

IL LINGUAGGIO SEGRETO DELL'ANIMA

L'anima ha un suo linguaggio? È lei che ci parla?
O possiamo parlarci anche noi?
E perché segreto? Gli altri non la possono ascoltare?

Quando si parla di linguaggio si parla di comunicazione, c'è un emittente e un ricevente, e perché questa avvenga occorre intenzionalità, sia per parlare che per ascoltare. L'Ascolto, poi, è un grande tema, fondamentale per tutte le relazioni umane. Non a caso, la Psicosintesi è spesso indicata come la psicologia per eccellenza delle *relazioni*, riconoscendo che quella più importante, riguarda noi stessi, quella che avviene nel nostro intimo. Quindi linguaggio, comunicazione, ascolto, intimità, anima, questi i punti che accennerò, termini tutti collegati a un denominatore comune che tra poco vi svelerò.

8

Da alcuni anni, sono sempre più attratta dal mistero dei mondi interiori, il mondo delle sensazioni, delle emozioni, dei pensieri, ma in particolar modo dal mondo spirituale; credo sia uno dei doni e dei frutti dell'età matura!

Per questo nei miei ultimi lavori, seminari, corsi, in vari ambiti e sedi, privilegio un tema, diventato centro del mio interesse personale e professionale, ma soprattutto umano, ovvero, il tema del *silenzio*.

Il linguaggio segreto dell'Anima per me è il silenzio.
Il comune denominatore delle esperienze di cui parlavo all'inizio.

Parlare del silenzio può apparire quasi dissacrante, paradossale. Eppure il silenzio ha una sua voce, la si sente nello spazio dell'ascolto, nell'attimo di un respiro, in uno sguardo, in un gesto. La vita stessa nasce dal silenzio e si compie nel silenzio, irrompe dal grembo materno nel vagito del neonato e dopo l'ultimo respiro del morente. Talvolta le parole suonano come una profanazione. Come quando si percorre un sentiero di montagna e ogni rumore che non sia della natura, ferisce più che l'udito, la nostra pace interiore.

Un autore classico, citato spesso da Assagioli, Herman Melville, così si esprime:

“Il Silenzio è l'unica voce del nostro Dio. Tutte le cose

profonde e le emozioni delle cose sono precedute e accompagnate dal silenzio.”

Se ci pensate bene, avviene spontaneamente, prima di prendere una decisione, risolvere un problema, dare una risposta, prenderci un momento di silenzio, fare una pausa, una sospensione dalla concitazione, dall'ansia, dalla preoccupazione. Spesso, accade naturalmente, altre volte invece, è come se nella nostra testa avessimo un frullatore, girano vorticosamente mille pensieri, dubbi, paure, incertezze. Che fare allora? È possibile raccoglierci nell'intimità del nostro essere e ascoltare, nel silenzio interiore, il linguaggio della nostra anima?

In Psicosintesi chiamiamo *anima* anche Sé transpersonale, un termine più neutro.

Il Sé transpersonale si trova alla sommità dell'ovoide che rappresenta la nostra vita psichica. È rappresentato graficamente come una stella e si trova proprio sul confine della linea tratteggiata, ha una duplice matrice, una individuale e una universale. Nel raccoglierci interiormente facciamo appello alla nostra fonte suprema spirituale individuale ma allo stesso tempo contattiamo anche le forze spirituali dell'Universo.

Sappiamo ormai da tempo che siamo tutti interconnessi, e non solo a livello orizzontale, tramite la continua osmosi dei flussi psichici delle diverse personalità, siamo immersi negli psichismi collettivi (inconscio collettivo), ma siamo anche interconnessi a livello spirituale, “anime tra anime”.

C'è un brano di Roberto Assagioli⁽¹⁾ che si trova nel libro *Lo sviluppo transpersonale*, nel capitolo *Telepatia verticale*, che da sempre mi affascina e continua a stupirmi, perché ancora, nonostante tanti anni di allenamento in Psicosintesi, capita che ne scordi la saggezza. Ve lo cito integralmente:

“Se si sapesse che vi è un grande Saggio dotato di elevati poteri spirituali, un Saggio amorevole e disinteressato, sorgerebbe certamente in noi il vivo desiderio di parlargli, di chiedergli consiglio e aiuto; e se abitasse in un eremo su un monte, non ci accingeremmo di buon grado ad un'ascesa per giungere alla sua presenza?

Non saremmo disposti, pur di ottenere il suo prezioso

“DAL FRASTUONO DELLA PERSONALITÀ AL SILENZIO INTERIORE”

insegnamento ed essere vivificati dall'energia e dall'amore irradiante di lui, a sottometterci alla disciplina di una particolare preparazione psicospirituale? (...)

Ebbene, un simile Saggio, un simile Maestro esiste; è vicino, anzi presente in ognuno di noi: è l'Io superiore, il Sé spirituale. Per arrivare a lui occorre, sì un viaggio, ma un viaggio nei nostri mondi interni.”⁽¹⁾

Questo brano è edificante, ma può anche spaventare, parla di “sottometterci alla disciplina di una preparazione psicospirituale”. Ci sono vari livelli e gradi di preparazione spirituale, come diverse sono le manifestazioni delle energie sprigionate. Tuttavia il prerequisito di ogni percorso interiore, di conoscenza di

sé, di autorealizzazione, intesa come lo sviluppo delle proprie potenzialità (scopo della Psicointesi personale), è l'ascolto di sé. Ecco perché la pratica meditativa rappresenta la via regia per comprendere noi stessi.

È stato detto che “**nel silenzio e nella solitudine, si ascolta solo l'essenziale**”; è un'esperienza intima attraverso la quale si può formulare una richiesta, un appello, come nel brano sopra citato, ma nel silenzio si possono anche accogliere intuizioni, ispirazioni, immagini, *insight*, provenienti dalle più alte regioni spirituali.

Tuttavia Assagioli mette in guardia, perché spesso si possono confondere i contenuti transpersonali, con quelli dei livelli psichici inferiori. Ecco il motivo di fare una seria preparazione psicologica personale; come per un'escursione ad alta quota, bisogna essere ben allenati e avere l'attrezzatura adatta.

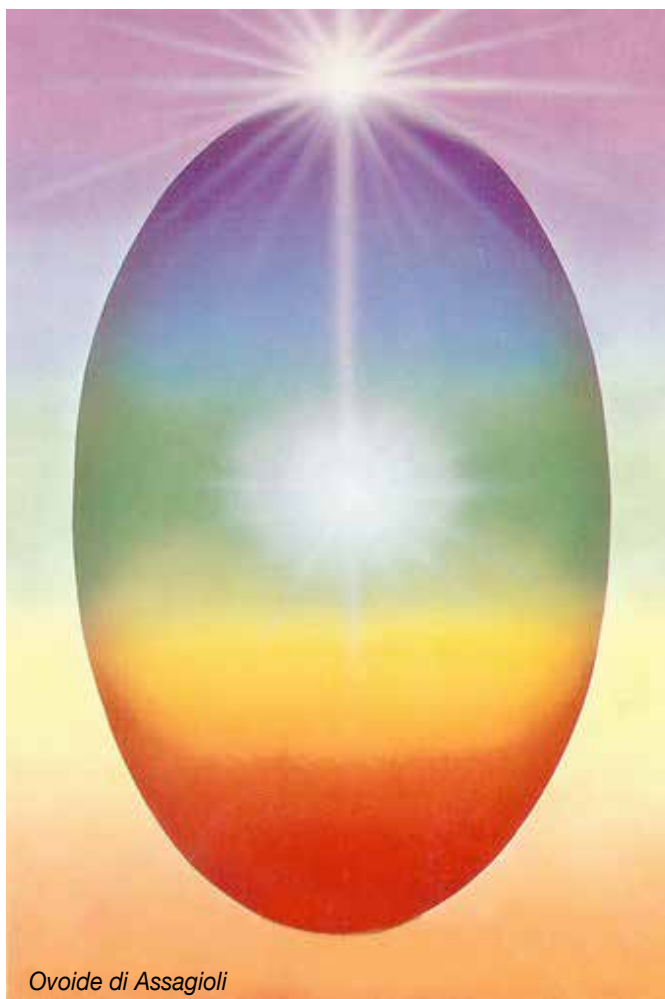
Chiunque può avvicinarsi alla pratica meditativa, ma dobbiamo essere ben consapevoli delle scorie della personalità e riconoscere la complessità del nostro animo umano.

La disidentificazione, esercizio cardine della pratica psicointetica, ci aiuta a riconoscere e a prendere distanza dalle nostre identificazioni, connettendoci con la nostra centralità, tramite l'autoidentificazione, “io sono Io, un centro di pura autocoscienza”.

Non è facile realizzare, il silenzio interiore, ma solo nella quiete, nella calma, nella sospensione del flusso mentale, dell'agitazione del corpo e delle emozioni, si può aprire quel canale comunicativo tra il nostro io personale e il nostro Sé transpersonale, la nostra Anima individuale e al tempo stesso universale.

Abbiamo forse perso l'abitudine quotidiana al raccoglimento, alla preghiera, all'introspezione; ci siamo un po' persi nel mondo esterno, confusi e abbagliati. La pratica meditativa rappresenta una forma laica di spiritualità, sgombrando o non ingombrando il campo della religione, ci aiuta a ritornare in noi stessi, al cuore di noi stessi. Ecco perché in molti ne siamo attratti.

In fondo il cuore è la voce della nostra anima e non mente come la nostra *mente*.



Ovoide di Assagioli

L'esperienza del silenzio interno, dunque, è una grande sfida, perché già il pensiero di non pensare rompe il silenzio; la mente è inquieta e irrequieta ma si può imparare ad educarla tramite l'aiuto e l'azione della volontà.

L'intenzionalità rappresenta il motore del nostro agire, e se è ben diretto, benevolo e saggio, è in grado di produrre importanti trasformazioni all'interno della personalità.

Desidero concludere con la testimonianza della frase iniziale di Desiderata⁽²⁾, un brano del 1692, trovato in un'antica chiesa di Baltimora.

10 Visto l'epoca in cui è stato scritto, si presenta ancora molto attuale e apre a molte riflessioni:

Procedi con calma tra il frastuono e la fretta, e ricorda quale pace possa esservi nel silenzio.

Il linguaggio segreto dell'anima rappresenta la via maestra per conseguire la quiete e l'armonia interiore. Auguro a tutti noi di farne esperienza profonda.

Elena Morbidelli

Psicologa, Formatore dell'Istituto di Psicopsintesi, Docente della Scuola di Conduzione e Counselling di Gruppo dell'Istituto.

Note

1. R. Assagioli, Lo sviluppo transpersonale, Ed. Astrolabio, Roma, 1988, pag. 69
2. M. Ehrmann, Desiderata scritta nel 1926 ed inclusa nel 1959 nel manoscritto del 1692 trovato a Baltimora nell'antica chiesa di San Paolo a Baltimora nel Maryland dal Reverendo Frederick Kates rettore della chiesa.

RISOLUTEZZA

***Tutto ciò che la tua mano trova da fare,
fallo con tutte le tue forze!***

(Martin Buber)