

AMORE E LIBERTÀ *Alberto Alberti*



Giorgio Moretti
Opera in ferro battuto, 1987

IL MISTERO DELL'UOMO

Mi disse una volta Roberto Assagioli che la cosa più importante della vita è sapere chi siamo, poter cogliere la nostra essenza, l'identità vera e profonda, il Sé, l'anima, e riuscire ad intravederne la direzione e la méta: il progetto-Sé o progetto-anima.

Non possiamo trovare la nostra essenza, cercando di entrare nella testa dell'uomo: lì ci possiamo trovare di tutto, una molteplicità di elementi intricati e cervellotici, ma non l'anima. Per trovare il Sé, dobbiamo dirigerci verso il centro dell'uomo, penetrare nella "grotta del cuore", nelle cui profondità sta veramente custodita l'anima: essa sta lì come una "dolcezza" (come dice la *Mere*), come un "bambino che nasce" (come ci dicono i sacri testi indiani).

Ma come fare per entrare nel cuore dell'uomo? Come poter sfiorare la sua anima?

1. Non possiamo certo farlo con la conoscenza logica e razionale: non possiamo raggiungere l'uomo mediante l'*albero della conoscenza*. Non è possibile essere allo stesso tempo il soggetto e l'oggetto della conoscenza. Se così facciamo, ci dividiamo in due e perdiamo la totalità dell'esserci: cioè perdiamo di vista l'uomo stesso.
2. Possiamo però penetrare nel mistero dell'uomo, abbracciando l'*albero della vita*: e possiamo fare ciò mediante l'*intuizione empatica*. Il processo dell'intuire (dal lat. = *intus-ire*) ci permette di "entrare dentro", cioè direttamente nel cuore di ciò che vogliamo conoscere.
3. Ma è possibile *entrare nel proprio cuore*? È possibile un'auto-intuizione, una auto-empatia? È possibile entrare con l'intuizione dentro di sé? Non si corre il rischio di perdersi e naufragare in un'adorazione narcisistica e solitaria di se stessi? Narciso vedeva se stesso nello specchio delle acque, e s'innamorò della sua immagine riflessa (*narcisismo*); ma non vedeva in realtà se stesso, solo un'immagine rovesciata di sé (come avviene nello specchiarsi). Per raggiungere un'immagine diritta e vera di sé è indispensabile la *relazione*.
4. Allora forse l'uomo non è fatto per guardare se stesso, ma per *vedere l'altro*. Lo scopo dell'uomo non è quello di conoscere se stesso, ma di conoscere e riconoscere ciò che è altro da sé, ciò che gli sta di fronte; e potrà farlo positivamente solo quando

l'altro si rivela, si rende visibile nelle sue manifestazioni di anima. E in questo caso potrà servirsi dell'intuizione empatica, ed anche della capacità di unione e *comunione*. L'altro allora può essere *conosciuto e riconosciuto*. Come a dire: *ecco questo sei Tu!* Questo è il tuo corpo, queste le tue emozioni, questi i tuoi pensieri, questa la tua volontà. *Ecco la tua anima!*

5. Similmente ogni singolo uomo è fatto per farsi conoscere e riconoscere. L'uomo ha quindi il compito di rivelarsi, manifestarsi, *rendersi visibile* nella pienezza e completezza della sua umanità. Ciascuno ha dunque il compito ultimo, non di mascherarsi, ma di farsi conoscere e riconoscere nella propria identità e specificità umana.

IL SÉ ATTRAVERSO IL NOI

Ecco, forse, l'unico modo per cogliere l'esperienza dell'anima. Possiamo trovare noi stessi soltanto nella reciprocità del riconoscimento e nell'amore.

Come diceva Martin Buber:

“lo spirito non sta nell'io, ma tra l'io e il tu”,

e come diceva Victor E. Frankl,

“i nostri occhi non sono fatti per guardare dentro di noi, ma fuori e davanti a noi”.

Victor E. Frankl ci parla, nei suoi scritti, di quella *falsa prospettiva che è l'auto-realizzazione*. Essa infatti non si ottiene direttamente “per intentionem”, ma solo indirettamente “per effectum”. L'appagamento non deve essere ricercato come fine in sé: solo andando oltre se stesso verso gli altri e verso il mondo, l'uomo realizzerà come effetto secondario anche se stesso.

Come scrive Frankl *“l'uomo è se stesso nella misura in cui si supera e si dimentica”.*

L'UMILTÀ

La funzione psichica principale, mediante la quale possiamo cogliere la presenza dell'anima (o essere colti in tale presenza) nel suo rivelarsi in noi o negli altri, è quindi – come detto – *l'intuizione*. Ma tale funzione, per cogliere il vero, ha bisogno di poggiare le proprie radici in quella che possiamo considerare la funzione umana per eccellenza: *l'umiltà*.

Essa costituisce la “traccia” della nostra condizione umana, il nostro *humus*, la nostra terra, che ci permette di riconoscersi allo stesso tempo nei nostri limiti e nelle nostre potenzialità. L'umiltà è il *senso delle nostre giuste proporzioni*: non siamo né troppo piccoli, né troppo grandi. Siamo quello che siamo. Non siamo Dio (come vorremmo essere), ma neppure delle nullità (come abbiamo paura di essere).

Se ci avviciniamo ad un altro essere umano con sensibilità e rispetto, senza volerlo invadere e possedere, se nello stesso tempo apriamo e riveliamo l'uomo che c'è in noi, lasciando che si renda visibile, possiamo allora veramente riuscire a sfiorare, accarezzare l'esperienza dell'anima.

Si può verificare un contatto intimo e segreto, nel quale può rivelarsi il mistero della natura umana: e – se ciò accade – essa non si rivela tanto come un fatto conoscitivo, come

un qualcosa di logico e razionale, ma come una esperienza esistenziale, diretta, auto-evidente che viene percepita come una *semplice realtà di sentimento*.

NEL CUORE DELL'UOMO

Eccoci così entrati nel cuore dell'uomo (e nel cuore della vita); e cosa c'è nel cuore dell'uomo? C'è il *sentimento*, che è la voce dell'anima, l'espressione dell'umanità dell'uomo. Cos'è questo sentimento?

1. È prima di tutto *libertà*: l'uomo è "libertà di esserci". L'uomo è libertà di essere se stesso, di essere quello che è. La natura umana poggia le sue radici nel *sentimento di libertà*.
2. In secondo luogo è *gioia*: "gioia di esserci", gioia di essere se stesso, di essere liberi di essere quello che siamo; è gioia di rivelarsi, di manifestarsi nella pienezza della propria umanità.
3. In terzo luogo è *amore*: non siamo delle isole. Da soli siamo incompleti. Siamo *interdipendenti* in inter-relazione con ogni forma di vita. L'essenza dell'uomo è quindi *relazione*: abbiamo visto che non possiamo conoscere la nostra anima, ma renderla visibile ad un'altra persona sì che possa dall'altro essere riconosciuta, confermata e condivisa. E similmente possiamo riconoscere ed amare l'anima in manifestazione di un'altra persona che ci sta di fronte.

Ma l'amore – se è autentico – deve potersi conciliare col sentimento di libertà: l'uomo infatti è libertà di esserci insieme alla libertà di esserci degli altri. L'amore autentico è un amore che riconosce la libertà dell'altro.

Quindi l'essenza dell'uomo non può che essere una *sintesi di amore e libertà*:

- Il cuore dell'uomo è *libertà di amare*. Ciò vuol dire si tratta di un amore che non è imposto, che non è un obbligo morale, non è un dovere di amare, ma è un amore che nasce dalla libertà: io non amo perché devo amare, ma amo perché in me c'è amore per te.
- Il cuore dell'uomo è *amore diretto verso la libertà dell'altro*. Cioè è un amore che non invade, che non soffoca, che non lega, che non toglie libertà, ma al contrario un amore che libera.
- Il cuore dell'uomo allora è *libertà di amare e amore dell'altro nella sua libertà di essere se stesso*.

L'uomo dunque – nella sua essenza profonda – è sentimento: ed è *sentimento libero*. È sentimento libero che cerca conferma, relazione e condivisione. L'uomo allora è *sentimento libero condiviso*.

L'anima allora non sta nell'io, ma nel "Noi": l'anima sta nel *punto di relazione e di commozione dell'incontro tra due (o più) anime*. L'anima è il filo che attraversa e collega due o più anime, le quali si vedono, si riconoscono, si amano e gioiscono insieme. L'anima è incontro di due o più anime che si *sciogliono nella vita entrando in relazione*. Sta nel riconoscimento delle identità e nella reciprocità dell'amore.

LIBERTÀ E VINCOLO: IL PROGETTO-ANIMA

È opportuno un chiarimento sulla libertà. La libertà non è licenza, non è svincolo da ogni legame, non è un dare il via ad ogni impulso, ogni desiderio, ogni passione. La libertà è al contrario un adeguarsi-conformarsi al legame profondo con la nostra essenza, la cui espressione (e solo tale espressione) ci fa sentire liberi. Il sentimento di libertà allora

coincide con l'esperienza della possibilità di esprimere il proprio vincolo, cioè le proprie radici, che sono anche la propria mèta, insomma il proprio obbligo e progetto genetico-spirituale.

Ogni essere umano si muove verso l'espressione e la realizzazione del proprio *progetto-Sé* o *progetto-anima*. Si tratta di un movimento che deriva dalla soddisfazione e contentezza di sé, e consiste nel dispiegarsi e manifestarsi della propria essenza nel modo più pieno e maturo. In altre parole, una ghianda non potrà che diventare una quercia: questo è un vincolo, ma anche la sua libertà. Perché solo diventando quello che è nella sua essenza, potrà sentirsi libera.

Viceversa l'insoddisfazione per quello che siamo può spingerci a *desiderare di essere diversi da quello che si è*, e quindi a cercare di stravolgere, alterare e distorcere il proprio vincolo naturale e la propria via di auto-realizzazione. Questa è una forzatura, che però può essere vissuta apparentemente come una forma di libertà. Si pensa di sentirsi liberi, deviando dalla propria natura. Si tratta di una libertà falsa e illusoria, che è invece una gabbia, una forma di imprigionamento della nostra essenza.

Tale prigione possiamo costruircela da noi stessi (*desiderio di essere diversi da quello che siamo*) oppure essere costruita forzatamente su di noi dagli altri (*desiderio che tu sia diverso da quello che sei*).

Dobbiamo cominciare a pensare che *ogni progetto-anima è buono*. L'uomo – ma direi ogni forma vivente – nella sua essenza profonda è buona. È necessario compiere un *atto di fiducia* nell'uomo e nella vita.

Bisogna allora liberare il nostro vincolo, l'unico vincolo che ci libera: i progetti degli altri su di noi non ci interessano; i progetti nostri su di noi, che non tengono conto delle nostre radici e della nostra natura profonda, non ci interessano; solo il progetto della nostra anima ci interessa; vogliamo essere liberi di essere quello che siamo.

IL SENTIMENTO LIBERO È RIVOLUZIONARIO

Il sentimento di libertà ed i sentimenti liberi di amore costituiscono l'elemento propulsivo per il superamento di ogni barriera di razza, cultura, religione, classe sociale.

Chi ama liberamente può amare chiunque e qualunque cosa.

Chi ama liberamente non ama ciò che gli viene detto che deve amare, ma ciò verso cui sente spontaneamente e liberamente amore.

Al contrario l'amore non libero, ma impedito o forzato o distorto o anche semplicemente incanalato è costretto a restringere il suo campo di azione nell'ambito di ciò che viene predeterminato dalle istituzioni sociali e religiose come giusto, o comunque lecito.

Il *sentimento libero* si muove al di là delle limitazioni sociali, e può assumere un vero e proprio carattere *rivoluzionario*. Il sentimento libero è rivoluzionario, non nel senso che combatte direttamente le barriere umane e le regole sociali, ma nel senso più profondo del termine, in quanto si muove direttamente nella *verità* della dimensione umana, insomma nel cuore dell'uomo, nella sua specifica umanità, nella *autenticità dei rapporti umani*. Il sentimento libero rivela i moti sottili dell'anima, apre i cuori degli uomini ed unisce spontaneamente le persone tra loro.

Il sentimento libero è rivoluzionario senza distruggere le barriere umane: filtra tranquillamente attraverso di esse, noncurante di esse, si muove indipendentemente da esse, e mette in relazione le anime.

Ogni vera ed autentica rivoluzione, in questo come in altri casi, non è tanto una lotta contro ciò che opprime, quanto l'affermazione e la manifestazione diretta di una verità dell'anima, una verità di sentimento, che indirettamente fa crollare ogni realtà costruita, artificiosa e falsificata.

LA PAURA DEL SENTIMENTO LIBERO

Pare che il sentimento libero eserciti su di noi fascino, ma allo stesso tempo ci incute anche una sorta di paura: insomma ce ne sentiamo attratti, ma anche in qualche modo intimoriti.

Questa ambivalenza emotiva pare avere, se analizzata in profondità, la stessa origine: il sentimento libero ci attrae, perché è la voce di noi stessi, insomma siamo noi, e ci fa paura proprio per lo stesso motivo.

Ma analizziamo alcuni aspetti di questa paura:

- *Il sentimento libero rivoluziona la nostra vita.* Se infatti ci apriamo ai sentimenti veri e autentici dell'anima, non possiamo evitare di stravolgere la nostra esistenza. Se infatti avevamo costruito una vita inautentica, non corrispondente ai sentimenti dell'anima, se ora intravediamo la possibilità di un vivere autentico, non possiamo evitare di cambiare completamente la nostra esistenza. Il sentimento libero è rivoluzionario, perché si muove nella *verità*.
- *Il sentimento libero ci espone nella nostra fragilità.* È come se avessimo paura della nostra stessa umanità. La nostra umanità costituisce infatti la nostra bellezza interiore, ma è anche allo stesso tempo la nostra vulnerabilità. Abbiamo paura come di denudarci, di rendere visibile la nostra umanità, che è sì forza e bellezza, ma anche espressione dei nostri limiti, esposizione della nostra feribilità.
- *Il sentimento libero è definitivo.* La nostra piena umanità, una volta sfiorata diventa *definitiva*. Assagioli nei suoi appunti manoscritti affermava che "*il vero piano di vita è quello dell'Anima*". Allora se tocchiamo anche solo leggermente questo piano animico, se sfioriamo appena la verità dei sentimenti spirituali, che – come accennato – sono per loro natura liberi, *non possiamo più tornare indietro*. Perché una volta che abbiamo guardato in faccia la verità dei nostri sentimenti, non possiamo più negarli, per cui siamo come costretti a seguirli. L'unica alternativa sarebbe la negazione della verità: cioè la costruzione di una patologia della verità, ovvero un delirio, in altre parole la follia.

La verità del sentimento mette in luce e smaschera tutto ciò che prima era falso e inautentico. Ci accorgiamo di *esserci ingannati* ed anche di *aver ingannato*. Ma abbiamo un'attenuante: *siamo stati anche ingannati*. Ci hanno insegnato ad ovattare, mortificare, e falsificare i nostri sentimenti più veri.

D'altra parte Firman e Gila ci hanno ben spiegato che è necessario anche sopravvivere: vivere pienamente nella verità dei sentimenti non è facile e non sempre tollerabile. Sembra che le organizzazioni sociali in generale non siano in grado di accogliere (senza sgretolarsi esse stesse) la purezza dei sentimenti.

Pertanto, per sopravvivere socialmente, siamo costretti, almeno in parte, a falsificare la realtà interiore: affermare come veri sentimenti non veri, ovattare quelli autentici, fino anche ad alterarli, negarli, disconfermarli. Se ammettere i sentimenti nella loro pura verità risulta per noi troppo sradicante e disgregante, non resta che la creazione di una realtà artificiosa, ma utile per la sopravvivenza.

C'è insomma la paura di cambiare, di entrare nel flusso dinamico della vita, di diventare autentici, di trasformarci definitivamente in quello che veramente e profondamente siamo. Restiamo attaccati alla vecchia personalità, anche se statica, ferma, cristallizzata, devitalizzata. Difendiamo come una sorta di *morte psichica* come se fosse fonte di sicurezza: *paradossalmente si preferisce una morte, ma sicura, anziché una vita, in quanto a rischio*. Meglio insomma una parvenza di anima, un Sé inautentico, che un Sé vero e autentico, ma che ci de-struttura e ci fa paura.

LA SCARPETTA DI CENERENTOLA

La paura del sentimento è la paura della nostra stessa anima. Il *sentimento libero* è intimamente unito all'anima. È la sua espressione e la sua voce: è la sua nota, il suo profumo, la sua danza, il suo canto. Per questo l'uomo ne è attratto, ma ne ha anche paura. Lo ricerca, ma anche lo respinge, lo riconosce, ma anche lo nega e lo disconferma, lo invoca ma anche lo calpesta, ne gioisce e lo deride.

È un po' come se l'uomo girovagasse nel corso della sua esistenza con in mano la *scarpetta di Cenerentola*, provandola al piede di tutte le fanciulle, e stranamente dimenticandosi o esitando o quasi facendo attenzione a non provarla al piede di quella fanciulla, verso cui ha il presentimento che sia proprio quella giusta: fa così, perché egli in cuor suo egli sa che, se compie l'atto, questo atto sarà *definitivo*.

Il sentimento libero è dunque la Cenerentola della vita, che tutti abbiamo, ma che fingiamo di non avere, che ricerchiamo, e che poi respingiamo. È come se avessimo paura di rientrare in contatto con la nostra innocenza e bontà originaria.

LA NATURA UMANA È BUONA O CATTIVA?

Insomma noi siamo la nostra anima e la nostra anima è sentimento. È come se avessimo paura della nostra stessa bellezza interiore. *È forse troppo bello essere un'anima?*

È questa forse la vera *Sindrome di Stendhal*: un turbamento, una specie di titubanza, una sorta di imbarazzo ed allo stesso tempo di commozione profonda, la sensazione come della possibilità di compiere il passo definitivo verso la nostra essenza, ed allo stesso tempo la paura di poterlo compiere davvero, la sensazione di sfiorare l'anima ed allo stesso tempo l'impulso a fuggirla.

È quel misto di attrazione-paura della nostra bellezza interiore, della nostra innocenza, della nostra bontà originaria, della nostra ingenuità positiva, del bimbo interiore buono e innocente che c'è in noi, della nostra essenza angelica (Hilman).

Occorre allora un atto di coraggio: il coraggio di confessare non il male che c'è in noi, non le nostre colpe, non i nostri peccati, ma la nostra *innocenza originaria*, che nascondiamo e mascheriamo con l'artificiosità dei nostri errori e delle nostre colpe. Noi non siamo dei "mostri", anche se spesso facciamo di tutto per mostrarci tali, come per nascondere una bontà interiore, di cui quasi ci vergogniamo.

La nostra realtà profonda è che *siamo angeli, e siamo angeli buoni*.

Ed il turbamento che proviamo, se ci apriamo alla nostra innocenza e bellezza interiore non è allora l'inizio di una patologia, ma al contrario è il principio di un'opera di autentico risanamento, un tentativo di recupero della nostra piena umanità: la *guarigione dell'anima*.

LE ISTITUZIONI

Le varie istituzioni (familiari, sociali, culturali, morali, religiose, ecc.) danno spesso l'impressione di fondarsi su di un'immagine negativa dell'uomo, e di compiere un *atto di sfiducia* sulla natura umana.

Ciò avviene perché, non essendo generalmente libere in se stesse, ma come "mummificate" al loro interno, invece di riconoscere ed educare i sentimenti liberi, si sforzano di incanalarli e controllarli dall'esterno.

È come se tali istituzioni avessero perduto la fiducia nell'uomo e nella bontà originaria della sua natura e delle sue potenzialità. Esse in realtà *diffidano dell'uomo*, non credono che un uomo libero non può che amare, e guardano con sospetto alla sua libertà.

In pratica gli insinuano il *dubbio su se stesso*, sul suo diritto a vivere in libertà, quasi suggerendogli che la sua natura non è buona ma malvagia, e che quindi deve guardarsi da se stesso.

È così che si realizza il *controllo sociale*, che ha le sue basi non solo nella *sfiducia nell'uomo*, ma anche e non ultima nella *volontà di potere*, esercitata da chi, non essendo interiormente libero toglie libertà agli altri, e non avendo potere su di sé, ricerca il potere sugli altri.

Il sentimento libero viene sostituito *dall'obbligo del sentimento*, al fine di inserirlo in una regola e di poterlo controllare, e necessariamente anche *dall'obbligo del non-sentimento* (l'obbligo cioè di vietarsi di sentire ciò che liberamente si sente), ogni volta che il libero sentimento sconfinava dalle regole e turba l'ordine sociale, morale e religioso.

Così muore l'uomo e nasce il *servo*. Il servo infatti non è più un uomo. L'uomo privato della libertà è privo di se stesso. È una mancanza di se stesso: è diventato un *non-uomo*. È diventato appunto un servo. Il compito del servo non è quello di esprimere i suoi sentimenti, egli deve solo obbedire. Egli deve solo "mostrare" di sentire ciò che gli viene richiesto, e compiere gli atti corrispondenti. Non ha importanza ciò che egli sente dentro di sé.

La sua anima non è importante.

IN FAMIGLIA

“Fin dal momento della nascita [...] il bambino
È sottoposto a quelle costrizioni esercitate
con violenza, che vengono chiamate amore,
così come lo erano stati sua madre e suo padre,
e i loro genitori, e i genitori dei genitori”.

R. D. Laing

Così avviene anche in famiglia: il bambino ha una fiducia istintiva nel mondo, si sente libero, spontaneamente ama e gioisce. Egli ha però la necessità di sentirsi rassicurato e confermato nei suoi sentimenti liberi (questa è la vera risposta al suo bisogno di sicurezza).

Ma se i suoi genitori non sono essi stessi liberi e non hanno fiducia nell'uomo e nella vita, guardano con sospetto alla libertà di espressione di sé del bambino, per cui tendono a togliergli la fiducia nella libertà e nella positività dei suoi sentimenti.

Viene messo in atto un particolare processo educativo: l'insegnamento della fiducia nei *sentimenti controllati*: il bambino, che istintivamente credeva, amava e gioiva, apprende ora a controllare la spontaneità dei propri sentimenti.

Egli deve apprendere a *fingere di sentire* ciò che spontaneamente e liberamente sente (o più precisamente avrebbe sentito), trasformando così un sentimento libero in un sentimento controllato. Potremmo dire che *impara a recitare la sua libertà*. Ma anche gli viene insegnato a fingere di sentire ciò che non sente e a fingere di non sentire ciò che invece sente.

Questo insegnamento di soffocamento della propria natura e di apprendimento a vivere (o meglio a sopravvivere) senza libertà viene per lo più chiamato amore e protezione.

Un uccello in gabbia può essere protetto dal mondo esterno, ma non può volare. Togliendogli la libertà di volare, gli viene a mancare la sua stessa essenza e identità. Non è più in soggetto, diventa una "cosa". Chi lo tiene in gabbia può anche apparentemente

“amarlo”, cioè accudirlo con un misto di affetto e di possesso, ma non lo ama veramente, perché non ama la sua libertà.

È questo un esempio di un *amore senza libertà*, di un amore cioè che origina da una persona non libera. *Chi non è libero trova molta difficoltà ad amare veramente un'altra persona, perché è molto difficile per lui poter amare la libertà dell'altro.*

Chi non è libero infatti non può interessarsi più di tanto dell'altra persona e della sua libertà di esserci, perché la sua prima preoccupazione è quella di *rispondere a chi o a ciò che lo tiene prigioniero*. Di conseguenza i suoi primi atti non potranno che essere (avendoli appresi e subito su di sé) quelli diretti a togliere la libertà.

L'amore vero nasce dalla libertà: è libertà di amare e amore per la libertà dell'altro.

ESISTE LA LIBERTÀ DI ODIARE?

Abbiamo affermato che l'essenza dell'uomo è costituita dalla *libertà di essere se stesso*, la quale si identifica con la libertà di esprimere i sentimenti c. d. positivi, come la libertà di amare e di gioire.

Pare legittima, a questo punto, una domanda:

“Può esistere anche una libertà negativa?

Può esistere la libertà di odiare e di esprimere i sentimenti negativi?

È lecito pertanto dare libera espressione a tutto ciò che si sente?”

Mi sento di rispondere, affermando che *non esiste la libertà di odiare*.

Infatti chi è libero e si sente libero non può che amare, così come chi ama non può che sentirsi libero. L'odio non può nascere dalla libertà, ma al contrario: *l'odio origina da una privazione della libertà*.

L'odio e tutti i sentimenti c. d. negativi (paura, rabbia, tristezza, invidia, ecc.) sono *l'effetto e la reazione ad un lungo periodo di prigionia*. Essi originano da uno *stato di privazione*: dalla mancanza o perdita della libertà dell'uomo di essere se stesso, di dispiegare la propria essenza, e di esprimere i propri sentimenti liberi (che in quanto tali non possono essere che positivi).

La libertà può avere aspetti di pericolosità solo quando è liberazione-evasione da una lunga prigionia. In tal caso essa (come se portasse ancora dentro di sé le sbarre della segregazione) è accompagnata dai risentimenti secondari alla situazione di privazione, e spesso da intensi impulsi distruttivi.

Da questo punto di vista, i meccanismi di controllo e di oppressione non possono essere giustificati come mezzi di prevenzione della pericolosità della libertà, in quanto sono essi stessi che la rendono pericolosa. Il che non è molto diverso da quando i pazienti psichiatrici erano reclusi nelle istituzioni totali manicomiali. La loro reazione aggressiva alla reclusione era poi utilizzata come spiegazione-conferma della necessità della reclusione stessa.

LA COSCIENZA DELLA LIBERTÀ

La libertà ha una necessità intrinseca di essere riconosciuta ed amata. Per riconoscere ed amare (in modo autentico) la libertà è però necessario essere liberi.

Ogni uomo nasce libero e liberamente ama. Ma se viene gettato in un mondo di persone non libere, la sua libertà non sarà amata, e forse anche lui *cesserà di amare e di essere libero*.

Chi non è libero, quando incontra una persona libera (o che sta vivendo un momento di libertà), vede riflesso in lei ciò che gli manca o che ha perduto o che gli è stato tolto. Prende così coscienza della propria condizione di prigionia. Nella maggior parte dei casi egli non è in grado di tollerare ciò, per cui cercherà di comprimere la libertà dell'altro, facendo all'altro ciò che è stato fatto a lui.

Ma non è sempre così: talvolta può accadere che l'esempio vivente di una persona libera o che si libera o che sta vivendo un momento di libertà o di liberazione (in cui può liberamente sentire, amare e gioire), attraversi la corazza di chi è (o si sente) imprigionato, ed arrivi a sfiorare leggermente la sua anima, provocando in essa un piccolo turbamento.

L'anima, così toccata, può accorgersi di se stessa, e *ricordarsi di essere libera*, e anziché opprimere la libertà dell'altro, cogliere l'occasione per liberarsi essa stessa. Dunque il contatto vivente con una persona libera viene a rappresentare un autentico *invito alla libertà*.

DA UNA CULTURA DEL DOVERE A UNA CULTURA DELLA LIBERTÀ

Non si dirà più *devo amare*,
ma *sono libero di amare*
e, poiché in me c'è amore e soltanto amore,
allora *io amo e voglio amare*.
E voglio amare non perché devo amare,
ma semplicemente perché *amo*,
perché *in me c'è amore*.

Siamo forse giunti oggi ad un punto di svolta nell'evoluzione della coscienza umana.

La *cultura del dovere* trae le sue origini da un atteggiamento di sfiducia nell'uomo e nella bontà e positività originaria della sua natura. Si fa riferimento ad una visione negativa della vita, per cui non si ha fiducia che l'uomo, se viene lasciato libero di essere se stesso, possa scegliere il bene suo e degli altri. Diffidando dell'uomo, si ritiene che debba essere controllato. Si cerca così di imporgli cosa deve fare e volere ed anche cosa deve sentire.

Ma chi, secondo tale cultura, dovrebbe avere il compito di esercitare il controllo? Di chi ci potremo fidare del tutto, se diffidiamo per principio della natura umana? *Chi controllerà coloro che avranno il compito di controllarci?* La cultura del dovere non è forse quella che ci ha portato ad *atteggiamenti di obbedienza cieca*, all'esecuzione senza alcuna coscienza critica di ordini provenienti dall'alto? Non è forse la stessa cultura che ha portato agli orrendi crimini della seconda guerra mondiale?

È necessario oggi, a mio avviso, passare da una cultura del dovere ad una "*cultura della libertà*". Non si può più obbedire ciecamente alle coercizioni sia interne (super-egoiche) che esterne (imposizioni e oppressioni esterne). È necessario compiere un *atto di fiducia* nell'uomo: dobbiamo riuscire a pensare che se l'uomo è lasciato libero di essere se stesso, di essere quello che è, non potrà che scegliere il bene suo ed allo stesso tempo anche quello degli altri.

È scritto nella *Genesi* che, quando Dio fece l'uomo, lo guardò e vide che era "buono". Se dunque Dio stesso era contento della sua opera, e come un artista soddisfatto della sua creazione, l'ha riconosciuta come "propria" e come "buona", cioè conforme al suo progetto (e per così dire, come farebbe un artista, vi ha apposto la sua firma), perché noi dovremmo dubitare, essere scontenti e diffidare della natura umana?

È necessario compiere un atto di coraggio e di fede nell'uomo. Allora l'amore non coinciderà più con un dovere, e potrà essere liberato.

LA LIBERAZIONE DELL'AMORE

Voglio concludere, proponendo un esercizio, che può facilitare una liberazione del sentimento dell'amore.

L'amore non è una fusione o confusione delle identità, ma un sentimento che pone in relazione ed unisce due (o più) identità esistenti, due presenze, che – se l'amore è autentico – non cessano di esserci, ma al contrario si approfondiscono e si ampliano.

Possiamo immaginare di avere di fronte a noi una persona, con la quale abbiamo un importante legame affettivo, (o anche porci veramente di fronte all'altro/a) ed affermare interiormente:

Io non sono te e tu non sei me.
Io sono io e tu sei tu.
Io ho il mio corpo e tu hai il tuo corpo.
Io ho le mie emozioni e tu hai le tue emozioni.
Io ho i miei pensieri e tu hai i tuoi pensieri.
Io ho i miei sogni tu hai i tuoi sogni.
Io ho la mia volontà e tu hai la tua volontà.
Siamo liberi.

Ecco!
Ora possiamo cominciare ad amarci.

Il mio corpo s'incontra col tuo corpo.
Le mie emozioni s'incontrano con le tue emozioni.
I miei pensieri s'incontrano con i tuoi pensieri.
I miei sogni s'incontrano con i tuoi sogni.
La mia volontà s'incontra con la tua volontà.
La mia libertà s'incontra con la tua libertà.
La mia anima s'incontra con la tua anima.

Allora io amo te e tu ami me.
Io non ti amo perché devo amarti:
ti amo perché in me c'è amore per te.
Tu non mi ami perché devi amarmi:
mi ami perché in te c'è amore per me.

BIBLIOGRAFIA

ALBERTI A., *Il bimbo interiore. La riscoperta del sentimento* (2000), II ed. riveduta e ampliata, ed. L'UOMO, Firenze 2010.

ALBERTI A., *Intervista a Roberto Assagioli* (1973), in "Psicosintesi e oltre", ed. L'UOMO, Firenze 2007.

ASSAGIOLI R., *Principi e Metodi della Psicosintesi Terapeutica* (1965), ed. Astrolabio, Roma 1973.

BUBER M., *Io e tu*, in "Il principio dialogico", ed. San Paolo, Milano 1993.

FIRMAN J., GILA A., *La ferita primaria* (1997), II ed. it., ed. L'UOMO, Firenze 2009.

FRANKL V. E., *Alla ricerca di un significato della vita* (1972), ed. Mursia, Milano 1974.

MAETERLINK M., *Il tesoro degli umili* (1930), ed. Enrico Voghera, Roma.
SATPREM, *Sri Aurobindo o l'avventura della coscienza* (1970), ed. Galeati, Imola 1976, ed.
Mediterranee, Roma 1991.

LA SCRITTURA, TERRA LIBERA
Andrea Bocconi

Cercare l'acqua, cercare il cielo

Assagioli scrisse "Libertà in prigione", durante la sua breve detenzione. Sappiamo tutti che proponeva diario e autobiografia a pazienti e allievi. Meno nota la sua fiaba *Fabula in re interiore* che contiene molti temi psicosintetici.

Jonathan Franzen, intervistato da Fazio sul nuovo romanzo, "Libertà", ha citato una frase di un altro scrittore di culto, Don De Lillo: "la scrittura è un'esperienza di libertà". Quale libertà? È una di quelle frasi su cui concordiamo tutti istintivamente, ma le cose si fanno più complesse se ci mettiamo a riflettere. L'opposto di libertà che mi interessa esplorare qui è costrizione, non prigionia, vedremo perché.

Una traccia di questa riflessione sarà distinguere tra libertà da, libertà di, libertà con, libertà per.

Costrizioni

1 *Libertà da* : *Ignoranza* : in Italia il tasso di alfabetizzazione è un rispettabile 98,9, eppure siamo solo al 46° posto su 179 paesi, di cui ben 125 sono sopra all'ottanta per cento. Quindi possiamo dire che da noi la totalità della popolazione dispone di questo mezzo espressivo. Si obietterà che molti ne dispongono in modo rudimentale, ed esiste anche un analfabetismo di ritorno. È assolutamente vero, ma un'esperienza condotta nel carcere di Arezzo dal 1998 al 2000, con un gruppo di scrittura composti da detenuti con scarsa scolarizzazione, molti dei quali stranieri che si esprimevano quindi in seconda lingua, ha dimostrato che vi era comunque la possibilità di raccontare e di raccontarsi in modo efficace e interessante. Avevamo perfino un analfabeta che dettava i suoi racconti nel dialetto di Molfetta a un conterraneo che li trascriveva e ce li traduceva.

2 *Povertà* : Joanne Rowlings ha completato il manoscritto del primo Harry Potter scrivendo in un pub, madre single, mentre viveva di sussidi statali, in preda di una grave depressione. È uno strano destino quello di essere passata dall'indigenza a essere la seconda donna più ricca di Inghilterra dopo la Regina.

3 *Potere* : Silvio Pellico, imprigionato ai Piombi di Venezia per dieci anni, scrisse "Le mie prigioni", che Metternich disse aver causato più danni all'Austria di una battaglia persa. Le "Lettere dal carcere" di Gramsci sono una testimonianza di valore assoluto, che viene studiata in tutto il mondo, "moderno breviario dei laici", come è stata definita l'opera. Pensare che, con una certa lungimiranza, il presidente del Tribunale speciale che condannò Gramsci, disse: "bisogna impedire a questo cervello di pensare per venti anni."

Il potere tirannico ha sempre temuto gli scrittori: Cuba, Cina, Bangladesh sono esempi recenti, ma si può dire che tutti i regimi dittatoriali temano la scrittura. Spesso i dittatori avevano un rapporto ambivalente con gli scrittori: Hitler protesse Junger pur censurandolo, Stalin fece lo stesso con Bulgakov, ma al tempo stesso esercitava la sua paranoica perfidia perfino coi poeti. Memorabile la telefonata nella notte a Pasternak: cosa pensi compagno Pasternak della poesia di Mandelstam? Pasternak capì subito che era una di quelle torture psicologiche che annunciavano il gulag per il suo amico, rivale in poesia.

-Compagno Stalin, vorrei parlare con te della vita e della morte-

-Se avessi un amico poeta, saprei difenderlo meglio-

4 *Malattia*

Moravia, malato di tubercolosi , costretto a letto per anni, scrive !Gli indifferenti! in convalescenza, appena uscito dal sanatorio. La Benzi scriveva anche nel polmone d'acciaio in cui era costretta a vivere.

5 *Libertà dagli ingombri* . Ho sempre compianto chi suona l'arpa o il contrabbasso: chi scrive se la può cavare con un taccuino e un lapis.

6 *Libertà dalla cosiddetta realtà*. La realtà viene trasfigurata , simbolizzata, reinventata e quindi sconfitta. Esiste il genere Fantasy, che crea altri mondi in cui chi scrive può immergersi per anni. Spero che Salgari abbia tratto qualche sollievo dalle ore passate con Sandokan e con i suoi corsari, lui costretto a una vita tristissima e sfortunata. E sappiamo che in Malesia non c'era mai stato, ma la sua Malesia è esistita per tanti di noi.

7 *Libertà dal tempo*

il tempo della scrittura, come quello del sogno, è plastico e la freccia del tempo può seguire ogni traiettoria: è la vera “ macchina del tempo”.

8 *Libertà dalla materia*.

Tutte le forme espressive devono fare i conti con un mezzo materico, che sia il marmo statuario di Michelangelo, i materiali da costruzione dell'architetto, la tela del pittore. La scrittura non ha neppure bisogno di se stessa. Come i lettori di “Fahrenheit 451” imparavano a memoria i libri per salvarli dai roghi della psicopolizia, così chi scrive può fare lo stesso col proprio testo, che esisterà solo nel cervello o diverrà suono intangibile se verrà detto ad altri. La moglie di Mandelstam salvò le poesie del marito, imparandole a memoria.

Vediamo quali sono allora le complementari *libertà di*

9 Naturalmente quella di *fingerare*. Scrive August Strindberg , in una lettera in cui incita la sua amante a scrivere : “Si ha libertà di mentire su se stesso, su tutti! Evochi nemici invisibili, inventi avversari (...). Si può dire ciò che si vuole- essere folli- non tutti possono permetterselo e fra quelli che sono abbastanza fortunati da poterlo, non molti osano.”

Ma la finzione è solo un altro livello di realtà, da voce alle nostre parti più nascoste, talvolta mute, è un'improvvisazione jazz in cui ogni membro della band ha il suo momento di gloria con un assolo. “Diritto di parola!”, chiedono le subpersonalità , e da ogni piano dell'ovoido si odono voci.

10 *Sfogarsi* Il valore catartico è indubbio, Assagioli raccomandava l'uso delle letteracce, (da non spedire) e chiunque le abbia utilizzate, personalmente o con i propri pazienti, sa che non solo fanno bene, ma in corso d'opera prendono direzioni inaspettate, esprimono emozioni e sentimenti che non sapevamo di avere. La “ lettera al padre” di Kafka, mai recapitata, ne è un esempio. Pennebaker ha dimostrato che il sistema immunitario reagisce positivamente alla pratica della scrittura : gli studenti che mettevano su carta i loro traumi venti minuti al giorno per cinque giorni , si ammalavano molto meno del solito nell'anno successivo. E questo senza avere ricevuto alcun commento sui loro scritti.

11 *Denunciare*

“Arcipelago Gulag” di Alexander Solgenitsin squarciò il silenzio sui campi di concentramento per i dissidenti , e il libro dette al suo autore sia il Nobel che l'esilio. Nella Russia zarista Cechov testimoniò da medico scrittore i disastri della psichiatria in

“Padiglione numero 6”. Chinoua Akebe mostra le tragedie dell’Africa postcoloniale. L’elenco è infinito e tocca quasi tutto il pianeta, come le denunce di Amnesty International, ma in modo perfino più efficace e duraturo.

12 *Testimoniare*

Pensiamo solo al diario di Anna Frank, agli scritti di Hetti Hillesum. Il racconto di chi c’era, senza alcun intento di pubblicare un diario che forse, come quello di tutte le adolescenti, voleva essere segreto. Il lavoro sul Diario di Ira Progoff ha insegnato a decine di migliaia di persone come utilizzare psicologicamente questo strumento di consapevolezza nel dialogo con se stessi. A Pieve Santostefano da anni si premiano i diari che ci raccontano un’Italia nascosta. Suo esempio massimo è quello scritto da una contadina su un lenzuolo del corredo, che comincia con la frase : gnanca una bugia.

13 *Cercare*

Ho paragonato talvolta la penna alla bacchetta del raddomante, che scopre l’acqua sotterranea seguendo delle vibrazioni spontanee. Occorrono la volontà di cercare, la sensibilità, la capacità di ascoltare. Ma pensando ai livelli della coscienza, potrebbe anche essere l’antenna verso il cielo, così potente da cogliere segnali che giungono da livelli invisibili e lontanissimi.

14 *Riflettere*

Quante volte un ragionamento interessante, una buona intuizione, sono svaniti perché non li abbiamo messi su carta ? Si racconta che Majorana, il fisico misteriosamente scomparso avesse gettato il pacchetto di sigaretta su cui aveva annotato una formula che fruttò ad altri un Nobel. E mi commuove Evariste Galois, che passa la notte prima del duello ad annotare furiosamente teorie ed equazioni , saltando passaggi perché “ non c’è tempo”. Verrà capito qualche decennio dopo la sua morte, in quel duello.

15 *Riorganizzare, trovare il senso*

Ha scritto Montaigne, uno dei maestri dell’autobiografia, che la vita nella prima metà è come un bel tappeto dai colori affascinanti, mentre nella seconda metà è come il suo rovescio : meno bello a vedersi, ma si capisce la trama. Nella scrittura autobiografica, altra pratica raccomandata da Assagioli, che la chiedeva anche ad allievi molto giovani, nel viaggio di memoria che può seguire infinite strade, si ritrova un filo rosso, un senso, un destino. A volte capiamo anche qual è il proposito, il progetto del Se che cerca di manifestarsi nella nostra vita. Ad Anghiari esiste addirittura la Libera Università dell’Autobiografia , che ha sviluppato una pedagogia della memoria scritta con moltissime applicazioni. Io stesso conduco da anni seminari di scrittura autobiografica, col proposito di fare un percorso psicosintetico attraverso la scrittura , magari senza nominare mai la psicosintesi.

Libertà per

16 *Per se stessi*

In nome di chi si parla ? Che differenza c’è tra il pensiero solipsistico e la scrittura più intima ? Una giovane filosofa, Ilaria Mezzogori, scrivendo su Identità e narrazione riflette sulla tremenda solitudine del Minotauro nel labirinto ; nel racconto di Durrematt. Egli/esso non sa chi é, e anche quando infrange lo specchio ogni frammento gli rimanda infinite illusioni . Sarà l’incontro con il suo carnefice Teseo a liberarlo, e Borges adombra che si lasci uccidere. Teseo senza il filo in mano non troverebbe l’uscita, e quindi non potrebbe dire la storia. Anche nel più intimo diario c’è un altro se, un Io che scrive e un Io che legge.

17 *Per la propria gente*

Assagioli, che utilizzava con me una massiccia biblioterapia, mi prescrisse “In nome dei miei”, di Martin Gray, il raccolta della rivolta degli ebrei del ghetto di Varsavia : scrive Gray:” "Non c'è totalità se si è un albero isolato, è la foresta che dà un senso all'albero e che lo rende vigoroso."

Chi scrive , spesso non volendo, dà voce alla sua gente e al suo tempo. Questo accade sia che si tratti di opera di invenzione, saggio, diario, o scritto autobiografico. Oltretutto le distinzioni tra generi sono in gran parte superate, e le distinzioni tra vero e falso discutibili. Se si vuole scoprire chi è un autore, meglio cercarlo nelle sue opere di narrativa che nell'autobiografia. Nei miei corsi mescolo generi e strumenti, ed evito di interpretare: a volte un corso di scrittura di viaggio fatto con la Scuola del Viaggio in un contesto vacanziero ha avuto effetti trasformativi importanti e imprevisi. Ho proposto scrittura anche a rifugiati, studenti, psicologi e counsellor che lo applicano poi con pazienti e gruppi di autoformazione. Autobiografia, racconto, elaborazione di simboli e miti : l'importante è ascoltare la propria voce , manifestarla riducendo sempre più lo scarto tra ciò che abbiamo da dire e come lo diciamo. Il lavoro di editing ha valenza formative e perfino terapeutiche.

18 *Nihil humanum mihi alienum puto*

I grandi mistici, il Francesco del Cantico delle creature, il persiano Rumi, Milarepa , hanno sempre cantato il Sé , e il Sé universale. Sono poeti, perché le regioni del Sé le illumina meglio la sintesi poetica. Voglio ricordare qui con affetto Giuliana D'Ambrosio, volontà amica e gentile, che nei congressi ci regalava spesso poesia.

In conclusione, cosa c'è di più difficile che parlare del Sé Universale.
Ecco come ce lo porta un maestro moderno, *Thich Nhat Hanh* , nella poesia:

Chiamami col mio vero nome

*Il ritmo del mio cuore è la nascita e la morte di tutto ciò che vivo.
Io sono un insetto che muta la sua forma sulla superficie di un fiume.
E io sono l'uccello che, a primavera, arriva a mangiare l'insetto.
Sono un bambino in Uganda, tutto pelle e ossa, le mie gambe esili come canne di bambù,
e io sono il mercante che vende armi mortali all'Uganda.
Io sono la bambina dodicenne profuga su una barca,
che si getta in mare dopo essere stata violentata da un pirata.
E io sono il pirata, il cuore ancora incapace di vedere e di amare.
Per favore chiamatemi con i miei veri nomi, cosicché io possa udire tutti i miei pianti e
tutte le mie risate insieme,
cosicché io possa vedere che la mia gioia e il dolore sono una cosa sola.
Per favore, chiamatemi con i miei veri nomi, cosicché io mi possa svegliare
E cosicché la porta del cuore sia lasciata aperta, la porta della compassione.*

(Thich Nhat Hanh)

LIBERI NELLA COMPLESSITA
Fulvio Leoni

1.

Il mio discorso, rispetto agli interventi di questa mattina, sposterà leggermente il centro della riflessione.....perché non sono un psicologo ma un architetto-urbanista e quindi il campo della mia competenza è la contemporaneità nelle sue diverse forme, non esclusi gli aspetti tecnici e la tecnologia digitale, sempre più importante nell'attuale fase dell'evoluzione umana.

Parlerò quindi, prevalentemente, del rapporto tra libertà individuale e tecnologia che ognuno di noi percepisce essere sempre più invasa e penetrante in ogni aspetto della nostra vita.

Il titolo che ho scelto per questo mio intervento è : “Liberi nella complessità”.

Due parole che, messe insieme, costituiscono un Ossimoro, cioè un non-senso un po' come era un ossimoro – forse ricorderete – il titolo di una canzone degli anni '60, “Ghiaccio Bollente” ... l'unione cioè di due parole il cui significato è reciprocamente incompatibile ... due parole che confliggono per il loro opposto significato.

Infatti la libertà corrisponde, in qualche modo, all'essere privi di vincoli e dipendenze mentre, al contrario, la complessità si pone in essere quando, in un sistema, ciascuna parte non è mai autonoma dal resto ma connessa ed interdipendente da tutte le altre.

Ho scelto questo titolo perché, a volte, solo attraverso un non-senso è possibile percepire un'intenzione, un desiderio, una possibilità o, forse, una necessità che altrimenti non può essere né compresa né detta.

Ed infatti, se da un lato la nostra epoca è per eccellenza l'epoca della Complessità, dall'altro il bisogno di libertà continua a vivere in noi, perché è nel profondo di ogni essere umano e proprio in nome della LIBERTA' hanno avuto luogo le più grandi rivoluzioni Sociali, Familiari ed Individuali.

Perché nella rinuncia alla libertà è sempre contenuta l'accettazione della morte... magari di una morte solo parziale... ma, comunque, morte.

E la vita è per eccellenza la libera espressione di un evolvere, cambiare, muoversi... il suo essere cioè, in ogni momento,viva.

2.

Un sistema complesso – secondo i testi più autorevoli - è, per esempio, il mercato finanziario mondiale, in cui la variazione di una sua parte determina simultaneamente una variazione di tutto il resto; ma lo è anche la forma sempre mutevole di una nuvola in cui, sotto la spinta del vento, varia continuamente la reciproca posizione delle innumerevoli goccioline d'acqua di cui è composta; così come il linguaggio umano dove le parole sono così strettamente in relazione tra loro che una sola parola, in più o in meno, può cambiare il significato dell'intera frase.

O più semplicemente : un sistema complesso è la nostra vita formata ed urtata da innumerevoli relazioni con gli altri e con le cose del mondo.

Un mondo, quello del 2000, che ci appare ed è, per lo sviluppo vorticoso della tecnologia in generale ed elettronica in particolare, sempre più interrelato e complesso.

Parlare del tema della libertà nella complessità è, forse, parlare del tema dell'uomo nel mondo contemporaneo e, in particolare, dell'uomo nel secolo che sta giungendo.

Un mondo in cui valori e disvalori si mescolano e si intrecciano sino al punto che non riusciamo a distinguere gli uni dagli altri e, tutti insieme, vengono costantemente veicolati dai media con slogan ed immagini multiple che attivano un processo di intenzionale destrutturazione della conoscenza a cui è stato dato il nome di Comunicazione.

Un termine inventato per nascondere, sostituire e nobilitare il termine più antico e sgradevole che era Menzogna perché la 'comunicazione' è la costruzione di qualcosa che non è mai interamente vero o interamente falso ma che, proprio per questo, è in grado di indurre una comprensione finalizzata ed efficace.

Un secolo, il XXI, in cui la tecnologia è in grado di costruire immaginifici mondi virtuali (second life / sogni pubblicitari / film / videogiochi) che sono sempre a nostra disposizione, alla sola distanza di un pulsante da premere. Mondi apparentemente meravigliosi e potenzialmente destrutturanti.

Ma anche, va detto con forza, un secolo che ha in sé la promessa di un mondo in cui la tecnologia è in grado di spostare più in là la frontiera del possibile e del conoscibile, consentendoci di intravedere orizzonti culturali e materiali che sono, simultaneamente, la nostra potenziale salvezza e la nostra potenziale rovina.

Un mondo in cui l'essere umano e la tecnologia di cui può disporre si integreranno sempre più perfettamente tra loro, fino al punto che l'uno non possa più esistere o essere distinguibile dall'altra.

Questa tendenza culturale, che ipotizza una sempre maggiore integrazione tra naturale ed artificiale, ha preso il nome di "Cultura del Post-umano". Ha avuto inizio alla fine degli anni ottanta ed è sempre più in grado di delineare e strutturare una nuova etica ed una nuova estetica dell'esistere, ponendo all'essere umano nuove frontiere di conoscenza e di sperimentazione.

Quest'ultime possono essere raccolte in quattro direzioni di sviluppo :

1. la prima si pone in essere quando, per continuare a vivere, vengono sostituite parti del corpo umano con meccanismi artificiali che ne ripristino o addirittura migliorino il funzionamento.

Un aspetto, questo, che già riguarda la gran parte di noi (angioplastica, chiodi, placche e protesi di vario genere), che abbiamo accettato e salutato come promessa di una vita più lunga e migliore;

2. la seconda riguarda più strettamente il miglioramento del rapporto uomo-macchina, cercando di sostituire la meccanica (spingere un pulsante con le proprie mani) con una relazione più raffinata che consenta di comandare le macchine con il solo sguardo o con le sole onde cerebrali.

Il primo caso è già attivo, anche se di uso ancora limitato, in quanto esistono computer che possono essere guidati (come nel caso dei paraplegici totali) con il solo spostamento dei bulbi oculari mentre l'attivazione e guida di macchine con le sole onde cerebrali è appena all'inizio. Mio nipote è ingegnere e neurologo e, con l'equipe di cui fa parte, stanno studiando le connessioni possibili di una mano artificiale ai terminali nervosi di un braccio parzialmente amputato, così che il solo pensare "apro la mano" determini effettivamente - come accade per ciascuno di noi - che la mano si apra davvero.

Le difficoltà sono molte ma le strade sono già aperte e molteplici sono le possibilità di successi futuri;

3. la terza riguarda invece i modi in cui si muove ed agisce la nostra intelligenza e creatività e come essa possa essere trasferita ai computer, che sotto il profilo della memoria e della elaborazione dati sono già di molto superiori all'essere umano, cosicché nuove generazioni di computer possano assomigliarci al punto

di poter interagire continuamente con noi nell'elaborazione di nuove strategie e nuovi risultati;

4. infine la quarta direzione - la più inquietante - è come registrare il complesso delle nostre esperienze, memorie e conoscenze acquisite nel corso di una vita per poterle trasferire, al momento del deterioramento finale del corpo, su un diverso supporto : naturale se è disponibile un nuovo corpo o del tutto artificiale. Così da consentire alla coscienza e conoscenza di continuare a esistere, lavorare, evolversi.

La cultura post umana elabora cioè l'ipotesi – probabilmente assai corretta - che noi diventeremo sempre più un prodotto di 'interazione e sintesi tra il 'naturale e l'artificiale' e che pian piano prenderanno forma individui, appunto, post umani..... i quali guardando indietro, alla storia dell'umanità e a noi come siamo oggi, potranno pronunciare la ormai celebre frase: "umani, troppo umani".

Un po' come quando noi, pensando ad uomo di Neanderthal o agli Ominidi, abbiamo la sensazione che siano, nonostante tutto, molto più vicini agli animali da cui noi tutti proveniamo che ad un essere umano, così come lo conosciamo oggi.

3.

Tornando alla questione iniziale, la domanda è :

si può essere liberi ed indipendenti all'interno di un processo di elaborazione dell'informazione e di sviluppo tecnologico così grande ? ...nonostante tutto, la mia risposta è sì.

Ma questa mia domanda iniziale ne nasconde un'altra che, in questo luogo e in questo Congresso , è ancora più importante :

- la Psicositesi è in grado di reggere l'impatto con il XXI secolo ?
- è in grado di dare un contributo salvifico ed orientativo dello sviluppo civile ?
- possiede gli apparati teorici e operativi per svolgere un ruolo di comprensione ed interferenza con gli eventi in corso ?

Per poter rispondere a questa domanda dobbiamo porci una nuova e diversa domanda e cioè :

- quando incominciamo a provare il disagio di una complessità che ci impedisce di essere liberi ?... quando sentiamo che quelle stesse relazioni che ci nutrivano cominciano ora a strangolarci ?

E la risposta è, io credo, quando ci siamo persi in esse.

Quando ci siamo identificati con esse sino al punto di non vedere altro che ciò in cui siamo immersi e stiamo naufragando... ciò che naufraga è il vascello del nostro Io perso tra le contraddittorie immagini del mondo che vengono proiettate su di noi.

Quando si giunge a questo punto, alla maggior parte delle persone, appaiono possibili solo due strade diverse ed opposte :

- accettare di diventare una tessera del puzzle tecnologico in continuo movimento, tirato da fili

di cui non vediamo l'origine ...e in questo caso scegliamo di cavalcare la contemporaneità e la tecnologia (Iphone, Ipod) con la bravura di un surfista sulle onde ... con la sensazione di essere onnipotenti perché si sanno domare le onde, almeno sino alla prossima inevitabile caduta;

- oppure possiamo scegliere la strada diametralmente opposta cioè quella di un rifiuto della

tecnologia che è vista come un 'satana che ci voglia sempre e comunque possedere e distruggere' per porci, con nostalgia, alla ricerca di un mondo primigenio tanto perfetto quanto mai esistito, in cui viva un sogno di magia e armonia che, in realtà, non appartengono e non sono mai appartenute né all'uomo, né al mondo.

Oppure ancora - e qui entra in gioco la Psicosintesi - dobbiamo imparare a disidentificarci da ciò che si vive ... senza cessare di viverlo ma sapendolo vedere da una distanza appropriata cioè una distanza che consenta una relazione di contatto ma non di dipendenza.

Perché io non voglio perdere la possibilità di attraversare su un ponte autostradale una intera vallata piena di boschi, alla velocità di 140 Km orari, stando in una confortevole automobile... mentre sento una sinfonia di Beethoven alla radio....

..... ma non voglio dipendere da tutto ciò.

Cioè non dire mai interamente Sì o interamente No al mondo e a quanto di assolutamente meraviglioso sta, in questa nostra epoca, avvenendo in esso.

E' bene non diventare cechi come un surfista né smettere di ascoltare la contemporaneità e i suoi successi, come un new age.

Si tratta invece di saper vedere, riconoscere, discriminare, scegliere ... agire.

O, in altre parole, si tratta di saper “conoscere, possedere, trasformare”.

Il messaggio principe della psicosintesi è infatti proprio la costruzione di un Io disidentificato che sappia entrare in contatto con il mondo senza perdersi in esso, sappia agire senza pretendere di dominarlo.

Questo è ciò che voi mi avete insegnato da quando mi sono avvicinato alla psicosintesi (ormai 10 anni fa), questo è ciò che mi ha aiutato a modificare le mie relazioni con le persone, gli eventi, gli oggetti. E da allora l'efficacia del mio ruolo nel mondo degli affetti e del lavoro è assai cresciuto.

E ciò accade perché quando si è in grado di rimanere al proprio Centro.... si diviene leggeri come una piuma e resistenti come una roccia.

Ed essere liberi nella complessità è proprio questo :

- saper rimanere al proprio Centro e da lì imparare ad ascoltare ed agire nel mondo.

Ma che vuol dire essere al proprio centro ? che vuol dire disidentificazione ?

4.

La psicologia moderna inizia con il '900 e due scienziati – Jung ed Assagioli - hanno compiuto una forte deviazione verso oriente, rispetto alla rotta inizialmente tracciata da Freud.

Lo hanno fatto in modo diverso, con differenti accenti e diverse prospettive ma entrambi parlano del Sé... usano cioè un termine che nasce ed appartiene alla cultura sapienziale orientale.

Oggi, circa un secolo dopo, sempre più persone si affacciano alla cultura orientale nelle forme dello yoga e della meditazione e, contemporaneamente, molti psicologi

contemporanei parlano di Consapevolezza (mindfulness), che è uno specifico attributo del Sé orientale e che, in termini assagioliani, può essere tradotto in Centro di Autocoscienza.

Tra i molti esempi possibili mi riferirò, per l'ampiezza ed efficacia dei loro risultati, in particolare a:

- Daniel Goleman (il teorico degli studi sull'intelligenza emotiva) che da anni lavora con il Dalai Lama e, sulla base dei loro colloqui e studi congiunti, ha pubblicato due interessanti libri sulla natura delle emozioni "distruttive" e "costruttive", cogliendo stati emozionali che sono in noi e che possono, a scelta, essere coltivati o abbandonati ... concetti ripresi da Tich Nhat Hanh quando parla di "emozioni seme" e il tutto può essere ricondotto alle intuizioni di Assagioli sul concetto delle Parole seme e Parole evocative;

- Jon Kabat -Zinn (Direttore della clinica sullo stress dell'Università del Massachusetts) che usa le tecniche della "meditazione vipassena" – private di ogni riferimento mistico al Dharma buddista - come asse portante di processi di guarigione dallo stress. Ed anche in questo caso Assagioli, già all'inizio del 1900, comprese il ruolo e l'importanza della meditazione e del distacco buddista ("non-attaccamento/non-avversione") che chiamò Disidentificazione.

Ecco, io credo che se vogliamo che la Psicopsintesi possa avere un ruolo importante nel XXI dobbiamo da un lato riprendere in mano ed essere orgogliosi delle intuizioni di Assagioli e della sua capacità di porsi come ponte tra il mondo occidentale e il mondo orientale e dall'altro cercare di stabilire relazioni e scambi scientifici con tutti gli studiosi che stanno, in questo momento, tentando di porre a sintesi la profonda ed illuminante conoscenza orientale con la scientifica e verificabile conoscenza occidentale.

Forse, almeno in una sua parte, di questo potrebbe occuparsi il nuovo Centro Studi.

Perché la Disidentificazione non è solo la caratteristica di uno stato transpersonale ma anche lo strumento di una visione evolutiva dell'Io verso strati di coscienza più sottili.

E questo – lo sa bene chi mi conosce e mi frequenta - è il centro dei miei interessi: il piccolo, immenso tragitto che lega il punto 5 al punto 6 dell'Ovoide.

Lo spostamento cioè dello stato di coscienza verso livelli più semplici ed insieme più complessi, più liberi ed insieme più direzionati.

Cioè il luogo di una spiritualità laica il luogo delle esperienze che ci conducano all'intuizione, alla conoscenza, alla consapevolezza.

Per fare questo mi sono reso conto, durante il mio lavoro, che ho dovuto smettere di vedere l'Ovoide come qualcosa di separato da me e posto, verticalmente, sul muro di fronte a me.

Per porlo orizzontalmente ed immaginare di essere - come davvero ciascuno di noi è - nel punto 5..... e da questo punto mi è apparso chiaramente un passato, alle mie spalle, fatto del mio inconscio individuale e di tutte le esperienze dei miei avi che hanno dato forma al mio specifico DNA e, di fronte a me, ben visibile, quel segno tratteggiato che collega l'Io al Sé e che, improvvisamente, diventava la traccia di un sentiero possibile che attraversa deserti e montagne e laghi, e costituisce - come ogni punto dell'orizzonte - solo una direzione, un riferimento, una meta irraggiungibile.

Una meta lontanissima quanto preziosa perché l'uomo, come tutti gli animali, nella sua fatica quotidiana ha lo sguardo rivolto a terra, tra le cose che lo intralciano e lo attraggono..... ma ad un certo punto - non si sa perché - l'uomo, a differenza degli animali, alza lo sguardo all'orizzonte e vede oltre la sua quotidianità e - scrive Sergio Givone - in quel piccolo movimento della testa ... nel breve alzarsi del mento in quegli occhi che scrutano l'orizzonte ed individuano una direzione egli si separa dagli altri animali..... per diventare compiutamente uomo.

Io, vi prometto, andrò in questa direzione....

ma vi andrò essendo innamorato, nella stessa misura, delle meraviglie del secolo che giunge e di ciò che - come la Psicopsintesi - mi rende, nonostante tutto ad ogni istante libero.

LIBERI DALLA PAURA: ILLUMINARE L'OMBRA INDIVIDUALE E COLLETTIVA

Anna Manfredi

Nei dizionari della Lingua italiana alla voce "libertà" si legge pressochè uniformemente: "Condizione dell'uomo libero da vincoli e obblighi, capace di scegliere in maniera non condizionata da altri". Questa definizione immediatamente ci conduce ad un'idea della libertà come libertà da o di, intendendo che la liberazione così come il condizionamento arrivino sempre e solo da qualcosa di esterno, mentre la costrizione trova spesso i suoi grandi alleati, se non la sua scaturigine, proprio nelle catene interiori, per lo più inconse, che non ci rendono capaci di scelte veramente autonome.

All'inizio del ventesimo secolo Carl Gustav Jung sbirciò nei meandri più oscuri dell'inconscio umano a cui diede il nome di ombra, dove nascondiamo tutto ciò che il nostro io cosciente ha rifiutato e che invece ci appartiene, anche se non lo accettiamo. Così i bisogni e i contenuti rinnegati della nostra personalità, riemergono, poi, sotto forma di destino, secondo le potenti leggi della psicotica che Assagioli menziona più volte, dimostrando che siamo i co-creatori della nostra esistenza senza prenderne affatto coscienza. E l'emozione che si accompagna più frequentemente a questo processo di rimozione e di conseguente vittimismo di fronte a situazioni che sembrano esserci imposte, se non comminate, in una sorta di punizione o di accanimento, dal destino, è la paura, la più diffusa delle emozioni umane, nella sua versione negativa e destabilizzante, talvolta occultata dalla rabbia o dalla tristezza, declinate nelle loro varie sfaccettature.

Si comincia molto presto a soffocare le emozioni relegandole in un angolo dell'ombra. Forse da bambini ci è stato detto: "Stia zitto! Dai fastidio col tuo rumore mentre giochi! (o col tuo pianto o lamento)" E perciò una parte di noi ha imparato che non deve disturbare gli altri, ingoiando i propri bisogni. Magari nostra madre ci ha rimproverato: "Vergognati, non sai neanche trattenere la pipì!". E noi abbiamo imparato a non fare emergere le nostre necessità, anche quelle più essenziali. O ancora i compagni di classe ci hanno derisi definendoci grassi e goffi e dicendoci che non saremmo mai stati scelti per la recita di fine anno o per qualche attività sportiva. E noi ci siamo sentiti una nullità, impossibilitati per sempre a raggiungere qualsiasi obiettivo ci stesse a cuore, perché di gran lunga inferiori agli altri. Oppure qualche familiare ci ha spinti a seguire l'esempio del figlio di Tizio o di Caio, che pur avendo un'estrazione sociale inferiore, era riuscito a conseguire brillanti risultati in questa o in quella cosa, spingendoci ad inseguire standard elevatissimi anche in ambiti che non riflettevano le nostre vere inclinazioni, condannandoci all'infelicità, ad un'immane inutile fatica e a insanabili sensi di colpa.

Perciò rimproverati, ridicolizzati, colpevolizzati, non riconosciuti e non ricompensati, abbiamo rinunciato a giocare, ad esternare le emozioni credute inconvenienti, a scrivere poesie, recitare, sognare ad occhi aperti, per non sentire il dolore del non amore degli altri, della loro non accettazione di aspetti di noi.

Così rabbia, dolore, dignità offesa, pregiudizi vanno ad alimentare l'ombra dove si trova tutto ciò che abbiamo negato o che ci hanno gettato addosso: egoismo, meschinità, stupidità, bruttezza, crudeltà, spavento, fragilità, ecc.

In questa sorta di ripostiglio, come lo definisce Assagioli, giacciono le nostre paure dell'ignoto, i timori, la sfiducia verso noi stessi e gli altri, che possono ferirci o controllarci. Anche la nostra paura della morte e quella di sparire per sempre senza lasciare traccia!

Ma l'ombra serve anche da proiettore di ciò che abbiamo chiuso nel ripostiglio, delle nostre capacità non sviluppate, dei nostri talenti inascoltati, dei desideri non accolti ed è perciò un serbatoio di grande energia che abbiamo reso inutilizzabile e indesiderabile, che se non incanalata e riutilizzata, può andare in ebollizione, agitarsi, traboccare ed eruttare. E così si hanno le parole sfuggite per errore, le esplosioni di rabbia e dolore, i giudizi frettolosi e devastanti, profonde crisi depressive, ecc.

Ma quel che è peggio l'ombra individuale diviene una somma di ombre che dà luogo a quella collettiva. La nostra vita quotidiana ha molto a che fare con la situazione del mondo, proprio perché esiste un inconscio collettivo che raccoglie e amplifica le paure individuali, moltiplicandole in maniera esponenziale, facendole divenire veri e propri paradigmi generali di comportamento.

Esaminiamone qualcuno. Spesso diciamo che il pianeta sta per esplodere perché non riesce più ad accogliere l'umanità che aumenta a dismisura, razziando tutte le risorse disponibili: dietro questa paura c'è spesso quella infantile che la famiglia era troppo numerosa, che non c'erano abbastanza soldi per realizzare i nostri desideri e che si doveva dare spazio a certe priorità o dei fratelli più piccoli o più grandi e che noi non avevamo potuto far niente per evitare che ci fossero tante bocche da sfamare.

Prendiamo la paura, quanto mai attuale, che il ceto medio va abbassando il proprio tenore di vita, che i ricchi saranno sempre più ricchi e i poveri sempre più poveri. Non riecheggia, forse, in noi la frase di nostro padre o di chi aveva una certa autorità in famiglia, che continuava a ripetere che solo la posizione socio-economica e il danaro accumulato potevano proteggerci, tutelare i nostri diritti e non farci soccombere mai? E ancora, ripetiamo spesso che nel mondo sta prendendo il sopravvento una mentalità disonesta governata da avidità, bassi istinti, odio, invidia, vendetta. E quale paura si nasconde in ciò se non quella che "io sono piccolo e impotente e mio fratello più prepotente e, più considerato in famiglia, vuole i miei giocattoli, minacciandomi, mentre i miei genitori non mi difendono perché hanno cose più importanti da fare e tutto sommato ritengono che ciò sia legittimo?"

Abbiamo paura dei fondamentalisti religiosi che hanno anche il potere di creare stragi, sanzionando la morte di coloro che ritengono eretici. Dietro c'è la paura di essere inermi: il Dio vendicativo e intimidatore è "il papà" o la figura autorevole che ci incuteva terrore e a cui non potevamo ribellarci, perché avrebbe attuato terribili ritorsioni, accampando ragioni incomprensibili e impedendoci di renderci indipendenti e di affermarci come persona matura e libera di scegliere.

Molti altri potrebbero essere gli esempi, ma ciò che conta è cominciare a capire, come afferma il maestro buddista Thich Nath Hahn, che la nostra vita quotidiana ha molto a che fare con la situazione del mondo e che, se possiamo modificare la nostra vita, possiamo cambiare il governo e l'intero pianeta. Noi stessi siamo i nostri presidenti e i nostri governi, che riflettono in qualche modo il nostro stile di vita e il nostro modo di pensare. La maniera in cui teniamo una tazzina da caffè, prendiamo un giornale, chiudiamo la porta, proprio per le leggi della psicodinamica, ha a che fare con la pace e la giustizia nel mondo. Come sostiene Assagioli nell'indicare la tecnica dell'inibizione, basta un piccolo input diverso perché l'intero output cambi totalmente, rompendo una gestalt consolidata, rendendoci liberi da vecchi modelli.

La polarizzazione delle visioni negative genera sempre, come detto prima, una paura esponenzialmente più grande, ma anche il pensiero positivo crea un contagio a catena, cambiando le circostanze della vita di molti, come dimostrano diversi esperimenti compiuti nelle Università statunitensi.

Per illuminare l'ombra collettiva dobbiamo renderci consapevoli della nostra, liberando tutte quelle potenzialità sepolte e trovando il nostro modello ideale. Si può cominciare a vedere cosa ci dà fastidio negli altri: forse possediamo troppo in eccesso o in difetto proprio quella caratteristica. Spesso la gente ci dice cosa non sopporta in noi: probabilmente questa è una opportunità per conoscere qualche verità sepolta e lavorare su di essa.

A volte ci sfuggono parole che non vorremmo aver pronunciato o facciamo scelte chiaramente sbagliate: riconoscere ciò senza rimproverarci, ci aiuta consapevolmente a modificare regole di vita troppo restrittive o inadatte allo sviluppo armonico della nostra personalità, lasciando andare tutto ciò che è ormai superato ed è un inutile ingombro. Se ci

accorgiamo di invidiare qualche qualità in altri che ci risulta inarrivabile, scopriamo per quale motivo ci stiamo svalORIZZANDO e quale paradigma proveniente da giudizi altrui stiamo incarnando.

Abbiamo un sogno ricorrente o sogniamo ad occhi aperti sempre determinate situazioni: fermiamoci a considerare quali sono i messaggi profondi che queste attività della psiche ci portano, badando soprattutto a quelle parti di noi che chiedono di essere liberate per esprimersi.

Se ci troviamo di fronte a situazioni problematiche che si ripetono e ci sentiamo impossibilitati ad agire, fermiamoci, almeno mentalmente e mettiamo le radici come gli alberi, finché da una fonte più profonda non arrivi la chiarezza che ci permette di veder oltre quel muro di nebbia. E questa sorgente è il nostro io transpersonale che spesso si serve di situazioni impossibili per costringere l'individuo a tirare fuori il meglio di sé e sentirsi veramente al centro della propria esistenza, libero da ogni condizionamento esterno. Libero, finalmente, di scegliere di essere quel che la sua essenza più autentica gli chiede di essere senza più paure ed infingimenti.

Certo, per essere liberi, occorre coraggio, cioè la virtù del cuore, l'organo più vicino simbolicamente al centro dell'uomo e quindi all'io maggiore. Ed è proprio lì che risiede il nostro modello ideale che per essere attuato richiede, se necessario, di osare, di andare controcorrente, di voltare le spalle ai nostri vecchi maestri, alle vecchie credenze, in una parola, di crescere e di divenire adulti veramente ed indipendenti. Da tutto ciò discende ovviamente una grande responsabilità che si correla alla condizione di uomo libero che deve sapere progettare concretamente e saggiamente, ricorrendo all'uso della volontà saggia che impedisce di sconvolgere e distruggere in maniera indiscriminata il passato, nella spinta al rinnovamento, evitando così il rischio di rovinare la vita di chi intraprende il processo di emancipazione e di chi gli sta accanto.

Manteniamo, quindi, salda la fiducia che l'autenticità e la verità della nostra essenza siano luce a loro stesse sia nella nostra vita che in quella degli altri; e per il principio fisico scoperto da Fantappiè, secondo il quale l'energia segue il pensiero, vedremo magicamente cambiare in meglio la realtà che ci circonda. In questo paradigma ci conforta anche la più recente scoperta dei campi morfogenetici di Rupert Sheldrake, scoperta più nota come "l'esperimento della centesima scimmia. L'eto-biologo britannico ha scoperto che esseri appartenenti alla stessa specie passano informazioni utili alla evoluzione della stessa attraverso campi di energia non ancora individuabili e misurabili dagli strumenti della scienza attuale, ma i cui effetti sono indiscutibili. Quindi passiamo informazioni di speranza, di possibilità, di superamento di vecchi schemi e modelli che apparivano inamovibili e che ci bloccavano e raccoglieremo un'Umanità nuova, più vera, più giusta, più felice e spirituale. Per parafrasare il presidente americano Obama: "Yes, we can, because we are free!"; come aveva già affermato alla fine del '700 il filosofo Kant, che aveva posto alla base di ogni azione veramente morale, la libertà, anche quella di andare oltre i limiti impostici dalla natura, sebbene ai fini dell'autoconservazione, per seguire una legge superiore già inscritta in noi.

"Libertà vo cercando ..." recitava il sommo poeta Petrarca per tacitare le sue ansie esteriori ed interiori, ma non occorre andare molto lontano, basta spostare lo sguardo al centro di noi stessi e di libertà ne troveremo tanta da poterne fare dono costante al mondo.

EDUCAZIONE ALLA LIBERTA' RESPONSABILE

Renzo Rossin

Abstract: *La libertà viene considerata in quanto prassi di liberazione continua dalle limitazioni che impediscono lo sviluppo integrale dell'essere umano, che va governato responsabilmente nel contesto della biosfera.*

Il peso della libertà

In questo periodo dell'anno, nel quale si assiste al trionfo delle forze vitali della natura sulla stasi invernale e viene annunciata la resurrezione pasquale, in cui si celebrano anche le feste nazionali dell'unità e della liberazione dalla dittatura fascista, oltre a quella mondiale del lavoro, non possiamo dimenticare le forme più elementari di liberazione.

In questo periodo storico infatti sul nostro pianeta tanti esseri umani stanno ancora combattendo con ogni forza per conquistare migliori condizioni di vita, per liberarsi dalla tirannia politica, ma anche da quella della povertà, della malattia, dell'ignoranza, della paura, dell'ingiustizia e della violenza, spesso ingigantite dalle guerre e guerriglie che insanguinano la Terra.

I libri di storia sono pieni di guerre e di battaglie per la libertà, ma è la vita stessa dell'uomo che comporta lotte continue contro innumerevoli impedimenti, al fine di soddisfare bisogni di ogni genere.

Quest'anno ricorre il settantesimo anniversario della pubblicazione di *Fuga dalla libertà*, di Erich Fromm, che tanto ha contribuito alla psicologia umanistica esistenziale, considera inscindibile la libertà dall'attività spontanea e scrive, fra l'altro:

“La libertà negativa (indipendenza) di per sé fa dell'individuo un essere isolato, il cui rapporto con il mondo è remoto e sospettoso, e il cui io è debole e continuamente minacciato.

L'attività spontanea è il solo modo in cui l'uomo può superare il terrore della solitudine senza sacrificare l'integrità del suo essere; infatti nella realizzazione spontanea della propria essenza l'uomo si riunisce al mondo: all'umanità, alla natura e a sé stesso”.

Ma, prosegue Fromm, *“L'uomo ha paura della libertà, perché la libertà lo obbliga a prendere delle decisioni individuali, e le decisioni comportano rischi. Può danneggiarsi, perché deve assumersi tutta la responsabilità delle proprie scelte. Se invece si sottomette a un'autorità, allora può sperare che l'autorità gli dica quello che è giusto fare, e ciò vale tanto più se c'è un'unica autorità, come è spesso il caso, che decide per tutta la società cosa è utile e cosa invece è nocivo. Ma scopo della società non è la realizzazione dell'uomo. Scopo della società d'oggi è il profitto”.* (1)

Ora, poiché è il profitto a muovere lo sviluppo economico e tecnico-scientifico, questo modello di sviluppo, irresponsabilmente fine a se stesso, diventa estremamente problematico e minaccioso per il futuro.

Verso una cittadinanza terrestre

Edgard Morin, partito come sociologo per diventare filosofo della complessità, occupandosi del futuro del pianeta, apporta alcuni contributi pedagogici utili alla nostra riflessione. (2)

Data la precarietà della condizione umana e della costruzione stessa dell'etica, Morin avversa la concezione presuntuosa di una verità assoluta e ontologica, e proprio nella nostra fragilità vede lo stimolo per costruire un futuro a misura dell'uomo nuovo planetario, nel quadro di una multiculturalità e di una multiciviltà solidale, animata dagli ideali di libertà e giustizia che sostengono la lotta del mondo, al fine di attuare la *cittadinanza terrestre*.

Un'etica propriamente umana, ossia un'antropo-etica ci richiede però di assumere l'imponente missione antropologica di:

- operare per l'umanizzazione dell'umanità;
- effettuare la doppia guida del pianeta: obbedire alla vita, guidare la vita;
- realizzare l'unità planetaria nella diversità;
- rispettare negli altri, nel contempo, la differenza rispetto a sé e l'identità con sé;
- sviluppare l'etica della solidarietà;
- sviluppare l'etica della comprensione.

Già Kant sosteneva che la limitatezza della nostra Terra impone ai suoi abitanti un principio di ospitalità universale, e Morin approfondisce l'idea asserendo che *L'umanità come comunità di destino planetario* si è radicata in una "Patria", la Terra, che è in pericolo e solo la coscienza del destino comune può condurci una comunità di vita.

Per quanto riguarda in particolare l'educazione, Morin auspica una riforma dell'insegnamento che sia anche del pensiero, perciò non programmatica ma paradigmatica, riguardante l'attitudine a organizzare la conoscenza, poiché "*un'intelligenza incapace di considerare il contesto ed il complesso planetario rende ciechi, incoscienti ed irresponsabili*".

Per sviluppare l'attitudine a contestualizzare e globalizzare i saperi, occorre quindi legare insieme scienza, poesia, letteratura e insegnamenti umanistici, nel quadro dei *sette saperi* necessari che Morin ritiene necessari per una "*testa ben fatta*", piuttosto che piena, come afferma citando Maigne. Si dovrà insegnare, fra l'altro:

- La "*condizione umana*", guardando alla sua natura complessa, riconoscendone l'unità, diversità, complessità;
- l'"*identità terrestre*", dando il senso e la storia della nostra era planetaria, senza nascondere le oppressioni e le crisi;
- Una nuova etica del genere umano, nella circolazione individuo-specie-società, attraverso democrazia e solidarietà terrestre e la continuità Terra-Patria-cittadinanza della terra.

L'implicazione complessità-democrazia-educazione si allarga pertanto decisamente all'etica, al fine di costruire un futuro planetario ispirato a comprensione e collaborazione fra tutti gli esseri viventi, a iniziare dalla compassione e dal sostegno degli ultimi fra gli uomini vicini e lontani, incontrati con simpatia.

L'empatia necessaria

La maturazione dell'empatia e lo sviluppo del senso morale sono la stessa cosa. (J. Rifkin)

L'economista J. Rifkin, autorevole economista e pensatore sociale, sostiene che se la coscienza dell'uomo agricoltore era governata dalla fede e quella dell'epoca industriale dalla scienza, è urgente che si crei ora una coscienza globale fondata sull'empatia, sull'istinto di pace e sulla predisposizione alla solidarietà. (3)

Infatti le innovazioni nel campo dell'energia e delle tecnologie di comunicazione estendendo le nostre reti sociali stanno cambiando la nostra coscienza ed espandendo la nostra capacità di empatia, tanto da permetterci di condividere sempre più la responsabilità nei confronti della biosfera e dell'umanità, la cui evoluzione richiede ormai dei cambiamenti paradigmatici anche in ambito psicologico.

Perfino il mercato, che è un'estensione della cultura ed è fondato sulla fiducia intesa come esito di un impegno empatico, esiste solo se le persone confidano che gli accordi presi verranno onorati. Ma quando questa fiducia viene meno, i mercati collassano, come sta avvenendo ora.

Se l'essenza della nostra natura viene sperimentata attraverso l'empatia, che è necessaria non solo nell'esperienza dell'amore o in quella estetica, ma in tanti altri ambiti sociali, questa funzione psicologica dovrà coinvolgersi in ogni campo dell'agire umano e soprattutto nell'educazione.

La scoperta dei neuroni specchio e delle strutture biologiche che consentono una reciprocità profonda, pone le basi per un'antropologia e una pedagogia maggiormente consapevoli della vulnerabilità umana, nelle quali la sostanza della moralità implica *“responsabilità per le proprie azioni, compassione per gli altri, disponibilità ad accorrere in loro aiuto e confortarli, un adeguato senso di equità e giustizia.”*

Dato che, come sosteneva Carl Rogers, *“un modo di essere empatico può essere appreso da altre persone empatiche”*, è evidente che si aprono orizzonti promettenti non solo per chi opera nella relazione di aiuto, ma innanzitutto per genitori e insegnanti, come dimostra la diffusione del rogersiano *approccio centrato sulla persona*. (4)

Impegno

Empatia

Automotivazione

Autogestione

Autocoscienza

La persona umana viene posta al centro, dunque, affinché possa sviluppare le sue migliori potenzialità, in un contesto che procede dalla consapevolezza di sé verso l'impegno nel mondo, come si vede nel precedente grafico, elaborato da scritti di D. Goleman. (5)

Libertà come processo di liberazione del potere personale

La visione transpersonale, prefigurata da A. Maslow (6) come transumana e incentrata sul cosmo più che sull'uomo, ha aperto gli orizzonti della psicologia ad una dimensione sempre più ampia e inclusiva, anche attraverso pratiche di espansione della coscienza e della volontà.

La libertà astrattamente concepita, conta poco, infatti, se non diventa prassi continua di liberazione, resa possibile attraverso una molteplicità di metodi e tecniche, come l'uso dei simboli.

Fra le pratiche dell'esperienza transpersonale, Roberto Assagioli include la categoria *Simboli della Liberazione*, collegati con la categoria dei *Simboli dello sviluppo*, ovvero dell'eliminazione dei "viluppi" costituiti da complessi, illusioni, identificazioni con ruoli, maschere e idoli.

I simboli sono "dinamogeni", sostiene Assagioli, e lo "sprigionamento" di energie che rendono possibile può avvenire a livelli diversi (fisico, emozionale, mentale ecc.). Ma la ricerca della liberazione che pervade tutte le grandi religioni è nel contempo è anche fonte di grandi paure. La partecipazione attiva a quello che Assagioli chiama l'inarrestabile "*potente e grandioso corso della vita in noi e attorno a noi*" richiede infatti continuo impegno, autodomínio e coraggio.

Siamo giunti così al nucleo dell'essere umano, in quanto depositario di un potere di scelta che richiede più attenzione dell'uso dell'energia atomica. Si tratta del libero arbitrio, in cui convivono essere e potere, di quella volontà che per Assagioli, "*si esplica come spinta ad essere, a rendere attuale ciò^[1] che è potenziale, a scoprire l'essenza nascosta (...) ci dà il senso della nostra stessa potenza, del potere che giace in noi.*" (7)

Dall'esercizio di tal potere personale, derivano conseguenze non ancora sufficientemente esplorate e comprese, innanzitutto nell'educazione.

Educare all'autodisciplina

R. Assagioli si è occupato molto precocemente di educazione, a partir dal primo contributo di politica dell'educazione, a 16 anni, per il *Giornale di Venezia*. Nel 1903, studente sedicenne, dimostra interessi sorprendentemente precoci per l'educazione, criticando sia il Governo sia gli insegnanti, sia gli studenti e chiedendo attenzione e fiducia nei confronti di quei giovani che, con serietà e impegno, si preparano a diventare i futuri cittadini della nuova Italia.

Sono già annunciati, in questa "ouverture" della sua opera e vita di protagonista della cultura del Novecento, alcuni importanti motivi tipici. Oltre al focus sull'educazione e sulla politica culturale da cui la prima dipende, spiccano:

- Il senso della responsabilità connessa alla funzione educativa;

- Quell'interesse filosofico, civile e psicopedagogico ispirato all'etica della responsabilità, che ricorre negli scritti frammentari di *"Educare l'uomo domani"*. (8)

Per quanto riguarda l'esercizio della libertà e dell'autorità, Assagioli scrive nei suoi appunti che occorre comprendere la necessità di sfogo delle energie, di espansione e di indipendenza degli allievi, ma che occorre non reprimerli ma educarli a sviluppare l'autodisciplina, poiché

La repressione crea o dei ribelli o degli imbelli, dei deboli. La debolezza degli educatori crea degli individui indisciplinati, o degli amorfi o dei repressi.

Due metodi per farsi obbedire:

- 1) *Appello al cosciente superiore – cooperazione dell'educando*
- 2) *Suggestione subcosciente – azione indiretta.*

Tutti i problemi della disciplina, della sorveglianza, dei premi e dei castighi vanno subordinati a ciò e si risolvono in gran parte da sé, quando l'educatore sia tale nel senso etimologico, cioè collabori attivamente a "tirar fuori", ad esprimere le energie fisico-psico-spirituali.

Quando il giovane fa qualcosa che lo interessa e lo appaga, si sottomette spontaneamente alle discipline necessarie per raggiungere il fine desiderato. Questa è la chiave. (9)

L'ambiente psicosintetico ideale per una nuova scuola presenta un'atmosfera di *amore, pazienza, comprensione, attività organizzata* e soprattutto di gioia che favorisca la cooperazione cosciente e inconscia degli allievi e che sia 'dinamogena', facilitando la liberazione delle energie interne".

Occorre inoltre, un grande ricorso all'umorismo e al buonumore, che è una delle dodici qualità dell'educatore ideale delineato da Assagioli, insieme alle qualità costituite dall'interesse per i problemi degli alunni, dall'attitudine democratica, dal senso di giustizia, dall'imparzialità e da altri tratti necessari per un'educazione integrale, vitalizzata dell'esperienza spirituale.

L'educazione spirituale riguarda in particolare il significato, lo sviluppo evolutivo e gli scopi della vita, per aprire la personalità egocentrica dei giovani alla cooperazione, alla solidarietà e all'unione con gruppi sempre più ampi, fino a includere tutta l'umanità.

Ricordiamo al riguardo l'interesse di Assagioli per un'applicazione sempre più ampia dei suoi metodi, estesi ad una *Psicosintesi delle Nazioni* e oltre. Di qui la nascita di W.Y.S.E.,

del PsychoPolitical Peace Institute, e di altre iniziative come quella del nostro Istituto in Africa.

Educare con gioia alimenta indubbiamente lo spirito della libertà non meno dell'impegno responsabile nelle attività umane, e l'amore e la poesia possono non solo compensare il senso della precarietà umana, ma anzi includerle e trarne nuova forza creativa.

Ciò è possibile, sostiene E. Morin, anche davanti alle sfide di un sistema culturale globale dominato da quel tipo di follia che gli antichi greci chiamavano *hybris*, incapace di uno sviluppo che non sia fine a se stesso, ma adatto a un'umanità in cui nessuno può salvarsi da solo.

Potremmo affermare intatti, per concludere con P. Eluard, che

*Non verremo alla meta a uno ad uno
ma a due a due. Se ci conosceremo
a due a due, noi ci conosceremo
tutti, noi ci ameremo tutti, e i figli
un giorno rideranno
della leggenda nera dove un uomo
lacrima in solitudine.*

NOTE

- 1) E. Fromm, *Fuga dalla libertà*, Mondadori, Milano 1987
- 2) E. Morin, *I sette saperi necessari all'educazione del futuro*, Cortina, Milano 2001
E. Morin, *La testa ben fatta, Riforma dell'insegnamento e riforma del pensiero*, Cortina, Milano 2000
- 3) J. Rifkin, *Verso una civiltà dell'empatia*, Rizzoli, Milano 2010
- 4) C. Rogers, *Un modo di essere*, Martinelli, Firenze 1983
- 5) D. Goleman, *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano 1996
- 6) A. Maslow, *Verso una psicologia dell'essere*, Astrolabio, Roma 1962
- 7) R. Assagioli, *L'atto di volontà*, Astrolabio, Roma 1977
- 8) R. Assagioli, *Educare l'uomo domani*, Istituto di Psicopsintesi, Firenze 1988
- 9) Ivi

“Specchio delle mie brame, chi è la più bella del reame?” Ovvero, libere di essere se stesse .

Teresa Anzuoni

Secondo una ricerca svolta quest'anno dal Censis, l'80% delle donne italiane aspira soprattutto alla libertà individuale e, in successione, alla realizzazione professionale e all'autonomia economica.

I dati confermano la realtà di una diffusa presenza femminile orientata a svolgere il proprio ruolo nella società, apportando contributi rilevanti alla crescita.

Tuttavia, in un'epoca in cui si potrebbero dare per scontati i risultati dell'emancipazione delle donne, si ripresentano nuove forme di discriminazione . Si assiste, infatti, a casi di mercificazione del corpo femminile, attraverso i mass-media (giornali, pubblicità, cinema, internet), ma soprattutto tv-spazzatura. Questi ci propinano immagini di giovani donne, rigorosamente mute, seminude, ed umiliate nell'esposizione del loro corpo. E ciò che si coglie in modo evidente è l'ordine ad essere tutte magre, giovani, belle e, obbligatoriamente, ammiccanti e disponibili!

Si tratta di un imperativo che definirei “estetico- categorico” che vede nel grasso un demone da scacciare e in un corpo tondeggiante e morbido un inestetismo da nascondere. Di conseguenza, la bilancia, la dieta, la palestra, lo specchio e quant'altro, possono diventare pensieri tormentosi, perché alla bellezza del corpo sono associati la desiderabilità, l'amore, il successo e il piacere.

Fare guerra ai carboidrati, nutrirsi (si fa per dire !) di insalate scondate o alimenti ipocalorici, scagliare una fatwa contro la cotoletta (!) diventa una sottile dittatura finalizzata alla omologazione e normalizzazione dei corpi, mentre quelli oversize vengono occultati, per non dire rimossi.

Foucault sosteneva che la società controlla le persone e soprattutto le donne, attraverso i loro corpi, introiettando un prototipo di perfezione fisica come unico mezzo per ottenere il successo.

Perciò si è spinti a pensare che il corpo non perfetto sia una specie di disgrazia da riparare con ogni espediente. E gli adolescenti sono i primi a farne le spese perché la loro insicurezza naturale fa correre il rischio di nevrosi connesse all'aspetto fisico. Varie ricerche ci dicono che sono sempre più numerose le ragazze che aspettano con ansia i diciotto anni per poter avere il primo ritocco chirurgico. Il 40% dei giovani, maschi e femmine, di età compresa tra i 18 e i 29 anni, è favorevole a modificare il corpo con qualunque metodo. Il 73% delle minorenni non avrebbe alcun problema a cambiare

aspetto con la chirurgia estetica. “Modellare il proprio corpo è la preoccupazione principale e costante delle ragazze” racconta Susie Orbach, psicoanalista inglese, autrice di “Corpi”, dove scrive che ha rilevato una perenne insoddisfazione delle giovanissime, da lei definita “sindrome del corpo odiato”.

Secondo Wykes e Gunter, i due principali studiosi del rapporto che le giovani donne hanno con la propria immagine, l’insoddisfazione per il proprio aspetto fisico è trasversale; colpisce occidentali ed asiatiche, ragazzine e neo-laureate.

La vecchia affermazione femminista: “ Il corpo è mio e lo gestisco io” sembra essersi trasformata in una concezione secondo la quale il corpo è un materiale che si può plasmare a piacere. Dice la filosofa Marzano: “Nel voler incarnare la perfezione, il corpo femminile è diventato un campo di battaglia su cui ci si accanisce senza tregua come se, per la donna, l’unica possibilità di esistere fosse quella di incarnare la perfezione”.

La diffusione della chirurgia estetica diventa sempre più imponente. In proposito, colpisce la definizione di Hillman che connota i volti manipolati dalla chirurgia estetica come “ mummie animate” e “paradossi sospesi”.

Intanto in Brasile lo stato mette a disposizione interventi estetici al seno per donne con carenza di autostima, in quanto sono valutati ...meno dispendiosi di un percorso di psicoterapia!

E che dire del corpo vecchio e, per questo, rifiutato? La vecchiaia è diventata un tabù.

Sembra proprio che molti diano più valore a ciò che sembriamo, anziché a ciò che autenticamente siamo.

Allora, c’è da chiedersi :” Perché non essere autenticamente se stesse?” .“Perché non accettarsi così come si è, valorizzando la propria bellezza senza voler essere un’altra?

Cosa si nasconde dietro il culto dell’eterna giovinezza e bellezza?

E da dove nasce questa guerra al corpo? Dalle insicurezze? Dalle paure? O dalle industrie alimentari, farmaceutiche, estetiche e pubblicitarie, che si garantiscono crescita e profitti?

Coinvolte in una cultura narcisistica del corpo, che, invece, dovrebbe essere vissuto come luogo ed espressione di libertà, si corre il rischio di finire in una nuova forma di assoggettamento e regressione del modello femminile, ridotto ad oggetto di consumo. La stessa identità è connotata dagli oggetti che si posseggono. Perciò saremo belle se indosseremo quel vestito all’ultima moda, se acquisteremo quel particolare profumo, se riusciremo ad arrampicarci sull’altissimo tacco che potrebbe consegnarci ...all’ortopedico! Ma che importa ? Ciò che conta è essere belli!

Ma di quale bellezza stiamo parlando se la stessa bellezza è trasformata in merce ?

E, sicuramente, non sarà la bellezza del corpo a rendere libere le donne. Anzi, può diventare una trappola, perché si rischia di restare bloccate in un ruolo imposto o, addirittura, accettato inconsapevolmente.

In tal caso, la vera libertà non si manifesta, perché quello che si è viene regolamentato dall'esterno.

Dacia Maraini in un suo libro "Ho sognato una stazione" ci fa riflettere su alcuni aspetti della condizione femminile nel nostro Paese: "Da noi non si impone il burqa per rendere invisibile e silenziosa una donna, ma si trasforma il corpo femminile in linguaggio pubblicitario, togliendole, con l'illusione della libertà sessuale, la parola...Siamo libere di spogliarci, di esibirci, di suscitare pubblicamente il desiderio maschile...Ma in questa luccicante libertà esiste una trappola che spesso le donne non distinguono. Il corpo femminile si è trasformato in puro linguaggio di scambio". Le frequenti, ataviche pressioni culturali, politiche e sociali subite dalle donne sembrano proprio ripresentarsi oggi.

Dopo anni di frammentazione, che hanno fatto affievolire i legami, il mondo delle donne ha rischiato di perdere il senso e l'autopercezione di forza collettiva.

Gli anni 60 e 70 delle conquiste femminili vengono vissuti come molto lontani. In più, da allora ad oggi, abbiamo assistito ad una regressione dell'emancipazione femminile. I diritti conquistati, in sostanza, non vengono sempre esercitati né individualmente, né collettivamente. Nel campo del lavoro, del welfare, della maternità, del sistema dei media, nelle rappresentanze istituzionali, la libertà rischia di continuare di scivolare nella subalternità. Le donne vogliono contare negli affetti, nella famiglia, nella società e nella politica, dove poter scegliere una classe dirigente che ben le rappresenti. E', perciò, necessario imparare a fare rete per una cittadinanza attiva.

Anche se le giovani donne si percepiscono, e sono, più libere delle loro madri, non posseggono il controllo né della loro immagine, né delle reali condizioni di vita.

E' allora importante far acquisire fiducia alle nuove generazioni, dare loro strumenti critici, offrire validi esempi. Far comprendere che è l'immagine della donna che sta regredendo, ma non le donne nella realtà. In più bisogna uscire dal vittimismo che può essere un rischio, una semplificazione che sottovaluta il valore dell'individuo.

Si credeva che le conquiste fossero ormai acclamate ed assicurate, ma già all'inizio degli anni 90 era in atto un processo di arretramento della condizione femminile.

Oggi serve una rappresentazione delle donne come soggetti autonomi, liberi e consapevoli, ma soprattutto titolari di diritti, e proprio questo può dare consistenza alla libertà. Dice la

Franco: “Avere consapevolezza del fatto che i diritti sono acquisiti e non dati “per natura”, che hanno una dimensione storica, che sono il frutto di lotte e di impegno di molte, diverse generazioni e che si possono anche perdere, può dunque aiutare a far capire che non ci si deve fermare, che occorre continuare ad appropriarsi di strumenti per riconoscere e prevenire i tentativi di ricacciare le donne nei ruoli tradizionali “.

Si rende, perciò, urgente il recupero di una cultura femminile, caratterizzata da dignità, consapevolezza e valorizzazione delle proprie abilità e risorse. Intanto i vari aspetti della discriminazione mutano nel tempo e possono camuffarsi da difensori della libertà, mentre si presentano nuove forme di schiavitù, che, anche attraverso la normalizzazione del corpo femminile, rendono difficile la conquista della libertà da parte delle donne.

La nudità del corpo femminile, al contrario di quanto superficialmente si possa pensare, non è né progressista, né liberatoria. Anzi, il corpo femminile, reso oggetto, diventa il simbolo delle nuove forme di sottomissione.

Credo che si possa ripartire proprio dal corpo, dalla sua unicità e valorizzazione per respingerne, innanzitutto, la reificazione.

Il corpo, “prezioso strumento di espressione”, è spazio di relazioni, cassa di risonanza del vivere, luogo di molteplici e preziose esperienze. In esso si fondono simboli, pratiche sociali e costrutti culturali.

E proprio dalla ricca valenza del corpo femminile bisogna partire per proporre nuovi modelli alternativi, che, senza negare la femminilità, possano aiutare le giovani generazioni a trovare la strada per realizzare la libertà di essere se stesse.

Sicuramente non sono utili le vecchie contrapposizioni tra generi.

Anzi ritengo che sia necessario ricostruire una nuova solidarietà di genere, che riconfermi il valore della differenza, che è ricchezza e ristabilisca l'immagine delle donne come individui liberi e degni di rispetto.

Per dirla con Hannah Arendt, dobbiamo mirare ad “un reciproco riconoscimento”, per la costruzione di un “mondo comune”, cioè a misura di donne e uomini.

Dobbiamo uscire dal silenzio e manifestare il nostro pensiero.

In proposito, che pensano le donne di se stesse? Come valutano la loro condizione?

Una ricerca recente attesta che le donne italiane vivono molteplici difficoltà per quanto riguarda la possibilità di realizzare il proprio progetto di vita.

Infatti, il 62% pensa che il Femminismo sia un'idea attuale “perché c'è ancora molto da fare”. L'88% si sente discriminata sul lavoro. Il 24% dice di aver subito molestie in ambito lavorativo o di esserne testimone. Il 74% è assolutamente favorevole all'introduzione del congedo di paternità obbligatorio. L'88% sostiene che il maschilismo in Italia è ancora

molto forte.. Il 56% ha difficoltà nel conciliare vita professionale e privata, nell'accudimento dei figli. Il 63% ha bisogno di orari più flessibili per conciliare meglio il lavoro e la vita privata. Il 52% ritiene che la sua vita di donna sia più difficile rispetto alle generazioni delle loro mamme e anche delle nonne. Ma il dato fortemente inquietante è questo: in Italia, in media ogni mese, vengono uccise nove donne, vittime di violenze.

Quindi, bisogna necessariamente chiedersi: “Quanto siamo realmente libere?”

E concludo, dedicando, soprattutto a voi donne, questo passo tratto da “Tra passato e futuro” di Hannah Arendt: “ Libertà come dono supremo, conferito, a quanto ci pare, solo all'essere umano fra tutte le creature della terra : dono del quale possiamo trovar tracce e segni in quasi tutte le attività umane e che peraltro si sviluppa appieno solo quando l'azione riesce a crearsi uno spazio nel mondo, dove la libertà può “apparire” uscendo dal proprio nascondiglio”.

L'esperienza della libertà interiore Petronilla Parisi

Voglio iniziare con una frase di Krishnamurti che dice:
“ La conoscenza di Sé è l'inizio della libertà. “

Questa frase riprende le parole di Roberto Assagioli:

- Conosci te stesso
- Possiedi te stesso
- Trasforma te stesso

E' importante riconoscere l'essenzialità delle cose, ciò che è importante, essenziale, da ciò che è superfluo, dare più spazio ad un ascolto profondo, alle nostre qualità interiori, questo ci aiuta a metterci in contatto con l'anima e aumenta la nostra libertà interiore.

Molte volte, il nostro malessere, si manifesta con tristezza immotivata, con un vuoto interiore, ci si sente inadeguati e depressi, un pò soli e insoddisfatti, si sente il bisogno di avere qualcosa di più importante, che ci faccia stare bene interiormente. Il futuro può sembrare incerto, un'incognita, statico, ci sentiamo smarriti.

Le cause che impediscono la libertà interiore sono diverse:

- L'incertezza economica, della nostra epoca.
- Lo smarrimento causato dalla crisi familiare, che investe sempre di più la nostra realtà.

- La mancanza di modelli positivi, tutto questo crea disequilibrio, anche se apparentemente, sembra non mancarci nulla.
- Possediamo più cellulari multifunzionali.
- Abbiamo vari tipi di computer, che sostituiscono l'esperienza interiore, con l'esperienza su internet.
- Possediamo l'automobile super accessoriata.
- Possediamo la casa in città e al mare.

Sostituendo le potenzialità interiori, con i beni materiali esteriori, creando dipendenza dentro di noi, che ci allontana dalla nostra libertà.

Tutto questo, non ci aiuta a sviluppare la nostra libertà interiore, anzi, può desensibilizzare il contatto con la propria essenza, con l'anima e ci allontana dalla nostra interiorità, rendendoci incapaci di un ascolto profondo di noi stessi e degli altri.

Questo, può essere l'inizio per conoscerci, osservarci dentro, e ascoltarci.

Non è facile, convivere pienamente con la nostra interiorità, molto spesso, ci rifiutiamo di comprenderci, ed accettare le nostre debolezze, il nostro mondo interiore, per non metterci in discussione con noi stessi, per non cambiare il nostro stile di vita, per rimanere ancorati a quelle parti oscure, che ci siamo creati nel tempo, e ci danno sicurezza.

Di fronte a queste difficoltà, la prima cosa da fare, per raggiungere la libertà interiore è prendere consapevolezza, di quello che accade dentro ciascuno di noi.

E' importante se è necessario, chiedere aiuto, per poter dialogare con qualcuno, con un " tu ".

Portare fuori, dunque, ciò che sentiamo, non comprimere, parlarne, confrontarsi, senza paura di essere giudicati.

All'inizio, può essere difficile raccontare le nostre difficoltà, ma è necessario aprirsi e dialogare, per consapevolizzarle, con questo si comincia a essere liberi.

La Psicotesi è molto importante in questo percorso, perché ci aiuta e ci incoraggia a conoscerci meglio, ad affrontare positivamente i nostri lati oscuri e ci dà l'opportunità di trasformare il nostro malessere e le nostre sofferenze in libertà interiore.

Occorre quindi, riconoscere le nostre debolezze, dargli attenzione, e curarle.

Immaginare una nuova realtà, più serena e più gioiosa.

Quindi, allenarsi costantemente al silenzio interiore, per captare tutto ciò che accade dentro e fuori di noi, per es. ascoltare in modo attento e profondo noi stessi e gli altri.

Prendersi cura di sé, con comprensione amorevole e gioiosa, riconoscere che si può andare oltre al malessere e alla sofferenza, con la tecnica dell'accettazione paziente.

Come dire: io soffro, ma so che dietro questa sofferenza, c'è una gioia latente, che mi appartiene, che è dentro di me.

Quella gioia, che nei momenti di sofferenza, non è possibile vivere pienamente, solo dopo aver vissuto e accettato, consapevolmente il malessere interiore, posso riviverla positivamente, e cogliere tutto quello che ci fa stare bene, con una visione positiva della vita.

La libertà interiore, si sperimenta, coltivando la gioia, senza lasciarla sciupare dall'inquietudine, che molte volte ci creiamo, dai condizionamenti, dalle influenze negative o i sensi di colpa. Questo atteggiamento negativo, blocca la gioia di esistere, di esserci, di vivere positivamente e di esprimere la nostra creatività.

Purtroppo è anche vero, che la sofferenza è una realtà, che colpisce tutti noi, va accettata, in quanto non si può fuggire.

Molte volte, siamo noi stessi a ridargli vita, quasi per elogiarci con un sottile piacere.

E' importante, mantenere un assetto interiore, con vigilanza e costanza, un continuo allenamento alla consapevolezza, porta a manifestare la voglia di vivere gioiosamente, anche in quei momenti di solitudine e di grande difficoltà, la nostra anima è di per sé, gioiosa per natura.

La libertà interiore, consiste nel sprigionamento e attivazione delle proprie qualità positive.

Per sperimentare la libertà interiore, occorre fare ordine dentro di noi.

La conoscenza di sé, dunque, è il lavoro principale per sentirci liberi interiormente, per esprimere e manifestare la nostra creatività latente, tutto ciò che sana, che ci fa stare bene e ci fa sentire liberi interiormente.

Durante il percorso di lavoro introspettivo, si entra in contatto con la propria essenza, che ci porta verso una nuova coscienza di noi stessi.

Se manca il costante allenamento e il contatto con il Sé, si può regredire, fare dei passi involutivi, ed è possibile vivere dei momenti di conflittualità interiore, in quanto, durante il percorso di evoluzione verso la ricerca del Sé, viviamo due aspetti:

- Una parte è quella che lavora su di Sé, per raggiungere una nuova consapevolezza.
- L'altra parte è quella che tende a farci regredire, non essendo allenata alla crescita e alla consapevolezza, tenta di fermarci e di bloccarci nel nostro percorso di libertà interiore.

Durante questo cammino, si convive con due polarità:

La polarità positiva che va avanti e ci dirige verso la coscienza e l'essenza.

La polarità negativa, che ci frena, ci blocca, ci ostacola, che teme di perdere la sicurezza, cioè quei meccanismi di difesa che ci siamo creati nel tempo, per tutelarci, per difenderci, difficili da sciogliere e trasformare.

Avviene così, una scissione, fra spirito e materia, cioè:

- L'anima che vuole emergere e manifestarsi.
- La personalità che non vuole evolversi e trasformarsi.

La libertà interiore, si manifesta con il superamento e la sintesi di queste dualità.

La trasformazione avviene, con la consapevolezza di possedere la responsabilità, di agire sui nostri vissuti interiori, perché ci appartengono, sono nostri, occorre saperli gestire e controllarli, con una giusta dimensione, ed equilibrio.

Per raggiungere la nostra libertà interiore, è importante non solo accettare la nostra sofferenza, per trasformarla, ma anche dialogarla.

E' bene, dare una visione positiva della vita, ma è importante, accettare anche i nostri vissuti negativi, senza paura di dialogarli.

Tutto questo viene trasformato, in libertà interiore, dandoci una sensazione di benessere e di felicità.

Voglio ricordare, l'esperienza di libertà interiore, di Roberto Assagioli, che durante la sua prigionia, diceva:

- 1) Dipende da me.
- 2) Se voglio farmi vittima.
- 3) Se voglio studiare.
- 4) Se voglio pensare.
- 5) Se voglio riposare.
- 6) Mi sento libero di decidere.