un detto medievale riportato dal filosofo tedesco Karl Jaspers:**

**Vengo, non so da dove;**

**Sono, non so chi;**

**Muio, non so quando;**

**Vado, non so dove.**

**Mi stupisco di essere lieto.**