

Ci sono tag: [La Repubblica](#)

# Conoscere se stessi il viaggio più lungo

Warning: Invalid argument supplied for foreach() in

/home/monast59/public\_html/templates/yoo\_moustache/styles/bose-home/layouts/article.php on line 44

La Repubblica - Altr

15 giugno 2020

Nel V secolo a.C. Socrate chiedeva ai suoi discepoli ciò che era scolpito sul frontone del tempio di Apollo a Delfi: "Uomo, conosci te stesso" (*gnôthi sautón*). La conoscenza di sé è indispensabile per percorrere l'itinerario della vita interiore e umana. È vero, tale conoscenza non è mai piena: ciascuno resta un mistero anche a se stesso e a volte può apparire addirittura un enigma con ombre e lati oscuri che non vorrebbe vedere, e che magari stigmatizza negli altri...

Tuttavia è assolutamente necessario conoscere se stessi, per sapere ciò di cui si è capaci, quali sono i propri limiti e le proprie forze, per essere responsabili di sé e degli altri, secondo le impressionanti parole di Dostoevskij: "Ognuno di noi è responsabile di tutto e di tutti davanti a tutti, e io sono più responsabile degli altri". Si tratta di conoscere se stessi come processo di lettura psicologica di sé; di conoscersi per avere di sé un giusto giudizio; di conoscersi nell'appartenenza a una porzione precisa di umanità.

Ognuno di noi esiste perché è stato generato, dunque è preceduto da quei particolari genitori; esiste in un tempo e in un luogo particolari, dunque è venuto e viene ogni giorno al mondo ora e qui; sta in mezzo ad altri, dunque con altri è in relazione. Sì, ciascuno è chiamato a conoscersi nella consapevolezza di essere anche tutto ciò la vita e gli altri hanno fatto di sé, contribuendo alla formazione del suo io.

In tale fascio di rapporti, conoscere se stessi comporta un necessario passo preliminare: *aderire alla realtà*, conoscere la propria relazione con la storia, gli altri, il mondo, perché è così che ciascuno di noi esiste ed è coinvolto. Molti cammini spirituali e psicologici appaiono sterili, quando non disumanizzanti, perché mancano proprio di adesione alla realtà. È estremamente pericoloso iniziare il cammino interiore senza sentirsi in mezzo agli altri, bisognosi degli altri e mai senza gli altri! Quante derive da parte di persone che si isolano, che non ascoltano più, che vivono solo delle proprie certezze e scoperte...

In tale processo, alcuni hanno la tendenza a confondere il dato spirituale e quello psicologico, riducendo l'uno all'altro. D'altra parte, nel lungo lavoro di conoscenza di sé non sempre è possibile distinguere queste due dimensioni. Sappiamo per esperienza che errori di spiritualità possono diventare patologie psichiche (talora anche con esiti somatici) e che, viceversa, patologie psichiche possono influenzare la spiritualità. L'essere umano è più unito di quanto crediamo: corpo, psiche e spirito hanno una profonda relazione reciproca, e la vita è il cammino che tende alla loro unificazione.

Conoscere se stessi è quindi un compito e una fatica quotidiana, che richiede di scrutare il proprio sentire, pensare, parlare e agire. Sempre "*in dulcedine societatis*", nella gioia dello scambio fraterno. Grazie alla pratica di questo esercizio ha inizio l'infinito viaggio interiore, ben descritto da Dag Hammarskjöld nel suo diario: "Il viaggio più lungo è il viaggio interiore".

[Stampa](#)