

PSICOLOGIA BIBLICA
IL PERCORSO INTERIORE
L'io e il Sé
Il nostro sacro sé

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

In *At* 15:19 Giacomo, fratello carnale di Yeshùa, dice al concilio gerosolimitano: “Io [ἐγὼ (*egò*); *Vulgata* latina: *ego*] ritengo che”. Noi pure diciamo “io” per riferirci a noi stessi.

Come potremmo definire “io”? A che cosa si riferisce?

Nella filosofia l'io è la coincidenza tra il pensante e il pensato. Quando una persona pensa e dice “io”, in quel momento nel pensiero c'è la contemporaneità della persona pensante e della persona che è pensata; non si tratta di due persone differenti da quell'unica persona che pensa ed è pensata. Soggetto ed oggetto hanno un'unione immediata. Quando Giacomo dice “io”, è Giacomo stesso l'io che pensa a se stesso chiamandosi “io”.

In psicologia l'io è il “gestore centrale” di tutte le attività psichiche, che ha la consapevolezza propria e della realtà.

Lo psichiatra e psicologo analista svizzero Carl Gustav Jung (1875 – 1961) distingue l'io dal “sé”, considerando il “sé” come la totalità psichica della persona e l'io come la parte cosciente, per cui l'io è una piccola parte del “sé”.

Prima di Jung, il neurologo austriaco Sigmund Freud (1856 - 1939), detto Sigmund, fondatore della psicanalisi, aveva già distinto all'interno della personalità (ovvero l'insieme delle caratteristiche psichiche e delle modalità di comportamento - dettate dalle inclinazioni, dagli interessi e dalle passioni, che ci differenziano come individui) due dimensioni: una conscia ed una inconscia. Egli operò poi una suddivisione della personalità in tre sfere:

L'ego (parola latina che significa “io”) freudiano è la parte della mente che gestisce il meccanismo di difesa; si tratta della funzione propria dell'io attraverso cui esso si protegge dalle eccessive pulsioni di natura sessuale o da pulsioni troppo intense che non è in grado di affrontare direttamente. Per difendersi, l'ego attua alcuni meccanismi: rimozione,

sublimazione, assunzione di atteggiamenti e comportamenti coscienti che sono del tutto opposti a quanto è stato inconsciamente rimosso, scissione (esclusione della componente contraddittoria della realtà affettiva, che non è tollerabile), proiezione (lo spostamento di sentimenti o caratteristiche propri su altre persone).



Il *super-ego* (*super-io*) freudiano è quella parte della mente che decreta divieti e ingiunzioni, stabilendo degli schemi (bene/male; giusto/sbagliato; buono/cattivo), acquisiti durante l'infanzia. Mentre l'*io* si difende, il *super-io* censura e giudica. Se da una parte il *super-io* limita le pulsioni, dall'altra opprime e lascia inappagati.

L'*id* freudiano, detto anche *es* (= esso, in tedesco) è la sfera caratterizzata dalla completa estraneità all'*io* ed è il luogo dei contenuti psichici rimossi dalla coscienza, in cui le pulsioni fanno una continua pressione volta incessantemente al soddisfacimento del piacere e dei bisogni egoistici. Nell'*es* non c'è logica, né avvengono valutazioni della liceità o dell'utilità di qualcosa. Nella psicanalisi l'*es* corrisponde all'inconscio. Per Freud, l'attività dell'*es* può essere causa disturbi (nevrosi) scaturiti dal conflitto tra elementi coscienti (propri dell'*io*) e ricordi che il *super-io* non vorrebbe rievocare.

In alcune scuole psicoanalitiche si fece strada l'idea che l'obiettivo principale della psicoanalisi sia quello di rafforzare l'*io*, così che esso non rimanga in balia delle forze impetuose dell'inconscio. Lo psicoanalista francese, nonché psichiatra e filosofo, Jacques Lacan (1901 – 1981) considerò questa idea come un tradimento dello spirito della psicoanalisi, perché per lui l'*io* è semplicemente un sintomo, per cui rafforzare l'*io* significherebbe rafforzare un sintomo.

Per Jung il sé è la totalità psichica della persona e l'*io* una sua piccola parte, la nostra parte cosciente. Per Jung la psicanalisi ha il compito di spodestare l'*io* dal ruolo di padrone del sistema psichico, conferendo il primato al sé. In tal modo, sostiene Jung, si ristabilisce il rapporto gerarchico tra sé e *io*, tra la totalità e la parte. In tal modo viene ripresa la crescita interiore che era stata arrestata dalla nevrosi. In tal modo iniziano a essere soddisfatti i bisogni del sé e l'*io* si fa suo servo fedele. Ciò può avvenire tramite l'*individuazione*. – Si veda lo specchietto alla pagina seguente.

Nella psicosintesi (una teoria e prassi psicologica sviluppatasi dalla psicanalisi ma che si discosta dal pensiero di Freud perché ritenuto troppo rigido rispetto alla complessità della psiche) l'*io* è considerato neutro, cosciente e privo di contenuti, una piccola parte del sé; è

testimone consapevole di sé stesso, osserva e gestisce tramite la volontà ciò di cui è consapevole, è la rappresentazione di sé. Questa disciplina (che fu concepita dallo psichiatra ebreo italiano Roberto Assagioli, 1888–1974) sviluppò l'idea di Jung (in contrasto con Freud) che dopo la fase analitica deve esserci una fase sintetica orientata a scoprire la volontà personale.

Rifiutando l'ortodossia, la psicosintesi si orienta verso integrazioni e verso sintesi sempre più ampie, curandosi dell'essere umano nella sua interezza e nella sua unicità; accoglie quindi tutti i contributi utili che possono essere integrati nella sua specifica visione dell'essere umano, il cui scopo è la realizzazione della dimensione spirituale dell'individuo. Nella libertà, al di là di ogni settarismo e identificazione con una "chiesa", la psicosintesi considera l'essere umano integralmente, nelle sue quattro dimensioni (fisica, emotiva, mentale e spirituale) e offre un metodo di autorealizzazione verso la pienezza. L'io personale è nella psicosintesi un centro unificatore.

L'individuazione

Carl Gustav Jung chiamò *individuazione* il processo psichico che porta ad avvicinare l'io al sé, integrando e unificando i complessi che formano la personalità. Questo percorso può essere definito un "viaggio spirituale" verso una maggiore consapevolezza di sé stessi. Il percorso di individuazione offre quindi all'individuo una possibilità non solo di non sentirsi bloccato nel suo percorso personale, ma anche di oltrepassare i suoi blocchi e andare avanti. Ogni individuo ha un suo proprio percorso, selezionato dalla sua personalità. Secondo la scuola junghiana seguire la propria strada (che si prospetta da sola) è un eccellente inizio verso la crescita e la maturazione individuale. Non iniziare il percorso di individuazione comporta mantenere le sofferenze e le emotività troppo alterate, che sono quelle che causano danni a sé stessi e agli altri. Essendo l'inconscio ricco di fini, poterli gestire coscientemente diventa quindi un atto automaticamente terapeutico. Il percorso di individuazione è indubbiamente impegnativo, presenta perfino delle trappole, ma è anche ricco di tesori. Per Jung, dare un fine alla propria vita non può che migliorarla.

Ortodossia

Dal greco ὀρθος (*orthos*), "corretto", e δόξα (*dòcsa*), "opinione" ("dottrina"), indica la piena accettazione dei principi di una dottrina; è in contrapposizione all'*eterodossia*.

Eterodossia

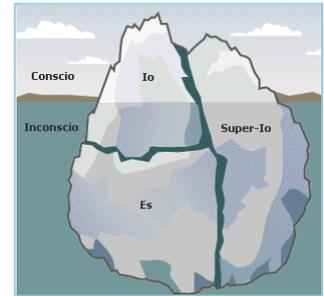
Dal greco ἕτερος (*èteros*), "altro" (e quindi "diverso"), e δόξα (*dòcsa*), "opinione" ("dottrina"), indica una serie di opinioni e scelte di vita che non sono in linea con quelle tradizionali e comunemente accettate (ortodosse).

Filosofia

In filosofia l'"io" è la persona che pensa ed è pensata: soggetto e oggetto hanno un'unione immediata. Ciò corrisponde perfettamente alla nostra esperienza quando, pensando o parlando, diciamo "io". In At 15:19 Giacomo, dicendo "io", si riferisce a sé stesso.

Psicoanalisi

Indagando la psiche umana, Freud identificò nell'ego (= "io", in latino) la parte cosciente della mente. E ciò combacia con il pensiero filosofico. Il neurologo viennese aggiunse però l'idea che l'"io" gestisce i meccanismi di difesa per proteggersi dalle pulsioni troppo intense che non è in grado di affrontare direttamente e che provengono da quello che Freud chiamò *id* o *es* (= esso, in tedesco), la parte della mente in cui albergano i contenuti psichici rimossi dalla coscienza e in cui le pulsioni fanno una continua pressione volta incessantemente al loro soddisfacimento. In più, egli vide in quello che chiamò *super-ego* (= *super-io*) la parte della mente che decreta divieti e ingiunzioni, stabilendo degli schemi (bene/male; giusto/sbagliato; buono/cattivo), acquisiti durante l'infanzia. A ben pensarci, ciò corrisponde spesso anche alla nostra esperienza. E nel caso di Giacomo? Lui, dicendo: "Io ritengo che", indubbiamente usò la sua mente cosciente. Aveva, per ciò che concerne la sua opinione, qualche contenuto rimosso nel suo *id* o *es*? Giacomo espresse la sua opinione, che fu anche la decisione finale del concilio di Gerusalemme, riguardo al fatto che la circoncisione non doveva essere imposta ai nuovi credenti provenienti dal paganesimo. Lui dice ἐγὼ κρίνω (*egò krìno*), "io scelgo/approvo/preferisco/delibero", che è il significato pieno del verbo *krìno*. Non aveva, riguardo alla sua decisione, alcun divieto da parte del suo *super-io* e neppure questioni rimosse. Era fratello carnale di Yeshùà, in passato non aveva creduto in lui (Gv 7:5), ma ora era un suo discepolo e presiedeva la chiesa di Gerusalemme. Giacomo decise coscientemente e serenamente.

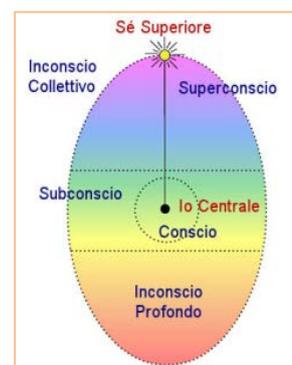


Psicologia analitica

C. G. Jung si distaccò da Freud, spiegando che l'inconscio non è un contenitore del rimosso ma contiene il progetto esistenziale dell'individuo, una sorta di mappa psichica della persona. Tramite l'individuazione, spiega Jung, avviene la crescita interiore verso il sé, che egli rappresenta come luce, come centro e come Dio. Tutto ciò che l'individuo durante la sua strada ha visto e ha accumulato ne fa parte e se l'individuo ha incontrato il Sé significa che l'*io* è allineato con esso. Ciò era avvenuto in Giacomo, e il suo *io*, parte conscia del suo sé, esprimeva pieno accordo.

Psicosintesi

Nella psicosintesi, che sviluppa l'idea di Jung in contrasto con Freud, la fase sintetica è orientata a scoprire la volontà personale. L'io, consapevole di se stesso, gestisce allora tramite la volontà ciò di cui è consapevole. Giacomo, scoperta la verità messianica riguardo a suo fratello Yeshùa, scopre anche la propria volontà. Ora, con piena consapevolezza, può dire quindi *egò krino*, "io scelgo/approvo/preferisco/delibero".



L'io in filosofia e in psicologia

La persona che pensa ed è pensata, l'"io" della filosofia, ha la consapevolezza propria e della realtà; è, nella psicologia in generale, il gestore centrale di tutte le attività psichiche.

Riguardo al nostro io, dalla filosofia abbiamo unicamente una definizione. E dalla psicologia cosa possiamo trarre per la nostra crescita interiore?

Lo scopo della psicoanalisi è quello di diminuire le resistenze che ci impediscono di accedere in maniera cosciente ai contenuti inconsci rimossi, che sono patogeni. L'io se ne libera diventandone cosciente. E poi? E poi è come per chi è guarito da una malattia: il medico lo ha guarito e la persona riprende la sua vita. Proprio come la medicina nulla ci dice sull'indirizzo etico da dare alla nostra vita, così la psicanalisi nulla ci dice sulle mete della nostra esistenza.

Con la psicologia analitica c'è un progresso: la crescita interiore conta; il sé, che è la totalità della persona, ha dei bisogni che vanno soddisfatti e l'io diventa suo servo fedele.

La psicosintesi accoglie tutte le integrazioni e le sintesi che possono completare la persona, perché si prende cura dell'essere umano nella sua interezza e nella sua unicità. Ha come scopo la realizzazione della dimensione spirituale dell'individuo che, consapevole di se stesso, osserva e gestisce tramite la volontà ciò di cui è consapevole. Alla psicosintesi ben si adatta il principio esposto dall'apostolo Paolo: "Esaminate ogni cosa e ritenete il bene". - 1Ts 5:21.

Il nostro Sé è sacro

Nella sua prima descrizione del Sé, Freud non lo differenziò dall'Io; per lui il Sé è un'organizzazione psicologica che ha la funzione di percepire, giudicare, ricordare ed esaminare la realtà, difendendosi dai contenuti inaccettabili.

Per Jung il Sé è la totalità della personalità (conscia e inconscia) e la realizzazione del Sé costituisce la meta ideale nella propria autorealizzazione, mentre l'Io è il centro della mente cosciente. Per Jung il Sé è sia l'inizio della vita psichica che la sua realizzazione o meta. Il Sé, per Jung, è l'espressione di tutte le possibilità umane. Per lui il Sé non è solamente se stessi ma Dio, tuttavia il Sé – che è totalità che pur varca i confini di ciò che può essere oggettivabile e determinato attraverso la logica – non sta al posto di Dio ma è un recipiente della grazia divina. “Io non credo all'esistenza di Dio per fede: io so che Dio esiste”, afferma Jung (cfr. *Jung parla*, Adelphi), e aggiunge: “So di un Dio al di là del bene e del male che è altrettanto in me quanto in ogni luogo al di fuori di me” (C. G. Jung, *Opere*, vol. 11°, *Psicologia e religione*, pag. 487). L'Io, molto più limitato del Sé, è la sola parte del Sé che conosciamo. Il Sé junghiano ha la funzione di centro regolatore che può influenzare l'Io cosciente. Per l'Io il Sé è come il Sole per la Terra.

Il fondatore della psicosintesi, R. Assagioli, approfondì ulteriormente questo concetto di Sé. Egli seppe metterne in luce la dimensione spirituale e trascendente. Il Sé di Assagioli varca i confini del corpo e della mente, sconfinando in una realtà trascendente e diventando parte di una universalità che comprende il principio ordinatore. Già evidenziata da Jung, l'Assagioli dà risalto alla paradossalità, solo apparente, del Sé come totalità che nel contempo si fa centro: “Il Sé transpersonale appare esistere in una sfera di realtà diversa dal pulsare della corrente dei fenomeni psichici e di quella della vita organica, ed è ad essa trascendente e non viene da questa influenzato mentre il suo influsso può modificare profondamente le condizioni psicofisiche in cui l'Io esiste”. L'Io o ego è il **Sé personale**, quello che pensa, vede e sperimenta, ma al vertice sta il **Sé**, il nostro sacro Sé.

Piramide dei bisogni umani, Abraham Harold Maslow (1908 – 1970), psicologo.

