

Il Sé e le sue Maschere

Marco Ferrini

L'impresa che conduce al disvelamento della propria natura è ardua e impegnativa, ma è la più affascinante che l'uomo possa compiere e l'obiettivo più importante nella vita di ogni essere umano.

“Conosci te stesso”, citava una scritta sul Tempio di Apollo a Delfi. Ma chi è quell'individuo che occorre conoscere? Come riuscire a scoprire il nostro sé e a distinguerlo dalle tante maschere che ricoprono il suo vero volto?

Affronteremo questo argomento alla luce della saggezza millenaria della letteratura Bhaktivedantica (Bhakti: amore; Vedanta: sapienza) che, lungi dall'essere patrimonio esclusivo dell'India, insegna valori eterni ed universali ed appartiene a tutta l'umanità.

Dentro di noi sembra talvolta che convivano più persone, più centri di potere: il sé e le sue maschere, la vera identità dell'essere e i suoi riflessi: a volte luminosi a volte tenebrosi. Nella letteratura Bhaktivedantica con il termine *ahamkara* viene indicato il riflesso del sé, il distorto senso dell'io prodotto da condizionamenti, ovvero da identificazioni con la realtà meramente storica e contingente dell'individuo: io uomo, io donna, io professore, io operaio, io giovane, io vecchio, io sano, io malato, ecc.. Niente di ciò è permanente, né corrisponde alla nostra natura profonda, di origine spirituale. Per chi tuttavia è totalmente identificato con tali ruoli, essi appaiono l'unica realtà, mentre sono solo temporanei, proprio come quelli degli attori su di un palcoscenico.

Sin dall'infanzia si viene educati ad identificarsi con gli aspetti della realtà fenomenica, quali spazio, tempo, forme, nomi, al punto che si è indotti a percepirsi soltanto nella propria dimensione psicofisica, come appartenenti ad una certa famiglia, cultura, ideologia, patria, razza e via dicendo. Con il passare del tempo si formano così un'identità e una percezione di sé basati su realtà in divenire, mentre la persona resta ignara di ciò che costituisce il nucleo essenziale della propria identità.

Per vivere qui ed ora nel mondo, non si può ovviamente fare a meno dell'io empirico, attualizzato, ma ciò non comprometterebbe la nostra integrità coscienziale se ne fossimo consapevoli, ovvero se non ci identificassimo in maniera acritica con i ruoli che esso ci permette di svolgere. I pericoli, i danni, le distorsioni percettive e i disturbi della personalità si producono nel momento in cui nel ballo in maschera di questo mondo le persone credono di essere la maschera e non riescono più a riconoscere il proprio sé.

L'io, nella felice definizione di Freud, è costituito dall'insieme degli elementi psichici con i quali il soggetto si identifica. Dunque l'io è costituito da arbitrarie identificazioni, le quali vanno a costruire la nostra personalità, la nostra maschera, e sono il frutto delle inconsapevoli scelte di “imitazione” che abbiamo operato nel corso della vita. Non a caso il greco "prosopon" ed il latino "persona-ae", che designano la maschera dell'attore, hanno dato origine al termine “persona”. E "persona" è il termine che Jung adatterà per indicare la "maschera" che l'individuo assume nelle relazioni e nel rapporto con ciò che lo circonda. Secondo Jung ciò non è da intendersi come falsità o manipolazione, ma come identificazione con alcuni aspetti che prendono il sopravvento, e come scarsa consapevolezza di ciò che fa parte della propria interiorità e che va al di là del ruolo sociale.

Le maschere che indossiamo sono il risultato di una sorta di compromesso tra come noi ci percepiamo e desideriamo essere e ciò che gli altri e la società richiedono da noi. In realtà potremmo dire anche che la maschera non nasconde, ma rivela le istanze nascoste nel subconscio; col suo aspetto "fittizio" ed il suo scopo di copertura essa diviene simbolo di tutto ciò che è sommerso e che può essere riportato alla luce e decontaminato attraverso un percorso di ricerca e purificazione interiore. Maschera è il diaframma che copre il volto della persona, ma che ne rivela anche le caratteristiche acquisite, che si sono radicate simili a sovrastrutture sull'identità vera dell'essere.

Costruiamo le nostre maschere sulla base di modelli che inconsapevolmente adottiamo. Talvolta si tratta di modelli positivi che, se saputi utilizzare con consapevolezza e distacco, possono essere di aiuto per la nostra crescita e funzionali ad una ricerca profonda di noi stessi. Altre volte, invece, strutturiamo la nostra maschera sulla base di modelli negativi, che ci obbligano in una prigione di condizionamenti e che sono concretamente responsabili dei nostri conflitti interiori, squilibri, disarmonie e sofferenze.

Più riusciamo a prestare attenzione alla voce interiore del sé, attraverso pratiche che permettano il risveglio della consapevolezza profonda, più la contempliamo e la integriamo nella nostra vita di tutti i giorni, più si risveglia e si rafforza la saggezza innata del discernimento che, nella cultura bhaktivedantica e dello *Yoga*, viene chiamata tattva-viveka, consapevolezza discernente. Se cominciamo a distinguere tra la sua guida e le insistenti e suadenti voci dell'io, e scegliamo deliberatamente e irrevocabilmente la prima, essa ci porta alla libertà, alla salvezza, alla gioia e all'amore autentico, permettendoci di gestire ed orientare al meglio tutte le funzioni e tutto il potenziale energetico della nostra personalità. Più la voce della coscienza discernente si farà forte e chiara, meglio sapremo distinguere tra la sua verità e gli inganni dell'io, e sempre più impareremo ad ascoltarla con fiducia e consapevolezza. Se le daremo ascolto, riusciremo a trasformare da soli e con facilità gli stati d'animo negativi, vedendoli in trasparenza e magari ridendo dell'assurdità di certi apparenti drammi e delle ridicole illusioni che essi rappresentano. Ci scopriremo capaci di liberarci sempre più in fretta dalle emozioni oscure che hanno da sempre imperversato nella nostra vita e cominceremo a udire nella mente la chiara verità di insegnamenti che, di attimo in attimo, ispirano, avvertono, guidano e dirigono. Acquisire questa capacità è il beneficio e il successo più grande che si possano conseguire nella vita.

La ricerca esistenziale alle origini dell'essere è un bisogno irrimandabile se si desidera conseguire un appagamento interiore reale e duraturo. E' un viaggio dentro se stessi ed implica sforzo, travaglio, perché significa partire da luoghi conosciuti per arrivare a terre inesplorate, ancora ignote, ma trascurare questo percorso di autoconoscenza significherebbe mancare alla cosa più importante che dà valore e senso alla vita. A che vale, chiedeva Cristo, guadagnare il mondo se perdiamo noi stessi? Il nostro vero tesoro non è fuori, ma è racchiuso dentro di noi, come insegnano i grandi spiritualisti, filosofi e pensatori di tutti i tempi. La vita è per tutti un viaggio, un navigare nel mondo; essa implica movimento e azione, ma sta a noi scegliere se andare alla deriva o se giungere all'altra sponda, quella della conoscenza del Sé e dell'Amore. "Dal non essere conducimi all'essere, dalle tenebre conducimi alla luce e dalla morte conducimi all'immortalità", recita la *Brihadaranyaka Upanishad*.

L'uomo è molto di più della mente e del corpo nel quale vive e viaggia. Soltanto alcune componenti psicofisiche cadono sotto la nostra osservazione sensoriale, costituendo la nostra unica esperienza empirica.

Il *Vedanta*, lo *Yoga* e altre opere della tradizione indovedica descrivono l'essenza spirituale dell'essere, l'*atman*, e due macrostrutture: quella psichica e quella fisica che rappresentano gli strumenti con i quali la persona opera nel mondo.

L'*atman* non appartiene alla dimensione fisica, è come la definizione del centro in un cerchio: non ha altezza, non ha profondità, non ha spessore, non ha larghezza, non ha peso; non ha niente ma non esisterebbe il cerchio senza di esso. Se possiamo sentire dolore o piacere in una qualsiasi parte del corpo è in virtù della presenza del sé spirituale, perché esso irradia la propria luce cosciente in tutta la struttura fisica.

Gli esseri viventi, specialmente nella condizione umana, hanno poteri e capacità straordinarie di elevarsi oltre quel velo sottile di realtà percettibile con i sensi, per conoscere totalmente la loro essenza profonda. Il processo chiamato *sadhana-bhakti*, descritto compiutamente nella letteratura Bhaktivedantica, permette di raggiungere questo scopo, liberando le energie di natura divina insite in ciascun essere umano, unica creatura nell'universo capace di superare e dominare le proprie passioni e di compiere quell'affascinante viaggio interiore che ci fa giungere dalle tante maschere dell'io al sé, risalendo alle origini divine della propria identità e ritrovando, nella rinnovata consapevole relazione con creato, creature e Creatore, il senso più alto e lo scopo vero del vivere.

Prendere consapevolezza del sé spirituale significa riconnettersi ad una sorgente d'infinita potenza, di energia impregnata di consapevolezza dell'immortalità e intensa felicità.

Per ritrovare noi stessi occorre però prima smascherare le false identificazioni che condizionano la nostra vita. E' come se dovessimo, prima di salire fino alle vette superiori della coscienza, calarci nei meandri dell'inconscio per sciogliere quei condizionamenti che ci legano a visioni distorte, a volte infernali. Nell'inconscio scopriamo sub-personalità che ci attaccano subdolamente alle spalle e che sono i nostri più pericolosi nemici, ma il viaggio interiore ci conduce a scoprire i "mostri" celati negli abissi in maniera protetta, illuminati dalla conoscenza più elevata della nostra originaria natura spirituale.

In questo percorso alla ricerca di noi stessi, che non si può compiere con successo da soli ma unicamente con la guida e il supporto di chi già è stato iniziato a questa conoscenza dell'essere, scopriamo anche le nostre ricchezze nascoste, il patrimonio vero, quello che nemmeno il tempo o la morte fisica possono dilapidare.

Possiamo superare le barriere che separano la sfera cosciente da quella inconscia ed imparare a conoscerci in profondità, attivare quei processi che ci consentono di migliorare il nostro carattere, trasformando le tendenze e i meccanismi inconsci che sono all'origine di tanti squilibri, disarmonie e disturbi della personalità, attraverso un percorso di autoconoscenza di cui ci parlano tutte le tradizioni filosofiche e spirituali, un viaggio affascinante narrato dai miti che evocano immagini di chi pratica la virtù compiendo imprese eroiche. Il vello d'oro di cui andavano in cerca gli argonauti altro non è se non il desiderio di raggiungere una consapevolezza più profonda di sé stessi, della natura spirituale che costituisce l'essenza di ogni individuo.

Il più importante obiettivo dell'alchimia era la trasmutazione dei metalli in oro e argento, ma anche questo processo era il simbolo di una ricerca interiore, di

uno sviluppo spirituale in connessione con quello prettamente materiale della modificazione e sublimazione fisica. Trasformare i metalli in oro significava trasformare l'uomo vile in uomo spirituale, trasmutare le passioni e gli istinti inferiori nei sentimenti più nobili, quali compassione, bontà e amore vissuti in purezza.

Per compiere questo percorso alle origini della nostra reale identità, occorre integrare ed armonizzare logos ed eros, le caratteristiche e funzioni maschili e femminili della personalità: razionalità, forza di volontà, determinazione, assieme ad intuizione, bontà, compassione. Non possiamo conoscere e spiegare tutto attraverso l'approccio e il linguaggio razionale, così come non possiamo comprendere la realtà del mondo soltanto attraverso i sensi, incapaci di cogliere ciò che sta oltre l'aspetto cangiante del fenomenico. La comprensione logica va integrata all'intuizione, all'ispirazione, ad una visione che giunge da una realtà superiore rispetto a quella che attiene alla sola dimensione psicofisica. Per questo è importante recuperare l'insegnamento del mito, perché esso non ci parla per concetti, attraverso i quali si esprime la mente razionale, ma per immagini che possono rimandarci ad altre realtà, mostrarci l'essenza oltre la sostanza, riconducendo l'essere a quell'ordine universale invisibile agli occhi ma sostegno dell'immanente, a quel sé profondo che è immagine ed espressione del Divino dentro ognuno di noi.