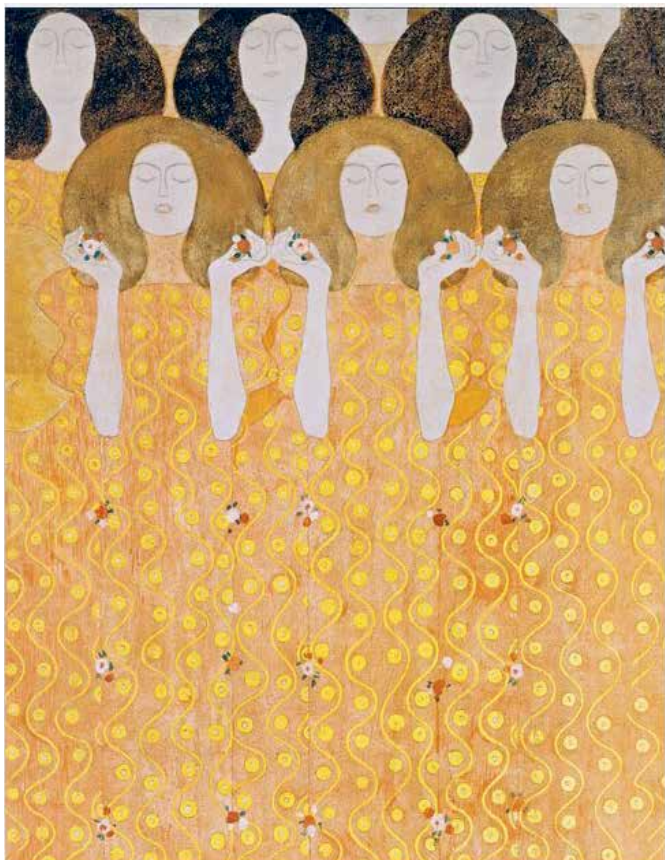


## IL LUNGO CAMMINO VERSO LA GIOIA



18

### Un altro articolo sulla gioia.

Su questa nostra rivista gli articoli sulla gioia non si contano, ce n'è uno in quasi tutti i numeri. Forse perché le angolature da cui illuminare questo grande tema sono infinite. Forse perché era una delle qualità più care ad Assagioli che la considerava un vero e proprio "caffè spirituale". Forse perché tutti noi vorremmo vivere perennemente nella gioia, o per lo meno nella felicità, che della gioia è la sorella minore.

Tutti l'abbiamo incontrata, qualche volta o spesso. E incontrandola abbiamo vissuto un'esperienza che ci ha vivificati, rigenerati e risanati, che ci ha riappacificato con noi stessi e col mondo, ci ha infuso speranza, apertura verso la vita e verso il futuro. Incontrandola ha fatto capolino dentro di noi una dimensione di pienezza, di pacificazione, e di luce.

*La gioia non è la felicità, scrive Eugenio Borgna nel suo bel libro **Le emozioni ferite** <sup>(1)</sup>. La felicità è spesso frutto di fortunate circostanze, della buona sorte o di eventi lieti e inattesi che bussano alla nostra porta. E soprattutto è fragile, la felicità. La gioia no. La gioia è un sentimento di tutt'altro spessore e profondità. La felicità spesso sta nel futuro, è trepida attesa di qualcosa di bello che sta per venire. È aspettativa, anticipazione di un momento desiderato. Come ne **Il sabato del villaggio**, di Giacomo Leopardi*

*La donzelletta vien dalla campagna,  
In sul calar del sole,  
Col suo fascio dell'erba; e reca in mano  
Un mazzolin di rose e di viole [...]  
questo di sette è il più gradito giorno,  
Pien di speme e di gioia:  
Diman tristezza e noia  
Recheran l'ore, ed al travaglio usato  
Ciascuno in suo pensier farà ritorno.*

Posati gli attrezzi di lavoro, si pregustano le dolci ore del riposo, del divertimento e della festa che verrà. Ma quando la festa sarà arrivata, tutto sembra molto meno interessante dell'attesa, tutto sembra già passato. È come se, quando la felicità arriva, non fossimo in grado di viverla pienamente, perché si mescola al timore che presto svanirà. Ci risolviamo a vivere la felicità al futuro, ma anche al passato talvolta, in una forma di nostalgia per i momenti felici trascorsi, che si mescola a una vena di malinconia per ciò che è stato e non è più. La gioia al contrario vive nel presente. Nell'esperienza della gioia l'istante si dilata e diventa senza tempo. Il passato si riassume semplicemente nel cammino che ci ha portato fino a questo preciso momento. È una vera e propria esperienza spirituale, che ci trasmette una condizione di sicurezza, di giustizia, che tutto sia così come debba essere, e che ci permette di fare pace col passato e di aprirci al futuro <sup>(1)</sup>.

La gioia, a differenza della felicità, non è un capriccio del destino, ma qualcosa che è in nostro potere. **Sergio Bartoli**, afferma che uno degli obiettivi più importanti del cammino di crescita personale sia lo sviluppo di

un atteggiamento gioioso ed ottimistico verso la vita, a prescindere dalle risposte oggettive della vita stessa:

*Ciò è possibile, scrive in alcuni “appunti sulla Psicossintesi autoformativa”, se comprendiamo che il “centro della gioia” da cui dobbiamo estrarre questa qualità non si trova nel mondo esterno, e cioè negli oggetti e nelle persone con cui veniamo a contatto, ma dentro di noi e va attivato con persistenza e costanza per far sì che la gioia e l’ottimismo diventino caratteristiche fondamentali della nostra persona. Più e meglio sapremo svolgere questo allenamento (attraverso gli strumenti e le tecniche che la Psicossintesi ci propone), più e meglio sapremo accettare ed utilizzare l’inevitabile corredo di disavventure che la vita ci riserva. La gioia, infatti, è un minerale prezioso che va estratto faticosamente dalla “miniera” del nostro spirito, e non ricercato tra le “montagne” degli eventi o tra i “miraggi” delle azioni altrui <sup>(2)</sup>.*

La gioia diventa allora uno “stato dell’anima” da costruire, mattoncino dopo mattoncino, affinché si rinforzi e cresca, e possa resistere anche nelle condizioni più difficili e nelle ore più buie. Lo testimonia **Etty Hillesum**, una giovane donna, ebrea olandese che nel 1943 ha 29 anni ed è confinata nel campo di smistamento olandese di Westerbork, in attesa di essere mandata ad Auschwitz, dove morirà. In una lettera agli amici di Amsterdam scrive:

*Ma cosa credete, che non veda il filo spinato, non veda i forni, non veda il dominio della morte; sì, ma vedo anche uno spicchio di cielo, ce l’ho nel cuore, e in questo spicchio di cielo io vedo libertà e bellezza. Non ci credete? E invece è così <sup>(3)</sup>.*

C’è spazio per il dolore e l’opprimente minaccia della morte, ma anche per la gioia, nel cuore di Etty Hillesum. C’è il buio e anche la luce, una caratteristica fondamentale della nostra condizione umana. C’è una gioia che va oltre il dolore, e riaccende la Vita. E sicuramente c’è che ci sono persone come Etty che irradiano la gioia attorno a sé, esattamente come una stufa irradia il calore. Stando loro vicini ci sentiamo

positivamente contagiati e questo talvolta ci aiuta a metterci alla ricerca delle tracce di questa qualità dentro di noi.

### Tracce di gioia

Qualche anno fa, durante un viaggio a Vienna, ho avuto la possibilità di visitare il *Beethovenfries* (fregio Beethoven). Si tratta di un monumentale ciclo di affreschi che **Gustav Klimt** ha realizzato come tributo alla figura del grande musicista, ispirandosi all’interpretazione che Richard Wagner aveva dato della sua IX sinfonia, con il famosissimo *Inno alla Gioia*. Tre grandi pareti affrescate vanno a costruire una sorta di racconto, un percorso che parte dall’eterna ricerca della felicità e culmina con l’esperienza estatica della gioia <sup>(4)</sup>. Attraverso le immagini di questo ciclo pittorico, voglio accompagnare il lettore lungo tappe e i passaggi simbolici del nostro lungo cammino verso la gioia.



All’inizio troviamo l’eterno anelito alla felicità, rappresentata da figure femminili fluttuanti che aleggiano su tutta la parte superiore dell’affresco come una sorta di cornice nella quale è iscritto tutto il discorso. Hanno gli occhi chiusi, a sottolinearne la dimensione sognante e rappresentano i nostri desideri, i nostri sogni nel cassetto, la nostra legittima aspirazione ad essere felici, appagati, contenti.

Subito dopo incontriamo due vecchi, nudi e inginocchiati, in atteggiamento implorante. Dietro di loro c’è una giovane, altrettanto nuda, dal corpo scarno e devitalizzato, il capo abbassato. Rappresentano un’umanità bisognosa nell’atto di implorare un eroe dall’armatura d’oro, che li conduca verso la salvezza.





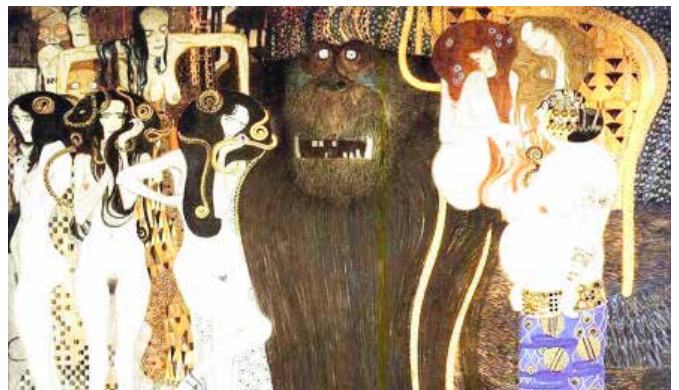
Potrebbero rappresentare le ferite che ci portiamo dentro, i buchi d'affetto, di apprezzamento, di stima che abbiamo sperimentato. Carenze nutrizionali che hanno plasmato il nostro corpo psichico. È la parte mendicante dentro di noi. Spesso, a dispetto del fatto che siamo ormai adulti, capaci, responsabili, da qualche parte dentro di noi può continuare a sopravvivere una parte più bisognosa, che attende un risarcimento o un eroe che la salvi e se ne prenda cura. Col tempo impariamo che anche questa figura dell'eroe che si prende cura dei nostri bisogni è una figura squisitamente interiore. E che i nostri bisogni non possono essere semplicemente ignorati o repressi, ma che dobbiamo dare loro una risposta, uno spazio, una dignità.



### Il viaggio dell'eroe

Le preghiere dell'umanità bisognosa vengono ascoltate da un cavaliere dall'armatura dorata e dalla spada scintillante, che rappresenta la forza d'animo, o la volontà. Il cavaliere è a sua volta indissolubilmente legato a due figure femminili che si scorgono dietro di lui, la compassione e la dignità. Ognuno di noi, come questo cavaliere,

è chiamato a diventare consapevole dei propri bisogni, e a farsene carico, a prendersene cura con intelligenza ed empatia, a perseguire la loro realizzazione in armonia coi nostri valori più evoluti e profondi. Questa triplice figura rappresenta molto bene quello che in Psicointesi chiamiamo l'esperienza dell'Io, che necessariamente si compone di forza e di determinazione, ma anche di intelligente cooperazione con le leggi psicologiche e con l'inconscio. Ed è inscindibile dall'esperienza della benevolenza, della compassione, della tenerezza nei confronti dei nostri aspetti più deboli e deficitari. Spesso è proprio questa tenerezza nei confronti dei nostri aspetti più fragili, e la loro accettazione, ad essere la chiave di volta per la loro trasformazione. Il cavaliere dunque, prendendosi carico delle parti bisognose, si incammina alla ricerca della felicità. È un cammino che non è affatto facile. Ci sono da attraversare lande desolate e foreste oscure, in cui incontrerà avversità e ostacoli.



Proseguendo lungo il percorso tracciato dalle immagini, come in tutti i miti e le favole che si rispettino, arrivano le prove, le forze ostili, la selva oscura da attraversare. Le crisi nelle quali di tanto in tanto precipitiamo, la sofferenza e le difficoltà che in misura minore o maggiore tutti incontriamo sulla nostra strada. Quello che vediamo rappresentato è Tifeo, il grande mostro che tutto divora e contro il quale anche gli dei lottarono inutilmente. Al suo fianco sono le Gorgoni. Dall'angolo in alto a sinistra si affacciano, simili a maschere, le grandi sofferenze umane: la morte, la malattia, la follia. Alla sinistra del gigante troneggiano la lussuria, la lascivia, l'ingordigia, l'eccessivo e ripetitivo eccedere nei piaceri dei sensi senza la capacità di andare oltre.

Una figura fondamentale su questa grande parete che rappresenta le forze ostili che si incontrano sul cammino verso la felicità, è quella che rappresenta i nostri fantasmi interni, in tedesco si chiama *nagender Kummer*, che qui si potrebbe tradurre con un tormento che i divora da dentro. È un tormento ripiegato su sé stesso e chiuso a ogni tipo di evoluzione, di dialogo, di relazione, di futuro.



Talvolta infatti, quello che più ci fa soffrire non sono tanto gli eventi, ma il nostro modo di reagire alle avversità che incontriamo. E allora c'è la ribellione che non fa che fa acuire il dolore; l'irritazione, un piccolo grande male quotidiano molto diffuso; c'è il nostro essere oltremodo esigenti con noi stessi e con gli altri, il nostro prendere la vita e noi stessi troppo sul serio. Ci sono le preoccupazioni, che certo non aiutano il cammino verso la gioia. C'è l'autocommiserazione che è la versione malsana della empatia e della compassione per se stessi. A differenza del vero amore per se stessi, l'autocommiserazione è sterile, paralizzante, ripetitiva, e trascina dietro di sé altri sentimenti negativi quali l'invidia, il risentimento, la rivalsa. Ma anche i nostri modi un po' nevrotici di soffrire vogliono essere incontrati, compresi, accettati e integrati, prima di riprendere il cammino che ci porti fuori dalla foresta oscura, fortificati e rinnovati.

Attraversata la selva oscura e vinte le difficoltà, il nostro eroe incontra per prima cosa la poesia, con tutta la sua forza benefica, rappresentata da una figura femminile che suona una lira.



Klimt intendeva la poesia come forma letteraria: per gli artisti di quell'epoca, un'epoca di agitazioni e inquietudini sociali, l'arte rappresentava l'unico rifugio dalle brutture del mondo e l'unica vera fonte di gioia e di felicità. Pur condividendo che l'arte possa essere una delle porte d'accesso alla gioia, vorrei allargare questa prospettiva e coglierne il significato più esteso.

### **Vivere poeticamente**

*Non so dove i gabbiani abbiano il nido,  
ove trovino pace.*

*Io son come loro  
in perpetuo volo.*

*La vita la sfioro  
com'essi l'acqua ad acciuffare il cibo.*

*E come forse anch'essi amo la quiete,  
la gran quiete marina,*

*ma il mio destino è vivere  
balenando in burrasca.*

La poesia, intesa come capacità di guardare alle cose con uno sguardo poetico, ci rende capaci di vedere la realtà in modo trasfigurato, illuminata da bellezza, luce, significato. Questo avviene talvolta spontaneamente e in questo caso può essere il primo segno di superamento di una crisi, di stati d'animo negativi e dannosi che ci portiamo dentro. È però anche un atteggiamento che possiamo coltivare, immergendoci nel mondo della poesia, della lettura e dell'arte in generale, che è una grande maestra di vita. Attraverso il loro ritmo, la loro bellezza, la loro magia le arti aprono a un modo diverso di vedere la realtà. Ritrovare dentro di sé uno sguardo poetico sulle cose, significa lasciarsi alle spalle la dolorosa ripetitività degli atteggiamenti nevrotici, significa dare dignità alla propria sofferenza, senza lasciarsene paralizzare. Significa infine aprirsi alla propria creatività, alla capacità di costruire e ricostruire la nostra vita su basi diverse. Cominciamo a intravedere un senso, a concepire la possibilità di un'evoluzione, di una possibile trasformazione. Aprirci alla possibilità che luce ed ombra possano coesistere, significa rinunciare alla testardaggine del risentimento e alla sterilità della ruminazione mentale. Significa riprendere un cammino evolutivo, dove oltre alla sofferenza ci può essere anche altro.

Nell'affresco finale incontriamo tutte le arti (poesia,



prosa, musica, teatro, arti figurative) che - secondo Klimt - sono la porta d'accesso alla gioia. Lo sguardo si apre su un coro angelico che canta - si presume - l'Inno alla gioia, nel quale la gioia viene definita *scintilla divina, figlia dell'Empireo*. Questo ci ricorda che la gioia apre ad un senso di fratellanza e di amore e di unione col mondo intero. Per dirla con le parole dell'Inno: *seid umschlungen, Millionen, diesen Kuss der ganzen Welt (siate abbracciati, milioni di fratelli, questo mio bacio al mondo intero)*.

Quando si è nella gioia come quando si è innamorati si avrebbe voglia di abbracciare il mondo, gli opposti perdono la loro carica conflittuale, le diversità possono coesistere e ricomporsi armonicamente. La gioia allora





non può rimanere chiusa in noi. Quando è autentica ci porta fuori dai confini del nostro io, perché la gioia è partecipata. Anche il corpo partecipa: si fanno i salti di gioia, si balla di gioia, si battono le mani, ci si abbraccia, si sprizza gioia da tutti i pori, ci si commuove, e si piange anche, di gioia. Nelle lacrime provocate dalla gioia ho sempre visto la testimonianza prorompente della vita che torna a fluire, a sciogliersi, a essere fertile. *Qualcosa muove profondamente la nostra anima e sentiamo scorrere le lacrime senza averle cercate o averle attese. L'anima è colma di una tenerezza immensa, ch'ella vorrebbe sciogliersi non nel dolore, ma in una lacrima di gioia* <sup>(1)</sup>.

La gioia e la commozione che spesso ne nasce legano le persone le une alle altre. Sono difficilmente contenibili, esondano, ci portano ad allargare i nostri confini, facendoci partecipare non solo alla gioia ma anche alla sofferenza degli altri, sconfinando così nell'amore. La gioia si rivela allora come forza che unisce tutti gli uomini e le donne, come l'amore *che muove il sol e le altre stelle*.

### La gioia vuol essere coltivata

La gioia ci chiede di essere coltivata. Come il seme nella mano del contadino. Vuole essere seminata, vuole attecchire, crescere, radicarsi. **Piero Ferrucci** ci insegna che le qualità si possono coltivare, a patto che lo desideriamo veramente <sup>(3)</sup>. Come in un orto, il nostro orto interiore, prima prepariamo il terreno, poi lo ariamo, lo ammorbidiamo, gli facciamo prendere aria, togliamo i sassi più grossi, lo concimiamo, seminiamo, annaffiamo, lo teniamo pulito dalle erbacce, poi aspettiamo, e seguiamo con attenzione e cura ciò che sta crescendo. Perché [...] con le nostre azioni, i nostri pensieri, le nostre immagini mentali, e soprattutto la nostra attenzione ripetuta, possiamo scegliere oggi ciò che, a poco a poco, vogliamo diventare domani <sup>(4)</sup>.

Voglio concludere con un'altra esperienza artistica per me molto significativa e che a mio parere illustra bene questa capacità di "coltivare". Nel bellissimo quadro *Paesaggio con la caduta di Icaro* (1546), Pieter Bruegel mette al centro un contadino che lentamente, concretamente, umilmente, si prende cura del suo campo. Lo sguardo è rivolto al prossimo passo. Non si è nemmeno accorto del dramma che si è svolto alle sue spalle. È Icaro, che essendo volato troppo alto, troppo vicino al sole, è precipitato rovinosamente in mare. Se ne vedono ancora le gambe spuntare nell'angolo in basso a destra del quadro. Il contadino non l'ha notato. Il suo sguardo sta seguendo con attenzione il solco dell'aratro. E non se ne sono accorti nemmeno il pastore che rimira le nuvole che si rincorrono nel cielo, e il pescatore, intento a gettare la lenza. Molto si potrebbe scrivere su questa misteriosa opera che contrappone il paziente operare - passo dopo passo - alle elevate - in

questo caso troppo elevate - aspirazioni. Ma fermiamoci per un momento semplicemente su questa immagine del contadino che coltiva la sua terra, del pastore che rimira le nuvole e del pescatore che getta la lenza e di Icaro che è piombato in mare senza che nessuno di loro lo abbia notato. Lasciamola entrare dentro di noi, facciamole spazio e lasciamola risuonare dentro di noi. Lasciamone maturare un'intuizione, come un seme che matura nel buio della terra, fino a quando non sarà ora di venire alla luce. Prendiamola come una piccola meditazione, secondo le regole della Slow Art. Ingrandiamola e guardiamola, semplicemente, per almeno 5 o 10 minuti, in silenzio. E sentiamo che cosa ha da dirci, quale sintesi ha da proporci.



Mariella Pittertschatscher  
Medico, Psicoterapeuta e Formatore dell'Istituto di Psicointesi

### Bibliografia

1. Eugenio Borgna, Le emozioni ferite
2. Sergio Bartoli, Appunti di Psicointesi autoformativa
3. Ety Hillesum, Lettere 1942-1943
4. <https://www.secession.at/en/iconographic-program-and-symbolism/>
5. Roberto Assagioli, L'atto di Volontà (le leggi psicologiche)
6. Piero Ferrucci, La forza della gentilezza