

PANDEMIA: L'OCCASIONE DI SPERIMENTARE UNA VISIONE



“Un popolo senza visioni è destinato a perire”.
Ralph Waldo Emerson

“Una visione molto grande è necessaria e l'uomo che la sperimenta, deve seguirla come l'aquila cerca il blu più profondo del cielo.”
Cavallo Pazzo, capo Sioux

“Quando vedi la Terra dalla Luna, non distingui alcuna divisione di nazioni o stati. Quest'immagine potrebbe davvero essere il simbolo della nuova mitologia che verrà. Quello è il paese che celebreremo. E quelle sono le persone con cui siamo un tutt'uno.”
Joseph Campbell

“Occorre avere una visione trifocale. Cioè vedere e tener presente la meta lontana, lo scopo; poi avere una visione degli stadi intermedi che vanno dal punto di partenza al punto di arrivo; infine la percezione immediata del prossimo passo da fare.”
Roberto Assagioli

Introduzione

Sembra un atteggiamento ricorrente, di fronte alle calamità, quello di ripromettersi solennemente di cambiare le cose, di costruire un mondo diverso, migliore, con valori più umani e giusti. Poi però torniamo altrettanto

facilmente alle abitudini, all'inerzia e all'indulgenza di sempre. Perché?

Riusciremo ad accedere alla libertà interiore di scegliere, tra le varie possibili risposte a questa crisi planetaria, quelle più coraggiose e creative?

Riusciremo a distillare da questa dolorosa esperienza il dono prezioso che essa è in grado di offrirci? Riusciremo a ricavarne una visione positiva, audace e coraggiosa? Una visione che continueremo a coltivare in modo libero e consapevole anche quando la morsa dell'ombra si sarà allentata?

Questa è l'urgente sfida che ci attende poiché dalla risposta che ciascuno di noi darà a queste domande dipende, non solo l'esito dell'attuale pandemia, ma soprattutto la qualità della vita sull'intero pianeta, se non la nostra stessa sopravvivenza e quella di molte altre specie animali e vegetali.

E voi, avete una visione? Un esercizio:
<https://www.youtube.com/watch?v=83QFeuVFRRY>

Interconnessione Planetaria e Responsabilità Individuale

“La terra è un solo paese. Siamo onde dello stesso mare, foglie dello stesso albero, fiori dello stesso giardino”.
Lucio Anneo Seneca

Tra le molte cose messe in evidenza dall'emergenza sanitaria Covid-19, due mi hanno colpita in modo particolare:

l'ormai indubbia realtà del processo di globalizzazione e del forte e progressivo aumento dell'interconnessione che lo caratterizza;
il potere e la responsabilità che ogni singolo individuo, volente o nolente, è stato chiamato ad assumersi in questo scenario.

Stiamo sperimentando quanto ciascuno di noi abbia la capacità di determinare, di influenzare concretamente con i suoi comportamenti e le sue azioni, la situazione a livello globale. Quello che facciamo (in questo caso,

uscire di casa solo se necessario, rispettare determinate norme igieniche, ecc.) ha effetti ben precisi sulla diffusione del contagio. La pandemia (dal greco *pan+démios*) riguarda, invero, “tutto il popolo”, tutti noi abitanti del pianeta Terra.

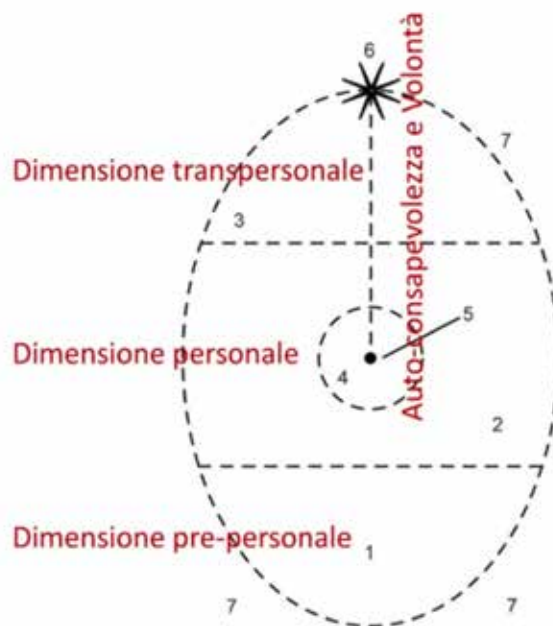
Il fatto che, per dirla con le evocative parole di Seneca “*la terra è un solo paese*” e “*siamo onde dello stesso mare*”, è sempre stata una realtà. Questa epidemia ci ha però obbligato ad una presa di coscienza collettiva, in provvisa, inattesa e quindi potenzialmente traumatica.

Il benessere della comunità globale è sempre stato responsabilità di ciascuno di noi. E continuerà ad esserlo anche quando potremo, se potremo, scordarcene di nuovo, cioè anche quando i nessi di causa ed effetto tra le nostre azioni personali e i loro esiti su scala planetaria saranno meno evidenti ed immediati. Continuerà ad esserlo ogni volta che sceglieremo i valori cui fare riferimento, come educare i nostri bambini, se e in che modo votare, le offerte culturali da sostenere, i mezzi di trasporto da privilegiare, le attività cui dedicarci, i progetti da promuovere, il modo di differenziare la spazzatura, gli atteggiamenti interiori da coltivare, la destinazione delle nostre vacanze, i cibi e i vestiti da acquistare, l'istituto di credito cui affidare il nostro denaro, i diversi modi per investirlo e così via.

Le molte risposte alla pandemia e la multidimensionalità dell'animo umano

Come abbiamo potuto osservare, i modi che gli individui hanno avuto di rispondere alla situazione pandemica sono stati, e sono, tra loro molto differenti. Alcuni si sono sentiti comprensibilmente persi, soli, smarriti e profondamente a disagio; altri hanno assaporato le misure restrittive come una pausa benvenuta; alcuni hanno sottolineato con grande entusiasmo i benefici dell'emergenza affermando l'alba di un nuovo mondo; altri hanno assunto atteggiamenti disillusi e disincantati; altri ancora hanno annunciato un pericoloso tracollo della nostra società democratica, ecc.

Una delle possibili chiavi di lettura per comprendere queste differenti reazioni sta nel considerare la molteplicità che caratterizza la nostra costituzione bio-psichica. Il diagramma dell'ovoide proposto dalla Psicosintesi



1. Inconscio inferiore
2. Inconscio medio
3. Inconscio superiore
4. Campo di coscienza
5. Io o sé personale
6. Sé transpersonale
7. Inconscio collettivo

(v. figura) - per la sua capacità di rappresentare in modo multidimensionale e integrato livelli e tempi psichici diversi tra loro pur mantenendone distinta la specificità - si dimostra, a mio avviso, molto valido allo scopo. Le differenti dimensioni che compongono il nostro essere e le nostre diverse parti, funzionano infatti secondo modalità e leggi differenti. Vediamo quali.

Quelle più arcaiche, corrispondenti ad una dimensione pre-personale, re-agiscono secondo schemi adattivi geneticamente e biologicamente pre-determinati (pensiamo, ad esempio, alle risposte automatiche di attacco-fuga-congelamento-sottomissione che si attivano in situazioni di allarme) ed in base alla nostra storia passata, specialmente quella traumatica.

Altre risposte invece provengono da aspetti evolutivamente più maturi, da un livello che possiamo definire personale. Questo livello è preposto, nel presente, allo svolgimento dei normali compiti della vita quotidiana, all'elaborazione delle esperienze vissute, alla preparazione delle attività future, al lavoro di riflessione, ecc.

Altre risposte, infine, sono proprie di una dimensione transpersonale. Quest'ultima è depositaria delle potenzialità evolutive future degli individui e della specie: i sentimenti e i valori più elevati, gli impulsi all'azione etica ed umanitaria, gli stati d'illuminazione, le esperienze estetiche e la creazione artistica, le grandi intuizioni scientifiche, la tensione verso il nuovo e l'ignoto, ecc. Si tratta di una dimensione che è in grado di vedere

“oltre” e quindi anche di muoversi, almeno in parte, sia “oltre” la dimensione pre-personale, sia “oltre”(1) quella personale.

A queste tre dimensioni se ne aggiunge una quarta, quella dell’auto-consapevolezza e della volontà. Nel diagramma essa è rappresentata dall’Io, dal Sé transpersonale e dalla linea tratteggiata che li collega. Questa dimensione è fondamentale poiché garantisce la nostra possibilità di costruire una relazione consapevole con tutti i contenuti dei differenti livelli psichici; di osservarli e accoglierli con amorevolezza; di contenerli e comprenderli in profondità; infine di regolarli e gestirli scegliendo, di volta in volta, di dare espressione alle risposte che più corrispondono al nostro essere autentico.

“Libertà in prigione”

“Chi ha un perché abbastanza forte può superare qualsiasi cosa.”

Friedrich Nietzsche

La copresenza di tutte le differenti dimensioni psichiche rappresentate nel diagramma dell’ovoide è stata testimoniata in modo esemplare ed evocativo da Roberto Assagioli, il fondatore della Psicosintesi, in un passaggio del suo noto scritto autobiografico intitolato “Libertà in prigione”.⁽²⁾ Assagioli era ebreo e durante il nazi-fascismo subì persecuzioni di vario genere. Nel 1940 fu addirittura arrestato con l’accusa di essere un pacifista e un internazionalista e incarcerato per qualche tempo. Della sua esperienza di prigionia scrisse:

“Capii che ero libero di assumere uno fra molti atteggiamenti nei confronti di questa situazione, che potevo darle il valore che volevo io, e che stava a me decidere in che modo utilizzarla. [dimensione dell’auto-consapevolezza e della volontà, N.d.A.]

Potevo ribellarmi internamente e imprecare; oppure potevo rassegnarmi passivamente e vegetare; potevo lasciarmi andare ad un atteggiamento malsano di autocompatimento e assumere un ruolo di martire [risposte del livello pre-personale, N.d.A.]; potevo affrontare la situazione con un atteggiamento sportivo e con senso dell’umorismo, considerandola un’esperienza interessante (quella che i tedeschi chiamano ‘Erlebnis’).

Potevo trasformare questo periodo in una fase di riposo, in un’occasione per riflettere tanto sulla mia situazione personale – considerando la vita vissuta fino ad allora – quanto su problemi scientifici e filosofici [risposte del livello personale, N.d.A.]; oppure potevo approfittare della situazione per fare un allenamento psicologico di qualche genere; infine, potevo farne un ritiro spirituale [risposte del livello transpersonale, N.d.A.]

Ebbi la percezione chiara che l’atteggiamento che avrei preso era interamente una decisione mia: che toccava a me scegliere uno o molti fra questi atteggiamenti e attività; che questa scelta avrebbe avuto determinati effetti, che potevo prevedere e dei quali ero pienamente responsabile. Non avevo dubbi su questa libertà essenziale e su questa facoltà e sui privilegi e le responsabilità che ne derivavano. [dimensione dell’auto-consapevolezza e della volontà, N.d.A.]”

Le promesse non mantenute

Un atteggiamento ricorrente di fronte alle calamità è quello di ripromettersi solennemente di cambiare le cose, di costruire un mondo diverso, migliore, con valori più umani e giusti. Ci proponiamo di uscirne trasformati, più solidali e attenti. Ma poi torniamo altrettanto facilmente ai vecchi comportamenti, all’inerzia e all’indulgenza di sempre.

In Europa, entrati da poco nella cosiddetta “fase 2” dell’emergenza Covid-19, possiamo già ben osservare all’opera il desiderio di ripristinare al più presto il mondo di prima. Nonostante il moltiplicarsi degli appelli che chiedono una riforma profonda degli obiettivi, dei valori e del folle sistema economico che caratterizzano il nostro pianeta,⁽³⁾ la pandemia sembra essere per molti, più che un’opportunità di cambiamento, un breve incubo dal quale risvegliarsi al più presto.

Perché? Perché di fronte ad un evento stressante (ma anche di fronte all’esistenza più in generale) non è per niente facile accedere alla libertà di scegliere, tra le varie possibili risposte, quelle più mature e creative.

*“Il trauma è una realtà della vita,
ma non per questo dev’essere una condanna a vita.”*
Peter A. Levine

Nonostante questo, urge comprendere se e come sia possibile farlo. Infatti, solo da un luogo interiormente libero, saremo in grado di rispondere nel modo migliore alla preziosa opportunità che ci viene offerta. La realizzazione di questa libertà interiore non è affatto scontata. Molte sono le variabili in gioco, molte le difficoltà di cui dobbiamo essere consapevoli.

L’attesa salvifica

“Il compito più difficile nella vita è quello di cambiare sé stessi.”

Nelson Mandela

14

Una tale libertà non è data una volta per tutte. Essa va riguadagnata ancora ed ancora, ogni giorno, ogni minuto. Cambiare veramente è faticoso. Non dobbiamo sottovalutare la tendenza psichica all’omeostasi. Ci piace tanto sognare un mondo migliore purché siano gli altri ad affrontare la fatica di costruirlo. Ci piace immaginare che arriverà qualcuno a guarirci, a liberarci, a salvarci, a risolvere magicamente i nostri problemi senza doverne pagare il prezzo. Desideriamo qualcuno che ci risparmi la fatica di crescere e diventare adulti, la frustrazione del limite, il dolore dell’impotenza.

Per cambiare, per realizzare la nostra libertà essenziale, occorre rinunciare a quell’atteggiamento infantile che guarda al futuro con un deresponsabilizzante ottimismo.

Per cambiare ed essere davvero liberi, come ha ben scritto Galimberti,⁽⁴⁾ dobbiamo renderci conto che *“il futuro non è il tempo della salvezza, non è attesa, non è speranza. Il futuro è un tempo come tutti gli altri. Non ci sarà una provvidenza che ci viene incontro e risolve i problemi nella nostra inerzia. Speriamo, auguriamoci, auspichiamo: sono tutti verbi della passività. Stiamo fermi e il futuro provvederà: non è così.”*

Ecco perché nei facili entusiasmi degli “andrà tutto bene” c’è qualcosa di forzato e artificioso che può infastidire anche profondamente. Non è così. Se non ci impegneremo a cambiare in modo radicale non andrà affatto tutto bene.

Durante l’emergenza Covid-19, abbiamo assistito a straordinarie dimostrazioni di solidarietà, dedizione e umanità. Abbiamo applaudito l’eroismo del personale sanitario e quello di molte altre persone comuni. Abbiamo scoperto nuove prospettive nei modi di lavorare, di produrre, di essere in relazione. Abbiamo goduto di tempi più rilassati, dell’aria pulita e dei cieli limpidi, di passeggiate nella natura, del ritorno degli animali, del silenzio e delle strade libere.-

Non possiamo però dimenticare che la pandemia ha anche confrontato e confronterà molti di noi con il dolore per la perdita di persone care, con la solitudine e l’isolamento, con difficoltà ed incertezze a livello professionale ed economico, con la paura di contrarre o trasmettere il virus. Essa implica la frustrazione di molti nostri desideri e “libertà”, moltiplica le responsabilità, ci spinge a riflettere, a definire priorità, ci pone di fronte a scelte anche difficili. Inoltre, tutte queste situazioni, già difficili di per sé, possono facilmente riattivare vissuti e memorie collegati a traumi pregressi, a precedenti esperienze in cui siamo stati privati della nostra libertà, in cui ci siamo sentiti in pericolo e senza vie di fuga, soli e abbandonati, in cui non abbiamo avuto il controllo della situazione, ecc. Questo è un punto importante da tenere ben presente. In casi del genere è altamente raccomandabile chiedere al più presto l’aiuto di un professionista competente in grado di sostenerci e guidarci nell’elaborazione dei nostri vissuti.

La chiave della libertà: avere una visione audace

“Nessun uomo sarà mai sé stesso se non ha ancora avuto una visione.”

Proverbio Ojibway

Ralph Waldo Emerson scriveva: *“un popolo senza visioni è destinato a perire”*. Forse proprio in quest’idea di “visione” sta una delle possibili chiavi per accedere alla libertà interiore così ben descritta da Roberto Assagioli. In situazioni estreme, gli individui che da sempre si dimostrano in grado di accedere alla libertà di scegliere le risposte più coraggiose e creative, quelle più mature, sembrano avere in comune un’importante caratteristica: sono tutti sorretti e guidati da una visione ampia, chiara ed ispiratrice.

Dalle testimonianze di Gandhi, Mandela, Frankl, Hillelsum e altri, sappiamo che hanno maggiori possibilità di sopravvivere e/o di vivere positivamente crisi anche molto intense proprio coloro che sono animati da una visione audace e ricca di significato. Avere una visione che dia un senso alla propria esperienza è quindi importantissimo, soprattutto in tempi difficili.

Il potere delle visioni

“Le idee migliori non vengono dalla ragione, ma da una lucida, visionaria follia.”

Erasmus da Rotterdam

Le visioni sono molto potenti perché il loro linguaggio è simbolico. Sono degli accumulatori, degli incredibili contenitori di determinate cariche energetiche. Sono dei trasformatori e dei conduttori, o canali, di energie psichiche e ne favoriscono l'integrazione. Le visioni sono in grado di mettere in moto nell'inconscio intensi processi creativi e trasformativi. Sappiamo bene che cercare di influire sull'inconscio con procedimenti razionali è inefficace e inadatto. Per farlo dobbiamo invece utilizzare il suo stesso linguaggio: quello simbolico. E nulla meglio di una visione è in grado di veicolarlo con altrettanta efficacia.

Le visioni sono potenti perché ci sanno guidare “oltre”: “oltre” le risposte automatiche e predeterminate del livello pre-personale, “oltre” il già noto del livello personale e verso nuove possibilità, nuove terre da esplorare. Le visioni sono come le stelle per i naviganti: ci orientano, ci guidano e ci accompagnano lungo il nostro viaggio. Ci aiutano a trovare e a ritrovare la rotta e ci danno la forza di mantenerla nonostante momenti di sconforto e solitudine, ostacoli e fallimenti. Le visioni ci muovono e ci commuovono. Risvegliano i nostri desideri, evocano le emozioni e i sentimenti ad esse corrispondenti, ispirano i nostri sogni e ci infondono l'energia per impegnarci a tradurli in realtà.

Visioni e fantasie consolatorie

“In Cielo imparare è vedere: in Terra è ricordarsi.”

Pindaro

Come indicava Zygmunt Bauman,⁽⁵⁾ le visioni sono potenti anche perché ci portano a sperimentare, a livello individuale, l'abisso esistente fra ciò che continuiamo a fare e ciò che invece dovremmo fare, e a livello collettivo, fra ciò che conta per quelli che decidono e ciò che è veramente importante. La trasformazione globale di cui abbiamo bisogno esige audacia, integrità e coraggio. Non avverrà senza l'impegno di ciascuno di noi. Ci vuole una reale e radicale presa di coscienza. Quello che rende una visione veramente tale, quello che la distingue da una fantasia momentanea, è il suo potere trasformativo. La visione autentica è radicata nel qui ed ora, nel reale. Produce cambiamento. La visione conduce, induce all'azione: attiva la nostra volontà, muove il nostro essere in una direzione precisa. Diversamente è solo un sogno ad occhi aperti, un'illusione che soddisfa magari il nostro comprensibile bisogno di consolazione, ma che non produce integrità, né trasforma nulla. O peggio, è una bugia, un modo per ingannare noi stessi, per raccontarci che stiamo facendo qualcosa, che ci stiamo impegnando, quando non è affatto vero.

Ecco perché, come avvertiva Assagioli,⁽⁶⁾ occorre che la visione sia trifocale. È cioè necessario “vedere e tener presente la meta lontana, lo scopo; poi avere una visione degli stadi intermedi che vanno dal punto di partenza al punto di arrivo; infine la percezione immediata del prossimo passo da fare.”

La sfida: cogliere il dono offerto da questi tempi incerti

“Sappiamo ciò che deve essere fatto; tutto ciò che manca è la volontà di farlo.”

Nelson Mandela

Ho sottolineato all'inizio di questo scritto, che l'attuale situazione pandemica ha messo in evidenza due aspetti particolarmente significativi tra loro strettamente collegati: la realtà del processo di globalizzazione e dell'interconnessione che oramai caratterizza la Vita sul nostro pianeta il potere e la responsabilità che ciascuno di noi ha nel determinare il benessere della comunità globale.

La presa di coscienza di questo stato di cose è l'opportunità, il dono prezioso che questi tempi incerti e tempestosi sono in grado di offrirci. Una presa di coscienza di cui abbiamo un grande bisogno e che è stata sintetizzata da Joseph Campbell in questo modo esemplare:

“Quando vedi la Terra dalla Luna, non distingui alcuna divisione di nazioni o stati. Quest'immagine potrebbe davvero essere il simbolo della nuova mitologia che verrà.

Quello è il paese che celebreremo. E quelle sono le persone con cui siamo un tutt'uno.”

Ho anche messo in evidenza come la possibilità di questa presa di coscienza ci si è presentata con connotati d'ombra, in modo improvviso, inaspettato e quindi potenzialmente distrutturante. Per le sue radici traumatiche, e anche per la naturale tendenza della psiche a rifuggire il cambiamento, la pandemia è quindi per molti qualcosa da dimenticare il più velocemente possibile. È comprensibile. Di più, lo dobbiamo mettere in conto. Il cosiddetto “ritorno alla normalità”, ai vecchi comportamenti, all'inerzia e alle abitudini di sempre, risponde ad un nostro bisogno fondamentale: ha il

sapore della sicurezza, lenisce l'angoscia delle nostre parti più antiche e ci restituisce l'illusione, poiché di illusione si tratta, di avere il controllo della situazione presente. Ecco perché è molto alto il rischio di fare di tutta l'erba un fascio e di gettare via, assieme al nostro dolore e alla nostra sofferenza, alla paura e alla frustrazione, anche l'opportunità che ci viene data.

Riusciremo a distillare da questa dolorosa esperienza il dono che essa è in grado di offrirci?

Riusciremo a ricavarne una visione positiva in grado di ispirarci? Una visione da continuare a coltivare in modo libero e consapevole anche quando la morsa dell'ombra si sarà allentata? Riusciremo addirittura ad amare, ad appartenere a questa visione? A sentire il calore e il conforto di dividerla con molti altri compagni di viaggio, magari distanti nello spazio e nel tempo, ma vicini nel cuore e nelle intenzioni? Riusciremo a trarne l'energia e la determinazione per cercare un migliore equilibrio tra la soddisfazione dei nostri infiniti desideri e la cura di un Bene più ampio? Una domanda su tutte: riusciremo ad accedere alla libertà - così ben testimoniata da Roberto Assagioli e da altri - di scegliere, tra le varie possibili risposte a questa crisi planetaria, quelle più coraggiose e creative? Oppure cederemo alla fretta di tornare il più velocemente possibile alla sicurezza del già noto, alla cosiddetta "normalità"? Magari sentendoci addirittura autorizzati a recuperare il tempo perduto? E quindi a produrre di più, consumare di più, inquinare di più per salvare il folle sistema economico dal quale dipende il nostro cosiddetto "benessere"?

Dobbiamo rilevare con coraggio quest'urgente sfida ed interrogarci profondamente. Poiché, in ultima analisi, dalla nostra risposta dipende non solo l'esito dell'attuale pandemia, ma soprattutto la qualità della vita sull'intero pianeta, se non la nostra stessa sopravvivenza e quella di molte altre specie vegetali e animali.

Conclusioni

Concludo affidandomi alle belle e illuminanti parole di Edgar Morin: *"La planetizzazione significa ormai comunità di destino per tutta l'umanità. Le nazioni consolidavano la*

coscienza delle loro comunità di destino con la minaccia incessante del nemico esterno. Ora, il nemico dell'umanità non è esterno. È nascosto in essa. La coscienza della comunità di destino ha bisogno non solo di pericoli comuni, ma anche di un'identità comune che non può essere la sola identità umana astratta, già riconosciuta da tutti, poco efficace a unirli; è l'identità che viene da un'entità paterna e materna, concretizzata dal termine patria, e che porta alla fraternità milioni di cittadini che non sono affatto consanguinei. Ecco che cosa manca, in qualche modo, perché si compia una comunità umana: la coscienza che siamo figli e cittadini della Terra-Patria. Non riusciamo ancora a riconoscerla come casa comune dell'umanità."

Qual è quindi la visione che orienta e guida la vostra vita? Verso quale meta lontana siete diretti? Quali stadi intermedi vi ci possono condurre? Quale sarà oggi il vostro prossimo passo? Per chi lo volesse ecco un esercizio per approfondire la riflessione:

<https://www.youtube.com/watch?v=83QFeuVFRRY>

_____ Petra Guggisberg Nocelli

Formatrice Istituto di Psicosintesi, Psicoterapeuta ASP

Note

1. Dal latino trans: al di là, attraverso
2. R. Assagioli, a cura di C. A. Lombard, *Libertà in prigione*, Ed. Istituto di Psicosintesi, Firenze, 2018
3. https://www.lemonde.fr/idees/article/2020/05/06/non-a-un-retour-a-la-normale-de-robert-de-niro-a-juliette-binoche-de-joaquin-phoenix-a-angele-l-appel-de-200-artistes-et-scientifiques_6038775_3232.html
4. <https://www.gqitalia.it/news/article/umberto-galimberti-filosofo-coronavirs>
5. <https://m.laregione.ch/opinioni/l-analisi/1435923/non-torneremo-piu-alla-normalita>
6. <http://www.psicoenergetica.it/psicosintesi.htm>