

Lezione Aghape 16 aprile 2023

Daniela Iotti

Comprendere l'umano.

***Dal piccolo io egoico al Sé Universale
attraverso gli strumenti della psicoanalisi
e della tradizione indo-vedica***



Transmigration of Atma

L'io nella Filosofia

Il concetto di IO, come molti concetti della psicologia e della filosofia, **non ha una definizione univoca**, ma dipende dalle tradizioni culturali e dai pensatori che di volta in volta lo reinterpretano.

L'IO nella Filosofia

L'io è

- **La prima forma di sapere certo e assoluto (cogito ergo sum) e coscienza della propria capacità di pensare (Cartesio)**



- **Il principio che rende possibile la conoscenza, organizzando e unificando le percezioni dei sensi (Kant)**



L'io in psicologia

L'IO (Ego) è generalmente considerato una **struttura psichica organizzata e relativamente stabile**

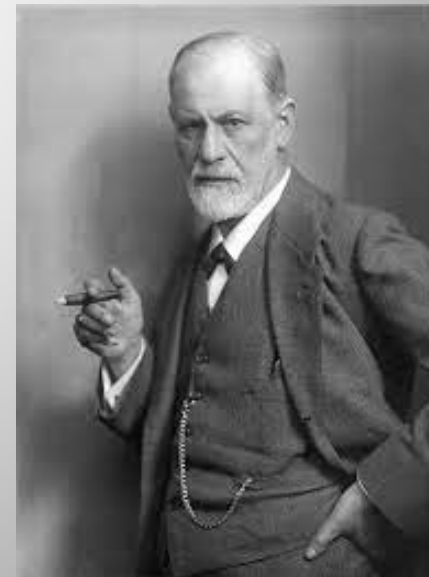
che ha il compito di **mediare i contatti con la realtà sia interna** (pulsioni, istinti, desideri, sensazioni fisiche, emozioni) **che esterna** (l'ambiente, gli altri, la società),

di **percepire se stesso** (Io sono)

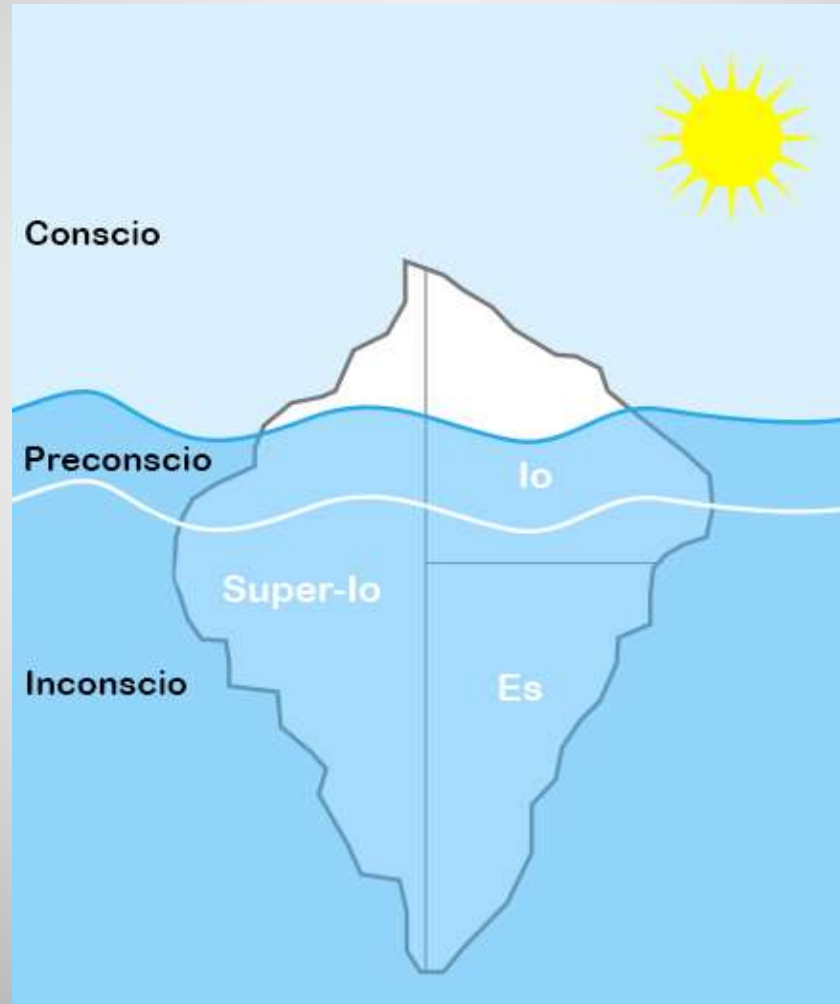
e di **entrare in relazione con l'esterno** (Non io).

Freud

Nello specifico per **Freud** l'**Io** (Ich) è una **istanza psichica**, cioè una struttura organizzatrice, che ha il compito di **mediare le esigenze pulsionali** (le pulsioni dell'**Es**) e le **esigenze sociali** (Super-Io).



Concezione della psiche secondo Freud



Principali funzioni dell'IO

- **Coscienza e autoscienza**
- **Percezione sensoriale**
- **Percezione ed espressione delle emozioni**
- **Pensiero**
- **Controllo della attività motoria**
- **Memoria**
- **Linguaggio**
- **Meccanismi di difesa**
- **Controllo, regolazione e incanalamento della energia psichica**
- **Esame di realtà (distinguere le proprie fantasie da ciò che accade nella realtà esterna)**
- **Capacità di inibire o sospendere queste funzioni e tornare a un livello primitivo di attività (sonno, sogno, regressione)**



Meccanismi di difesa

L'io percepisce un pericolo e attiva inconsapevolmente dei **meccanismi psichici di difesa** (modi per liberarsi di materiali psichici intollerabili per l'io o incompatibili con il Super-io, ma anche modi per ignorare o alterare aspetti della realtà che creano eccessivo disagio).

I meccanismi di difesa sono di vario genere:
rimozione, proiezione, formazione reattiva, negazione, idealizzazione, scissione, ecc.

Drastico cambiamento di prospettiva nella concezione freudiana dell'IO

- l'io, che precedentemente rappresentava il centro di comando della nostra personalità, con Freud **“non è più padrone in casa propria”**.
- Siamo governanti in grande parte dalle **potenti influenze dell'Inconscio e dai condizionamenti dell'infanzia che ci fanno agire.**



Il Sé

Il concetto di Sé riguarda in generale una **dimensione dell'umano più ampia e complessa del concetto di IO.**



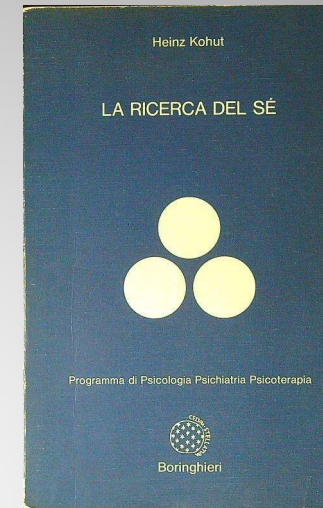
- Per **Heinz Hartmann**, l'IO rappresenta una sottostruttura della personalità, mentre **il Sé rappresenta l'intera persona** (il suo corpo, la sua organizzazione psichica, le diverse rappresentazioni di sé e delle proprie esperienze, conscie e inconscie).
- Per **Edith Jacobson** il Sé ha origini molto precoci, i primi nuclei si formano a partire dai primissimi mesi di vita (forse già nell'utero) e sono pre-psicologici (non c'è ancora una psiche formata).
Successivamente inizia a costituirsi un **sé mentale**, in cui si instaurano e si stabilizzano le rappresentazioni mentali di sé e degli altri.

Il Sé e la teoria degli oggetti interni



- Con **Melanie Klein** viene data grande importanza non soltanto ai desideri pulsionali e istintuali del bambino, ma alle **relazioni che intercorrono tra l'individuo e gli altri significativi.**
- Le esperienze, le emozioni, gli esiti connessi alle **relazioni con gli altri**, vengono interiorizzate dal bambino e costituiscono **gli elementi strutturanti fondamentali della vita psichica.**

Heinz Kohut



Il sé diventa **centro dell'universo psicologico individuale**

- Il modo in cui percepiamo le persone reali nel presente risente fortemente delle **tracce lasciate dalle esperienze relazionali precedenti**, soprattutto quelle vissute nell'infanzia.
- Le persone agiscono e interagiscono non soltanto con un altro reale, ma anche con un **"altro interno"**, cioè una **rappresentazione psichica di una persona**.
- Queste **vicende psichiche interiori** hanno una **grande influenza sul modo in cui ci sentiamo** e sul nostro **funzionamento mentale e comportamentale**.

Daniel Stern e la nascita del Sé

I sistemi viventi umani sono predisposti alla **autoregolazione dei ritmi biologici**, riconoscere le **reazioni emotive**, a partecipare alle **relazioni umane** e al **contatto fisico**.

Per sviluppare tali predisposizioni il bambino ha bisogno di **relazioni con l'ambiente armoniose** (rispecchiamento, empatia, sincronia) che sostengano il suo sé non ancora sufficientemente coeso.

I **nuclei del Sé** si strutturano già dai primi mesi di vita.

- Tra i **2 e i 6 mesi** di vita si sviluppa un **senso di sé nucleare** (non verbale) in cui comincia a sperimentarsi come un sé agente, coeso, che dura nel tempo e che sperimenta stati affettivi.
- Tra i **9 e i 12 mesi**, si sviluppa un **senso di sé soggettivo**, impara cioè a riconoscere che egli ha una sorta di contenuto della mente, separato da quello degli altri.



Daniel Stern e la nascita del Sè

- Tra i **12 e 18 mesi** si sviluppa il **sé verbale**. Il bambino è già in grado di **simbolizzare** e di **autoriflessione**
- **Verso i 3 anni** si sviluppa un senso del **sé narrativo**, egli diventa **capace di narrare la sua storia**, di far conoscere agli altri i suoi pensieri, sentimenti, ragioni.
- Con il **Sé sociale** si acquisisce poi un pensiero simbolico e un linguaggio condiviso.

Nascita e sviluppo del sé

- L'acquisizione di un **senso di sé sufficientemente stabile**, fornisce una sorta di baricentro, di equilibrio interiore e permette una continuità personale anche nei momenti di crisi , trasformazioni della vita, cambiamenti ambientali e difficoltà esistenziali.

Vicissitudini del Sè

Le **patologie di cui gli umani soffrono**, oltre che dalle **relazioni precoci con gli altri significativi** e dalle **caratteristiche specifiche di ciascuno** (sensibilità nel percepire e reagire agli eventi) sono influenzate dal **contesto culturale e socio-economico** presente in un dato ambiente



Crisi della presenza



Descritta da **Ernesto de Martino**

la ***crisi della presenza*** è uno stato di profonda sofferenza dell'essere umano, in cui **si smarrisce il senso del proprio esserci, in un mondo che appare esso stesso privo di senso.**

La ***crisi della presenza*** sorge in quelle situazioni di crisi personale e sociale, in cui il **legame tra l'individuo e la società viene perduto**

Il disagio della società

*Bisogna riscoprire
la gioia del fare disinteressato,
dell'utilità dell'inutile,
del piacere di coltivare i propri talenti
senza fini immediati.*

- M. Benasayag



La Sapienza della tradizione indo-vedica



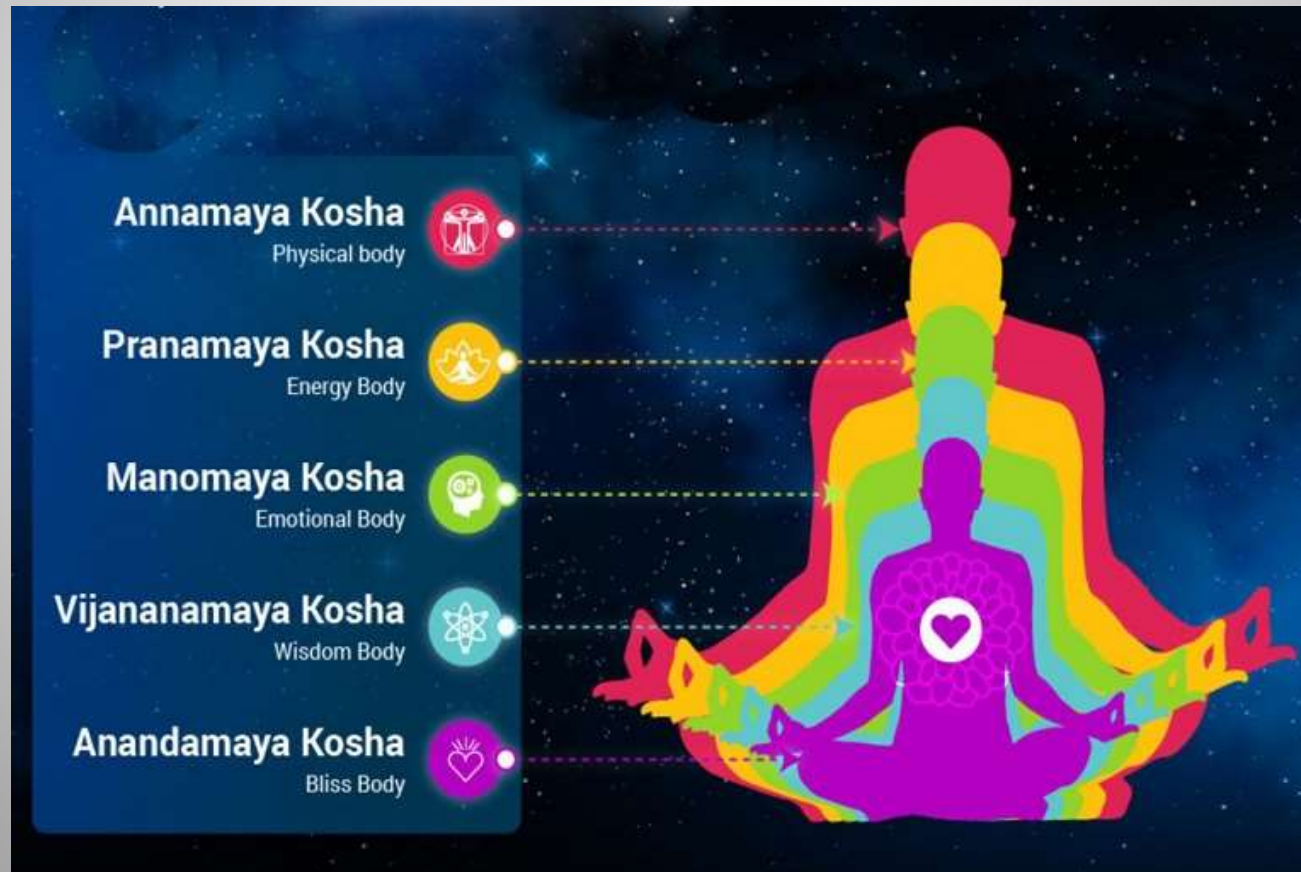
La Sapienza della tradizione indo-vedica

- I **Veda** investigano il mondo fisico e quello psichico, la dimensione immanente e quella trascendente, la materia e lo spirito, abbracciando discipline che vanno dalla psicologia, alla filosofia, dal diritto alla logica e alla fisica, per giungere a trattare in modo molto profondo tematiche relative alla sfera del sacro.
- Hanno una **finalità pratica: *liberare l'individuo dalla sofferenza e perseguire la felicità***, attraverso il superamento dell'ignoranza e la realizzazione spirituale dell'essere

Teoria dei cinque kosha

(Taittiriya Upanishad)

Kosha= involucro, guaina. Fa riferimento a diverse aree di esperienza dell'essere umano concentriche e interconnesse.



La teoria dei 5 kosha

- **AnnaMayaKosha** (involucro fatto di cibo)
- **PranaMayaKosha** (involucro fatto di prana)
- **ManoMayaKosha** (involucro fatto di sostanza mentale)
- **VijnanaMayaKosha** (involucro fatto di coscienza)
- **AnandaMayaKosha** (involucro fatto di beatitudine)

Anandamayakosha

- **E' l'involucro fatto di beatitudine** ed è detto anche **corpo causale**.
- **E' il Sé , il nucleo della personalità, l'anima, la nostra natura essenziale, quella parte di noi che non cambia nonostante il tempo, che non nasce e non muore.**
- E' una esperienza che tutti noi abbiamo, spesso rappresentata in forma di luce e connessa a uno stato di beatitudine (Ananada).
- Ma a causa del potente influsso di Ahamkara (l'Ego), **il Sé perde di vista la propria natura spirituale e immortale e si identifica con la mente e con il corpo**, con ciò che fa e ciò che pensa.
- Si considera anche **proprietario degli oggetti e soffre quando non li può possedere**
- In questa concezione **L'io è un riflesso distorto del Sé da cui ha origine**, è paragonabile alla luna riflessa nel pozzo; non è che il riflesso della luna sia del tutto irreali, ma non è l'astro visibile nel cielo, che con i suoi influssi determina le maree e la crescita dei vegetali.

Confusione tra Ego e Sè

- L'uomo ordinario, non consapevole di essere Il Sé (l'Atman), **si identifica con i differenti involucri** di cui è composto, **in funzione del grado della propria consapevolezza.**
- **La disciplina dello yoga e le varie tecniche di meditazione orientale,** mirano a **fermare e sospendere le turbolenze della mente** e creare le condizioni di una **visione non condizionata della realtà e di chi siamo**

Il viaggio della coscienza dall'IO al Sé

*Come l'antica saggezza può essere interrogata
a partire dai problemi che ci pone l'attualità.*



Il viaggio della coscienza dall'IO al Sé

- Il *piccolo io* si costituisce fin dall'infanzia come **apparato difensivo nei confronti delle ferite della vita**
- L'**io** si sforza di essere in un certo modo, per piacere, per essere amato, per sentirsi importante, per allontanare la paura di essere abbandonato, per non essere invaso e controllato dagli altri, e **si identifica con questi aspetti difensivi e con le varie sollecitazioni sensoriali a cui è sottoposto**

Il viaggio della coscienza dall'IO al Sé

Chi sono IO?

Questa domanda gli umani se la pongono da sempre, ma mai come ora, in una società che da un lato esaspera l'individualismo e dall'altro persegue una cultura di massa, diventa necessaria e problematica.



Il viaggio della coscienza dall'IO al Sé



“

*...è da un po' che mi
risuona la frase che
tante volte incontro
nel mio lavoro di
ricerca interiore:
l'invisibile è più
potente del visibile.*

”

DARSI
Scuola

Il viaggio della coscienza dall'IO al Sé

- **L'assoggettamento ai condizionamenti**, di cui tanto si è occupato il pensiero orientale, è particolarmente **importante nella società contemporanea**.
- **Il piccolo io viene esaltato** dandogli l'illusione di essere autonomo e libero di autodeterminarsi.
- All'imperativo morale del **super-io freudiano** è stato sostituito **l'obbligo perverso del godimento**: "*Godò quindi sono*".
- L'uomo contemporaneo non soffre più perché qualcuno gli vieta di soddisfare i propri desideri, ma soffre perché **fallisce nel compito di procurarsi continue gratificazioni e conferme**.

Il viaggio della coscienza dall'IO al Sé



*Esiste una dimensione in me
che va oltre il piccolo io e che non è condizionata?
Che è libera o può essere liberata?*

Il viaggio della coscienza dall'IO al Sé

- La **psicoanalisi**, nelle sue migliori versioni, opera per liberare l'io dai condizionamenti sociali e autobiografici, ma non libera da una visione materialista della vita.
- La **liberazione del Sé** da tutti i condizionamenti egoici è il cuore del **discorso delle Upanishad vediche**.
- I testi sapienziali indiani forniscono concezioni della vita, e in particolar modo pratiche e tecnologie del sé in grado di condurre l'essere umano a una **disidentificazione dall'IO e ad una identificazione con il Sé**, considerato la vera natura dell'uomo.

Da Brahmabindù Upanishad

*“Si deve fermare la mente nel cuore
fino quando non sia resa al silenzio:
questa condizione costituisce la vera conoscenza
e la liberazione,
tutto il resto non rappresenta altro che
letteratura verbosa”.*

La metafora del sale
dalla
Chandogya Upanishad

*....qualunque sia questa essenza sottile,
tutto l'universo è costituito da essa,
essa è la vera realtà, essa è l'atman.
Essa sei tu, Svetaketu (...)*

Il viaggio della coscienza dall'IO al Sé

Non servono pratiche eccezionali, speciali o sempre nuove,

ne abbiamo a disposizione numerose e sperimentate nella loro efficacia da millenni

Per compiere questo viaggio servono **sincerità , semplicità e perseveranza.**

