

L'UMILTÀ

Umile è colui che non giudica, non critica, non si vanta, non disprezza, non si esalta, non cerca la propria gloria, non si mette in vista, riconosce ed accetta i propri limiti e non vuole primeggiare né dentro di sé né fuori di sé.

È modesto, privo di superbia, non si ritiene migliore o più importante degli altri e il suo comportamento è improntato alla consapevolezza dei propri limiti e al distacco da ogni forma di orgoglio e sicurezza eccessiva.

L'umiltà è ritenuta generalmente il valore positivo che corona tutte le qualità o, in altri termini, tutte le virtù sono ritenute vizi se non sono da lei coronate.

Pur essendo il piedestallo su cui poggiano le altre virtù, esistono pur tuttavia diversi modi d'intenderla.

Spesso assume nei recessi della psiche di molti uomini un diverso significato. Il termine umiltà si logora e sfuma in una modalità esistenziale che denota sottomissione.

Per alcuni racchiude il concetto di persona dimessa, povera di energia vitale che si umilia o è umiliato al punto che umiltà e umiliazione per costoro tendono ad andare a braccetto. Forse per questo è una virtù oggi per lo più dimenticata nella vita sociale e lavorativa, pur se, sempre e dovunque, si sottolinea con enfasi l'imperativo ad essere umili. D'altra parte il calpestarla è insito nella sua radice etimologica: "humus", terra.

Chi è umile e mite tende ad essere visto come soggetto debole e servile che "giace a terra".

Sul versante opposto, non con le parole, ma nei fatti, l'individuo orgoglioso è ritenuto un modello da cui prendere spunto per agire e muoversi nel mondo. L'orgoglio nel mostrare il proprio operato e le proprie conoscenze è ormai essenziale per affermare a se stessi e agli altri di esistere e di essere qualcuno, dimentichi che l'orgoglio snatura il dialogo e impedisce un reale scambio con l'altro.

Vivere umilmente non è affatto una modalità di vita frequente a riscontrarsi, anche se i più tra le righe lo sostengono allorché parlano del proprio agire. L'orgoglio, che serpeggia ovunque e si respira nell'aria, avvolge la nostra psiche e fa sì che ogni nostra incapacità, emarginazione, ci deprima e sia vissuta con umiliazione, cioè sottolineandola con la componente deteriore dell'umiltà.

Si dimentica che l'umiltà, nel suo valore positivo, è la capacità di non sfuggire le avversità o difficoltà esisten-

ziali e per questo motivo ha un preminente ruolo nel percorso di crescita psicologica. Senza di essa la psiche è indotta a negare e rimuovere proprie insufficienze o carenze ed a mentire su ciò che non apprezza di se stessa. La psiche ha una ben strutturata abilità ad attribuire le proprie incapacità ad altri o a costruirsi un mondo di orgoglio e di illusioni per mascherare a se stessa le proprie intime difficoltà. Se latita l'umiltà, non si può, pertanto, affrontare il cammino interiore. La sua mancanza ostacola una reale conoscenza di sé stessi e genera scompensi psicologici tra cui: lo smarrimento d'identità con il conseguente impellente bisogno di false identificazioni e conseguenti maschere.

A chi inizia a conoscersi e sperimentarsi in un cammino psicologico è richiesto anzitutto di osservare con la lente dell'umiltà le proprie componenti psichiche: ciò rivelerà le qualità prevalenti, l'energia di cui si dispone e le carenze che affliggono. Solo alla luce dell'umiltà è possibile un reale esercizio di disidentificazione con osservazione impersonale dei propri aspetti fisici, emotivi, mentali.

In sua assenza latita l'adeguata realizzazione dell'esercizio basilare della Psicosintesi.

Il costante riferimento all'umiltà, come qualità da coltivare nel percorso evolutivo, non è, dunque, un semplice discorso morale. La carenza di tale virtù mantiene nell'ombra componenti psichiche immature o distorte e così il cammino di crescita si affossa. Senza l'umiltà non si va da nessuna parte nel proprio lavoro psicologico; non si fa altro che mettersi maschere da "eletti ed evoluti" con comportamenti affettati e recitati che corrispondono all'idea distorta di come dovrebbe essere una persona "realizzata".

Se è assente o carente l'umiltà, l'orgoglio domina: "L'orgoglio è allora come un tuono lontano che fa da sfondo all'operare e al pensare. Si è troppo presenti a sé stessi, nel senso di ricerca di se stessi, quasi si fosse il perno del mondo e dell'essere; quel tuono ora cupo, ora morbido, posa le sue taglienti ali sui pensieri e sui sentimenti e li intossica."

Solo la presenza dell'umiltà permette di conseguire la

**“ SOLO LA PRESENZA DELL'UMILTÀ PERMETTE DI CONSEGUIRE
LA CONSAPEVOLEZZA DI CIÒ CHE SI È,
SENZA MAGNIFICARE NULLA DI SE STESSI „**

consapevolezza di ciò che si è, senza magnificare nulla di se stessi.

D'altra parte come pensare di essere “speciali” se nel corso della vita inesorabilmente e con frequenza si è a contatto della propria fragilità, dei propri conflitti, dei propri limiti?

In tale fragilità esistenziale l'umiltà dona, altresì, la virtù di soccorrere, risollevarsi e far intravedere che si è anche grandi per la capacità di procedere passo dopo passo nella via che conduce verso una sempre maggior evoluzione nonostante limiti, relatività e carenze.

L'uomo umile è eroico perché malgrado la sua fragilità, procede nel cammino e tenta la scalata.

10

Da un punto di vista psicologico l'umiltà si pone sulla sottilissima linea che separa il complesso d'inferiorità dal complesso di superiorità, il senso di nullità e insufficienza dal senso di onnipotenza, e le è permesso da questa posizione osservare gli elementi psichici che affondano e sono dominati dall'uno o dall'altro dei due opposti che separa.

Il complesso d'inferiorità e di superiorità sono entrambi usualmente presenti nell'uomo e alimentano, vivificano, le sub-personalità e i processi mentali ed emotivi. La mancanza di umiltà favorisce nella psiche l'arrotrarsi, l'alimentarsi e l'intrecciarsi tra loro di questi due complessi. Nella persona che si pavoneggia ed esalta si può, con certezza, sospettare la presenza del sentimento d'inferiorità che fa di tutto per nascondersi. Altrettanto chi ostenta inferiorità sovente è mosso da istanze e bisogni di superiorità che tenta di gestire coprendosi il capo di cenere. Nell'individuo che soffre d'inferiorità, inoltre, sovente si producono processi psichici compensatori che trasformano il senso di inferiorità in senso di superiorità. Costui si presenterà con fare autoritario: pensando, esprimendosi e agendo in termini perentori e d'orgoglio. Dipende dalle esperienze esistenziali e dai condizionamenti infantili se, nel tentativo di dominare i due complessi che lo imprigionano nella sua angusta catapecchia priva d'umiltà, ricorrerà alla prepotenza o al pianto; sceglierà inconsciamente dei due complessi quello che, in precedenza, si è rivelato più efficace per raggiungere i suoi scopi.

Il complesso d'inferiorità e il narcisismo sono situazioni strettamente correlate e l'umiltà è lo spartiacque che, sovrastandoli, permette di scorgerli e analizzarli.

Da qui l'insostituibile importanza dell'umiltà in psicologia.

Ma quando l'umiltà nel cammino evolutivo inizia ad illuminare la possibilità di conoscere realmente i propri aspetti psichici?

Per lungo tratto del percorso interiore è assente, anche se descritta presentata o anche ostentata a se stessi o ad altri come propria virtù operante.

L'umiltà è una virtù transpersonale che solo allorché quel territorio è contattato, può emergere dall'inconscio superiore consentendo di osservare “oggettivamente” i contenuti psichici.

Quando l'umiltà è presente, si può affermare, senza ombra di dubbio, che l'individuo percepisce il Sé e da quel livello acquisisce la competenza di prendere reale consapevolezza di se stesso e del mondo. Prima di tale livello psichico, la “sua umiltà” è solo un oscillare tra complesso di inferiorità e complesso di superiorità che si intrecciano tra loro.

Con la virtuosa energia dell'umiltà realizza se stesso: non bada al giudizio altrui e alla sua reputazione, non ha bisogno di compiere sforzi per difenderle e può così liberare energie psichiche per i suoi progetti.

Poiché i progetti del Sé sono impersonali e indirizzati al bene comune, anche l'umiltà si situa in questa corrente. È una qualità “estranea” a ciò che viene compiuto per fini personali ed egocentrici, pur se positivi e costruttivi. La personalità sino a quando non raggiunge il Sé non può far altro che oscillare, con alterne fortune, tra il complesso d'inferiorità e il complesso di superiorità senza acquisire la permanenza sullo spartiacque dell'umiltà.

L'umiltà, quale virtù transpersonale, conferisce una sana fiducia in se stessi, una Volontà forte e compassionevole e una consapevolezza dell'inesauribile disponibilità della propria natura.

Sviluppa una matura identità né inferiore né, tanto meno, superiore a qualcosa o qualcuno.

“L'umile non abbassa la testa davanti a nessuno e nello

stesso tempo non permette a nessuno di abbassare la testa davanti a lui.”

Raggiunta l’umiltà, si affronta il superamento non solo dei complessi d’inferiorità e di superiorità, ma, altresì, si testimonia con gioia la propria presenza nel mondo e si scopre il proprio valore nella specificità che lo caratterizza.

Dopo aver letto queste considerazioni e definizioni è opportuno, comunque, ricordare che l’umiltà non è definibile né la si può descrivere razionalmente in un articolo in quanto, come ogni qualità del transpersonale, è solo intuibile o raffigurabile con simboli.

San Francesco e Madre Teresa, ad esempio, sono simboli su cui riflettere e meditare per realmente intuire e appropriarsi dell’energia dell’umiltà. Ogni definizione la altera. Solo chi la intuisce entrando in questi o altri suoi simboli (da ricercare i propri su cui riflettere), ne coglie profumo, colore ed energia.

