

## **LA REALTA' RENDE PIU' BELLO IL SOGNO**

*Relazione in sessione plenaria al XXV Congresso Nazionale dell'Istituto di Psicosintesi*

*"COSA FAI TU PER ESSERE FELICE? ALLENARSI ALL'ARTE DI VIVERE"*

*Cinisi (Palermo), 23 aprile 2010*

Trovo che "allenarsi all'arte di vivere" intesa come esperienza vissuta nella relazione fra sogno e realtà, quindi anche fra desiderio – inteso come *principio che spinge all'azione* – e sua possibile realizzazione, sia un tema davvero attuale e stimolante. Già il fatto di considerare la lettera "erre" della parola *realtà* come minuscola oppure di rappresentarla con la maiuscola, ci colloca da subito all'interno di scenari diversi anche se fra di loro complementari.

Il primo scenario, quello della *realtà* con la "erre" minuscola, ci invita all'esperienza personale nel suo sviluppo storico, materiale, dimensionato nel campo di ciò che è possibile incontrare nella nostra ordinaria quotidianità in termini di stimoli, risorse, ostacoli e occasioni; quindi anche di ciò che possiamo realizzare, fra limiti e potenzialità, attraverso l'azione umanamente variabile del nostro Sé personale.

Ma sappiamo pure – e a volte perfino lo "sentiamo" – che la volontà umana, almeno quella autentica, origina da una dimensione spirituale, costantemente creativa e dinamica che nella sua origine appartiene al secondo scenario, quello della *Realtà* con la "erre" maiuscola.

Fra l'altro è proprio da questa dimensione che il Sé superiore ci manda il suo "sogno", inteso come nuova prospettiva che possiamo accogliere solo se riusciamo ad aprirci, a ritrovare la nostra vera essenza all'interno di quel cono di luce che descrive i confini – invitanti e includenti – di uno spazio sacro in cui lo stupore, il senso di giustezza, la conoscenza e la chiara visione delle cose, insieme al senso di unità e di nuova socialità, ci appaiono come segnali che risaltano nella loro tonalità così essenziale e vivida.

Nell'ambito di ognuno di questi scenari – personale e universale – potremmo infatti individuare i molteplici significati che la parola *sogno* può contenere ed ispirare. Dalla concezione freudiana che vede il sogno come "appagamento" di un desiderio rimosso a quella junghiana che vi legge al suo interno le "linee di sviluppo" di potenzialità psichiche non ancora realizzate, fino a quella esistenziale che interpreta il sogno, appunto, come "modo di essere al mondo", solo per ricordare brevemente le più significative ( da U.Galimberti, "Dizionario di psicologia", 1997, Ed. UTET).

In ogni caso, entrambe le parole – *sogno* e *realtà* – sono legate insieme da una sorta di ritmo, di pulsazione che ne evidenzia la reciproca, necessaria sincronicità. Mi sembra proprio questo il punto: in una prospettiva di armonia che possa descrivere lo stato di salute e quindi di felicità dell'essere umano, lo spazio dell'una non può che mettere il proprio embrione nel tempo dell'altra... e viceversa. Mi piace immaginare la relazione fra di esse raffigurata nel simbolo del Tao, eterno ciclo e aspetto complementare, appunto, fra opposti elementi che si compenetrano e si generano l'un l'altro continuamente, in un processo di continua trasformazione e mutamento verso l'unica e indivisibile realtà dell'Essere. Una realtà in cui lo spazio e il tempo si combinano eternamente come due facce di quella stessa moneta che, per quanto proviamo ad assottigliarla, rappresenterà sempre il proprio valore in entrambe le sue facce e, con esse, in entrambe le sue dimensioni.

Senza la scintilla del desiderio la volontà non si accende; senza realizzazione volitiva i sogni restano fantasmi siderali: il *de-sideris* rimane un'aspirazione idealizzata, una sintesi concepita solo "nella mente di Zeus" ma non ancora *in-spirata*, cioè non ancora discesa e incarnata nell'esperienza umana personale e quindi inservibile nella costruzione della vita, di una qualsiasi vita, soprattutto se intesa come "opera d'arte".

A proposito di opere d'arte c'è un'immagine che mi arriva, legata ad un ricordo personale. E' il ricordo di ciò che si prova di fronte ad una struttura lignea deteriorata, alterata nella sua forma e resa anonima dall'aspetto corrosivo e opacizzante del tempo, in questo caso indicatore di trascuratezza e incuria dell'uomo. Si prova innanzi tutto la voglia di rintracciarne il nucleo vitale, la nota originale, l'anima, per intuirne prima e pianificarne poi il processo di restituzione al presente – e quindi anche ad un possibile futuro – con tutto il suo valore e significato che ritorna gradualmente a manifestarsi nella forma più adeguata, nel nuovo equilibrio tra forma ed essenza, nel suo tornare a cantare. Proprio così: un mobile d'epoca, una statua, una cornice ben restaurati devono “cantare”!

Ma prima e durante la realizzazione di tutto questo, quanto impegno, pazienza, tenacia, impotenza, rabbia e passione....solo per procedere al passo successivo. Che sia proprio questa “l'anima della canzone”? Che sia proprio questa la carne e il sangue delle sue parole e della sua musica? A giudicare dalle sensazioni, dalle immagini e dalle emozioni che ne ricavo durante le lunghe giornate di intervento in laboratorio, immerso nella relazione con quegli oggetti, con quei “tu” fatti *anche* di legno, sia comune che pregiato, di gesso, di boiaccia e di oro zecchino, un'ora dopo l'altra e fino al termine della giornata, direi proprio che l'anima di quella canzone stava lì, in quel tempo presente sospeso in uno spazio dilatato all'infinito e reso sacro dai gesti e dai movimenti del mio corpo che si facevano sempre più agevoli, leggeri, quasi guidati da una consapevolezza che assolutamente trascendeva quella personale. I muri e il soffitto scomparivano per fondersi con un respiro più ampio ma anche con quel tremore caldo e delicato che si muoveva al centro del mio cuore.

Così i gesti e i movimenti semplicemente “avvenivano”, guidati da una volontà che permeava tutti i suoni, gli odori, le forme e le consistenze che animavano quel tempo e quello spazio. Anche le immagini, le giuste proporzioni adatte ad ospitare l'incontro fra la mia attenzione e la storia, il vissuto di quell'oggetto prendevano forma un po' alla volta. La carne e il sangue di quella canzone erano in quella specie di sogno da sveglia che mi invitava a guardare oltre la soglia del cambiamento; e tutto questo si animava nel movimento delle mie mani. La mia felicità e la mia anima vivevano attraverso le mie mani. In quel momento io ero davvero le mie mani!

Mi ricordo le parole di un maestro di allora: *“...qui non si tratta di fare giochi di prestigio, di fare trucchi magari per trasformare un ciuco in cavallo da corsa; si tratta piuttosto di aiutare un ciuco malandato, magari anche rassegnato ai suoi acciacchi, a tornare a vivere da Signor Ciuco!”*.

Solo oggi mi accorgo che allora, più di trent'anni fa, quella metafora fu per me una vera e propria rivelazione sul significato della parola *trasformazione*, cioè prima di tutto un formidabile rimedio anti-ansia per la mia adolescenza e in seguito, in altri momenti critici, un ponte oscillante ma direzionato quanto basta per attraversare i veri e propri baratri di vuoto, di perdita di significato nella mia vita. Quel concetto così semplice e pure così grande l'ho ritrovato poi nel pensiero di Roberto Assagioli e, tramite lui, nel patrimonio di saggezza mutuato dai grandi maestri di tutti i tempi.

Ripensando alla mia esperienza come artigiano, mi accorgo che solo anni dopo si è potuto manifestare il significato autentico di quel ciclo così importante della mia vita.

Oggi, al recupero di quel significato, contribuiscono anche le parole illuminanti che il Mahatma Gandhi pronunciava a proposito del “Valore educativo del lavoro manuale”:

*“Credo fermamente nel valore educativo del lavoro manuale. Un lavoro manuale utile, eseguito con intelligenza, è lo strumento “per eccellenza” dello sviluppo intellettuale (...) Un intelletto equilibrato suppone la crescita armonica di corpo, mente e anima. L'intelligenza che si sviluppa per mezzo del lavoro manuale socialmente utile sarà uno strumento pronto al servizio e non sarà facile fuorviarla. L'intelligenza sviluppata diversamente è un vero flagello”*.

E afferma ancora, proponendo “La poesia delle cinque dita”: *“Bisogna rivoluzionare la nostra educazione. Il cervello deve essere educato attraverso la mano. Se fossi un poeta, scriverei versi sulle molteplici attitudini delle cinque dita. Ma perché pensare che la mente sia tutto e le mani e i piedi niente? Coloro che non esercitano le mani, coloro che seguono la strada ordinaria dell’educazione non sentono nell’anima la musica della loro vita. Le loro facoltà non sono tutte poste in esercizio.”* (da M.K.Gandhi, “L’arte di vivere”, 1989, Ed. CDE spa Milano).

Francamente nulla mi sembra più attuale, più originale e provocatoriamente stimolante in questa epoca che ci propone la supremazia della virtualità liquida, veloce e video-centrica, sulla processualità virtuosa, lenta e solida delle relazioni “a mani nude”, in carne, ossa e anima.

Ogni volta che oggi mi dedico al lavoro in giardino, sia piegandomi verso la terra che inoltrandomi fra i rovi o allungandomi verso i rami più in alto, cioè ogni volta che permetto al mio sudore e alla fatica fisica di fondersi con quella sensazione di tremore delicato nel cuore, è come se l’esperienza di tutto il lavoro manuale della mia vita confluisse nel presente, diventando semplice gratitudine nella contemplazione di ciò che mi sta attorno. E’ come se riprendessi contatto, attraverso le mie mani, con la natura universale della bellezza e con gli scenari che può aprire sul tempo futuro. E’ proprio vero: ogni stagione porta in sé, nel suo massimo rigoglio e splendore vitale, anche la propria fine e, con essa, l’embrione di quello che verrà.

Quello che come esseri umani possiamo e vogliamo davvero sperimentare, rappresentandoci in quanto *io vivente* (da R.Assagioli, “L’atto di volontà”, 1977, Ed. Astrolabio) , ha bisogno di un processo graduale per svelarsi alla luce della coscienza e per realizzarsi. Ogni sintesi parziale e momentanea porta in sé la realtà e quindi anche il valore dei nostri conflitti, della fatica e del dolore come possibili elementi dinamici, propulsivi a compiere il passo successivo; ma anche porta in sé l’energia attrattiva del nostro centro di coscienza che riflette un Principio di Amore universale e stabile, una Realtà assoluta istintivamente proiettata nell’azione e nella piena manifestazione di sé, in divenire.

Voglio anche ricordare, prima di tutto a me stesso, che affinché tale rispecchiamento del Sé superiore nel centro della coscienza venga sperimentato e “assaporato” abbastanza stabilmente, è necessario riconoscere la funzione di quei *centri unificatori esterni* che possono contribuire a mantenere viva la scintilla del desiderio e, insieme ad essa, la possibilità che nuove azioni siano capaci di mantenerne vivo il significato, lo scopo e il progetto.

Più precisamente, come sostiene Roberto Assagioli (1965) citato anche da Firman e Gila in “La ferita primaria”, questo centro unificatore esterno costituisce *“un indiretto ma forte legame, un punto di connessione tra la persona ed il suo Sé superiore, che è riflesso e rappresentato in quell’oggetto...”*.

Così, oltre al lavoro manuale intelligente e creativo, alla natura e alla bellezza, voglio riunificare in una sola immagine anche altri *punti di connessione* che mi sostengono nell’ “allenamento all’arte di vivere”, a proposito di relazione fra sogno e realtà e di possibile presenza del Sé in ogni relazione.

L’immagine si riferisce a qualche mese fa ed è quella di un padre e di un figlio adolescente che stanno in piedi, uno di fronte all’altro, nella cucina di casa.

Qualche tempo prima avevo fatto un sogno al quale non diedi eccessiva importanza. In quel sogno c’erano i miei due figli maschi adolescenti – o almeno mi sembrò che fossero loro – e uno dei due mi afferrava le spalle e mi scuoteva dicendomi, tutto accalorato : *“...hai capito quanto è importante? Dico davvero! Hai capito bene?”*. Quello che avveniva prima di questa frase non era chiaro, era sfumato e confuso già nel primo ricordo e nemmeno affiorò in seguito. Quindi non riuscii a cogliere bene il senso e l’importanza del sogno, se non per il fatto che poteva derivare dalla fase oppositiva e di conflitto vissuto più o meno intensamente in quel momento con mio

figlio. La cosa interessante è che un po' di tempo dopo, forse due o tre mesi, mentre stavo in piedi proprio di fronte a lui, il figlio reale, quello di 16 anni, nella cucina di casa, in me non vi era più alcuna traccia di quel sogno e nemmeno di quella frase incompleta. Tutto dimenticato.

Quello che era presente fra di noi era la mia incazzatura per il fatto di sentirmi costernato e impotente di fronte al suo totale disinteresse per i propri risultati scolastici che, ad essere ottimista, avrei definito "incongrui al suo valore personale e alle sue capacità intellettive". Detto più obbiettivamente: disastrosi.

Essendo poi riuscito a disidentificarmi un po' dalla sub-personalità "costernata e impotente" e ripreso il controllo quanto basta, avevo spostato il tentativo di dialogo con lui sul suo valore personale e su quanto fosse importante che, prima o poi, si decidesse una buona volta a sentirsene titolare e responsabile. Aggiungendo pure, come se non fosse già abbastanza, che la mia fiducia nei suoi confronti esigeva di essere rispettata e onorata in quanto dono legittimo, certamente, ma non incondizionato.

Mentre aspettavo una sua risposta e intanto mi chiedevo, dentro di me, quanto e come avesse recepito il mio discorso, ecco che avviene qualcosa.

Lui gira un po' la sua testa di lato e la piega verso il basso, come per nascondere il suo sguardo che si riempie di lacrime, di smarrimento ma anche di indignazione, mentre mi dice : " *...alla fine mi sembra di non essere capace di vivere in questo mondo. Mi sento inadeguato, vuoto, non mi capisco. Anche tutto quello che vedo, tutti i discorsi, i gesti, i comportamenti degli altri spesso mi sembrano assurdi, paradossali, finti, mi fanno schifo.....eppure, se poi mi comporto così anch'io, come loro, sto bene e sono contento...addirittura mi sento felice...capisci che sto dicendo?*"

La prima cosa che sento è paura, sono come sospeso su un vortice scuro che mi tira verso il basso, ritornano per un lunghissimo attimo immagini, pensieri, addirittura sensazioni olfattive che credevo ormai "stratificate" e inerti. Mi sbagliaio.

Allora mi affido al Sé, mentre cerco di visualizzare il mio spirito-guida e rispondo a mio figlio facendo segno di sì con la testa, perché ora voglio stare con il suo disappunto e la sua delusione nello scoprire la sua nuova condizione esistenziale, cioè quella di essere solo, veramente solo al mondo: l'Innocente ha abbandonato il verde paradiso terrestre dell'amore incondizionato per fare l'esperienza dell'Orfano, esposto a tutte le difficoltà e vicissitudini della vita. I suoi genitori, ben lungi dall'essere onnipotenti, non possono più proteggerlo.

"*...ma hai capito davvero?*" mi dice con una voce piena di rabbia e di incredulità, restando lì davanti a me, senza muoversi. Allora mi muovo io, verso di lui, solo di un passo. E sto in attesa, mentre gli dico qualcosa che ha a che fare con la sua solitudine, con il suo essere *atomos*, solo, unico, indivisibile, originale, con tutto quello spazio che ha dentro di sé e che può riempire come vuole, senza fretta, un poco alla volta, magari diventando come il Viandante che svuota e riempie la sua sacca compiendo il suo viaggio eroico, scoprendo che può disfarsi del superfluo e riempire il suo nuovo spazio con quello che gli sembra più bello, più buono, più utile, quello che preferisce. Intanto lui si avvicina e appoggia soltanto la testa sulla mia spalla: com'è pesante e piena di ricci, sono talmente neri da sembrare bluastri. Questa è l'immagine che mi passa, mentre gli accarezzo la nuca e gli dico che anche io alla sua età avevo paura di essere strano, perfino di essere matto e pensavo cose che non capivo.

"*io mi prendo cura di te e così mi curo*"....."*io guarisco te e così mi guarisco*", lo sto ripetendo dentro di me come una preghiera, mentre ritrovo anche padronanza e intimità con me stesso.

Lui adesso mi sta abbracciando e così anche io lo posso abbracciare. Ecco che arriva, insieme ad un lungo silenzio, anche quel tremore delicato nel mio cuore, anche la gioia di sentire i suoi sospiri di sollievo e il suo corpo più rilasciato, più aperto e fiducioso.

Ogni volta che sperimento questo tipo di contatto, aprendomi con fiducia all'autenticità e al calore della mia umanità che si fonde con quella dell'altro, è come se diventassi migliore e più felice in

ogni cellula del mio corpo e in ogni aspetto della mia personalità. Tutto mi sembra più nitido, più semplice e leggibile, più essenziale. E poi c'è anche il fatto che questo "TU" è sì mio figlio, ma non quello che tenevo in braccio o per mano; questo ha la barba già piuttosto folta e suona la chitarra elettrica, critica il sistema scolastico perché "inadeguato e insufficiente da un punto di vista dei contenuti e della didattica", viene apprezzato e stimato dagli insegnanti e dai suoi compagni come persona, mentre si perde nella deriva dell'estraneità allo studio e nell'indolenza di avere già quasi tutte le risposte su Google e tutte le "richieste di amicizia" su Face-book.

Insomma ho proprio la sensazione che in questo abbraccio ci sia molto di più che affetto paterno, o meglio, che l'affetto paterno sia solo il veicolo di un Amore molto più ampio e capace.

Mentre avviene questo c'è anche l'altro adolescente, quello mio che ho evocato e che ora emerge dalle nebbie di una metropoli fredda e grigia, l'Ombra di un ragazzo che aveva paura della follia e che non capiva il senso dei suoi pensieri, sempre così inadeguati se li metteva a paragone con quelli degli altri. Sempre così capaci di creare immagini poetiche per ogni nome, per ogni sguardo e per ogni gesto negato o evitato. Ma queste sono tutte cose che già conosco, riemerse e indagate in almeno vent'anni di lavoro personale, di "transfert e contro-transfert" con relativa supervisione, di gruppi terapeutici e di formazione con la loro formidabile capacità evocativa.....però è come se *questo* abbraccio con mio figlio, qui e ora, fosse l'unico atto, l'unico evento in grado di sciogliere un nucleo di paura più profondo: la paura di rivivere un innominabile abbandono e la sua conseguente, inconsolabile deriva esistenziale.

E' come se fosse stato lui, con il suo affidarsi che non è più assoluto e incondizionato, da Innocente, ma graduale e motivato, da Orfano deluso e indignato, a fare da *punto di connessione* con quell'Amore più ampio e capace che mi ha fatto anche trovare le parole, i gesti, la presenza giusta in quel momento per lui e per me.

*"io mi prendo cura di te e così mi curo"...."io guarisco te e così mi guarisco"*. Ancora sta risuonando quella preghiera, nello spazio dell'Anima dove io e mio figlio ci siamo incontrati quel giorno, insieme al mio ricordo di un ragazzo come tanti altri, cresciuto insieme a tanti altri nella propria solitudine, senza l'abbraccio e l'incoraggiamento di un padre.

Ora la disperazione lascia il campo alla speranza, l'ombra di un'abbandono diventa certezza che il giorno segue alla notte e che la solitudine è proprio la condizione esistenziale che testimonia questo ciclico passaggio, questa continuazione della vita tra luce e ombra, tra pieno e vuoto, tra parole e silenzio. Tutto questo ora fluisce in me e tra me e mio figlio come un fiume tranquillo e come il sentimento della gratitudine che sussurra ancora: *"io mi prendo cura di te e così mi curo"...."io guarisco te e così mi guarisco"*.

E' proprio vero che il compito dell'Eroe non è quello di uccidere ma di nominare il Drago, cioè di ristabilire una comunicazione, un'autentica relazione con il mondo – in particolare con il proprio mondo interiore – dopo avergli dato identità, dopo averlo nominato.

Ora quell'adolescente può essere pienamente compreso e nominato, addirittura reso luminoso da un sogno che diventa realtà.

Anzi, mi sento più felice se dico: "...dalla realtà che rende più bello il sogno."

Stefano Pelli

### **Bibliografia essenziale**

- Assagioli R. , "Armonia della vita", Astrolabio
- Assagioli R. , "L'Atto di volontà", Astrolabio
- Assagioli R. , "Principi e metodi della Psicopsintesi terapeutica", Astrolabio
- Firman J., Gila A., "La ferita primaria", L'Uomo Edizioni
- Galimberti U. "Dizionario di Psicologia", UTET
- Gandhi M.K. , "L'arte di vivere", CDE spa
- Pearson C., "L'Eroe interiore", Astrolabio



## NUTRIRSI DI VITA

Teresa Anzuoni

Io credo che la felicità' sia una ricerca che cambia continuamente percorsi ed obiettivi, mentre cresce con noi. Mutando il nostro orizzonte esistenziale, mutano le direzioni della ricerca stessa. Perciò ritengo che non c'è una condizione di felicità assoluta e statica, avulsa dall'evolversi della vita; ~~essa . Credo che~~ dipenda innanzitutto dalle condizioni interiori. Per quanto le ~~situaz~~condizioni esterne possano essere influenti, il mal d'essere, come il benessere, è fondamentalmente uno stato interiore. Rendersene conto è il primo passo per avviarci verso la nostra crescita. Il secondo è comprendere

quali sono le situazioni in cui il nostro agire ~~logora .~~la gioia di vivere e quali, invece, l'alimentano.

In questa fase della mia esistenza per me ~~la~~ felicità è sentirmi nel flusso della vita ed affidarmi, perché ciò ha un senso.

Felicità è nutrirmi di vita e, contemporaneamente, nutrire la vita, riconoscendone il supremo valore e significato.

C'è in questo una circolarità, una corrispondenza, tra piano soggettivo e piano oggettivo: quanto più entro consapevolmente nel flusso della vita, rispettandone lo svolgersi, quanto più cerco di comprenderne il senso, tanto più la vita mi corrisponde. E resto aperta al suo flusso ininterrotto, senza aprioristiche od affrettate valutazioni. E cerco di prendermi cura dell'esistenza, e non solo della mia.

La mia attuale condizione è anche il risultato del mio percorso psicosintetico che mi ha aiutata ad aprirmi alla vita, che percepisco come una "Grande Madre", che mi ~~ha aiutata ad aprirmi alla vita, che percepisco come una "Grande Madre", che mi~~ nutre, sia con dolcezza sia con severità, ma senza mai lasciarmi morire d'inedia! Qualche volta mi impone il ...digiuno, ma solo quando io non so chiaramente discernere tra alimenti nutrienti o tossici per me ! Fuor di metafora, voglio intendere che la vita va capita; quando non ne comprendo e non ne rispetto le leggi, resto bloccata.

La mia vita è il mio potenziale vitale. Una forte vocazione del mio essere è tesa a mantenermi nel flusso vitale e nel dinamismo interiore costantemente rinnovato.

Vivo, come tutti, assimilando energie, con cui posso entrare in sintonia, e che sono a disposizione di chiunque. Mi può nutrire il sorriso di un bambino, un sentimento, una sinfonia, un buon libro, il calore delle relazioni, ma soprattutto la bellezza della natura ed il silenzio, interno ed esterno, ed altro ancora.

Se riesco ad entrare in risonanza con le energie che mi circondano posso energizzarmi, trasformarmi , elevarmi. E non mi sento né dissipatrice, né ladra. Mi sento fruitrice di un dono che, in parte, ho meritato. Jung affermava:" Ci sono tante

cose che mi riempiono: le piante, gli animali, le nuvole, il giorno e la notte, e l'eterno che è nell'uomo". Come non dargli ragione? Siamo tutti in interazione con le energie universali.

Ci sono dei momenti magici in cui percepisco un profondo senso di unità col tutto. . . ( esperienze delle vette? ) e mi torna in mente la frase faustiana: "Attimo, fermati ! Sei bellissimo!".

Ma nella vita non c'è stasi, c'è continuo cambiamento, tra flussi e riflussi. E' come il respirare che ci insegna a non fermarci né nell'espiazione né nell'inspirazione, né nel giorno, né nella notte, né nella concentrazione né nella dispersione. Vivere la mia vita significa per me tenerla sempre aperta al rinnovamento. Se mi attacco non vivo; se le resto abbarbicata non riesco a seguirne il flusso. Per vivere completamente la vita bisogna non attaccarsi! Ciò che conta è stare nel ritmo vitale, che ci apre e ci oltrepassa. La mia vita è un tentativo, non sempre riuscito, di superare me stessa.

Spesso vivo ogni nuova esperienza come potenziale evento perturbante che rompe un equilibrio per crearne uno nuovo, che, di solito , accolgo con curiosità. Per me mantenersi nell'evoluzione è " nutrirsi di vita ", cercando di rispettare... il metabolismo ed evitando. . . le scorpacciate! Tuttavia riconosco che, quando si è ingordi di vita, si può rischiare anche la bulimia!

Fuor di metafora, voglio intendere che avverto il rischio degli attaccamenti che possono irrigidire e bloccare la mia crescita, mentre io voglio andare avanti. Mi può capitare di restare indietro nel cogliere ed accogliere i continui cambiamenti. E allora mi è necessario prenderne consapevolezza e chiedermi: "Cosa c'è in me che si attarda? Cosa c'è che può frenare il mio percorso?". A questo punto mi è utile fermarmi. A volte, laddove la vita scorre, vorrei poter cambiarne la direzione o addirittura dirigerla secondo i miei bisogni, ma so che è un errore perchè la vita è più grande di me e di tutti noi ; se resisto al flusso ne perdo la sintonia.

Al contrario, riappropriandomi delle mie energie spese nelle vecchie identificazioni, posso aprirmi al nuovo, mi preparo al cambiamento e ne riconosco l'intrinseca libertà, nel rispetto del suo e del mio continuo divenire. La mia crescita è possibile nella disidentificazione da modelli meno ampi per identificarmi in modelli nuovi, dai quali successivamente mi disidentificherò ancora, nel rispetto dell'incessante scorrere dell'esistenza.

E nella chiusura di un flusso si prepara l'humus per una nuova nascita. E tutto si trasmuta. L'esistenza è un continuo trapassare di una forma in un'altra, una continua ri-creazione di se stessi.

Cerco di fare in modo che la mia vita non si faccia depauperare da situazioni che potrebbero portarla al ristagno, cercando di lasciar venire e lasciar passare continuamente la vitalità in me.

Ritengo che il nostro essere energia vada investito per sviluppare le nostre risorse, per realizzare noi stessi e nell'aprirsi agli altri.

Vivo la vita come un'apertura di credito che mi è stata concessa. Posso investire secondo le mie attitudini, le opportunità, gli incontri, i progetti ed i sogni. Credo che, quando un progetto è autentico perchè nato nella profondità dell'essere, è

sicuramente rispettabile, a patto che non sia “cannibalico”. E ritorno alla oralità che è propria del nutrirsi!

Il senso del mio progetto di vita è, in primis, scongiurare un mio reiterato “cannibalismo” nei confronti della vita. E’ un’esperienza, questa, che ho vissuto quando avevo un atteggiamento che definisco “di avidità esistenziale” oppure, detto più pacatamente, di voglia di vivere, intesa come una costante ricerca di nuovi stimoli, nuove conoscenze, nuove relazioni, nuovi progetti ed altro ancora, perché la vita mi incuriosisce, mi coinvolge, mi attrae ed io mi sento appagata.

Tuttavia in questa mia condizione ho corso un rischio: diventare vittima dell’accelerazione per le troppe attività intraprese e per un malcelato senso di onnipotenza che, da un po’ di tempo, si sono strutturati in una subpersonalità che, ironicamente, chiamo Zeus, perché si sente un dio che può moltissimo: è del tutto convinta di poter rispondere a qualsiasi bisogno, prima altrui e poi mio.

~~ironicamente, chiamo Zeus, perché si sente un dio che può moltissimo: è del tutto convinta di poter rispondere a qualsiasi bisogno, prima altrui e poi mio.~~

Credo che Zeus corrisponda, realisticamente, ad una parte iperattiva che, come un apprendista stregone, non sa ben canalizzare le energie. Quindi mi dice di rivedere il mio ritmo vitale.

Intanto io, tra tuoni e fulmini, mi sono messa all’opera... sappiamo che con l’inconscio bisogna essere molto vigili! E, nell’azione trasformativa di Zeus, ho messo in campo l’Oziosa e, attualmente, sto sperimentando i vantaggi dell’incontro fra i due!

Sto beneficiando di un gradevole uso del tempo che mi fa sentire libera e leggera.

Non temo di perdere tempo se ammiro un tramonto, se mi dondolo sull’amaca, se leggo un libro o se medito. Sono questi i momenti in cui mi ritrovo, mi riconcilio con me stessa e mi sento... tutta intera! Il mio ozio è, insieme, ricerca del piacere e contemplazione.

Sto riscoprendo i vantaggi dell’essere attiva restando ferma, non dimenticando me stessa, ma, anzi, ampliando la mia consapevolezza. Fermandomi in me stessa, nella mia coscienza, nelle pause di meditazione che mi ritaglio nell’arco della giornata, mi ritrovo e mi sento serena.

Perciò voglio smentire l’abusata frase: “L’ozio è il padre dei vizi”. Al contrario, sto sperimentando che l’ozio è il padre della libertà.

E adesso voglio tornare al tema del nutrire la vita, che corrisponde al mio desiderio di restituire ciò che mi ha dato, per un debito di gratitudine.

Questa mia condizione è stata fortemente determinata da una mia voluta attenzione agli aspetti positivi e favorevoli della vita, senza tuttavia oscurarne superficialmente i negativi. Vivo la gratitudine come riconoscimento del valore di ciò che ho ricevuto; la consapevolezza di questo sentimento mi impegna e mi spinge ad esprimerlo,

~~Questa mia condizione è stata fortemente determinata da una mia voluta attenzione agli aspetti positivi e favorevoli della vita, senza tuttavia oscurarne superficialmente i negativi. Vivo la gratitudine come riconoscimento del valore di ciò che ho ricevuto; la consapevolezza di questo sentimento mi impegna e mi spinge ad esprimerlo,~~  
soprattutto quando abbandono completamente la visione egocentrica della vita e

riconosco che ogni giorno dovrei ringraziare chi, col suo lavoro, mi permette di vivere comodamente, e tanto altro ancora. Ho sperimentato che la consapevolezza di questo debito che, come tutti noi, ho contratto con gli altri, mi spinge a svolgere con maggiore impegno le mie attività.

E, invece di guardare ciò che mi manca, apprezzo quello che ho: questo è un sano realismo, che mi fa valutare più positivamente il presente ed il futuro. E ho notato che, vivere apprezzando la vita, attrae più persone e più esperienze, crea un clima sereno e rende più facile affrontare i problemi quotidiani.

Ogni giorno può essere vissuto come un dono, del quale fare buon uso, perché il normale scorrere del tempo non è “dovuto”, anzi è un’opportunità che sono chiamata a valorizzare nel migliore dei modi e non da sola...Siamo parti di un tutto interconnesso ed interdipendente ed abbiamo la responsabilità ed il piacere di partecipare al complesso processo vitale.

So che la mia restituzione non potrà mai eguagliare ciò che ho avuto dalla vita, ma sento che posso “nutrirla” riconoscendole un significato sempre più pregnante, nel rispetto della sua sacralità.

Questa mia esigenza di significato è antica: per lungo tempo ho cercato risposte, ma non riuscivo a trovarne di soddisfacenti. Il mio era un vagabondare senza meta, proprio perché non comprendevo quale era, nel profondo, lo scopo della mia vita. Poi le risposte sono arrivate con l’aiuto della Psicotesi. E ho capito che coscienza e scopo vanno insieme, nel senso che più si amplia la mia coscienza, più lo scopo della mia vita si chiarisce, si rafforza, si arricchisce e, quindi, mi arricchisce. In più, si comprende che non è l’agire, ma è lo scopo che rende le cose giuste o sbagliate. Sapere, e, soprattutto, sentire che c’è uno scopo ed un significato mi dà la direzione e l’energia per superare gli ostacoli che si frappongono alla mia crescita.

Io penso che l’essenza della nostra vita consiste nell’aver cura della vita stessa e che ognuno di noi ha il compito di comprenderla, di portarla verso nuove forme migliori, per realizzare il proprio progetto.

-Ognuno di noi è fondamentalmente responsabile, cioè capace di cogliere le potenzialità latenti e di rispondere alle esigenze insite in ogni singola circostanza della vita, realizzando, in tal modo, un’esistenza piena di senso, anche in quelle situazioni – limite che minacciano di destituirlo di significato.

Tuttavia sento, tuttavia, anche l’esigenza di dover riconoscere che la vita presenta aspetti insondabili e contraddittori, in un caleidoscopio di eventi belli e tragici, da cui non voglio distogliere lo sguardo.

Ognuno di noi è costruttore di significati e nello scambio con gli altri soggetti si arricchisce e la coscienza si espande. Siamo esseri sociali ed ogni uomo prende senso dal confronto con l’altro. Non dobbiamo dimenticare quanto e come siamo inseriti in una rete di relazioni e quanto per ognuno di noi il senso della vita non può essere slegato dal significato che essa ha per gli altri uomini. Anzi, io lo definirei un collante: ognuno al proprio livello ne fa una ricerca.

Io mi sento appagata quando realizzo degli scopi significativi per me e per gli altri e l’appagamento interiore nutre la mia vitalità.

Secondo Frankl : “Solamente nella misura in cui ci diamo, ci doniamo, ci mettiamo a disposizione del mondo, dei compiti e delle esigenze che a partire da esso ci interpellano nella nostra vita, nella misura in cui ciò che conta per noi è il mondo esteriore e i suoi oggetti, e non noi stessi o i nostri bisogni, nella misura in cui noi realizziamo dei compiti e rispondiamo a delle esigenze, nella misura in cui noi attuiamo dei valori e realizziamo un significato, in questa misura solamente, noi ci appagheremo e realizzeremo egualmente noi stessi.

Mi piace molto l’espressione “felicità di crescita” di Theilard de Chardin e la sento ben connessa con la “felicità di esserci”. Per quanto mi riguarda è un circolo virtuoso, che si autoalimenta: quanto più sento la felicità della crescita tanto più sono felice di esserci e viceversa...

E chiudo con questa citazione: “ Nessuno può spiegare agli altri cosa sia la felicità. Ma sono convinto che nessuno può essere felice se vive soltanto per se stesso. La gioia di vivere nasce in noi quando ci dedichiamo completamente a uno scopo che sappiamo essere più grande, più buono, più duraturo, più prezioso di noi stessi. Gente, idee, cause: ecco l’unico scampo, non soltanto dall’egoismo, ma dalle pene della solitudine e dalla tristezza di vivere senza scopo. Non c’è nessuno che susciti tanto poco interesse quanto chi non ha interesse a nulla.

Sono degni di pietà coloro che nella vita preferiscono essere spettatori invece che attori: perché la vera felicità consiste nel dar tutto se stesso ad uno scopo”.

## TUTTA UNA VITA DI PAURE .....E LA GIOIA? -

Palermo, Cinisi 23,24,25 aprile 2010 –

Relazione di Elena Morbidelli per il Congresso Nazionale dell'Istituto di Psicopsintesi "Cosa fai tu per essere felice?"

Quante volte pronunciamo queste espressioni, questi modi di dire: " Ho **paura** di non arrivare in tempo, ho **paura** che stia per piovere, ho **paura** di non essere all'altezza, **ho paura di averlo perso**, ho **paura** che se ne offenda, **ho paura** di non aver capito. Insomma se riflettiamo a quante volte usiamo queste frasi nel nostro linguaggio abituale, scopriamo che siamo quasi sempre alla mercè delle nostre paure, ovvero la paura sembra una fedele ma inquietante compagna della nostra vita; ansia, precarietà, insicurezza, insoddisfazione, senso di inferiorità.....sono queste le componenti che determinano il nostro modo di vivere quotidiano? Spesso queste nostre espressioni sembrano passare inosservate, soprattutto a noi che le pronunciamo; ma se ci facciamo caso, sono molto subdole, insinuanti, in qualche modo ci smascherano, o forse, ci danno l'opportunità di conoscere meglio la realtà di noi stessi. E' quello che ci sfugge, ciò a cui dobbiamo dare invece attenzione.

Ho deciso di parlare delle nostre paure perché se non le riconosciamo, se non ci rendiamo conto di quanto sono presenti nella nostra quotidianità, e di come la condizionano, non possiamo aspirare a un benessere interiore, ma neppure assaporare il gusto della vita, dove il **gioire** è sintesi di pace e libertà.

Parlerò in generale della paura, delle paure che ci portiamo dietro da tutta una vita; non mi soffermerò sugli aspetti patologici ,invalidanti delle paure, le fobie, delle vere e proprie ossessioni, che diventano spesso prigionie per la nostra mente, la nostra anima, gabbie della nostra personalità.

Poiché l'argomento è molto vasto, e come diceva Voltaire, "l'unico modo di annoiare è quello di voler dire tutto", a parte il fatto che non è questa la sede per un trattato enciclopedico sulle paure, prenderò come parametro, le normali tappe dello sviluppo della vita umana, quasi la fisiologia della paura, le esperienze comuni a molti di noi; tanto per capirci: "la paura della prima volta", la "paura della scuola" (per alcuni incubi), "la paura degli esami" .....e vedere come e se, le abbiamo superate, se ci sono state utili per la nostra maturazione, per conoscere quali talenti, quali risorse abbiamo usato, o se ancora dobbiamo scoprirlo.

Diciamocelo, in realtà siamo molto meglio di come spesso ci dipingiamo, abbiamo superato le feste di compleanno con i parenti, lo scorrere del registro della maestra prima dell'interrogazione a sorpresa, le prime feste alle quali non siamo stati invitati, i brufoli, la suocera, qualcuno anche i corsi del CTA, in fondo siamo degli eroi altro che fifoni!!

Mai prendere troppo sul serio le nostre paure, però, neppure ignorarle, tra incoscienza e prudenza una sana paura cautelativa ci fa “accendere” il cervello, e dare un’occhiata a 360° alle nostre opzioni esistenziali; questo teniamolo sempre presente.

## DALLA NASCITA ALLA MORTE- PAURA DI VIVERE E PAURA DI MORIRE

Un trauma, in campo psicologico, significa, un’emozione improvvisa e violenta, capace di provocare un’alterazione permanente nell’attività psichica. (Dal diz. Giacomo Devoto Oli) Il trauma della nascita sappiamo essere il primo evento sconvolgente della vita psichica dell’individuo. Già durante la permanenza intrauterina possono esserci stati momenti di violente ed intense emozioni che passano direttamente dalla madre al feto. Comunque sia, l’improvvisa caduta in una dimensione fisica, ambientale, fisiologica, completamente diversa da quella sperimentata per il lungo periodo nel grembo materno, sicuramente rappresenta un’esperienza di forte disagio, solitudine, confusione, e totale impotenza.

Dipenderà da come, da chi, saprà prendersi cura del neonato, tutto il suo futuro sviluppo di individuo. Non a caso la psicoanalisi tramite gli studi di Erikson, chiama questa prima fase di vita, la fase di acquisizione della fiducia di base. L’humus dal quale la piccola piantina/uomo prende alimento, richiede un clima affettivo rassicurante, un giusto nutrimento affettivo, oltre a quello materiale, e dalla consapevolezza di far crescere un’anima dentro un corpo, di essere educatori oltre che genitori.

Molte paure si collocano proprio in questi primi stadi di crescita. Precoci esperienze di carenze affettive, perdite, separazioni traumatiche, tradimenti, promesse non mantenute, abbandoni, violenze. Ho sempre paragonato questi primi momenti di vita, della prima infanzia, a territori di innocenza, di meraviglia, di promesse. Calpestare questi albori dell’anima, distruggere questi territori sacri, compromette non solo il futuro dell’individuo ma di tutta l’umanità.

Più tardi molte persone soffrono senza più ricordare, senza sapere; queste prime esperienze, chiamate preverbal, sono tra le più devastanti e occorre un lungo lavoro simbolico per far riaffiorare queste antiche ferite; questo uno dei delicati compiti della relazione terapeutica.

Quanti ricordano con angoscia le prime visite pediatriche? Le prime vaccinazioni? Credo in pochi. Eppure dentro di noi, la paura dell’estraneo (Spitz la colloca agli 8 mesi), la sensazione di dolore, l’impotenza, il non sapere, sono stati registrati e se non sono stati sufficientemente metabolizzati, ma anzi, rafforzati da successive esperienze similari, rischiano di condizionarci per molto tempo. Qualcuno ricorda il primo giorno di scuola, lo sguardo degli altri bambini? Le maestre? I giochi ai giardini, la palla dietro al cespuglio che non si trova più? Quante possibili paure nei cuoricini dei bambini. Quando sono piccoli, tremano, come foglie al vento; più grandi sono imbronciati. I bambini cattivi sono spesso bambini che hanno paura.

Recuperiamo per un momento le nostre paure infantili. La paura di perdere i genitori, di essere abbandonati, la paura del dentista, la paura dei compiti non fatti, la paura di non piacere a tutti. Subire un'ingiustizia, sentirsi incapaci di fronte a una prova; scorgere con un lungo cannocchiale invisibile il percorso inarrivabile dell'età adulta, il timore di sentirsi in un corpo che non ci piace. Quanto siamo stati compresi in queste fragilità? Quanto siamo stati ascoltati, assicurati; chi ci ha insegnato ad amare il solo fatto di essere al mondo, ed ad apprezzare ciò che eravamo; quanto invece, siamo stati presi in giro, derisi, superficialmente ignorati in quanto "piccoli", oppure a volte, repressi, messi in guardia dalla vita, la paura degli altri, non in quanto estranei ma diversi, tante lezioni di sfiducia; e le paure crescevano in noi, in questa giungla esistenziale, che aveva sì tanti bellissimi fiori, ma anche tante trappole, e insidie improvvise. Aniché insegnarci a riconoscere ed evitare le trappole, ad orientarci nella vita relazionale, ad alcuni hanno dato bussole rotte, strumenti inadeguati, false mappe, riferimenti sbagliati.

Paure reali, paure immaginarie, ogni paura merita rispetto e dignità. Le paure ci parlano delle nostre parti più delicate, che per motivi diversi, situazioni diverse, non sono state accolte da coloro che avrebbero potuto o dovuto. Dopo averlo scoperto, è giusto onorare il nostro dolore, ma la rabbia del passato deve lasciare posto al profondo respiro del perdono, e finalmente decidere di mettere noi, i pezzi mancanti nel mosaico della nostra vita: coraggio, umiltà, comprensione, fiducia.

Un'altra tappa evolutiva che segna l'ingresso nella vita adulta, è quella dell'adolescenza. Spesso da questa epoca ci portiamo dietro un gran numero di paure. Se nelle fasi precedenti, qualche paura la potevamo condividere con gli adulti, con i genitori, "Mamma, ho paura del buio, oppure, ho fatto un brutto sogno, ho paura di essere sgridata" e talvolta trovare conforto, non lo si poteva fare però con i coetanei. Spesso i bambini sono crudeli, spietati verso coloro che si mostrano deboli, sensibili, timidi. Durante l'adolescenza invece, si ritira la fiducia dal mondo adulto e la si riversa sui coetanei, tipo "mal comune mezzo gaudio". I mutamenti corporei, il non riconoscersi nei modelli imposti dalla moda, dai mass media, la paura del futuro, la scelta degli studi, l'incertezza di un posto di lavoro, e per quanto riguarda, la propria intimità, la paura della sessualità, temere di non essere amabili, desiderabili, l'incertezza dell'aspetto fisico, del proprio potere personale. Sul piano sociale, lo scontro con i poteri della vita adulta, in primis, finanziari, economici, politici; la consapevolezza di essere oggetti di ricerche di marketing, soggetti di bisogni indotti; i genitori che lavano le proprie colpe educative tramite generosi oggetti/simbolo, per poi rinfacciare ai figli i sacrifici fatti per tale generosità.

Cosa temevate durante la vostra adolescenza? C'è qualcuno che ha avuto un'adolescenza felice? Credo che si debba essere educati alla felicità. Ognuno di noi nasce con un bagaglio che, o ci porterà a scoprire la bellezza della vita, o a vederne solo gli aspetti deprimenti, ma ciascuno può decidere, anche partendo da basi svantaggiate, di ricercare dentro di sé i mezzi per liberarsi dai vincoli delle paure, che agiscono come lenti deformanti, ci separano dalla gioia di vivere. Cosa ci portiamo dietro dalla nostra adolescenza? Quali timori, quali incertezze? Cosa ci ha salvato? Un incontro, una persona, un ideale? Se ancora non siamo in salvo, credo che in fondo

abbiamo il desiderio di salvarci. Salvarci, come senso unico e personale del nostro vivere. Testimoniare la nostra vita, decidendo di dare il meglio di noi in ogni momento, in ogni situazione. Questo si può fare, sempre, si può iniziare in ogni istante; è un nostro diritto vitale quello di essere felici. Non quella stupida momentanea folata euforica, mista di onnipotenza e distacco dal mondo, ma quel gioire vibrante che scalda il cuore e ci fa sorridere.

La gioventù è il momento delle intenzioni per la vita, di prendere impegni verso se stessi, verso gli altri, la società; si progetta, si inizia a realizzare, si dà concretezza all'ideale. Nella mente spesso si annidano le insidie, le paure, la paura della sconfitta, del fallimento, della solitudine. Quanti suicidi, morte annunciate, deroghe esistenziali. Molti giovani giocano a nascondino con la vita; se la prendono troppo sul serio ne restano schiacciati, se la evitano, si mascherano, da bulli, da sbruffoni, si aggregano in clan, bande, la vita prima o poi pretenderà il prezzo dovuto, come? Spesso le conseguenze sono tragiche. Gli errori di gioventù, sono maestri, se riconosciuti e compresi, altrimenti sono macigni che fanno sprofondare sempre più in basso nel mare magnum dell'esistenza.

Quale è il terreno privilegiato delle nostre paure? La mente, tramite i pensieri, le idee, l'immaginazione, le illusioni. Chi è il Signore delle nostre paure? L'ego. Ovvero quella falsa immagine di noi che ci siamo costruiti per sopravvivere alle conflittuali istanze della personalità. L'ego ci depotenzia, ci allontana dal nostro vero io o sé personale, ci limita nelle altezze del nostro Essere e ci imprigiona nell'angustia dei complessi, che nutre e appaga proprio tramite le paure!! L'ego ci separa dalla nostra anima, dalla possibilità di accedere a piene mani all'amore autentico verso noi stessi e gli altri, ci nutre di egoismo.

L'infanzia, la fanciullezza, la gioventù, se non si indirizzano verso il fisiologico processo d'identità, lasciano spazio, non all'io, al senso di pienezza di sé, alla compiutezza come strumento per il divenire, ma permettono all'ego di sopraffare la propria autenticità, diventando le brutte copie di quanto potevamo essere. Quante forme di vita mancate; Biswanger in un libro di 30 anni fa(1), tracciava le maschere tragiche di quanti, allontanati da sé, avevano tradito le promesse esistenziali, pagandone il prezzo tramite, la follia, l'oblio.

Non sempre è possibile riconoscere le nostre paure esistenziali, derivanti dall'infanzia, dalla gioventù. Forse è per questo che molte persone iniziano un percorso di autoanalisi o di crescita, dopo i trenta anni. A questa età termina la maturazione delle strutture cerebrali, e iniziano a sorgere riflessioni sul senso di sé.

Arrivano certi segnali, prime sconfitte, prove da superare, dolori inattesi, opportunità e non solo avversità. Si dice "non tutto il male viene per nuocere". Certe paure nascono da dubbi nascosti, da verità taciute, dall'aver preteso troppo, da non aver rispetto i nostri tempi, i nostri autentici bisogni.

La paura della solitudine, ci ha fatto fare scelte sbagliate in campo sentimentale? La paura di non valere ci ha influenzato nella ricerca della professione? Ci siamo forse rifugiati in una causa ideale perché altrimenti la nostra vita non avrebbe avuto senso?

Assagioli parla di 5 forme principali di paura che stanno alla base di 5 istinti fondamentali:

1) L'istinto di conservazione che ha per radice la paura della morte. 2) L'istinto sessuale, alla cui base vi è un senso di incompletezza e la paura della solitudine. 3) L'istinto gregario, suscitato dalla paura che l'individuo prova nel sentirsi isolato, e che lo induce a cercare appoggio, e sicurezza nell'associazione con altri. 4) La tendenza all'autoaffermazione. Questa sembrerebbe il polo opposto della paura. (nota sempre Assagioli). Ma un'analisi approfondita mostra che una almeno delle sue radici, è la paura di non essere apprezzati, stimati quanto meritiamo (o crediamo di meritare!)

E quindi di non avere sugli altri il potere a cui aspiriamo. 5) La quinta paura deriva dalla tendenza insita nell'animo umano di indagare, di conoscere, e da questa, la paura dell'ignoto, del mistero.

Molte di queste paure hanno spinto e spronato l'umanità verso ogni tipo di conquista, di progresso, quindi dobbiamo rivalutare gli aspetti costruttivi delle nostre paure, e non vederne solo gli aspetti negativi.

Infatti, grazie alla paura della sofferenza, psichica, morale, mentale, spesso ci inoltriamo nella ricerca del significato della vita.

La maturità, l'età della maturità, la via verso la conclusione del nostro ciclo vitale, ovvero la vecchiaia, segna uno dei periodi più fecondi per la raccolta delle "mesti" esistenziali. Qui si inizia a raccogliere quanto abbiamo seminato, o a piangere sul magro raccolto. In fondo la paura della morte nasce dal non aver condiviso la Vita con il mondo dei sentimenti, degli incontri, di non aver mai osato, rischiato. Sono state le paure a non far fluire la nostra esistenza; per preservarci dal timore di vivere, la vita ci è passata accanto, e noi non ci siamo stati, o ci siamo stati male, sbiaditi, incolori, falsamente: questa la disperazione del morire, il non aver vissuto.

A ciascuno di noi, a qualsiasi età, è data l'opportunità, anche in un ultimo anelito di vita, di esserci e decidere come esserci. Il risveglio dell'anima è questo. Una vita lunga un sogno; i saggi ci ricordano che "dormiamo" per tutta la vita, e pochi gli attimi in cui siamo svegli: benedetto l'attimo di eternità che ci risveglia, sia questo un dolore, un'intuizione, un incontro.

Siamo alle conclusioni di questa panoramica su alcune delle paure che ci accompagnano nella nostra esistenza. Tante le paure che non ho citato, a cominciare dalla paura della stessa paura, alla paura della carestia, madre di tutte le fobie, prima ancora della tanatofobia.

Desidero solo brevemente accennare su alcuni effetti che la paura può provocare, sia a livello fisico, che mentale, e spirituale.

Da tempo ho fatto del mio corpo un laboratorio vivente di autoconoscenza. Ho compreso come le tensioni psichiche, mi portano all'irrigidimento muscolare, all'attivazione di ormoni che inquinano il sangue, all'alterazione del respiro.

Le paure albergano nel nostro corpo, certe posture difensive lo rivelano, certi atteggiamenti, gestualità, ne denunciano la presenza.

Come si fa a riconoscerle? Tramite la semplice ma non sempre attuata tecnica dell'osservazione. Iniziamo a osservarci, ricordiamoci di certe nostre abituali posture, sentiamo cosa succede nel corpo, nel respiro, nella sudorazione, nel battito cardiaco, nella muscolatura, nelle nostre ossa.

Espressioni come si mi rizzano i peli dalla paura, mi sono venuti i capelli bianchi dallo spavento, non sono solo coloriture linguistiche ma fatti che avvengono realmente.

Anche la nostra mente si irrigidisce, si impunta, si fissa, i pensieri spesso sembrano dei rintocchi martellanti e assillanti di cui, più ci vogliamo liberare e più ne siamo avvinti. La paura tende a dilatare, ad impressionare, a legarsi a immagini, a scenari sempre più devastanti, la paura alimenta la mente in deliri e spazi sempre più oblianti; l'immaginazione è la lente deformante di ogni paura. Quando dalla mente si allontanano le paure, ecco che ritorna ad essere lo strumento per eccellenza di conoscenza di sé e del mondo che ci circonda.

Cosa accade a livello spirituale, anche l'anima ha paura? La paura dell'anima è quella che la personalità non la riconosca, non la percepisca, non l'accoglia. Può sembrare un paradosso ma forse l'anima che teme questo, ci fa paura tramite le paure?

Il Sé trans personale ci scuote come un albero, dal quale, i frutti maturi, non vogliono staccarsi. Godere dei frutti della vita e dividerli, è solo questa la fonte autentica di gioia e compiutezza.

Assagioli pone tra gli ostacoli allo sviluppo spirituale, inteso come realizzazione di sé, prima tra tutti la paura, l'emozione più diffusa; gli altri ostacoli, li ricordo sono gli attaccamenti, la sofferenza priva di senso, il criticismo, l'aggressività non trasformata, il pessimismo, perfino la depressione come commiserazione di sé. Ma tornando alla paura, non solo cita, le 5 forme principali, prima accennate, ma ci indica anche i mezzi per superarle, ovvero tramite metodi psicologici e metodi spirituali. Li troverete nel libro "Lo sviluppo trans personale" (2), citare questi metodi sarebbe troppo frettoloso, occorre la volontà di riconoscere le nostre paure, comprenderle, senza negarle o mascherarle, e la volontà di trasformarle in opportunità. Contano solo i fatti e per questo desidero concludere con una testimonianza, tramite lo scritto di un ragazzo di 20 anni, morto la scorsa settimana a Firenze, di nome Luca Pesci. Non sapevo della sua esistenza fino a 10 giorni fa. Scriveva su un giornale locale e teneva una sua rubrica. Non l'avevo mai notata, scriveva da gennaio ogni domenica, e come spesso accade, certi gioielli, passano inosservati, proprio perché piccoli anche se molto preziosi.

Sono stata attratta dalla grande pagina sul giornale a lui dedicata; sulle prime non avevo neppure capito che era morto, che era già conosciuto a molti per la sua storia e per il suo impegno. Era malato di cancro da 5 anni, a 15 anni gli avevano amputato una gamba, da quel momento si era trasferito a Firenze dalla sua città natale, Aprilia, lasciando un po' in sgomento i genitori che poi avevano amorevolmente e saggiamente compreso la sua scelta. Faceva parte dei "super eroi" di "Milano 25", l'associazione alla quale fa capo Caterina Bellandi, personaggio di cuore e umanità, famosa a Firenze, perché con il suo taxi, dipinto con sfavillanti cartoni animati, porta gratuitamente all'ospedale Meyer, i bambini malati di cancro insieme ai famigliari. Ecco un estratto, dall'ultimo articolo di Luca che si intitola: "Confesso che ho vissuto".

"Ma cos'è la felicità? Avere un'auto, una donna, una casa? Anche. Questi sono elementi che arricchiscono la nostra vita e ai quali giustamente dobbiamo ambire, ma, in realtà, una volta ottenuti saremo di nuovo al punto di partenza. Una nuova auto sarà cambiata dopo qualche

migliaia di chilometri; nel frattempo avremo speso dei soldi per ripararla. Con una casa avrei problemi nel mantenerla bene..... . Insomma, una volta ottenuto ciò che tanto desideravamo, ecco che nuovi problemi si affacciano all'orizzonte. Una felicità che non prescindere da circostanze esterne non è assoluta, perché essendo l'ambiente in continuo mutamento lo saranno anche i nostri desideri una volta esauriti.

Una felicità assoluta si basa sulla piena accettazione di noi stessi. Sentirsi liberi dai nostri limiti e superarli; comprendere il nostro valore. Questi sono gli obiettivi a cui dovremmo mirare. Un modo per verificare la nostra importanza è vedere quanti legami solidi e profondi sappiamo creare.

E' naturale che se dedico il mio tempo ad aiutare chi soffre otterrò sicuramente qualcosa di positivo: questo perché qualsiasi cosa nasca dall'amore si manifesterà sempre in modo sincero: non c'è razionalità in tutto questo, solo spontaneità".

Questo giovane ventenne, sicuramente aveva un'anima antica; la sua saggezza ci ricorda che la paura, ogni tipo di paura, si vince solo con l'esercizio dell'amore, e l'amore, rappresenta il futuro prossimo per ciascuno di noi.

Grazie Luca.

NOTE 1) L. Biswanger "Tre forme di esistenza mancate", Milano, Il Saggiatore, 1966

2) R. Assagioli "Lo sviluppo trans personale," Roma, Astrolabio,