

Sabato 25 aprile 2015

- Ore 9.30 Apertura segreteria
Ore 10.00 - 10.30 Visita guidata a Casa Assagioli
Ore 11.00 Apertura dei lavori con i saluti
Ore 11.10 Paola Tarchini Del Grosso | **La sapienza misteriosa della “stanza dell’anima”**
Ore 11.30 Carla Fani | **Incontri con l’anima. Spiritualità e relazione di aiuto in un mondo che si rinnova**
Ore 11.50 Elena Morbidelli | **L’intelligenza della vita, tra anima e cuore**
Ore 12.10 Break
Ore 12.20 Alberto Alberti | **Spiritualità: una cura per l’anima nel quotidiano**
Ore 12.40 Spazio di discussione
Ore 13.00 Pausa pranzo
Ore 14.00 - 14.30 Visita guidata Casa Assagioli
- Ore 14.30-17.30 WORKSHOP:**
Gruppo Alle Fonti a Casa Assagioli | **Iniziarsi**
Lucia Albanesi e Andrea Bonacchi | **Corpo a corpo: sentire l’anima nell’incontro con l’altro**
Cristina Bassoli | **Più DAI più hai**
Rosella D’Amato | **Pregar danzando, danzar pregando**
Daniele De Paolis | **Meditazione come stile di vita**
Ilaria La Torre e Suzane Sturmer | **Assaporare la musica**
Enzo Liguori | **La spiritualità nel corpo. Pratiche ed esperienze per fare spazio in noi alla presenza, all’azione e all’amore del Sé**
Stefano Pelli | **VEDO SENTO PARLO e...la semplice totalità dell’esserci”**
Roberto Tallerini | **Dall’Io al Sé transpersonale per le vie del quotidiano. Piccole e grandi opportunità**
Vittorio Viglienghi | **Personale o Transpersonale. Sfatiamo questo mito**
Maria Letizia Zecca | **Spiritualità misconosciuta. Come riconoscere i doni della vita di ogni giorno**
- Ore 17.30** Break
Ore 18.00 Centro di Ancona | **Proiezione del video AMORE2.0**
Vito D’Ambrosio | **Premio Giuliana - Terza Edizione**
Ore 18.30-19.30 Assemblea dei Soci

Domenica 26 aprile 2015

- Ore 9.00 Stefano Viviani | **La spiritualità nella vita scolastica**
Ore 9.20 Virgilio Niccolai | **La relazione con gli anziani: un’opportunità per la nostra evoluzione spirituale**
Ore 9.40 Anna Manfredi | **Una settimana da Dio: evocare per invocare**
Ore 10.00-10.30 **Spazio di discussione**
Ore 10.30-10.50 Break
Ore 10.50 Ermanno Paoletti | **Neuro-Quantistica: un approccio scientifico alla dimensione spirituale**
Ore 11.10 Paola Marinelli | **La vita quotidiana nella spiritualità**
Ore 11.30 Luce Ramorino | **L’Archivio Assagioli approda in rete**
Ore 11.50 -13.00 Spazio di discussione
Ore 13.00 Pausa pranzo
Ore 14.30 Stefania Romano | **Verso il centro e oltre. Un percorso tra psicosintesi e arte terapia nell’avvicinamento al morire**
Ore 14.50 Mara Chinatti | **Arteducativa Psicosintetica: la vita come ricerca**
Ore 15.10 Maria Vittoria Randazzo | **Relazione di sintesi dei lavori**
Ore 15.30-16.00 Testimonianze

Luce Ramorino su richiesta degli interessati propone, con postazione in sala plenaria, la visione di **Power-Point inerente gli scritti dell’Archivio Assagioli.**

La spiritualità è riconoscere la
luce divina che è dentro di noi. Essa
non appartiene a nessuna religione in
particolare, ma appartiene a tutti.

Muhammad Ali

Noi non siamo esseri umani che vivono
una esperienza spirituale. Siamo esseri
spirituali che vivono una esperienza umana.

Pierre Teilhard De Chardin

Ascoltare la musica di Mozart è come
leggere un libro che parla di Dio.

Franco Felloni

L'amore non si vede in un luogo e non si
cerca con gli occhi del corpo.
Non si odono le sue parole e quando
viene a te non si odono i suoi passi.

Sant'Agostino

Questa pubblicazione è frutto del lavoro, dell'impegno e della dedizione di tanti, uomini e donne, che hanno incontrato questo sistema psicologico umanistico e transpersonale che è la psicosintesi, se ne sono innamorati e hanno deciso di applicarla nella loro vita quotidiana.

Ciascuno di loro, partendo dalla sua esperienza personale e professionale l'ha tradotta in regole, in abitudini, in modalità di vita, in quell'arte entusiasmante e appagante che è l'arte di vivere.

Ciascuno di loro ha raccontato, dal suo particolare punto di osservazione, come la spiritualità possa e debba essere un aspetto fondamentale della vita dell'uomo, integrato e pregnante sull'aspetto fisico, emotivo e mentale.

Esprimo dunque gratitudine a chi ha partecipato come relatore o conduttore di workshop a questo Convegno Nazionale, tenutosi nella città di Firenze ove ha sede l'Istituto di Psicosintesi i giorni 25 e 26 Aprile 2015, e ha reso possibile questo incontro d'anima.

Maria Vittoria Randazzo
Presidente dell'Istituto di Psicosintesi
Fondato da Roberto Assagioli

Palermo, 7 Aprile 2017

La vera vocazione di ognuno è una sola,
quella di conoscere sé stessi.

Hermann Hesse

Oh uomo! Viaggia da te stesso in te
stesso.

Gialal Al-Din Rumi

Siamo tutti parte della creazione. Siamo
tutti dei re, dei poeti, dei musicisti; e
non resta che aprirsi come un loto per
scoprire cosa si nasconde dentro di noi.

Henry Miller

La vostra visione apparirà più chiara
soltanto quando guarderete nel vostro
cuore.
Chi guarda l'esterno, sogna. Chi guarda
all'interno si sveglia.

Carl Gustav Jung

**ISTITUTO DI PSICOSINTESI
XXIX CONVEGNO NAZIONALE**

**LA SPIRITUALITÀ NELLA VITA QUOTIDIANA
Firenze 25-26 aprile 2015**

INDICE

• Maria Vittoria Randazzo - Relazione introduttiva	7
• Paola Tarchini Del Grosso - La sapienza misteriosa della stanza dell'Anima	9
• Carla Fani - Incontri con l'anima. Spiritualità e relazione di aiuto in un mondo che si rinnova	13
• Elena Morbidelli - L'intelligenza della vita: tra anima e cuore	21
• Alberto Alberti - Psicosintesi. una cura per l'anima nel quotidiano	29
• Stefano Viviani - La spiritualità nella vita scolastica	45
• Virgilio Niccolai - La relazione con gli anziani: un'opportunità per la nostra evoluzione spirituale	55
• Ermanno Paoletti - Neuro-Quantistica® un approccio scientifico alla dimensione spirituale	63
• Paola Marinelli - La vita quotidiana nella spiritualità: ovvero cosa succede a ribaltare il punto di vista...	73
• Stefania Romano - Verso il centro e oltre: un percorso tra psicosintesi e arteterapia, nell'avvicinamento al morire	79
• Mara Chinatti - Arteducativa psicosintetica: la vita come ricerca	85
• Cristina Bassoli - Più dai più hai	93
• Fiorella Patané - L'allenamento alla spiritualità nel corpo	96
• Stefano Pelli - Vedo, sento, parlo e... la semplice totalità dell'esserci	103
• Maria Vittoria Randazzo - Sintesi del convegno la spiritualità nella vita quotidiana	107

*Il risveglio spirituale è la cosa più
essenziale nella vita dell'uomo, è
l'unico scopo dell'esistenza.*

Khalil Gibran

*La musica è la mediatrice tra la vita
spirituale e la vita sensuale.*

Beethoven

*Quando non potrai camminare veloce,
cammina.*

*Quando non potrai camminare, usa il
bastone.*

Però, non trattenerti mai!

Madre Teresa di Calcutta

*La vera moralità consiste non già nel
seguire il sentiero battuto, ma nel
trovare la propria strada e seguirla
coraggiosamente.*

Mahatma Gandhi

*Il coraggio di conoscere se stessi è
un coraggio raro; e sono molti quelli
che preferiscono incontrare
il loro acerrimo nemico in campo
aperto, piuttosto che il proprio cuore
nell'armadio.*

Anonimo

RELAZIONE INTRODUTTIVA DELLA PRESIDENTE MARIA VITTORIA RANDAZZO

Abbiamo oggi il piacere di essere tanto numerosi a questo convegno e, probabilmente, la ragione di tanto e inaspettato successo è dovuta anche al tema che abbiamo scelto, che è quello della spiritualità nella vita quotidiana.

Noi che frequentiamo da anni i Centri di psicosintesi, o anche soltanto chi ha interesse al tema e si approccia adesso alla psicosintesi, bene conosce il conflitto perennemente presente nell'uomo tra i suoi vari livelli. In particolare, vive in noi un aspetto animale, che è dato dall'istintualità e che rappresenta il livello fisico, che ci spinge all'emozione della paura. Gli istinti, infatti, ci tengono saldamente ancorati alla terra, alla materia, e ci costringono a convivere con la paura, con il nostro istinto di conservazione che ci rende difficile affrontare il nuovo, e ci porta invece, a volere mantenere saldamente quello che abbiamo, anche quando è fonte di sofferenza o di disagio.

Esiste inoltre dentro di noi, e anche quella la sentiamo potente, una grande forza che ci spinge all'accrescimento, all'evoluzione, che ci porta a contattare quel livello superiore che è il livello spirituale.

Viviamo, dunque, trascinati verso il basso dall'istinto di conservazione e portati verso l'alto da questa altrettanto grande forza che è la spinta verso la spiritualità. Una forza, tuttavia, che rimane silente, o che per lo meno si presenta a sprazzi, e che ci fa scoprire quella che è la nostra entità più profonda, una spinta possente che ci porta verso il Sé transpersonale.

Il tema sul quale ci confronteremo durante questi lavori, il percorso verso la spiritualità nella vita quotidiana, comporta allora, da un lato la scoperta e la presa di contatto con questo aspetto spirituale, che è il nostro livello più elevato, e dall'altro, la ricerca di un modo per convivere nella quotidianità con questo aspetto, e di integrarlo nella vita di tutti i giorni.

È un po' quello che si esprime con il concetto "spiritualizzare la materia": un percorso - che è quello che abbiamo esposto e sperimentato nei nostri centri di psicosintesi - che ci mette in contatto con tutte le nostre parti e i nostri livelli, che ci porta alla loro all'armonizzazione, alla scoperta dell'io come centro di sintesi e che poi, da questo centro, ci porta infine al contatto con l'anima.

Per trovare la nostra anima dobbiamo prima cercare il nostro io, farne esperienza con il lavoro di allineamento e collegamento dei nostri tre livelli: fisico, emotivo e mentale. Per arrivare a toccare l'anima occorre una volontà persistente e focalizzata sull'obiettivo, un lavoro consapevole e volontario di ricerca di un tale incontro. Una volta toccata l'anima, questa spiritualità con cui entriamo in contatto, queste energie superiori vanno comunque portate nella vita quotidiana, il che significa che la spiritualità deve essere tradotta in azione concreta.

Tutti i nostri livelli, mentale ed emotivo, ma anche fisico, vengono così nutriti dall'aspetto spirituale, e, per potere tradurre in azione le ispirazioni che ci provengono dall'inconscio superiore e dall'anima occorre piena consapevolezza. Il che implica non solo la avvenuta scoperta dell'io, ma soprattutto il collegamento al nostro centro interno di potere, attraverso quella grande energia che l'essere umano ha a disposizione, che è l'energia della volontà.

Quindi, vivere la spiritualità nel quotidiano comporta da una parte la scelta consapevole e volontaria di questo contatto e poi la realizzazione, attraverso la volontà, della sintesi interna dei propri contenuti, ma soprattutto della sintesi tra i nostri livelli e di una sintesi di obiettivi.

Possiamo definire come sintesi anche la nostra stessa volontà, perché questo impulso che dal nostro interno parte, che prima è istinto, poi si nobilita nel desiderio e infine diventa volontà, come energia posta a servizio dell'io, è un obiettivo, un raggiungimento del nostro lavoro interiore di crescita e di autoaffermazione.

Sappiamo anche, tuttavia, che se vogliamo toccare l'anima dobbiamo contattare anche un'altra grande energia, l'energia femminile che è l'amore, diversa dalla energia maschile che è la volontà. Quindi portare la spiritualità nella vita quotidiana significa anche vivere mettendo insieme l'energia della volontà e l'energia dell'amore, e attuare poi questa spiritualità in ambito personale e sociale, per quello che ciascuno può fare, affrontando le difficoltà e gli ostacoli, creando queste sintesi e portandoci ai livelli più alti di noi stessi.

È questa la sfida e nello stesso tempo il nobile compito di ogni uomo.

Adesso passo la parola ai prestigiosi relatori di questo convegno, che ringrazio fin da ora a nome personale e come rappresentante dell'Istituto di Psicosintesi fondato da Roberto Assagioli, perché con le loro proposte hanno generosamente contribuito alla riuscita di questo convegno e certamente ci porteranno nuovi stimoli e spunti di riflessione utili a una sempre maggiore integrazione del nostro livello spirituale.

LA SAPIENZA MISTERIOSA DELLA STANZA DELL'ANIMA

Paola Tarchini Del Grosso

Inizierei con una affermazione.

L'uomo, consapevolmente o no, cerca continuamente se stesso.

Nel profondo della sua coscienza sa quanto sia importante individuare il suo vero IO, poiché, solo dopo questo ritrovamento egli potrà vivere esprimendo se stesso, utilizzando tutte le sue capacità, tutte le sue energie, tutte le sue qualità.

Ogni nostra aspirazione, ogni nostro desiderio e ogni nostra insoddisfazione sono in realtà sintomi di questa *innata esigenza dell'uomo* di raggiungere l'*autorealizzazione*.

Ma, quando nel corso della vita ci si imbatte in ostacoli, che ci impediscono il cammino siamo indotti a ritirarci dal mondo esterno verso le regioni più profonde della nostra interiorità .

Al momento della sofferenza, cui nessuno può sottrarsi, perdono interesse i piccoli problemi quotidiani, le sfide banali ed effimere, in cui fino a ieri investivamo energie.

Ce lo spiega molto bene Angela Maria La Sala Batà, grande amica di Assagioli, grande interprete della Teoria Psicosintetica, oltre che grande studiosa del settore.

L'uomo, giunto ad un certo punto della sua evoluzione, *tende naturalmente* verso l'interiorizzazione; sente cioè l'esigenza di venire in contatto con dimensioni di sé più elevate e supercoscienti.

Si tratta di un *bisogno* spontaneo della coscienza che tende a diventare più ampia, più totale, più autentica, superando gli ostacoli della *mente razionale*, dell'eccessiva *estroversione*, degli *automatismi della personalità*.

Noi occidentali siamo prevalentemente estrovertiti e razionali rispetto agli orientali

e dobbiamo, quindi, attendere il richiamo dell'altro polo della nostra natura (e cioè il mondo interiore) per metterci a confronto col nostro attivismo ed il nostro eccessivo razionalizzare e che si faccia strada in noi il bisogno struggente di ritrovarci, di lasciar emergere il nostro vero io per poter aspirare al mondo dell'intuizione, dell'illuminazione, dell'udito interno, dello stimolo all'azione.

Ed è allora che il viaggio nella nostra interiorità coincide con il calarsi in un vissuto particolare.

Quello della solitudine

E tale condizione, da cui tanta gente rifugge, può diventare la nostra ricchezza, il luogo sempre a disposizione, dove possono emergere le nostre parti migliori, dove si elaborano i nostri vissuti, dove sentiamo la presenza del **Sé**.

Non dimentichiamo che la possibilità di un dialogo con noi stessi ci viene spesso preclusa per una inveterata sopravvalutazione del nostro ruolo di esseri sociali. Ma noi non possiamo fare a meno delle risonanze interiori, così come è pericolosamente unilaterale la chiusura in un atteggiamento intimistico. È necessaria, quindi, un'integrazione tra le due modalità per poter nutrire la nostra spiritualità e metabolizzare gli stimoli del mondo esterno.

È stato il mondo interno, l'interiorizzazione, che ha permesso a V. Frankl, divenuto in seguito il padre della Logoterapia, di fronteggiare e non di subire l'esperienza del campo di concentramento, non sentendosi vittima di quel drammatico quotidiano, perché dentro di sé aveva scelto di "sentirsi libero e di nutrire la speranza", speranza che ha molto del mistero e del sacro.

Frankl ci ha dimostrato che qualunque siano i nostri condizionamenti, qualunque siano le condizioni esterne, qualunque sia stata la nostra storia, noi non possiamo essere defraudati dell'ultima libertà che ci rimane, quella di scegliere la nostra attitudine verso un dato insieme di circostanze. Il modo in cui accettiamo ciò che la vita ci propone e tutto ciò che ne consegue, ci fornisce l'opportunità di dare un significato profondo alla nostra vita.

Sono sicura che, se avesse potuto scegliere, Frankl avrebbe preferito non dover fare quell'esperienza, ma il campo di concentramento era quello che la vita gli presentava. E dipendeva da lui dare la sua risposta alla situazione... in base ai valori coltivati durante il cammino di crescita ed alla propria filosofia della vita...

E qui sta la spiritualità.: **Come rispondere**

Nel corso dei millenni sono state soprattutto le donne a sentire in modo particolare il bisogno di solitudine ed hanno dovuto fare gesti eclatanti per veder soddisfatta la loro necessità di spazi e tempi propri allo scopo di affrancarsi dai mille doveri imposti.

Dalla nascita alla morte, per secoli, la donna ha vissuto un' esistenza isolata, eppure paradossalmente mai sola, con un percorso esistenziale già pronto e scandito secondo mansioni prestabilite.

Isolata, sola, ma mai padrona della sua solitudine

E questo perché la casa è stata da sempre riempita di oneri che riguardavano altri e l'esser donna è stato identificato con l'insieme di comportamenti di cura all'altro, senza potersi concedere la solitudine necessaria a conoscersi ed a comprendere i suoi reali desideri.

V. Wolf, alla fine degli anni Venti, ipotizza una *stanza tutta per sé* che è la metafora del suo diritto ad uno spazio in cui potersi "immaginare donna tutta per sé", liberandosi di quella *anonimità*", (come la definisce la scrittrice) imposta dall'introduzione di un modello femminile imperante.

E, in tale intento, scrisse un' opera dal titolo emblematico "Una stanza tutta per sé", dove ella difende il suo diritto al *Ozium* e teorizza uno stile di vita che si alimenti di momenti e periodi di solitudine come condizione imprescindibile della fedeltà alla propria unicità.

La *stanza*, dunque, è lo spazio della sospensione e della trasformazione, quel luogo di solitudine e silenzio, fuori del tempo, che, come la foresta delle fiabe, rende possibile una riappropriazione e un riconoscimento della propria verità interiore.

Ed è nel silenzio di quella *stanza*, in rari momenti dell'Essere, quando la mente si ferma, che possiamo elevarci e realizzare uno stato quasi di estasi a contatto con la nostra verità interiore, in cui ci riveliamo in piena trasparenza e umiltà. E sarà come aprire una finestra su di noi, sul mistero dell'anima...

Nella solitudine il *silenzio* è la forma più semplice, ma forse la più alta di preghiera, quando riusciamo ad immergerci nel nostro nucleo più profondo e permettere l'incontro con la propria Anima, quello che la Psicosintesi chiama il SÈ, lontano da ciò che accade alla nostra periferia.

Scrivo Roberto Assagioli:

L'ammonimento scolpito sul Tempio di Delfi - Conosci te stesso- non vuol dire soltanto: "Analizza i tuoi pensieri, riconosci i tuoi sentimenti, esamina le tue azioni."

Significa soprattutto “Studia il tuo Sé più intimo, scopri il tuo vero Io nascosto nelle profondità della tua Anima, apprendi le tue meravigliose potenzialità”.

Superare i confini dell’Io personale non è prerogativa di alcuni, ma costituisce il carattere distintivo di ognuno di noi ad un certo punto del cammino di crescita.

È *riscoprirsi* lungo i giorni e gli anni costellati di ruoli, condizioni, impegni di una vita vissuta dicendo SÌ al proprio universo.

È spirituale un incontro, ma anche uno scontro se portatore di verità; ascoltare un brano musicale o leggere una poesia; guardare in faccia la morte; inviare un augurio o una benedizione; interpretare un motto; arrivare a ringraziare anche chi ci ha fatto soffrire e affrontare con coraggio il processo che conduce al perdono.

Nel silenzio e nella solitudine della misteriosa stanza dell’Anima possono allora sgorgare scintille di Amore, Bellezza, Volontà; risposte alla vita; preghiere; canti di Gioia e di Gratitudine, come quello con cui chiudo le mie riflessioni, l’Alleluia di Mozart, dedicandolo al Convegno di Psicosintesi 2015.

*In tutto il mondo la gente arriva ai limiti
dell'assurdo per evitare di confrontarsi
con la propria anima.*
Carl Gustav Jung

*Chi non medita è come colui che non si
specchia mai.*
Padre Pio

INCONTRI CON L'ANIMA. SPIRITUALITÀ E RELAZIONE DI AIUTO IN UN MONDO CHE SI RINNOVA

Carla Fani

Come ci si incontra con l'anima ? Tramite la persona. Tutto l'essere persona. La sua fisicità, il linguaggio segreto e sincero del corpo, le aspirazioni profonde e a volte negate, le emozioni e i sentimenti, i sogni, gli insight...

L'anima come cerniera lampo, tra spirito e materia.

La persona come interprete dell'anima nell'incontro interpersonale ma anche l'incontro della persona con il suo linguaggio più profondo e appassionatamente vero, un linguaggio antico che si esprime con la narrazione della vita vissuta e plasmata via via. Lo Spirito viene a noi nell'incontro ed è espresso dall'Anima che potremmo immaginare come *facilitatrice* di una progressiva spiritualizzazione della materia così come di un processo di incarnazione dello Spirito, affinché l'uomo diventi pienamente ciò che è, un Uomo.

E lo Spirito, attraverso il soffio dell'Anima, ci arriva in molti modi, narrato dal corpo, o dalle emozioni o dalla mente, o da un desiderio potente di autorealizzazione.

Tutti noi possiamo avere e vivere incontri speciali, intendo non in carne ed ossa, ma con simboli, con raffigurazioni energetiche sul piano umano e transpersonale.

Mai l'incontro è una fatiscenza. Neppure quando abbiamo incontri in meditazione o nel sogno.

Ma per parlare di questi dovremmo aprire uno spazio ulteriore. E lo faremo in una prossima occasione; tra poco vi riferirò, ovviamente molto in breve, di un "caso" ossia dell'incontro reale, fisico, in studio con una paziente che mi portava la narrazione di un incontro fatto in sogno, sul limitare del risveglio all'alba e che ha ispirato la breve terapia svolta insieme.

Nel titolo di questa mia relazione trovate scritto "... In un mondo che si rinnova"

Mi sono chiesta, ma è un mondo che già si rinnova o è un mondo in grave crisi che desidera rinnovarsi, ma ancora non sa concretizzare il desiderio?

Mi vengono due riflessioni più che risposte: una è che tendiamo a vedere il mondo limitato all'Occidente che conosciamo, come se fosse l'unico mondo ed essendo esso in fortissima crisi di identità estendiamo la cosa al tutto, al Globo.

E non essendo così mi sento confortata, se pur non completamente.

Voglio dire che ci sono Paesi in cui meglio si colgono i semi del rinnovamento. Penso alla medicina sociale in Brasile, ad esempio.

L'altra riflessione è che già nella crisi noi possiamo cogliere i flebili segnali del cambiamento, le potenzialità insite e i fermenti già in atto. Un'azione intuitiva, dunque, possibile solo se ci disidentifichiamo dai contenuti più cruenti e manifesti della crisi.

Ancora, nel titolo della mia relazione trovate scritto *relazione di aiuto* e non *psicoterapia* perché come psicosintetista ho scelto di pensare innanzitutto al nostro ruolo

nella vita in generale, alla educazione e formazione che poi si specializzano nella psicoterapia.

Proprio perché nel nostro Occidente e in Italia c'è una crisi identitaria e non solo economica, vediamo già aumentare le persone che stando male si chiedono se non è possibile trovare, pur nella crisi, una via di uscita, una salvezza.

La domanda che vediamo affiorare spesso coinvolge, in modo ampio e laico, tematiche aperte alla spiritualità e sappiamo, sia come terapeuti che come formatori, che proprio le crisi forti spingono verso una ricerca interiore di significato esistenziale che vada “oltre” l'apparenza.

Il nostro compito di psicosintetisti è di intercettare nelle crisi e conflitti che ci vengono portati e nella domanda implicita un profondo desiderio di riconciliazione insito come un seme nell'animo umano.

Quale il significato della parola *Riconciliazione*? Conciliarsi di nuovo.

Da *Concilium* = Unione, vincolo. Unire, mettere d'accordo, ritrovare un affetto, un bene. Sinonimi: accordo, patto, compromesso, riappacificazione (compare l'idea di ritrovare la pace)

La riconciliazione ci porta ad un termine caro alla Psicosintesi: l'Integrazione.

Non ci può esser sintesi senza una precedente integrazione che produce una progressiva riconciliazione.

Ecco che l'integrazione non è conquista da poco, prevede un percorso ed un incontro tra le differenti, molteplici parti di sé e insieme un incontro con l'altro da sé, formatore o terapeuta che come un ponte permette il rinnovarsi delle relazioni interpersonali. Il processo di integrazione è l'anticamera della sintesi e prevede un “Concilio” come “stanza” di passaggio. Si va al concilio con un desiderio profondo di ritrovar pace, magari ancora con il conflitto a fior di pelle, ma nel cervello e nel cuore con l'intimo desiderio di pace. Sennò siamo in guerra.

Dunque chi si avvicina, ai centri di psicosintesi, ai nostri studi professionali, è mosso da una aspirazione alla riconciliazione e percorrerà con noi i passi necessari per l'integrazione. Innanzitutto con se stesso.

Noi parliamo, e giustamente, di Sintesi come criterio evolutivo, ma vogliamo valorizzare nella sua piena nobiltà il processo di integrazione e il sottostante desiderio di pace.

Pensiamo che anche in un campo che è stato lontano dalla spiritualità come la Scienza degli ultimi decenni del secolo trascorso, proprio in questi anni termini quali “integrazione o modelli integrati” sono molto utilizzati.

Quando studiavo medicina e poi neurologia circa trenta anni fa, era con grande entusiasmo che si parlava della lateralizzazione del cervello, ossia la specificità di ogni emisfero. Ciò resta tuttora vero, ma poi altri studi sono arrivati a mostrare la ricchezza di circuiti neurologici deputati ai processi di integrazione. Il corpo calloso, struttura impari e mediana profonda che collega a ponte i due emisferi, ne permette comunicazione e integrazione.

La nostra capacità integrativa espressa dalle strutture neurali, contribuisce all'ampliamento della cognizione, dell'esperienza e ci induce a riflettere che noi siamo *edificati* in modo già potenzialmente integrato.

Siamo espressione di una complessità, mirabile fonte di diversità e ricchezza, pur potendo via via acquisire una straordinaria capacità di integrare e ampliare la nostra consapevolezza.

La Ricerca sapienziale umana in tremila anni di storia ha sempre parlato di consapevolezza, di presenza, ma era uno studio per pochi, mentre oggi vediamo finalmente diffondersi l'utilizzo di tecniche di consapevolezza, di pratiche meditative persino nell'ambito dello studio scientifico.

Diventa importante come formatori ed educatori, oltre che come counselors e psicoterapeuti, conoscere gli elementi di base nella applicazione delle tecniche di consapevolezza e delle pratiche immaginative o di meditazione

Infatti mentre certe conoscenze di base si diffondono e non sono più appannaggio di pochi, altrettanto spesso vengono approcciate in modo confuso e non approfondito, generando banalizzazione.

Tutti abbiamo funzioni sensoriali, emotive, mentali, immaginative, intuitive come la Stella delle funzioni ci rappresenta.

Ed è bene conoscere l'approccio alle diverse pratiche di consapevolezza o di meditazione per la via fisica così come per la via emotiva e del sentimento, immaginativa o mentale.

Questo tipo di conoscenze è importante non solo per gli psicoterapeuti per i quali è d'obbligo, visto il diffondersi degli articoli divulgativi di neurobiologia e di mindfulness, ma lo è anche per i formatori.

Se qualcosa di più conosciamo su ciò che in origina traumatizza il delicato essere che è l'uomo-bambino, possiamo più facilmente trovare il canale di accesso per ri-educare l'uomo o donna che sia, non per cambiarlo, ma per aiutarlo a riscoprire ciò che fu ferito e si nascose a se stesso.

Per integrarsi e riconciliarsi.

Dunque, nella applicazione delle tecniche di consapevolezza, non tutti i metodi

espressivi vanno bene per tutto e in ogni situazione.
Altrimenti rischiamo di banalizzare un antico sapere di saggezza.

Cosa intendo dire ? Che se una persona da giovane, giovanissima, è stata bloccata nel contatto fisico avrà anche un blocco emozionale e avrà bloccato certi input sensoriali/emozionali siti nell'emisfero destro.

Ci accosteremo alla persona molto gradualmente, magari non partendo dal corpo stesso ad esempio con le tecniche specifiche del body-scan, ma alterneremo l'educazione al respiro con le tecniche immaginative o percettivo-sensoriali. L'immagine integrale del nostro corpo è situata nell'emisfero destro. Solo quando osserveremo un rilassamento più prolungato potremo proporle esercizi di body-scan, ma sempre con la volontà di rendere le cose facili alla persona che a noi si è rivolta, partendo da un invito a percepire il lato destro del corpo, magari la gamba destra perché rappresentata a sinistra, il suo emisfero facilitato, più “frequentato”, quello non traumatizzato. Se fossimo partiti dal lato sinistro avremmo incontrato probabilmente una resistenza. Basti pensare che una persona che da bimba è stata ferita moralmente nel corpo e quindi ha bloccato più o meno potentemente il sentire corporeo e vive di conseguenza un sentimento di esclusione sociale, prova un dolore che è mediato dalla stessa area della corteccia (pre-frontale mediale) che elabora il dolore fisico di una ferita fisica. Questa zona che fa da mediatore tra corpo, emozioni, attenzione, consapevolezza sociale, gioca, nel circuito della risonanza, un ruolo che ci permette di sentirci in connessione con noi stessi e con gli altri.

Feriti o psicologicamente traumatizzati nella esperienza corporea, decidiamo di eliminare quel dolore e blocchiamo di conseguenza un'area importantissima, quella della risonanza. E ci riusciamo, ma il problema è che non possiamo bloccare solo le cose negative tenendo quelle positive. Impossibile. Saranno bloccati tutti gli input, anche quelli positivi. E realizzeremo purtroppo l'autoesclusione.

Se invece una persona si presenta con una netta prevalenza emisferica sinistra, quindi con atteggiamento raziocinante, non staremo a decantare le meraviglie del cervello destro, quello cosiddetto creativo, per indurla a “lasciarsi andare permettendosi finalmente l'esplorazione dei desideri”, provocandole probabili resistenze, ma potremo utilizzare un linguaggio logico, anche noi utilizzando il nostro emisfero sinistro razionale, spiegando l'importanza dello sviluppo del cosiddetto linguaggio integrato, in modo da attrarre l'altro proprio utilizzando la sua preferenza, il suo canale più facilitato in cui prevale il linguaggio analitico sinistro. E poi proveremo con delicatezza esercizi di enterocezione corporea, quindi di progressivo riconoscimento e definizio-

ne delle senso percezioni provate, tutto per facilitare quelle mirabili associazioni e nuovi relée cerebrali nell'emisfero destro che era per così dire bloccato.

La saggezza del corpo è accessibile anche attraverso l'introcezione ossia il percepire dall'interno.

Prendiamo ad esempio un momento di sonnolenza mentre guidiamo l'auto, ci staremo probabilmente focalizzando sullo stato di allerta del cervello, valutando le capacità di quel momento: ce la posso fare a continuare a prestare attenzione ? mi fermo e bevo un caffè ? faccio un pisolino?

Il tronco encefalico fa percepire qualcosa attivandosi per un certo bisogno, va in concerto con le aree limbiche emozionali e quindi con la corteccia per decidere il da farsi. Questa è una cosa normale. Ma molto spesso, specie i cosiddetti uomini razionali che hanno ricevuto una ferita nella sfera emotiva, che non sono stati tenuti in connessione emozionale e affettiva, è logico si rifugino e mettano al riparo la loro consapevolezza ferita nella mente razionale. A sinistra. E continuano ad andare, senza fermarsi in funzione del dovere.

Nei primi anni della nostra vita abbiamo nettamente dominante l'emisfero destro, con questo a quell'età ci si esprime e capiamo bene quanto è frequente essere lì feriti.

Il nostro emisfero destro si specializza per tutta la vita in relazioni a tonalità affettiva e in auto protezione.

Invece i codici della nostra rappresentazione nel mondo sociale stanno a sinistra. E infatti è un po' più avanti nell'età che viene detto al bambino: "Guarda che ora sei un ometto o una donnina, fin qui potevi fare i *capricci* (con il tuo cervello destro!), ma ora bisogna comportarsi per bene, (cervello sinistro)...mica vorrai che dicano guarda che birbone, che maleducato...mica vorrai farmi fare cattiva figura...(senso di colpa)!" Ancora dunque, nella relazione di cura con le persone tutte "a sinistra" ossia molto razionali proviamo piccoli e apparentemente ingenui giochi, ad esempio di imitazione di espressioni facciali: boccuccia, occhi all'ingiù, sorriso ecc. Poi facciamo noi una espressione facciale e l'altro nomina il sentimento corrispondente.

Mente egli pensa di star facendo una cosa sciocca, gli si sviluppano dei relée integrativi nell'emisfero destro. Nominare per dominare potrebbe essere il motto di questi semplici esercizi di presenza.

A volte succede di incontrare persone che a banali domande sul "come ti senti, cosa provi...?" entrano un po' in confusione e non sanno che dire. Potremmo, sì, cercare di parlare di rabbia o di paure, ma le risposte verrebbero comunque date con il cervello sinistro, essi direbbero cosa pensano della rabbia, non esprimendo che cosa sentono sul piano sensoriale ed emotivo.

I loro caregivers non sono entrati in empatia con le emozioni profonde che esistono ben prima di quelle categoriali (rabbia, paura...)

Mi riferisco al sentirsi vivi, vitali, caldi, energetici, in allerta, assonnati, assetati, sazi. E come è possibile sentirsi così? Essendo attenti a cosa attenzione il bambino o l'uomo "ferito" dinanzi a noi. Ponendosi in ascolto.

A questo proposito farò un accenno, come meditante e come terapeuta, alle reti neurali impegnate durante la meditazione

La meditazione è una attività complessa perché coniuga un'intensa concentrazione con l'apertura ad esperienze sensoriali, emozioni e pensieri.

Allo scopo della ricerca delle reti neurali attivate in meditazione è stata fatta una distinzione tra i processi interessati alla concentrazione e quelli coinvolti con la consapevolezza. Una importante area di attivazione è risultata essere la corteccia dorso-laterale prefrontale, una zona associata all'attenzione e alle capacità esecutive decisionali. E' stato rilevato anche un incremento di attivazione della corteccia cingolata, una struttura che svolge un ruolo primario nel processo di integrazione tra attenzione, motivazione e controllo motorio.

Un'altra regione che si attiva durante la meditazione è l'insula anteriore che è associata all'enterocezione, cioè alla percezione delle sensazioni viscerali come la fame, la sete e al bilanciamento dell'attività cardiaca e respiratoria. L'insula è anche coinvolta nell'elaborazione delle sensazioni corporee transitorie, contribuendo in ogni modo alla formazione del nostro senso del "sé corporeo" o "coscienza incarnata", oltre che funzionare da interruttore principale di diverse reti di attenzione. L'attività dell'insula risulta alterata nei disturbi depressivi suggerendo così come, una sua funzionalità normale, sia rilevante ai fini della salute psichica.

Neuroplasticità e meditazione

Gli scienziati si sono posti un quesito in merito alla integrazione coscienziale, non chiedendosi più se il cervello può cambiare, perché questo è già conosciuto e dimostrato grazie alle ricerche condotte con le tecniche di neuroimaging che hanno documentato la natura altamente plastica e flessibile del cervello adulto umano. La domanda è come, in quali tempi e con quali motivazioni il cervello cambia e soprattutto si procede alla integrazione coscienziale.

Le ricerche più recenti mostrano che il cervello adulto è molto plastico, con cambiamenti a livello strutturale che possono avvenire nell'arco di poche settimane. Risultati incoraggianti sia per le neuroscienze che per la pratica clinica e, aggiungo, per la formazione umana, i quali suggeriscono come le pratiche di attenzione e consapevo-

lezza sono in grado di modificare la funzione neuronale anche in tempi relativamente brevi. Nei meditatori di lunga storia lo spessore corticale nella porzione anteriore dell'insula e nella corteccia sensoriale, è risultato superiore rispetto a soggetti di controllo a loro appaiati per età, sesso, razza ed anni di istruzione.

È interessante sottolineare che, viceversa, un ridotto volume dell'insula è collegato a forme psicopatologiche come ansia sociale, fobie specifiche, sindrome post-traumatica da stress e schizofrenia.

Nei meditatori di lunga esperienza risulta essere più sviluppata anche la corteccia prefrontale, che abbiamo visto essere dedicata ai processi decisionali. Altre ricerche hanno trovato modificazioni significative anche nell'ippocampo e nel giro temporale inferiore sinistro. L'ippocampo è una sorta di archivio delle memorie, mentre il lobo temporale inferiore è coinvolto nella costruzione di un senso di sé come agente.

Uno studio che ha avuto come oggetto il tronco cerebrale, una regione deputata al controllo di funzioni base come la respirazione e il battito cardiaco, ha mostrato un aumento della materia grigia nel midollo allungato del tronco cerebrale di esperti meditanti. Anche se i dati sono ancora preliminari, l'aumento della materia grigia in queste regioni potrebbe suggerire un aumento di innervazione dei centri corticali, con un conseguente miglior controllo top-down dei processi automatici.

Ritornando al titolo della mia relazione che chiama in causa gli incontri con l'anima e la spiritualità in un mondo che si rinnova, possiamo affermare che anche la via della Scienza offre la possibilità di accedere ai contenuti transpersonali, una via che sta ritrovando la sua essenza, ossia l'amore per il vero attraverso l'osservazione e lo studio perseverante dei fenomeni.

E l'Uomo è uno straordinario e complesso fenomeno che porta in sé il germoglio della integrazione già nel suo corpo biopsichico.

Amo pensare che ciò non può che essere il frutto di un Pensiero di amorevole intelligenza che ha in nuce il potere di condurci, mediante una progressiva integrazione, verso la riconciliazione e la Sintesi.

Nei nostri Centri di psicosintesi, nei nostri studi professionali, e ancor prima nella nostra vita, avendo integrato una migliore conoscenza dei metodi e dei processi utili, possiamo facilitare integrazione e sintesi.

Per questo è importante conoscere come funzionano cervello e cuore, non per una curiosità scientifica fine a se stessa, non per il fenomeno in sé, ma per addentrarci in quel mistero che ci riporta a Casa, lungo il viaggio della Vita.

*Possono abitare allo stesso indirizzo,
ma l'uomo che rincasa è sempre diverso
da quello che è uscito la mattina...*

Henry Ford

*Si usa uno specchio di vetro per
guardare il viso e si usano le opere
d'arte per guardare la propria anima.*

George Bernard Shaw

*Ciascuno di noi nasce con un compito
solitario da svolgere e coloro che incontra
lo aiutano a compierlo oppure glielo rendono
ancora più difficile: sfortunato colui che
non sa distinguere gli uni dagli altri.*

Christian Bobin

*Conoscere te stesso è il principio di
tutta la saggezza.*

Aristotele

L'INTELLIGENZA DELLA VITA: TRA ANIMA E CUORE

Elena Morbidelli

Ma la vita è intelligente? Sa quel che fa? E poi cosa si intende per intelligenza? Ho trovato diverse definizioni di “intelligenza”, in vari ambiti, una di queste è quella del vecchio dizionario Giacomo Devoto - Gian Carlo Oli: “Capacità di attribuire un conveniente significato pratico o concettuale ai vari momenti dell’esperienza e della contingenza”. E che vuol dire: tutto e nulla. C’è poi la vecchia frase, sull’intelligenza, ovvero quella di avere “Sale in zucca”!

Ecco questa mi corrisponde di più; almeno c’è un correlato con la biochimica del cervello! Senza contare quello che la psicologia, attraverso lo strumento del Quoziente Intellettivo, presume di misurare. Dico presume, perché con gli studi di Howard Gardner sull’*Intelligenza multipla*, venne messo in discussione il concetto standard di QI, come singolo fattore immutabile, e in generale anche i test di intelligenza vengono da più parte criticati, in quanto l’intelligenza è sempre più vista, come la risultanza di diverse variabili, e di fattori genetici, biologici, sociali, ambientali, culturali. Sappiamo tutti che tra i criminali più feroci, il QI, è molto alto, quasi che, la stupidità diventa un valore. Ma anche questo non è vero, perché i vecchi termini psichiatrici, da tempo entrati nella fraseologia comune, valutavano i deficit cognitivi, con le diagnosi differenziali di idiozia e imbecillità, a seconda della gravità.

I bambini con insufficienze mentali, portatori quindi di una grave lesione cerebrale, erano detti *idioti* (dal greco: privato), quelli con deficit meno gravi, imbecilli; senza parlare del cretinismo, un’altra grave deficienza mentale, causata da ipotiroidismo. Ed è pur vero che certi crimini sono commessi da persone, con gravi patologie dovute proprio a menomazioni mentali di diversa natura.

Qualcuno li mette sullo stesso piano dei bambini: “Ha il cervello di un bambino, non capisce niente, è incosciente”; ma anche questo non è corretto. La capacità intellettuale del bambino è un progressivo prodigio in evoluzione, il suo cervello acquisisce dati informativi e formativi in misura impressionante, ancora non raggiunta, dalla cosiddetta intelligenza artificiale: macchine! Sia chiaro non c’è l’ho con i computer, almeno fin quando saranno programmati da coscienze umane, indirizzate verso valori etici, universalmente riconosciuti, come il valore della vita, il rispetto, della vita, della libertà, l’amore, la bellezza, e quanto di più sublime alberga nell’animo umano.

Questo discorso sull'Intelligenza, ci porta lontano, per questo, desidero parlare, invece, dell'Intelligenza, sì, della Vita, ponendo come parametri ideali, l'Anima e il Cuore, e ne vedremo più avanti il senso.

Faccio un passo indietro, addirittura al titolo del nostro Convegno: Spiritualità nella vita quotidiana. Argomento urgente, emergente, coraggioso. Da diversi anni, vuoi per la crisi economica, sia per quella umanitaria, globale, le coscienze dei più, si dibattono tra paura, confusione, smarrimento; molti reagiscono chiudendosi nel duro egoismo, o peggio ancora nell'apatia, altri, attraverso l'uso smodato di psicofarmaci (l'Italia è diventata il paese, in Europa, con il consumo più alto degli antidepressivi), altri ancora, purtroppo tra questi, molti giovani, si rifugiamo nell'oblio delle droghe pesanti e più spesso in quelle leggere, ritenute meno pericolose, invece, dannose per il cervello, facendone un uso più frequente.

Altre fughe poi dall'angoscia del quotidiano, si consumano, per atteggiamenti modulari, orchestrati ad arte, nel consumo dell'alcool. Sappiamo, purtroppo, che l'età degli esordi, scende oltre la soglia della preadolescenza e i dati si fanno sempre più allarmanti. Resiste poi, lo zoccolo duro dei tabagisti, che si illudono di mettere in fuga i pensieri pesanti, attraverso quel leggero, sinuoso e apparente fascinoso, filo di fumo, mandando appunto, in fumo la loro salute!

Cose sapute, ma da ribadire sempre e comunque, perché oramai, la ricerca di senso, di significato della vita oltre la soglia della coscienza ordinaria, una coscienza, abbiamo visto tormentata, anestetizzata, confusa, una ricerca che richiede altre visioni, altre occasioni d'indagini conoscitive, al di là del predominio dell'ego, si fa sempre più urgente. Da anni la ricerca spirituale, rappresenta l'impegno, la meta per molte persone, che avvertono e sentono il loro compito esistenziale come un dovere, il Dharma, diventando testimonianza viva e diretta, dell'essere umani e divini, allo stesso tempo. Ciò non significa rincorrere un ideale di perfezione, ma di profonda umanità, comprendendo tutto lo spettro dell'animo umano. In virtù di questo siamo spirituali, anche nella disperazione più cupa e nell'anelito di uno spiraglio di Luce, siamo umani, nella bassezza degli istinti più infimi e degradanti, per accoglierci poi nella resurrezione del perdono interiore, lo siamo, nella menzogna di odiare la vita, nella maledizione di Dio, nelle lacrime, nel pulsare sanguigno, nel cuore emotivo, siamo spirituali, nella quiete del respiro, nello sguardo innocente che ci rispecchia il volto di un bambino, nell'esplosione

improvvisa della gioia nella realizzazione di un desiderio, nell'avverarsi di un sogno.

Concedetemi un breve lirismo: “Forse anche Dio ci ha sognati; è stato detto che la Vita è sogno, forse per questo, siamo parte del divino”. In questo risiede allora l'Intelligenza della Vita? Essere atomi divini? Siamo pazienti ancora un po' e vediamo dove queste riflessioni, ci conducono.

Se accanto ai pionieri spirituali, agli ardimentosi ricercatori del Sé, poniamo anche soggetti d'umanità, soggetti, in quanto tale, assoggettati, sottomessi, all'egemonia dei complessi, delle paure, dei conflitti che dilanano la coscienza, privi di consapevolezza del loro agire, governati da impulsi, forze, inconse... le cose stanno diversamente. Quante volte negli studi di noi psicoterapeuti, ma non solo, anche nei seminari, nei corsi di autoformazione, nei dibattiti pubblici, abbiamo sentito frasi come: La vita fa schifo! È assurda, non ha senso. Guerre, disastri, catastrofi naturali, atti criminali di ogni genere, persone che infliggono dolore, umiliazioni ad altre persone, lo sfruttamento di altri esseri umani, truffatori, corrotti: tutto questo, fa parte dell'Intelligenza della vita? Lo scetticismo, il pessimismo, il criticismo, avvelenano, inquinano le coscienze di molti, ma non di tutti, il nostro convegno è la testimonianza che esistono persone che si ribellano a visioni parziali dell'Arte di vivere, e con tenacia e perseveranza, attraverso il lavoro personale, di armonia interiore, centralità, e volontà, instancabilmente, ricercano il miglioramento di sé, spremendo dalle proprie personalità, il succo, l'essenza pregiata del vivere.

E' in questo lavoro personale, che procede di sintesi in sintesi che risiede il senso della spiritualità che come ci ricorda Roberto Assagioli: “Non consiste in teorie e astrazioni, non è un idealismo separato dalla vita. Consiste anzitutto nel considerare i problemi della vita da un punto di vista elevato, comprensivo, sintetico; nel saggiare tutto in base ai veri valori, nel cercare di arrivare all'essenza di ogni fatto senza lasciarsi arrestare dalle apparenze esterne, né illudere dalle opinioni tradizionali, dagli influssi collettivi, dalle tendenze, dalle emozioni, di preconcetti personali.” ⁽¹⁾

Al di là della tipologia individuale, prevalente, che va riconosciuta come tendenza evolutiva, e secondo il momento esistenziale che stiamo attraversando, sviluppando in maniera fluida ma precisa, ciascuna gamma tipologica, lavoriamo al paziente,

umile, perseverante, piano psicosintetico della nostra personalità, continuamente rimodellato, e riferito costantemente verso la direzionalità del Sé transpersonale, che come dice una frase: “È come le stelle, non le raggiungiamo mai, ma ci guidano e ci orientano nel mare della vita”.

Addentrandoci sempre di più sul tema dell’Intelligenza, mi ha sempre colpito quello che Assagioli inserisce tra i contenuti dell’inconscio inferiore nel grafico dell’ovoi-de, tra questi : “Le attività psichiche elementari, ma mirabili, che presiedono alla vita organica; *la coordinazione intelligente* delle funzioni fisiologiche”.

Ecco questa coordinazione intelligente mi affascina, si avvicina all’intelligenza del corpo, che le neuroscienze continuano a testare. Ho tenuto di recente un corso tematico sulla tenerezza, come strumento relazionale del corpo. E’ stato scoperto che l’ormone dell’ossitocina stimola le carezze, e sembra sia principalmente coinvolto quando siamo innamorati. Secondo dei ricercatori del Californian Institut of Technology di Pasadena (Caltch), alcune cellule nervose si attivano in risposta a carezze e massaggi; i sensori delle coccole si trovano su tutta la pelle, e sono maggiormente concentrati sul viso e sugli avambracci. Edoardo Boncinelli, il noto neuro-scienziato, autore di vari libri, significativi, uno di questo, si intitola, “Quel che resta dell’anima”⁽²⁾, asserisce che le coccole e le carezze non solo fanno bene al sistema nervoso e al cuore, (sappiamo da tempo che accarezzare un animale domestico fa bene ai cardiopatici) ma, sono strumenti essenziali per la crescita dei bambini, determinanti per il loro futuro sviluppo relazionale; bambini amati saranno individui adulti liberi da paure e complessi. L’intelligenza vuole spazi mentali aperti, la paura chiude, occlude e restringe i margini dell’esperienza; un bambino spaventato, difficilmente svilupperà tutto il suo potenziale intellettuale. Considerazione note agli psicologi dello sviluppo, ora però convalidate anche da parametri scientifici.

Da dove nasce questa intelligenza biologica? Ci pensate se in questo momento dovessimo monitorare il nostro ph nel sangue, regolare ogni piccolo movimento dei bulbi oculari, sintonizzare il ritmo cardiocircolatorio, le funzioni digestive. Ci sarebbe da impazzire. Già dobbiamo mettere la sveglia per svegliarci! Eppure qualcosa, dentro di noi, presiede e coordina la nostra vita, biologica e non solo. Come il nostro vero Sé, che alberga in noi, a garanzia della nostra identità più profonda,

ma per questo non meno reale. Siamo stati progettati, sognati, bene; vero? Eppure noi diamo per scontato, il lavoro del nostro magnifico organismo; il nostro corpo, coordinato appunto da un'intelligenza che ci viene data in dono dal momento del nostro stesso concepimento e anche prima, da piani spirituali più alti, mi riferisco al Sé universale. Ma se la vita è intelligente, anche le malattie lo sono, anche quando ci sembrano assurde, crudeli, improvvise. La psicosomatica ci parla dei messaggi inascoltati dell'inscindibile tessuto corpo/psiche e dell'occasione di conoscenza di sé, attraverso la loro comprensione.

L'intelligenza della vita ha inoltre a che vedere con la volontà, intesa come voglia di vivere. La vita infatti ci ricorda Assagioli, ha uno scopo specifico, quello di "promuovere lo sviluppo della coscienza, per mezzo di esperienze, di lezioni, di allenamenti, di prove."⁽³⁾

Nella concezione della vita come rappresentazione, il Sé sceglie il tema, il compito o i compiti, le parti che la personalità deve interpretare."⁽⁴⁾

La volontà regola e dirige il timone della nostra vita, ma per affrontare questo viaggio, oltre alle mappe (l'ovoide e la stella), occorre seguire un piano. Una delle qualità specifiche della volontà, quella dell'organizzazione, integrazione e sintesi, agisce come per analogia, come il corpo umano, ovvero tramite una coordinazione puntuale delle attività di ogni sua cellula, organo e gruppo di organi. Il corpo è un esempio mirabile dell'*intelligente* cooperazione di ogni elemento, un esempio di un'unità funzionale di parti diverse tra di loro, ma simbolo perfetto, di unità nella diversità. Il suo principio unificatore, Assagioli, lo chiama Vita, la cui sua vera natura ci sfugge. Questa *opera intelligente* risponde alla legge generale della sintropia, che sta alla base di ogni evoluzione. "Se consideriamo questo processo "dall'interno", troviamo che possiamo averne l'esperienza esistenziale cosciente. Possiamo sentirla come un'*energia intelligente*, diretta verso un fine preciso, ed avente scopo". Queste - ci ricorda Assagioli - sono le caratteristiche specifiche della volontà intesa come espressione dell'io sintetizzatore."⁽⁵⁾

Ecco lo scopo della Psicosintesi realizzare su un piano di coscienza il piano evolutivo individuale. Ma per fare questo viaggio interiore, occorre quindi stabilire un

piano intelligente, cioè flessibile, concreto, attuabile, di azione interna, coordinando le priorità di sviluppo, miglioramento, tramite non solo tecniche esplorative di sé, ma attraverso esercizi mirati, allenamenti, e verifiche di quanto abbiamo appreso e compreso. Prenderci cura di noi. Il lavoro personale non deve mai prescindere dall'inclusione delle relazioni con gli altri, anche se spesso la persona più prossima a noi stessi, lo straniero, lo sconosciuto, sta proprio dentro di noi. La qualità dei nostri rapporti interpersonali, ci dà la misura, di quanto abbiamo cura, premura e attenzione verso noi stessi, gli altri sono specchi rivelatori dei nostri aspetti più nascosti. Quanto più accogliamo noi stessi, quanto più siamo pronti all'incontro con gli altri.

Qual è la via interiore da seguire allora? Già ne parlai in un Convegno organizzato dalla Sipt nel lontano 1997 sulla "Psicopatologia e la dimensione Transpersonale", portando il tema su "La via transpersonale nel processo terapeutico" ⁽⁶⁾.

Nella relazione parlavo di "un filo d'oro che quasi in modo invisibile collega le esperienze della nostra vita. Questo filo è talmente delicato che è molto suscettibile alle correnti e alle tensioni della vita. Talvolta può accadere che si possa rompere, anzi, interrompere..." Questa era la premessa, e poi alludendo alla "dritta via" indicata da Dante Alighieri, nella Divina Commedia, riportavo alla mente la linea tratteggiata tra l'intercorrere dell'io o sé personale del campo della coscienza nell'ovoidale, e il Sé transpersonale. Tutto il processo psicosintetico tende alla prossimità di questa via, tra questi due punti ideali, che in questa sede desidero chiamare il Cuore e l'Anima. Perché se dal cuore emotivo, passionale, passa però un sentire, un sentire di vita, Vita appunto come volontà, l'Anima richiama costantemente il volere del cuore personale a un Volere più alto; l'Anima magnetizza, attrae, purifica, anche attraverso la sofferenza, la sofferenza percepita nel sentire, una volta elevata, trova senso e significato.

Il cuore umano è un crogiuolo di emozioni, passioni, paure, conflitti, collidono idee, si addensano immagini, che ogni battito cardiaco sottolinea. Quando si ha il cuore in pace, l'io è silente, anche se presente, il nostro respiro è calmo, la mente è chiara, e riposa nel ritmo regolare del cuore; questo ce lo insegna e dimostra, la pratica meditativa. La mente appunto, come organo intelligente di conoscenza del mondo esterno ed interno, dotato di una duplice natura: concreta e astratta. La mente astratta dà una visione chiara verso ciò a cui è diretta, ma per ben operare deve essere disidentifica-

ta dai contenuti del campo della coscienza, per cui, il cuore è calmo e quieto, senza increspature emotive; inoltre cooperando con l'intuizione, che per primo il nostro cuore avverte, fulmineo, si può ascendere, alla Grande Intelligenza o Mente Universale, da cui tutte le leggi sono derivate; questo, ad esempio, è uno dei compiti della tipologia scientifica, al quale anche le altre tipologie, dovrebbero convergere. La mente concreta, invece, in quanto organo di pensiero, riflessione, previsione, quando è ben dominata, attraverso l'attività analitica, opera un procedimento induttivo (dal particolare al generale), compiendo una funzione coordinante e sintetica; questa funzione è molto vicina alla tipologia organizzativa, e da coltivare e sviluppare, per una sintesi armonica della intera personalità.

Credo che in tutto questo sia difficile non scorgere un'Intelligenza della Vita, alla quale dobbiamo arrenderci, al di là delle tante domande apparentemente senza risposta, e dei tanti perché inevasi, nei quali spesso ci laceriamo. Tra il Cuore e l'Anima, tra l'io o sé personale e il Sé transpersonale, ci viene indicato un percorso, arduo, avventuroso, ma anche una parziale visione della Meta che ci nutre e illumina, nei momenti bui della nostra vita e durante tutto l'arco esistenziale.

Desidero concludere queste mie riflessioni con un bel pensiero di Alberto Alberti che interverrà dopo di me:

“La rivelazione del Sé è una constatazione, un risveglio, una presa di coscienza... Non si tratta di un possesso, ma di una identificazione, perché *non esiste uno sforzo di realizzazione, ma la cessazione dello sforzo di essere diversi dal nostro Sé.*” ⁽⁷⁾

Bibliografia:

1. Assagioli R., Lo Sviluppo Transpersonale, Roma, Astrolabio, 1988, pag. 181
2. Boncinelli E., Quel che resta dell'anima, Milano, Rizzoli, 2012
3. Assagioli R., Comprendere la psicosintesi, Roma, Astrolabio, 1991, pag. 135
4. Assagioli R., Lezione di Psicosintesi, anno 1967, lez.X
5. Assagioli R., L'atto di volontà, Roma, Astrolabio, 1977
6. Rivista Psicosintesi Terapeutica, ed. SIPT, Firenze, n°3, marzo 2001
7. Alberti A., Il processo di autorealizzazione, Centro Armonia e Sintesi, Roma, 1988

*"Conosci te stesso" è stato scritto
sopra il portale del mondo antico. Sopra
il portale del nuovo mondo c'è scritto:
"Sii te stesso".*
Anonimo

*Chi vive in armonia con se stesso vive in
armonia con l'universo.*
Marco Aurelio

PSICOSINTESI. UNA CURA PER L'ANIMA NEL QUOTIDIANO

Alberto Alberti*

La sua presenza è indubbia, ed io la sento,
in ogni fiore ed ogni spiga al vento.⁽¹⁾

J. O. Wallin

L'ANIMA

Sappiamo ben poco dell'anima nella sua dimensione di trascendenza. Maggiore invece è la nostra conoscenza dell'anima nella sua dimensione di immanenza, in quanto e per quanto possiamo coglierla e sperimentarla in vita, nei *momenti-anima* del quotidiano.

Preferiamo, in questa occasione, riservare il termine “spirito” per indicare il Sé o anima nella sua dimensione di trascendenza, ed usare la parola “anima”, intendendola esclusivamente come *anima nel quotidiano*. Seguendo questa ottica, l'anima ci appare come una mirabile sintesi tra l'essere e il divenire, tra lo spirito e la materia, tra l'infinito e l'eterno da una parte e il qui e ora del quotidiano dall'altra, tra la coscienza e la vita, tra la luce bianca dell'essere e i colori dell'arcobaleno del divenire.

L'anima è il figlio, risultato delle nozze alchemiche tra il padre-spirito e la madre-materia. Una particella di “essere”, eterna e immutabile, si unisce con una o più particelle del “divenire”, mutevoli, provvisorie, instabili. Tutto ciò dà luogo ad un evento di nascita, a cui diamo il nome di *momento-anima*. Non si tratta di un qualcosa di astratto, ma di una realtà concreta e ben percepibile con i nostri sensi: una realtà vivente che possiamo vedere, udirne il suono, sentirne il tocco, assaporarne il gusto, inalarne il profumo e la fragranza. Avviene parallelamente l'umanizzarsi di qualcosa di divino e lo spiritualizzarsi di qualcosa di umano. Dal punto di vista umano avviene un fenomeno di *trasfigurazione*: particelle o figure della dimensione terrena, entrando in contatto e congiungendosi con un qualcosa situato in un piano spirituale, “si trasfigurano” diventando risplendenti e acquisendo candore e innocenza. Dal punto di vista spirituale si verifica una *figurazione*, l'assunzione di una forma materiale, che determina una limitazione, ma allo stesso tempo una possibilità di espressione.

Il processo è anche simile a quello dell'*arcobaleno*: la luce del sole penetra in una goccia d'acqua, si riflette e si rifrange, scomponendosi nei colori dell'arcobaleno (e viceversa).

Ogni momento-anima è un *momento di vita intima*, colto nel quotidiano, quando in piena libertà due o più intimità entrano in dialogo, relazione e consonanza: ciò avviene nei momenti di silenzio, di poesia e di dolcezza relazionale, quando i sentimenti fluiscono liberamente da un'intimità all'altra, creando uno stato di *commozione*.

1. Tratto da una poesia di J. O. Wallin, che il regista Ingmar Bergman fa recitare al protagonista del suo film “Il posto delle fragole” (Svezia, 1957).

Dov'è l'anima?

Mi disse una volta Assagioli che se si vuole sapere veramente cos'è l'anima, bisogna "andare a trovarla a casa sua". Non si può conoscerla, guardando dalla casa della personalità ordinaria, e neppure se si va oltre, fino a scavalcarla, cercando di osservarla da una posizione astratta di trascendenza. Assagioli utilizza il termine neutro del Sé e la raffigura come una stella che pone in *alto*, in cima al diagramma dell'ovoide. Ma, in altre sue indicazioni simboliche dinamiche ("simboli del super-normale"), ne mostra le varie faccettature, ponendola ora in *basso*, nel fondo dell'essere, alle radici dell'essere, ora al *centro* dell'essere, ora invece al di *fuori* dell'essere individuale, nel punto di relazione tra l'Io e il Tu.

Possiamo allora dire che l'anima è e c'è *ovunque*: è presente in ogni tempo e luogo e può essere colta nei momenti di vita intima. La sua casa è il *silenzio*: spazio sacro di relazione e incontro tra vite intime; tempo sacro in cui un'intimità si scioglie ed entra in relazione con un'altra intimità. L'anima è dunque *in-timos*, ovvero nel profondo del cuore, dove sono e fluiscono i sentimenti liberi. La sua casa si costituisce ogni volta che sentimenti liberi si manifestano e sono liberamente confermati e condivisi, nei momenti di sentimento, poesia e incanto del quotidiano.

La casa dell'anima non è nel cervello, nella mente, non è situata nelle moltepliciità dei circuiti del *labirinto neuronale* (rischio del "riduzionismo neurologico" delle neuroscienze). La possiamo trovare nelle cavità del cuore, in questo apparente nulla, che è la nostra sacralità interiore, la nostra personale *coppa del Graal*. L'anima è in questo lasciarsi attraversare dal sangue, dalla vita, dall'amore.

Che cos'è l'anima?

1. Il Sé o anima è una realtà vivente, di cui possiamo fare esperienza. Non si tratta quindi di un concetto teorico, un'astrazione, ma di un'esperienza *esistenziale* diretta, immediata, intuitiva, auto-evidente (un dato immediato della coscienza, come dice Bergson). È sentirsi veramente se stessi e sentirsi vivi.
2. Il Sé o anima è l'essenza specifica dell'uomo, la sua stessa *umanità*, ciò che lo fa essere quello che è, cioè "uomo". È l'angelo custode della nostra umanità. Ci salva dal rischio della de-umanizzazione, dalla tentazione di voler essere diversi da quello che siamo e dal pericolo di essere alienati dagli altri. Il Sé o anima è la specificità umana, la "traccia di umanità" dell'uomo, che non è un qualcosa di diverso dalla sua spiritualità. La spiritualità umana è *totalità*, l'esserci totale.

3. Il Sé o anima vuole esprimersi. L'istinto dell'anima, il suo fine, la sua mèta è la *rivelazione di sé*, il suo manifestarsi e rendersi visibile. Ciò implica una dipendenza, una necessità: la visibilità e il bisogno di essere visti. Il suo contenuto è la vita. L'anima è *Vita*: porta con sé la vita, la vera vita.
4. Il Sé o anima è una mirabile *sintesi* tra l'essere e il divenire. È una sintesi tra ciò che c'è di divino, eterno, stabile, immutabile e infinito nell'essere umano, la sua particella di *essere* e ciò che c'è di materiale, terreno, mutabile, provvisorio nell'essere umano, la sua particella di *divenire*. È un connubio alchemico tra lo spirito trascendente e la materia, da cui nasce, come figlio, l'anima immanente, l'*anima in vita*, ovvero l'anima nel quotidiano.

Quali sono le caratteristiche dell'esperienza del Sé o anima?

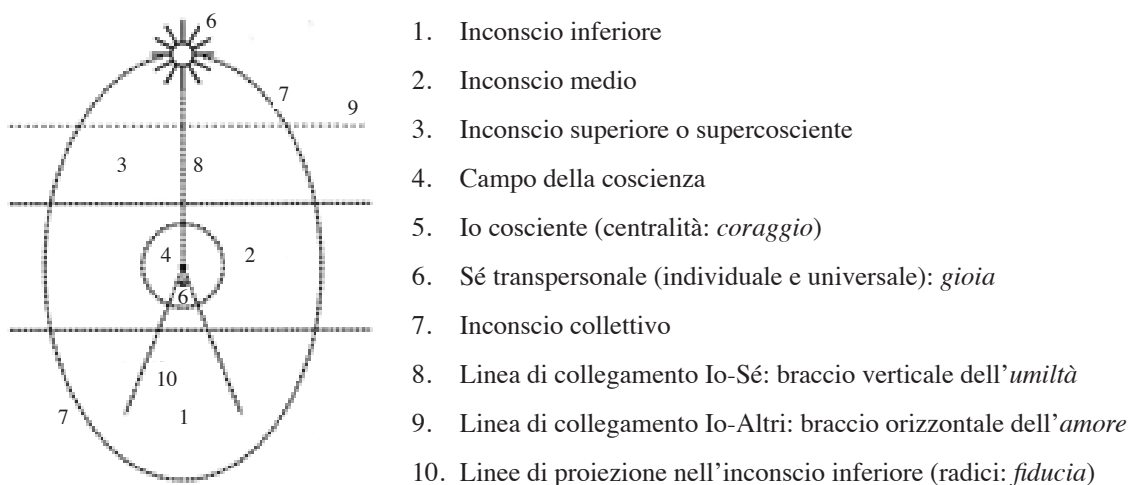
1. È un'*esperienza cha avviene senza sforzo*. È una semplice constatazione. Noi siamo già noi stessi. Che altro potremmo essere se non quello che già siamo? Lo sforzo toglie naturalezza e porta artificiosità, altera ciò che è vera vita, sostituendolo con una fotocopia della realtà.
2. È un'*esperienza semplice e vicina a noi*. È sempre davanti a noi, ma se non sappiamo guardare non la vediamo. Non importa andare in India o nel Tibet. È presente in ogni momento di intimità, quando c'è dialogo di sentimento. È visibile e può essere colta nei gesti e negli sguardi di chi entra in uno stato di commozione. L'anima è *dia-logos*, ovvero la parola dell'amore (*logos*) che attraversa lo spazio tra una persona e l'altra (*dia*).
3. È un'*esperienza di relazione*. L'anima può rendersi visibile, ma noi non possiamo vedere la nostra anima. Possiamo essere visti nella nostra anima da qualcuno o qualcosa che sa guardare e vedere con occhi commossi. Possiamo vedere l'anima in manifestazione in un'altra persona. L'anima è relazione tra due anime: un'anima che si manifesta e si rende visibile ed un'altra anima che guarda. L'anima è una relazione tra due intimità, che s'incontrano nei momenti di silenzio vivo.
4. È un'*esperienza di commozione*. Si partecipa con commozione ad un'altra commozione che si manifesta. È un momento sacro, in cui è come se qualcosa si sciogliesse. È lo sciogliersi di un nodo: la vita intima ricomincia a scorrere e fluire da una forma di vita all'altra. È un *movimento di vita*, di vita vera, autentica.

La tela dell'anima

Non credo, da quanto detto, che possiamo ridurre la rappresentazione dell'anima⁽²⁾ all'immagine della stella sulla sommità dell'ovoide. Preferiamo raffigurarla come una tela di relazione: la *tela dell'anima*. L'anima è allora comprensiva di *tutto il filo di relazione tra l'Io e il Sé*, visto come un *percorso di crescente umanizzazione* dell'essere umano. La tela dell'anima non è statica, ma dinamica: è un filo di relazione che si pone al *centro* dell'essere umano, nel punto centrale della sua individualità, ma è anche un filo che si apre, *si allarga verso gli altri e verso il mondo* fuori della sua individualità; è un filo poi che si porta in *alto* e prosegue oltre il Sé individuale ponendosi in relazione con la *vita universale*, ed è anche – non ultimo – un filo che scende in *basso* affondando le sue radici nella terra.

L'anima, così intesa, è allora *tutta la rete di relazione della nostra umanità*; è l'intelaiatura, la tessitura, che costituisce la struttura portante e di base dell'essere umano, la sua ossatura centrale; è la traccia di umanità dell'uomo, costellata di sentimenti. La costellazione dell'anima è formata da tutto l'insieme dei sentimenti, intendendo quelli veri, autentici, che hanno origine nella libertà: sono i *sentimenti liberi* di speranza, fiducia, coraggio, amore, tenerezza, compassione, perdono, stupore, bellezza, gioia.

Possiamo integrare il diagramma dell'ovoide assagioliano, proponendo un'immagine dell'anima, come di una rete di relazione, inserita nell'ovoide⁽³⁾. Possiamo vedere la centralità dell'Io e il braccio verticale che lo collega col Sé posto in alto, che invia linee-raggi verso la vita universale. Viene aggiunto un braccio orizzontale che collega l'asse Io-Sé con gli altri e col mondo, e delle linee che partono dall'Io, rappresentanti le radici che collegano col biologico, la terra e la condizione umana (Fig. 1).



2. Facciamo sempre riferimento all'anima, intesa nella sua dimensione di immanenza (Sé umano).

3. L'immagine è tratta da Alberti A., *L'uomo che soffre, l'uomo che cura* (1997), p. 43, ed. Pagnini, Firenze.

Questa raffigurazione dell'anima, che ricorda l'immagine dell'uomo vitruviano di Leonardo da Vinci, è come il nostro "albero della vita". La psicosintesi, ricordiamo, non ricerca la conoscenza teorica, ma i fatti dell'esperienza viva e vitale; non vuole coltivare l'albero della conoscenza, quanto aiutare l'uomo ad abbandonare la presunzione della conoscenza, per poter finalmente *ri-abbracciare l'albero della vita*.

LA CURA DELL'ANIMA NEL QUOTIDIANO

Prendersi cura dell'anima nel quotidiano significa cogliere e coltivare i *momenti-anima* reperibili nel qui e ora della giornata. I momenti-anima sono tutti gli eventi del quotidiano, quando sono illuminati da qualcosa di più alto, ampio e profondo.

Ci sono due modi per coglierli:

1. *all'interno*, esprimendoli in noi stessi, vivendoli personalmente;
2. *all'esterno*, sapendoli vedere fuori di noi, osservandoli e guardandoli quando si manifestano negli altri ed in qualsiasi forma di vita.

Bisogna riuscire a vivere il quotidiano come possibilità di manifestazione di un insieme di momenti-anima, e come un'opportunità per noi di coglierli.

Come già accennato nella parte introduttiva, ogni volta che un frammento del divino, dell'eterno, dell'essere si unisce con una particella mutevole e instabile del divenire, è possibile l'evento di nascita di una particella di anima. Abbiamo assimilato questo processo al fenomeno della *trasfigurazione*⁽⁴⁾, ed a quello dell'*arcobaleno*.

Un mirabile esempio è questa bellissima poesia di Tagore⁽⁵⁾, che voglio re-interpretare alla luce di quanto detto.

*Lungo molti anni,
a grande prezzo
viaggiando attraverso molti paesi
andai a vedere alte montagne
andai a vedere oceani.*

*Soltanto non vidi
dallo scalino della mia porta
la goccia di rugiada scintillante
sulla spiga di grano.*

4. Cfr. la trasfigurazione di Gesù sul monte Tabor, descritta nei Vangeli.

5. Tagore R., *Canti e Poesie*, ed. Newton Compton, Roma 1980.

La goccia di rugiada scintillante, di cui ci parla Tagore, non è forse la stessa piccola goccia d'acqua, che riceve, riflette, rifrange la luce del sole e la scompone nei mille colori scintillanti dell'arcobaleno? Ma, perché questo evento si manifesti, non ci vuole forse anche l'occhio commosso dell'uomo, che guarda, osserva, vede e riconosce?

Non basta dunque l'occhio che guarda, ma ci vuole anche l'occhio che, guardando, si muove e si commuove. È necessario l'occhio che si inumidisce con una lacrima. L'occhio secco e arido guarda, ma non vede. L'occhio freddo, attraverso cui la vita non fluisce, congela ciò che vede, ferma il divenire, sottrae a ciò che osserva la vita e i colori: *uccide la vita*. In tal caso la goccia di rugiada non viene vista e non può manifestarsi nel suo arcobaleno di colori.

I momenti-anima sono momenti di passaggio e transizione, di sospensione e relazione, che possiamo cogliere nel quotidiano.

Umiltà

L'umiltà è il sentimento basilare della condizione umana. È il senso delle giuste proporzioni. Non siamo né troppo piccoli, né troppo grandi. *Siamo quello che siamo*. L'umiltà è il sentimento che accompagna il nostro scendere quando ci troviamo troppo in alto, ma anche il nostro salire, quando ci troviamo troppo in basso. Abbiamo limiti, ma anche potenzialità. Siamo partecipi di un piano divino: ogni nostra azione del quotidiano, anche la più piccola, è particella di un lavoro, che è parte di un progetto universale, il progetto divino della creazione.

L'umiltà è prendere coscienza del proprio *nulla* come esseri isolati, ma riconoscere allo stesso tempo il proprio *tutto*, come esseri in relazione con gli altri, con ogni forma di vita, con l'universo, con Dio.

Ogni volta che riusciamo ad accogliere sia i nostri limiti che le nostre potenzialità, ogni volta che pur avendo un limite, un handicap, non affondiamo, ma ci solleviamo con la nostra dignità, ed ogni volta che pur vedendo le nostre capacità, non ci esaltiamo, ma ci abbassiamo verso gli altri e chi ha bisogno, possiamo cogliere un momento-anima⁽⁶⁾.

Risvegliarsi

Il "risveglio" è la *prima nascita dell'anima nella giornata*. Si tratta di cogliere

6. Cfr. l'esempio mirabile della poetessa italiana Alda Merini in Alberti A., *Emozioni e pensieri ascoltando la "Canzone per Alda Merini"* di Roberto Vecchioni, in Rivista di Psicosintesi Terapeutica, Anno XII n. 24, Settembre 2011, ed. SIPT, Firenze.

il venir fuori della nostra anima dal torpore del sonno dell'inconscio, ed il suo entrare nella nostra forma umana di vita nella veglia. È come il ripetersi quotidiano di un *momento d'incarnazione*.

Il passaggio dal sonno alla veglia è uno dei momenti più importanti della giornata. È l'atto che inizia la giornata. Il sonno è una sospensione della vita esterna. È caos, morte, sospensione, impotenza. Il sonno è un'immagine di morte: il sonno dell'anima è un'assenza dell'anima, un'assenza di vita. Il sonno non è solo fisico, ma anche psichico. È un torpore, una lentezza.

Col risveglio l'uomo comincia a ri-prendere gradualmente coscienza di sé e può cominciare a muoversi, ad agire, a volere. Dalla coscienza si passa alla volontà. Dal buio e dall'oscurità si passa pian piano alla luce. Dall'inerzia si passa gradualmente alla volontà.

Possiamo vivere ogni risveglio come un *movimento dell'anima*, che esce dall'inconscio ed entra nella coscienza di veglia. Questo risveglio può essere avvertito in noi stessi o nel mondo esterno.

1. *In noi stessi*: possiamo avvertire un moto della nostra anima, che prende coscienza di sé e comincia a palpitare, a muoversi, a rendersi visibile. Il primo atto della vita quotidiana è lo svegliarsi, il prendere possesso delle nostre energie, e del compito del giorno che ci aspetta e che dobbiamo compiere. Nei primi momenti del risveglio, siamo come paralizzati, fiacchi, deboli, vulnerabili, impotenti, intorpiditi. Il letto non deve dominare l'uomo, ma al contrario è l'essere umano che deve prendere su di sé il limite che lo condiziona e appesantisce ("*Prendi il tuo letto e cammina*").
2. *Fuori di noi*: possiamo osservare con commozione il risveglio in un'altra persona, in un bambino, nella natura o in una qualsiasi forma di vita. Bisogna guardare bene, con empatia, rispetto, amore, stupore: ogni risveglio è un evento sacro.

Per poterci svegliare bene la mattina, abbiamo bisogno di una *chiamata*. Può essere la dolce voce della mamma che ci chiama al mattino, ma può anche essere la *vocazione*, la chiamata interiore al nostro compito nella vita, che ci ricorda che non siamo soli, ma in relazione con tutta la vita e che partecipiamo ad un compito universale.

Il risveglio, in quanto movimento dell'anima, è dunque una *risposta ad una chiamata*: una risposta a qualcuno o qualcosa che ci chiama. Possiamo anche dire che c'è *qualcosa di profondo dentro di noi che ci chiama*.

Lavarsi

Dopo il risveglio dal sonno, dal torpore che ci paralizza l'agire al mattino, dopo aver sentito la "chiamata", siamo invitati al compimento del nostro lavoro. Per compiere bene il nostro lavoro bisogna essere *puri*.

L'atto del lavarsi è un atto di purificazione. La parola "puro" deriva dal sanscrito *pur* che vuol dire "libero da mescolanze", cioè da modelli imposti, per poter essere quello che originariamente si è.

Cosa vuol dire "purificare"? Vuol dire, come scrive La Sala Batà, "*rendere puro, limpido, chiaro, pulito, e quindi liberare dalle impurità, dalle scorie*" ⁽⁷⁾. È importante riuscire a vivere il lavarsi come qualcosa di molto più profondo di una semplice pulizia e igiene fisica: si tratta anche di *ripulire l'anima* da ciò che non è anima, la propria *individualità* da ciò che è extra-individuale (imposizioni e attaccamenti da parte degli altri), la *mente* da ciò che non è pensiero (ma impulsi, emozioni, desideri), le *emozioni* da ciò che non sono emozioni (ma condizionamenti e abitudini mentali).

Purificare vuol dire togliere le scorie (fisiche, psichiche, relazionali) accumulate nel giorno precedente e che sono come rimaste attaccate, impigliate. Il primo atto di *dis-identificazione* è pertanto il gesto di togliere tutto quello che non siamo per poter essere semplicemente quello che siamo.

Il corpo è il *tempio dello spirito*: la sua purificazione avviene mediante norme di igiene, sana alimentazione, esposizione al sole e all'aria aperta, una regolata attività fisica.

Ricordiamo comunque che la vera purificazione è quella del *movente*: desiderio personale, egoismo (nella sfera delle emozioni) e presunzione, arroganza, incapacità di discernimento (nella sfera mentale).

La purificazione avviene con l'acqua. È l'*acqua fresca* che ci purifica. Noi ci laviamo da soli, ma ricordiamoci la figura di Gesù che lava i piedi ai discepoli. Insomma abbiamo anche bisogno di essere lavati.

C'è anche un altro modo per lavarsi interiormente: con l'*acqua delle lacrime*. Un esempio tratto dal Vangelo è quello della peccatrice redenta che lava i piedi di Gesù con le lacrime e li asciuga poi con i capelli. È col *pentimento*, col riconoscimento dei nostri errori, di ciò che in noi non è puro, della nostra impotenza, ed il conseguente lasciarsi attraversare dalle lacrime, che avviene il processo di purificazione.

È la *lacrime di commozione* che purifica, che lava, che porta via le scorie.

7. La Sala Batà A. M. (2000), *Il Sé e i suoi strumenti di espressione*, ed. Armonia e Sintesi, Roma.

Vestirsi

Dopo il lavaggio, la purificazione, c'è l'*atto del vestirsi*. Ci si veste per uscire, per andare a fare il proprio lavoro. C'è il vestimento proprio: non si va al mercato in pigiama. C'è il vestimento improprio: il vestito esterno deve rivelare, non nascondere, non essere menzognero (non ci si deve mascherare).

È importante vivere il vestirsi anche in modo più profondo. Il vestirsi profondo è in realtà il ri-vestirsi della propria innocenza.

Adamo ed Eva non erano stati creati nudi. Erano vestiti della loro *innocenza*, erano vesti di *grazia* e di *gloria*. La grazia era come il *sigillo della somiglianza dell'uomo con Dio*. Insieme alla grazia, nell'uomo, c'erano i doni preter-naturali: l'assenza di sofferenza, di malattia, della morte e dell'ignoranza.

Dobbiamo vestirci con una veste che ci faccia tornare a come Dio ci ha voluti. Il vestito esterno non ci deve nascondere, non deve essere menzognero. Il vestito interno deve essere di nuovo quello dell'*innocenza*. Innocenza non vuol dire pentirsi delle colpe: significa che non possiamo avere alcuna colpa. Vuol dire *credere nella nostra innocenza originaria*, che mai è stata perduta, perché è *sacra*, protetta da una *promessa divina*. È l'eterna sacralità in noi.

L'atto del vestirci implica il nostro bisogno di vestirci di grazia: *vestirsi della propria anima*. Il vestirsi è collegato con l'*atto nuziale*: l'unione della sposa con lo sposo. Bisogna restituire all'atto del vestirsi il senso di un *atto sacro*. Dobbiamo vestirci sì che il nostro vestito interno, che è la nostra anima, sia visibile. Il vestito esterno, la personalità⁽⁸⁾ che indossiamo per uscire nel mondo non deve nascondere, ma essere conforme alla verità: deve rivelare.

Lavorare

Fare è sempre meglio che non fare. Chi rifugge dal lavoro è messo da Dante fuori non solo dal paradiso, ma anche dall'inferno: "*Questi sciagurati che mai non fur vivi*". Dopo il risveglio, l'abluzione e purificazione, e la vestizione, l'uomo esce di casa per andare al lavoro. Svegliarsi, lavarsi e vestirsi sono correlati col compito che dobbiamo eseguire: il *lavoro*. Il lavoro è l'impegno in un'opera. Anche nel paradiso l'uomo aveva il compito, che svolgeva con gioia, di lavorare il giardino. Solo dopo il peccato è diventato lavoro con sudore e dolore.

La creazione è un progetto che non è stato ancora ultimato. Sia l'uomo che Dio partecipano, ciascuno per la sua parte, ad uno stesso progetto: *completare l'opera*

8. Le varie sub-personalità, secondo la psicosintesi.

della creazione. Bisogna lavorare, vivere il lavoro con la consapevolezza che con la nostra attività, anche la più umile, partecipiamo ad un'opera grandiosa⁹. Altrimenti il nostro lavoro perde di valore e senso: precipita nel nulla, nel vuoto.

Il peccato di Adamo ed Eva non è stato una necessità evolutiva: ha rotto un'armonia, ha lacerato un progetto divino. Qualcosa di conturbante è avvenuto. C'è stata una *rottura*, una *divisione*. La Creazione non è finita. L'uomo partecipa, insieme a Dio, alla vita universale, e contribuisce a portare a termine l'opera della creazione. La mèta finale è la *trasfigurazione del mondo*.

Ogni lavoro ha il compito di una trasfigurazione: ma ciò non significa che ci deve essere una trasformazione che sia un'alienazione. Non si deve diventare diversi da quello che siamo. Il lavoro di una formica non la trasformerà mai in un ragno. Si deve diventare quello che già nel nostro intimo siamo. Questa è il vero significato della trasfigurazione: risplendere nel massimo della nostra bellezza interiore.

È la luce del sole che attraverso la goccia d'acqua diventa arcobaleno. È l'uomo che diventa quello che nel suo intimo è: un'anima, un angelo. Questo è il significato della *parabola dei talenti*¹⁰: dobbiamo far fruttare il nostro lavoro, portare a compimento un'opera, attuare le potenzialità, pur nei limiti del nostro ruolo, della forma, in cui viviamo e ci esprimiamo. Dobbiamo attuare, liberare la nostra bellezza interiore.

Riposare

Fare è sempre meglio che non fare. Ma anche fare troppo, è sbagliato. Non si deve essere schiavi né del fare né del non fare, né del lavoro, né del riposo. Dice Gesù: *“Venite con me in disparte anche voi, e riposate un po’”*. L'identificazione col “fare” può nascondere l'arroganza, l'esaltazione e la perdita del senso dei limiti. Non si può fare tutto. Bisogna anche fermarsi, arrendersi, mollare, concedersi il *giusto riposo*.

Ricordo che la caratteristica fondamentale della condizione umana è l'*imperfezione*. Possiamo considerare la sede dell'anima come situata nel punto di sospensione e di equilibrio tra limiti e potenzialità (tra l'impotenza e la perfettibilità).

L'eccesso di riposo è ozio e Dante giustamente condanna gli oziosi, gli inerti, i pigri, gli accidiosi. Ma il giusto riposo è accettazione del limite: è umiltà. È concedersi il tempo per un giusto recupero delle energie, per poi riprendere il lavoro. Insomma non si può fare tutto. Non si può chiedere troppo alla nostra natura. Possiamo fare soltanto ciò che possiamo. Non siamo una nullità, ma non siamo neppure degli dei.

Il riposo, dopo il lavoro, è la possibilità di assaporare la gioia: è entrare nella

9. Cfr. il racconto dei “tre tagliapietre”, citato da Assagioli.

10. Cfr. La Sala Batà A. M. (1996), *La parabola dei talenti dal punto di vista esoterico*, in “L'uomo: essere di transizione”, ed. Armonia e Sintesi, Roma.

gioia dell'armonia della vita universale. È, o può essere, uno stato contemplativo; è un entrare nel riposo della vita universale. È il “*Sat-Chit-Ananda*” degli indù: essere, coscienza, beatitudine.

Il riposo dunque è, in essenza, una qualità spirituale. Lo è però quando è meritato e quando è attivo.

1. *Riposo meritato*: quando tutto è compiuto, è il tempo del riposo; ciò avviene dopo che si è lavorato, e si è lavorato nel modo giusto.
2. *Riposo attivo e positivo*: il vero riposo è vita contemplativa, è contemplazione della bellezza. È un morire dell'azione esterna (il morire della personalità), per entrare nel riposo cosmico. Il riposo è anche ascoltare il suono dell'armonia universale, saper ricevere, accogliere, essere recettivi.

Come ci ricorda Assagioli vita attiva e vita contemplativa devono avvicinarsi:

“La psicosintesi si realizza con l'avvicinarsi ritmico ed armonico tra azioni interne (meditazione, contemplazione) ed azioni esterne (azioni nel mondo esterno), sì che l'una riposi dell'altra”⁽¹¹⁾.

Il riposo autentico, per realizzarsi, ha bisogno del silenzio. Il *silenzio* è il dolce riposo dell'abbandonarsi nelle mani di un qualcosa di più grande. È il lasciarsi andare nelle mani della vita universale. È l'affidarsi alla Vita, è l'abbandono fiducioso del bambino nelle braccia della mamma.

Mangiare

Dice Assagioli che “tutto è cibo”. Siamo quello che mangiamo. Ci nutriamo delle parole, delle qualità spirituali, dei sentimenti dell'anima (fiducia, speranza, amore gioia, coraggio, compassione, dialogo, bellezza), ma anche del cibo materiale, del pane, dell'acqua e del vino.

Ma, cosa importante, è bene *mangiare insieme*, non da soli. Sia il cibo materiale che quello spirituale devono essere spezzati, spartiti e condivisi. La gioia va condivisa.

La spiritualità non esiste se non è condivisa. La spiritualità è *totalità* (corpo, emozioni, pensieri, volontà, anima) e *condivisione* (io, tu, noi, voi, gli altri, tutti, vita universale, Sé).

Gesù non era anoressico, né astemio... mangiava e beveva insieme agli altri!

11. Assagioli R., *Psicosintesi. Armonia della vita*, ed. Mediterranee, Roma 1971.

Vivere con gli altri

L'essere umano non è isolato. Nessuno è un'isola: siamo in continua relazione e interrelazione con gli altri e con le cose.

Ogni anima ha un istinto di visibilità: ha bisogno di rivelarsi, e soprattutto di essere vista. Non basta rivelarsi come anima. Bisogna anche essere visti da uno sguardo d'amore, da qualcuno che ci osserva con rispetto, empatia e amore. E naturalmente bisogna anche guardare all'anima degli altri e delle cose: cercare di intravederla ogni volta che si manifesta. Bisogna guardare sempre all'altro "come se" fosse un'anima.

Noi non possiamo vedere la nostra anima, ma possiamo vederla riflessa nell'altro, in un'altra forma di vita. E similmente possiamo essere visti come anima. L'essenza della vita è dialogo: è la *parola dell'anima* che va da una persona all'altra, che va dalla voce all'udito, dalla gola all'orecchio. Ma è anche immagine: è l'*immagine dell'anima* che va dalla manifestazione e rivelazione all'occhio che guarda e vede. Ed è anche sapore: il *gusto dell'anima* che si manifesta e viene assaporato. Ed è anche profumo: la *fragranza dell'anima* che viene odorata, inalata, Ed è infine anche contatto: il *tocco e carezza dell'anima*, che viene avvertita sulla pelle.

Possiamo cercare di vivere ogni incontro con l'altro, con l'altra, con qualsiasi forma di vita come un'occasione di incontro di anime: *cercare di rivelarsi e rendersi visibile come anima e cercare di vedere l'anima nell'altro*.

Quante persone incontriamo ogni giorno nel quotidiano? Per la strada, in una piazza, in autobus, in una sala d'aspetto, in un negozio, in treno. Ogni forma di vita ha un'anima, anzi è un'anima. Ogni forma di vita è una storia: gioie, sofferenze, amori. Cerchiamo di vedere ogni cosa come animata, viva e vitale. L'anima dell'universo è in tutte le cose: nelle montagne, alberi, uccelli, pesci, oggetti, persone. Ogni cosa rivela la bellezza, l'impronta divina nella vita.

Per cogliere la bellezza, bisogna tornare bambini: è il "*bimbo interiore*"⁽¹²⁾, che si stupisce e s'incanta di fronte alla bellezza; è il "*fanciullino*" del Pascoli, che vede tutto come se fosse la prima volta; è "*ogni essere umano*", quando guarda con gli occhi del bimbo che c'è in lui.

Si dice che S. Ignazio di Loyola non riuscisse a contemplare il cielo stellato senza piangere. Sono le lacrime di commozione, che creano la trasfigurazione del mondo, che si fanno tramite per la creazione dell'arcobaleno di colori della vita (gli uccelli dell'aria, i gigli del campo, la notte stellata, la serenità del cielo, il campo appena arato, la spiga di grano, il pescatore che prepara la sua rete per pescare, ecc.).

Ogni cosa, ogni forma di vita nasconde sempre in sé la *luce di un'anima*, ed ogni

12. Cfr. Alberti A, (2000), *Il bimbo interiore. La riscoperta del sentimento*, II ed., ed. L'UOMO, Firenze 2010.

luce che attraversa una goccia d'acqua è un possibile *arcobaleno*, ed una possibile *trasfigurazione* di una particella di mondo.

Parlare

La parola è l'atto umano per eccellenza. La parola è più grande del silenzio. Ma la parola, per essere autentica e vera, deve scaturire dal silenzio. La parola, il verbo, il suono si manifesta nel silenzio. La parola, per essere vera, deve comunicare la *vita intima*.

La parola può rivelare, ma può anche nascondere. Spesso le parole non vengono dal profondo, dall'intimo, ma sono superficiali. Quando c'è silenzio, solo la parola dell'anima lo può attraversare e veramente riempire.

Se l'anima è assente il silenzio è vuoto, voragine, baratro. Il silenzio, senza l'anima, è l'abisso del nulla. Parole dissonanti, ambigue, o semplicemente vane e inutili tendono a sostituire questa mancanza, nel tentativo di mascherare il vuoto sottostante, dando una falsa impressione di vita, che è in realtà solo *finta sopravvivenza*.

La parola vera dell'uomo deve essere piena di sentimento: la parola dell'anima è *poesia*. La parola vera deve venire dal fondo, è rivelazione dell'intimo, è dono di noi stessi a chi ascolta.

Per parlare in modo autentico bisogna prima "ascoltarci": fare il silenzio, il vuoto dentro di noi, per poter ricevere la *parola interna*, che viene dal *fondo* di noi stessi. Solo dopo possiamo parlare.

Muoversi

Durante la giornata ci sono i tempi del silenzio e quelli della parola. Ma ci sono anche i momenti dei gesti, dei movimenti del corpo, degli atteggiamenti. C'è lo stare in piedi, lo stare seduto, lo stare a terra (accasciato o in ginocchio). C'è il modo di guardare (lo sguardo che ama, ma anche lo sguardo che fulmina). Ci sono i gesti della mano.

1. *Stare in piedi eretti* (non dinoccolati...) significa azione, volontà. Vuol dire che si sta per compiere qualcosa. Lo stare in piedi è testimonianza di volontà.

2. *Stare seduto* significa generalmente che si sta in riposo. Ma lo stare seduto può avere un significato attivo, positivo, come quando si ascolta, si accoglie, si riceve (ascolto, apertura, accoglienza). Può essere preghiera, meditazione, contemplazione.

Parlare ed ascoltare di solito lo facciamo stando seduti. Gli incontri di psicoterapia si chiamano “sedute”. Da seduti si crea atmosfera di pace, serenità, armonia. Nell’ultima cena Gesù e i suoi discepoli sono tutti seduti intorno alla tavola.

3. *Stare a terra* significa essere prostrato, in ginocchio, sentire la distanza infinita tra la creatura e il creatore, tra l’uomo e Dio, sentire il proprio nulla, i propri limiti.

4. *Modo dello sguardo*. Lo sguardo è la parola dell’uomo, quando non si esprime verbalmente. Lo sguardo può parlare di dolcezza, amore, tenerezza, compassione (così come può comunicare odio, indifferenza).

5. *Gesti della mano*. L’agire dell’uomo si manifesta soprattutto nei gesti delle mani: la mano che soccorre, che sostiene, la mano che stringe l’altra mano, la mano che abbraccia, che accarezza, che conforta; la mano che solleva da terra, la mano che trasmette forza, la mano che infonde coraggio e spinge all’azione; la mano che tocca, si pone sull’altro e poi si solleva, e così scioglie ogni nodo, risolve ogni problema, la mano che assolve, la mano che benedice.

Addormentarsi

La notte è un invito all’abbandonarsi all’inconscio, alla natura. Lo sparire della realtà del quotidiano, l’entrare nel buio, nelle tenebre, nell’inconscio, nella solitudine. Nel silenzio della notte, l’uomo sente il suo nulla nell’immensità del tutto, un tutto che sembra muto e buio.

Ma quando guardiamo il cielo stellato, vediamo anche tante luci nel buio. Ogni luce è come una *presenza*. Si ha la sensazione che ogni presenza sia una luce ed anche come una vibrazione, un suono, per cui può accadere che siamo presi e sorpresi da un stato di *commozione*.

La soluzione è dunque la preghiera, la meditazione, la contemplazione, la vita interiore: porre la propria vita intima in relazione con la vita intima del tutto. Senza questa relazione di intimità, senza questa comunione intima il silenzio della notte porta paura, terrore, incubi, fantasmi. La notte, il sonno sono solo il vuoto, la morte, il nulla, il caos primigenio.

L’abbandono al sonno, così come alla morte, è un atto di amore e di fede nella vita, un affidarsi alla vita, un atto di unione e comunione con la vita universale. Chi si sente in comunione con gli altri, le cose, la vita non può temere incubi e fantasmi.

La giornata così termina con la gioia di aver compiuto l’opera che ci è stata richiesta: “Ho fatto quello per cui sono stato chiamato”; “Ora posso dormire”.

Insomma la notte può essere la voragine del male, l’incubo del nulla, ma anche

l'eternità, l'infinito, il bene assoluto, l'amore, la comunione con gli altri e tutto ciò che è vita.

CONCLUSIONE

Ogni gesto dell'uomo deve rivelare la sua intima vita.

Ogni sguardo dell'uomo deve saper vedere e cogliere l'intima vita di ciò che guarda.

Cos'è l'intima vita?

È la vita *in-timos*: la vita dentro il cuore, la vita vera, che ha nel cuore le sue radici.

Bibliografia

1. Alberti A. (1997), L'uomo che soffre, l'uomo che cura, ed. Pagnini, Firenze.
2. Alberti A. (2008), Psicosintesi. Una cura per l'anima, ed. L'UOMO, Firenze.
3. Alberti A. (2011), Emozioni e pensieri ascoltando la "Canzone per Alda Merini" di Roberto Vecchioni, in Rivista di Psicosintesi Terapeutica, Anno XII n. 24, Settembre 2011, ed. SIPT, Firenze
4. Alberti A. (2014), Nel cuore dell'uomo. Scritti sull'anima, ed. L'UOMO, Firenze.
5. Assagioli R. (1965), Principi e Metodi della Psicosintesi Terepeutica, ed. Astrolabio, Roma 1973.
6. Assagioli R. (1966), Psicosintesi. Armonia della vita, ed. Mediterranee, Roma 1971.
7. Barsotti D. (1962), La mia giornata con Cristo, ed. San Paolo, Milano 2007.
8. La Sala Batà A. M. (1996), L'uomo: essere di transizione, ed. Armonia e Sintesi, Roma.
9. La Sala Batà A. M. (2000), Il Sé e i suoi strumenti di espressione, ed. Armonia e Sintesi, Roma.
10. Tagore R., Canti e Poesie, ed. Newton Compton, Roma 1980.

*Medico neuropsichiatra e psicoterapeuta, è stato allievo e collaboratore di Roberto Assagioli e Socio Fondatore H. C. dell'Istituto di Psicosintesi. È Socio Fondatore e Didatta della Società Italiana di Psicosintesi Terapeutica, docente della Scuola di Psicoterapia Psicosintetica - SIPT, Firenze.

Indirizzo per la corrispondenza: info@luomoedzioni.it

*Sviluppare la mente è importante, ma
sviluppare una coscienza è il dono più
prezioso che i genitori possano fare ai figli.*

John Edward Gray

*Se agiamo secondo la nostra coscienza,
risvegliamo la coscienza anche negli altri.*

Patricie Holecková

Non importa quel che fai, ma come lo fai

R. Assagioli

*Se c'è luce nell'anima, ci sarà bellezza
nella persona. Se c'è bellezza nella
persona, ci sarà armonia nella casa. Se
c'è armonia nella casa, ci sarà ordine
nella nazione. Se c'è ordine nella nazione,
ci sarà pace nel mondo.*

Proverbio cinese

LA SPIRITUALITÀ NELLA VITA SCOLASTICA

Stefano Viviani

Vorrei partire dal titolo che ho dato a questo mio intervento, titolo in cui ho voluto intenzionalmente conservare la parola “spiritualità”, proprio perché, in un contesto come quello scolastico, è la parola che risulterebbe più problematica e che più incontrerebbe, e che incontra, perplessità e resistenze.

Quindi affronterò il tema dal punto di vista di un insegnante (ma anche di un genitore, di un dirigente scolastico, di uno stesso studente), che si chiedesse: cosa si intende, che significa “spiritualità nella vita scolastica”? E soprattutto: chi, con quali competenze, con che diritto, può arrogarsi il compito, la pretesa di fornire un’educazione di carattere spirituale a degli studenti? Con quali rischi, poi?

In un’ottica laica e tecnica, che si sta sempre più diffondendo, la scuola ha come unico compito legittimo di fornire delle abilità e delle competenze, senza esporre i ragazzi a pericolose incursioni nella psicologia, tantomeno nel trascendente, senza che qualcuno abbia, insomma, la pretesa di trasformarsi in una sorta di funzionario dell’anima.

Ci aggiungo, come personale elemento di perplessità, che in questi ultimi anni si sta verificando un vero e proprio assalto alla scuola: tutti propongono corsi e attività (parafrasando il titolo di un film famoso, potremmo dire “Le mani sulla scuola”). Ognuno per i propri fini e con le proprie motivazioni; ognuno con la propria immagine di quel piccolo uomo da formare che è lo studente e con la propria antropologia di riferimento. Ognuno vuol fare qualcosa dei ragazzi, tutti vogliono renderli un po’ a propria immagine e somiglianza (e nessuno li lascia in pace!). Ora arrivano anche quelli della psicosintesi ... Vorrei dire anche, un po’ provocatoriamente, che non basta pensare che noi siamo “quelli buoni”, perché lo pensano anche gli altri. Quindi la domanda è: in che cosa la nostra proposta si caratterizza e si legittima?

Per dare una risposta a questa domanda torno al punto, cui ho accennato, quello di un’educazione tecnica e laica, neutrale. Come dicevo, c’è una tendenza, molto forte, nella scuola attualmente, tutta incentrata sull’idea che la scuola debba limitarsi a fornire fondamentalmente abilità e competenze di tipo tecnico e cognitivo. Il tutto in funzione di un inserimento nel mondo economico. Tutto il resto, quando non è visto con sospetto, è considerato sempre di più un’inutile perdita di tempo, qualcosa di antieconomico. La scuola deve essere neutralmente e laicamente improntata a un principio di utilità.

La prima risposta che vorrei dare al nostro perplesso interlocutore è che quella qui vagheggiata è una neutralità impossibile. La neutralità è impossibile perché abbiamo a che fare, ineludibilmente, con del materiale umano, con l’elemento umano (venticinque, trenta persone chiuse in una stanza per ore ...). Questa neutralità non funziona; e per fortuna che non funziona ... Non funziona semplicemente perché non si

Vorrei partire dal titolo che ho dato a questo mio intervento, titolo in cui ho voluto intenzionalmente conservare la parola “spiritualità”, proprio perché, in un contesto come quello scolastico, è la parola che risulterebbe più problematica e che più incontrerebbe, e che incontra, perplessità e resistenze.

Quindi affronterò il tema dal punto di vista di un insegnante (ma anche di un genitore, di un dirigente scolastico, di uno stesso studente), che si chiedesse: cosa si intende, che significa “spiritualità nella vita scolastica”? E soprattutto: chi, con quali competenze, con che diritto, può arrogarsi il compito, la pretesa di fornire un’educazione di carattere spirituale a degli studenti? Con quali rischi, poi?

In un’ottica laica e tecnica, che si sta sempre più diffondendo, la scuola ha come unico compito legittimo di fornire delle abilità e delle competenze, senza esporre i ragazzi a pericolose incursioni nella psicologia, tantomeno nel trascendente, senza che qualcuno abbia, insomma, la pretesa di trasformarsi in una sorta di funzionario dell’anima.

Ci aggiungo, come personale elemento di perplessità, che in questi ultimi anni si sta verificando un vero e proprio assalto alla scuola: tutti propongono corsi e attività (parafrasando il titolo di un film famoso, potremmo dire “Le mani sulla scuola”). Ognuno per i propri fini e con le proprie motivazioni; ognuno con la propria immagine di quel piccolo uomo da formare che è lo studente e con la propria antropologia di riferimento. Ognuno vuol fare qualcosa dei ragazzi, tutti vogliono renderli un po’ a propria immagine e somiglianza (e nessuno li lascia in pace!). Ora arrivano anche quelli della psicosintesi ... Vorrei dire anche, un po’ provocatoriamente, che non basta pensare che noi siamo “quelli buoni”, perché lo pensano anche gli altri. Quindi la domanda è: in che cosa la nostra proposta si caratterizza e si legittima?

Per dare una risposta a questa domanda torno al punto, cui ho accennato, quello di un’educazione tecnica e laica, neutrale. Come dicevo, c’è una tendenza, molto forte, nella scuola attualmente, tutta incentrata sull’idea che la scuola debba limitarsi a fornire fondamentalmente abilità e competenze di tipo tecnico e cognitivo. Il tutto in funzione di un inserimento nel mondo economico. Tutto il resto, quando non è visto con sospetto, è considerato sempre di più un’inutile perdita di tempo, qualcosa di antieconomico. La scuola deve essere neutralmente e laicamente improntata a un principio di utilità.

La prima risposta che vorrei dare al nostro perplesso interlocutore è che quella qui vagheggiata è una neutralità impossibile. La neutralità è impossibile perché abbiamo a che fare, ineludibilmente, con del materiale umano, con l’elemento umano (venticinque, trenta persone chiuse in una stanza per ore ...). Questa neutralità non funziona; e per fortuna che non funziona ... Non funziona semplicemente perché non si

può rimuovere la vita, neanche dai banchi di scuola; e perché non si può prescindere dalla relazione umana. Farlo produce inevitabilmente disagio, perdita di senso. E questo disagio, poi, esplode.

E infatti i ragazzi esplodono: sono incontenibili, oppure sono passivi e disinteressati. Insomma, ce la fanno pagare. Rifiutano il disciplinamento cieco, vuoto di senso, l'esser ridotti a erogatori di prestazioni. Non si sentono riconosciuti, non si riconoscono e non riconoscono quello che gli viene proposto. Reagiscono, con la ribellione o con la resistenza passiva, oppure sviluppando dei veri e propri disturbi (ansia, apatia, aggressività, chiusura in se stessi, disturbi funzionali di vario genere). La scuola si sta trasformando in una clinica (si fanno sempre più diagnosi, interventi riparativi e correttivi). Ma il sintomo, come sappiamo, molto spesso ha un senso.

Insomma, io direi, come prima cosa, al nostro perplessito interlocutore che non si possono non fare i conti con la vita, e con i problemi di senso, che non si può rinunciare al senso, neanche a scuola, anzi forse soprattutto lì.

Da questo punto vista, il disagio che i ragazzi manifestano sui banchi di scuola (e che colpisce inevitabilmente anche gli insegnanti) è un bene, perché conserva le tracce di "come dovrebbe essere". Per fortuna ci pensano i ragazzi con l'irriducibilità dei loro sintomi.

Il primo punto, quindi, che vorrei porre come premessa, è che non possiamo rinunciare alla soggettività. E alla formazione dell'individuo, della persona, proprio come fine istituzionale della scuola. Ce lo dicono i ragazzi (penso addirittura che in qualche modo ce lo chiedano, se lo aspettino).

Se è vera questa premessa, e a partire da questa premessa, quello che possiamo fare in classe con i nostri studenti è davvero tanto: penso a tutta la sfera dell'educazione all'affettività, all'empatia (imparare a incontrare l'altro); o l'educazione alla creatività, alla bellezza. Tutte cose forse non così pericolose, e riferendoci alle quali possiamo, penso, correttamente parlare di "spiritualità". E, ancora (queste un po' meno popolari, anche fra noi ...): un'educazione alla verità (per quanto debole possa essere diventato il nostro concetto di verità) a un certo impegno con la verità, al valore dell'indagine. Un'educazione al bene morale.

Ma vorrei andare più a fondo, individuando quelle che secondo me sono alcune premesse, condizioni essenziali della nostra possibile proposta educativa. Lo farò attraverso l'illustrazione di alcune parole chiave. Tutte le cose che dirò riguardano un po' anche noi (educatori, formatori, counselor, genitori, noi stessi ...)

La prima di queste parole è SGUARDO. Io penso che molti dei mali della scuola (dai problemi di comportamento dei ragazzi al disagio degli stessi insegnanti, fino

Vorrei partire dal titolo che ho dato a questo mio intervento, titolo in cui ho voluto intenzionalmente conservare la parola “spiritualità”, proprio perché, in un contesto come quello scolastico, è la parola che risulterebbe più problematica e che più incontrerebbe, e che incontra, perplessità e resistenze.

Quindi affronterò il tema dal punto di vista di un insegnante (ma anche di un genitore, di un dirigente scolastico, di uno stesso studente), che si chiedesse: cosa si intende, che significa “spiritualità nella vita scolastica”? E soprattutto: chi, con quali competenze, con che diritto, può arrogarsi il compito, la pretesa di fornire un’educazione di carattere spirituale a degli studenti? Con quali rischi, poi?

In un’ottica laica e tecnica, che si sta sempre più diffondendo, la scuola ha come unico compito legittimo di fornire delle abilità e delle competenze, senza esporre i ragazzi a pericolose incursioni nella psicologia, tantomeno nel trascendente, senza che qualcuno abbia, insomma, la pretesa di trasformarsi in una sorta di funzionario dell’anima.

Ci aggiungo, come personale elemento di perplessità, che in questi ultimi anni si sta verificando un vero e proprio assalto alla scuola: tutti propongono corsi e attività (parafrasando il titolo di un film famoso, potremmo dire “Le mani sulla scuola”). Ognuno per i propri fini e con le proprie motivazioni; ognuno con la propria immagine di quel piccolo uomo da formare che è lo studente e con la propria antropologia di riferimento. Ognuno vuol fare qualcosa dei ragazzi, tutti vogliono renderli un po’ a propria immagine e somiglianza (e nessuno li lascia in pace!). Ora arrivano anche quelli della psicosintesi ... Vorrei dire anche, un po’ provocatoriamente, che non basta pensare che noi siamo “quelli buoni”, perché lo pensano anche gli altri. Quindi la domanda è: in che cosa la nostra proposta si caratterizza e si legittima?

Per dare una risposta a questa domanda torno al punto, cui ho accennato, quello di un’educazione tecnica e laica, neutrale. Come dicevo, c’è una tendenza, molto forte, nella scuola attualmente, tutta incentrata sull’idea che la scuola debba limitarsi a fornire fondamentalmente abilità e competenze di tipo tecnico e cognitivo. Il tutto in funzione di un inserimento nel mondo economico. Tutto il resto, quando non è visto con sospetto, è considerato sempre di più un’inutile perdita di tempo, qualcosa di antieconomico. La scuola deve essere neutralmente e laicamente improntata a un principio di utilità.

La prima risposta che vorrei dare al nostro perplesso interlocutore è che quella qui vagheggiata è una neutralità impossibile. La neutralità è impossibile perché abbiamo a che fare, ineludibilmente, con del materiale umano, con l’elemento umano (venticinque, trenta persone chiuse in una stanza per ore ...). Questa neutralità non funziona; e per fortuna che non funziona ... Non funziona semplicemente perché non si

può rimuovere la vita, neanche dai banchi di scuola; e perché non si può prescindere dalla relazione umana. Farlo produce inevitabilmente disagio, perdita di senso. E questo disagio, poi, esplode.

E infatti i ragazzi esplodono: sono incontenibili, oppure sono passivi e disinteressati. Insomma, ce la fanno pagare. Rifiutano il disciplinamento cieco, vuoto di senso, l'esser ridotti a erogatori di prestazioni. Non si sentono riconosciuti, non si riconoscono e non riconoscono quello che gli viene proposto. Reagiscono, con la ribellione o con la resistenza passiva, oppure sviluppando dei veri e propri disturbi (ansia, apatia, aggressività, chiusura in se stessi, disturbi funzionali di vario genere). La scuola si sta trasformando in una clinica (si fanno sempre più diagnosi, interventi riparativi e correttivi). Ma il sintomo, come sappiamo, molto spesso ha un senso.

Insomma, io direi, come prima cosa, al nostro perplessito interlocutore che non si possono non fare i conti con la vita, e con i problemi di senso, che non si può rinunciare al senso, neanche a scuola, anzi forse soprattutto lì.

Da questo punto vista, il disagio che i ragazzi manifestano sui banchi di scuola (e che colpisce inevitabilmente anche gli insegnanti) è un bene, perché conserva le tracce di "come dovrebbe essere". Per fortuna ci pensano i ragazzi con l'irriducibilità dei loro sintomi.

Il primo punto, quindi, che vorrei porre come premessa, è che non possiamo rinunciare alla soggettività. E alla formazione dell'individuo, della persona, proprio come fine istituzionale della scuola. Ce lo dicono i ragazzi (penso addirittura che in qualche modo ce lo chiedano, se lo aspettino).

Se è vera questa premessa, e a partire da questa premessa, quello che possiamo fare in classe con i nostri studenti è davvero tanto: penso a tutta la sfera dell'educazione all'affettività, all'empatia (imparare a incontrare l'altro); o l'educazione alla creatività, alla bellezza. Tutte cose forse non così pericolose, e riferendoci alle quali possiamo, penso, correttamente parlare di "spiritualità". E, ancora (queste un po' meno popolari, anche fra noi ...): un'educazione alla verità (per quanto debole possa essere diventato il nostro concetto di verità) a un certo impegno con la verità, al valore dell'indagine. Un'educazione al bene morale.

Ma vorrei andare più a fondo, individuando quelle che secondo me sono alcune premesse, condizioni essenziali della nostra possibile proposta educativa. Lo farò attraverso l'illustrazione di alcune parole chiave. Tutte le cose che dirò riguardano un po' anche noi (educatori, formatori, counselor, genitori, noi stessi ...)

La prima di queste parole è SGUARDO. Io penso che molti dei mali della scuola (dai problemi di comportamento dei ragazzi al disagio degli stessi insegnanti, fino

Vorrei partire dal titolo che ho dato a questo mio intervento, titolo in cui ho voluto intenzionalmente conservare la parola “spiritualità”, proprio perché, in un contesto come quello scolastico, è la parola che risulterebbe più problematica e che più incontrerebbe, e che incontra, perplessità e resistenze.

Quindi affronterò il tema dal punto di vista di un insegnante (ma anche di un genitore, di un dirigente scolastico, di uno stesso studente), che si chiedesse: cosa si intende, che significa “spiritualità nella vita scolastica”? E soprattutto: chi, con quali competenze, con che diritto, può arrogarsi il compito, la pretesa di fornire un’educazione di carattere spirituale a degli studenti? Con quali rischi, poi?

In un’ottica laica e tecnica, che si sta sempre più diffondendo, la scuola ha come unico compito legittimo di fornire delle abilità e delle competenze, senza esporre i ragazzi a pericolose incursioni nella psicologia, tantomeno nel trascendente, senza che qualcuno abbia, insomma, la pretesa di trasformarsi in una sorta di funzionario dell’anima.

Ci aggiungo, come personale elemento di perplessità, che in questi ultimi anni si sta verificando un vero e proprio assalto alla scuola: tutti propongono corsi e attività (parafrasando il titolo di un film famoso, potremmo dire “Le mani sulla scuola”). Ognuno per i propri fini e con le proprie motivazioni; ognuno con la propria immagine di quel piccolo uomo da formare che è lo studente e con la propria antropologia di riferimento. Ognuno vuol fare qualcosa dei ragazzi, tutti vogliono renderli un po’ a propria immagine e somiglianza (e nessuno li lascia in pace!). Ora arrivano anche quelli della psicosintesi ... Vorrei dire anche, un po’ provocatoriamente, che non basta pensare che noi siamo “quelli buoni”, perché lo pensano anche gli altri. Quindi la domanda è: in che cosa la nostra proposta si caratterizza e si legittima?

Per dare una risposta a questa domanda torno al punto, cui ho accennato, quello di un’educazione tecnica e laica, neutrale. Come dicevo, c’è una tendenza, molto forte, nella scuola attualmente, tutta incentrata sull’idea che la scuola debba limitarsi a fornire fondamentalmente abilità e competenze di tipo tecnico e cognitivo. Il tutto in funzione di un inserimento nel mondo economico. Tutto il resto, quando non è visto con sospetto, è considerato sempre di più un’inutile perdita di tempo, qualcosa di antieconomico. La scuola deve essere neutralmente e laicamente improntata a un principio di utilità.

La prima risposta che vorrei dare al nostro perplesso interlocutore è che quella qui vagheggiata è una neutralità impossibile. La neutralità è impossibile perché abbiamo a che fare, ineludibilmente, con del materiale umano, con l’elemento umano (venticinque, trenta persone chiuse in una stanza per ore ...). Questa neutralità non funziona; e per fortuna che non funziona ... Non funziona semplicemente perché non si

può rimuovere la vita, neanche dai banchi di scuola; e perché non si può prescindere dalla relazione umana. Farlo produce inevitabilmente disagio, perdita di senso. E questo disagio, poi, esplode.

E infatti i ragazzi esplodono: sono incontenibili, oppure sono passivi e disinteressati. Insomma, ce la fanno pagare. Rifiutano il disciplinamento cieco, vuoto di senso, l'esser ridotti a erogatori di prestazioni. Non si sentono riconosciuti, non si riconoscono e non riconoscono quello che gli viene proposto. Reagiscono, con la ribellione o con la resistenza passiva, oppure sviluppando dei veri e propri disturbi (ansia, apatia, aggressività, chiusura in se stessi, disturbi funzionali di vario genere). La scuola si sta trasformando in una clinica (si fanno sempre più diagnosi, interventi riparativi e correttivi). Ma il sintomo, come sappiamo, molto spesso ha un senso.

Insomma, io direi, come prima cosa, al nostro perplesso interlocutore che non si possono non fare i conti con la vita, e con i problemi di senso, che non si può rinunciare al senso, neanche a scuola, anzi forse soprattutto lì.

Da questo punto vista, il disagio che i ragazzi manifestano sui banchi di scuola (e che colpisce inevitabilmente anche gli insegnanti) è un bene, perché conserva le tracce di "come dovrebbe essere". Per fortuna ci pensano i ragazzi con l'irriducibilità dei loro sintomi.

Il primo punto, quindi, che vorrei porre come premessa, è che non possiamo rinunciare alla soggettività. E alla formazione dell'individuo, della persona, proprio come fine istituzionale della scuola. Ce lo dicono i ragazzi (penso addirittura che in qualche modo ce lo chiedano, se lo aspettino).

Se è vera questa premessa, e a partire da questa premessa, quello che possiamo fare in classe con i nostri studenti è davvero tanto: penso a tutta la sfera dell'educazione all'affettività, all'empatia (imparare a incontrare l'altro); o l'educazione alla creatività, alla bellezza. Tutte cose forse non così pericolose, e riferendoci alle quali possiamo, penso, correttamente parlare di "spiritualità". E, ancora (queste un po' meno popolari, anche fra noi ...): un'educazione alla verità (per quanto debole possa essere diventato il nostro concetto di verità) a un certo impegno con la verità, al valore dell'indagine. Un'educazione al bene morale.

Ma vorrei andare più a fondo, individuando quelle che secondo me sono alcune premesse, condizioni essenziali della nostra possibile proposta educativa. Lo farò attraverso l'illustrazione di alcune parole chiave. Tutte le cose che dirò riguardano un po' anche noi (educatori, formatori, counselor, genitori, noi stessi ...)

La prima di queste parole è SGUARDO. Io penso che molti dei mali della scuola (dai problemi di comportamento dei ragazzi al disagio degli stessi insegnanti, fino

al disinteresse per quello che si fa) dipendano da un errore di sguardo. Uno sguardo che classifica e categorizza, che misura e diagnostica. Sguardo giudicante, che separa: nel senso che separa insegnanti e studenti e nel senso che anatomizza la persona studente, rendendolo un insieme di funzioni, di prestazioni da misurare. Uno sguardo che è tornato ad essere dominante (dopo che era stato messo in discussione). Un non sguardo.

Essere visti e percepiti, essere riconosciuti: senza questo la scuola è impossibile. Sguardo fiducioso, che incoraggia, che crede e investe. Solo così si crea lo spazio del riconoscimento e del senso; dell'ascolto e della relazione; lo spazio in cui le cose prendono vita. Lo sguardo può uccidere o dare vita, bisogna che l'insegnante sia consapevole di questo potere e lo eserciti con grande senso di responsabilità.

La seconda parola è SPAZIO, ma potrei usare anche la parola RESPIRO. Fermarsi, creare spazio, fare più spazio. Non agire automaticamente, dalla zona cieca in cui spesso ci troviamo quando siamo in classe, presi dall'ansia di spiegare, interrogare, finire il programma, di affollare le menti dei nostri ragazzi (e le nostre) di contenuti. Fermarsi, mettere in discussione, non dare per scontato. Creare un po' di vuoto, di silenzio. Lasciar emergere. E cos'è ciò che può emergere? Ad esempio, gli interrogativi e l'intelligenza dei ragazzi, che di solito non hanno molto spazio, impegnati come siamo ad addestrarli (l'intelligenza inattesa, di cui ho parlato nel mio libro e di cui dirò qualcosa dopo). Possono emergere anche i dubbi e gli interrogativi di noi insegnanti, il nostro disagio (forse possiamo permettercelo, rivolgere un po' lo sguardo anche su di noi, invece che proiettare soltanto sui nostri studenti).

In questo respiro più ampio qualcosa può sciogliersi e aprirsi. E ancora, rivendicare il valore della lentezza, dell'approfondimento senza fretta, delle cose fatte per il valore che hanno in sé e non in funzione di qualcos'altro (del voto, della valutazione, di una qualche forma di utilità).

La terza parola è CENTRO. Permettere ai ragazzi di fare piccole esperienze del centro (momenti di presenza, di centralità, di consapevolezza). Possono anche essere piccole cose, quello che conta è sviluppare un'attitudine. Soprattutto nel nostro tempo, in cui rischiano di crescere le esperienze che ci spingono in direzione opposta, i mille stimoli che continuamente ci decentrano, ci tirano da tutte le parti, ci portano via, sempre altrove (penso anche ai mezzi informatici, internet, i social, pur con tutti i loro aspetti positivi ...). Le definirei le nuove forme dell'assenza. C'è spesso un'incapacità di essere presenti a se stessi, ma anche di stare, di approfondire: questo nei ragazzi si vede molto bene; ed è qualcosa di cui invece hanno estremamente bisogno. La quarta e ultima parola è FUOCO. Fuoco come passione, come eros, senza i quali stare in un'aula scolastica diventa insostenibile (per tutti, insegnanti e studenti).

Questa passione può essere in realtà risvegliata, è presente nei ragazzi più di quanto si creda, si trova appena sotto la cenere del disinteresse e dell'apatia. In verità, i ragazzi sono pieni di interrogativi esistenziali molto profondi. Del resto, come potrebbe essere diversamente, visto che tutti dobbiamo fare i conti con la vita?

Non solo, ma essi hanno anche gli strumenti per affrontare questi interrogativi, una straordinaria intelligenza intuitiva, cui solo raramente permettiamo di emergere. È l'esperienza che racconto nel libro "L'intelligenza inattesa". Purtroppo qui non c'è lo spazio per citare le cose che dicono, la straordinaria profondità di certe loro intuizioni. Posso solo dire qual è la condizione essenziale affinché questa intelligenza intuitiva emerga, si metta in moto: lasciarle spazio! non sommergerla sotto il peso dei contenuti e delle attività frenetiche che spesso imponiamo ai ragazzi; fermarsi, creare dei momenti di silenzio e di ascolto interiore, o di profondo silenzioso assorbimento in quello che stiamo facendo. Solo così l'interiorità dei ragazzi può emergere in tutta la sua ricchezza, insieme alle straordinarie doti di intelligenza, di comprensione profonda della realtà e di se stessi. Ecco un altro senso in cui penso si possa parlare correttamente, perché no, di spiritualità (e senza rischi di plagio, fanno tutto loro, se creiamo le giuste condizioni).

Quindi partire da loro, e poi, sì, arrivare ad incontrare anche i contenuti delle discipline scolastiche (letteratura, arte, filosofia ...). Ma solo dopo aver creato le condizioni del loro apprezzamento, anzi della loro riconoscibilità, per il fatto di essere incontrati in uno spazio di senso, perché ci riguardano e sono in rapporto con la vita. A quel punto, sì, i contenuti diventano significativi, anzi vorrei qui rivendicare l'importanza. Non basta proporre ai ragazzi delle attività: lavorare sul corpo, sulle emozioni; certo, attività importantissime, una grande occasione per loro per incontrare se stessi. Ma che ne facciamo dello specifico della scuola, delle materie di studio e di tutte quelle ore che gli dedichiamo? Le lasciamo alla miseria in cui spesso si trovano? Quei contenuti in realtà sono spesso ricchissimi, rappresentano la storia dello spirito umano, sono spiritualità sedimentata, incarnata, un enorme repertorio a disposizione dell'umanità, pieno di tracce, sentieri, possibilità (si pensi alle implicazioni "spirituali" di tante materie, non solo la letteratura, l'arte, la filosofia, ma anche la matematica o l'astronomia). Recuperare questa spiritualità, così ricca, piena di fuoco talvolta e che spesso è nata dal fuoco. Farne sgorgare di nuovo la vita.

Riprendendo la domanda iniziale, quindi, e concludendo: su che cosa si debba intendere per spiritualità nell'ambito scolastico. La risposta che vorrei dare, che mi sento di dare, è questa: che la scuola sia, continui ad essere un luogo in cui sia pos-

sibile coltivare l'umanità, un luogo di umanizzazione della vita.

Rispetto a un altro modello di scuola che rischia di affermarsi, a cui accennavo prima: una scuola dai tempi sempre più contratti, una scuola della fretta e dell'economicità, preoccupata dell'immediatezza del risultato; ossessionata dalla valutazione e dalle tecniche di "misurazione oggettiva"; fondata sempre di più su una concezione funzionale e utilitaristica del sapere; una scuola che rischia di essere sempre più fredda e anaffettiva. Rispetto a questo modello di scuola io penso che si debba riproporre, o continuare a proporre, una scuola basata sull'ascolto, che investa sulla relazione educativa, che parta dai ragazzi, sollecitandone le motivazioni, le domande di senso, che abbia fra i suoi scopi prioritari quello della crescita umana e personale. Un paradigma opposto a quello tutti centrato sullo sviluppo dei processi cognitivi e sulla proceduralizzazione delle tecniche.

Un luogo di umanizzazione della vita, quindi, uno spazio di consapevolezza, in cui gli individui possano liberamente cercare se stessi e il proprio senso (e insieme agli altri, una grande occasione questa ...). Uno spazio libero, non ridotto e condizionato da imperativi sistemici esterni alla scuola (penso, in particolare, al sistema economico); o dalla nostra distrazione, dal prevalere crescente, un po' cieco, delle relazioni funzionali (riguarda anche noi della psicosintesi ...)

Insomma, che tipo di uomo vogliamo creare? E che tipo di relazioni ?

Su questo io penso che la psicosintesi abbia molto da offrire, proprio per la sua concezione integrale dell'uomo e per la sua antropologia positiva e costruttiva. Questa sì laica: niente di più laico di questo approccio "spirituale", mi verrebbe da dire, in quanto tiene aperte, pluralisticamente, altre possibilità per quelli che saranno i futuri uomini e le future donne, oltre le gabbie create dai pregiudizi pessimistici che il mondo disincantato in cui viviamo spesso proietta su di loro o da un principio di utilità male inteso e molto interessato.

LA RELAZIONE CON GLI ANZIANI: UN'OPPORTUNITÀ PER LA NOSTRA EVOLUZIONE SPIRITUALE

Virgilio Niccolai

Vorrei iniziare questo mio intervento con il descrivere una situazione esistenziale che attualmente sta vivendo una mia paziente, situazione che è stata per me una grande opportunità di riflessione sulle tematiche della terza età.

Questa paziente aveva richiesto un mio breve intervento psicoterapico a causa di uno stato di forte stress derivante dal fatto che doveva accudire, praticamente da sola, una suocera che ha superato i novant'anni. È questa una situazione abbastanza frequente nella nostra società anche grazie al prolungamento della vita media nei paesi occidentali, che determina una serie di cambiamenti nel tessuto sociale e nell'organizzazione delle famiglie. L'assistere un anziano in famiglia offre la possibilità, o meglio l'opportunità, di fare un'esperienza, non sempre facile, ma, se ben accolta, di grande ricchezza per coloro che decidono di assumersi questo compito.

Oggi purtroppo le condizioni economiche, ma talvolta anche una scarsa propensione al sacrificio di molti figli, portano ad uno sradicamento degli anziani dall'ambiente sociale in cui hanno vissuto, per cui devono vivere gli ultimi anni della loro esistenza in strutture sanitarie o case di riposo.

La mia paziente si era assunta insieme al marito questo compito molto impegnativo per lei, ma il lavoro del marito, che lo obbliga a trascorrere la gran parte del suo tempo all'estero, non le consente di avere da lui un supporto. Quando si è rivolta a me, viveva uno stato di burnout derivante dall'eccessivo stress e dall'incapacità di richiedere un aiuto agli altri ed in particolare alla figlia di sua suocera che di fatto si stava disinteressando della madre anziana.

Nei colloqui avuti con la mia paziente ciò che più mi ha fatto riflettere è stato il conoscere la relazione che c'era stata nel passato fra lei e la suocera. Quest'ultima era stata da sempre molto critica nei confronti della nuora. La riteneva non adatta al figlio per il carattere ed anche per l'aspetto fisico. Avrebbe voluto per lui una donna diversa e questo è stato un leitmotiv che ha caratterizzato per anni la loro relazione.

La mia paziente era riuscita a perdonare la suocera per tutto quanto di poco piacevole, per usare un eufemismo, aveva ricevuto da lei nel corso degli anni passati a stretto contatto, visto che vivevano in due appartamenti, uno di fronte all'altro, per cui la frequentazione era pressoché quotidiana. Nonostante ciò si era presa cura di lei, l'accudiva con attenzione, quasi con atteggiamento materno.

Un giorno, avendo il tablet con sé, volle persino farmi vedere alcune foto che aveva fatto alla suocera e mi colpì molto con quanta soddisfazione descrivesse la sua forma fisica, veramente molto buona per la sua età.

Credo non sia stato facile per la mia paziente accogliere i sentimenti di rifiuto e di esclusione da parte della suocera e trasformarli in sentimenti di accettazione ed accoglienza; che bel processo di trasformazione ed evoluzione era avvenuto in lei!

Voglio ancora raccontare un incontro avuto con un persona anziana in una casa di riposo quando ero ventenne.

Erano gli anni del Sessantotto, anni di un cambiamento epocale anche per la società italiana. Noi giovani eravamo alla ricerca di un significato da dare al nostro modo di vivere ed alla ricerca di nuovi valori.

In questa casa di riposo viveva un uomo di 65-70 anni che era tetraplegico. La sua camera era meta continua di giovani che andavano a parlare con lui perché lo consideravano un uomo che trasmetteva una grande serenità e pace. Anch'io andai più volte a parlare con lui, ma di questi incontri non ricordo cosa ci dicemmo, ma ricordo solo i suoi occhi pieni di luce ed un sorriso quasi da bambino. I suoi occhi sono impressi in modo quasi indelebile nella mia mente.

Era per noi giovani un guru, un maestro di vita che ci aiutava a dare un senso alla nostra esistenza giovanile in quell'epoca di grandi cambiamenti sociali.

Yvan Amar ha scritto che il termine guru deriva dal sanscrito e significa “pesante”, che ha del peso.

È affine al termine greco βαρύς “pesante, grave” e al latino *gravis* «grave, pesante». È la stessa radice di gravità. Ed il pesante fa pensare all'avere i piedi per terra, vivere sapendo valutare con occhi attenti la realtà. Il guru, avendo vissuto con consapevolezza, avendo incarnato ciò che ha vissuto e realizzato, è divenuto più che un maestro spirituale, “un maestro materiale”⁽¹⁾. Grazie alle esperienze che ha potuto fare durante il suo cammino esistenziale, un cammino frequentemente impervio, è divenuto un centro di gravità, una sorta di ancoraggio, di radicamento per le persone che vengono in contatto con lui. Più che una persona che pretende di insegnare, è un testimone di quello che può essere il percorso che porta ad un'autentica autorealizzazione.

Un'altra interpretazione fa derivare il termine *guru* dalle radici *gu* (oscurità) e *ru* (*svanire*); è pertanto “colui che disperde l'oscurità”⁽²⁾.

È colui che sa aiutare gli altri, spesso solo con la sua presenza, a rendere più chiaro il loro percorso esistenziale, favorendo lo sviluppo dell'autoconsapevolezza.

Anche se il termine guru oggi è associato al manipolatore, al ciarlatano, tuttavia il riscoprire l'autentico significato di maestro spirituale, o maestro “materiale”, come scrive Amar, cioè un essere che sa portare nel materiale, nel concreto, nel quotidiano la spiritualità, può essere utile per noi.

Fra gli anziani ci sono tanti *piccoli* guru, tanti maestri, dai quali possiamo imparare molto per vivere con maggiore armonia e coscienza di sé.

1. Amar Y. (1999), *L'effort et la grâce*, Albin Michel, Paris, pag.15

2. Wikipedia, Guru, Web

Molti anziani tuttavia, dobbiamo essere realistici, non hanno raggiunto un livello di accettazione della vecchiaia e della loro condizione esistenziale per cui talvolta la relazione con loro può divenire molto frustrante.

Alcuni di essi si lamentano in modo esagerato rispetto alla loro reale condizione per cui di frequente ai familiari che vivono con loro è richiesto un grande spirito di *sacrificio*, una enorme *pazienza* ed anche tanto *rispetto* per la condizione e le caratteristiche psicologiche di questi anziani.

Altri anziani invece sanno accettare con serenità le sofferenze e le limitazioni e le malattie che generalmente accompagnano la fase finale della nostra esistenza, soprattutto in questa nostra epoca in cui l'aspettativa di vita è fortemente aumentata.

Una saggia risposta a tutto ciò la dà Cicerone nella sua opera *De senectute*: “*infatti, se ciò avvenisse per colpa della vecchiaia, le stesse cose succederebbero a me e a tutti gli altri anziani, di molti dei quali ho sperimentato che la vecchiaia è priva di lamentele, e che essi non ritengono gravoso essere liberati dai legami dei piaceri e non vengono trascurati dai propri amici e parenti. Ma la colpa di tutte le lamentele di questo genere risiede nei modi di fare, non nell'età: infatti i vecchi equilibrati e non intrattabili né sgarbati vivono una vecchiaia sopportabile; invece l'intrattabilità e la scortesia costituiscono un peso ad ogni età.*”⁽³⁾

La concezione della senescenza come malattia o stato di disagio ha permeato tutta la storia dell'umanità e la troviamo anche nella letteratura e nella filosofia antica. Premesso che nell'antica Grecia e nel mondo romano erano considerate anziane le persone che avevano varcato la soglia dei trenta anni, le posizioni verso la vecchiaia in genere erano diametralmente opposte: totale rifiuto o venerazione degli anziani.

La frase dello scrittore Publio Terenzio Afro nella commedia *Phormio*. “*Senectus ipsa est morbus*”, “la vecchiaia è per se stessa una malattia” è stata interpretata come se la vecchiaia fosse di per se stessa una condizione di disagio e di sofferenza, mentre in realtà la visione dell'autore si riferiva in particolare alle malattie ed alle sofferenze fisiche che fanno parte di quel ciclo di vita e che limitano il modo di agire rispetto agli altri periodi della vita in cui il corpo è pieno di energia, forza e potenzialità.

Cicerone, nel libro sopra citato, mette anche in risalto i vantaggi che la vecchiaia può offrire a chi la sta vivendo per la sua evoluzione umana e spirituale, ma anche per le persone che stanno loro vicine. Egli inoltre ricorda che molte persone anziane, pur deboli nel corpo, hanno fatto ancora cose grandiose ed in questa sua opera fa presente come Sofocle abbia scritto in tarda età la tragedia *Edipo a Colono* ed aggiunge i nomi di Pitagora, Platone e tanti altri che hanno continuato la loro attività creativa anche da vecchi.

Ci fa ancora presente che la vecchiaia poggia sulle fondamenta della giovinezza ed a

3. Cicerone M.T. *De senectute*, paragrafo 7

tal proposito scrive che l'autorità l'anziano non la conquista di colpo quando inizia ad avere i capelli bianchi o quando le rughe cominciano a scavare il suo volto ma solo *“una vita passata, vissuta con rettitudine raccoglie gli estremi frutti dell'autorità”*⁽⁴⁾

La vecchiaia, se accettata e ben vissuta favorisce nell'uomo la capacità di distaccarsi dai beni materiali, dalle cariche, dai propri ruoli dalle professioni ecc. Questo mettersi da parte può veramente facilitare l'accesso alla vita professionale e sociale delle giovani generazioni, un accesso che nella nostra società è di frequente rallentato ed ostacolato proprio dall'incapacità di tanti anziani di prendere atto che un ciclo di vita si è concluso e che in questo momento al potere ed al possesso possano sostituire altri valori.

La novella di Verga *“La roba”* esprime con molta chiarezza la difficoltà di molte persone anziane di distaccarsi dai beni materiali conquistati con tanta fatica e sudore. Mazzarò è il personaggio principale di tale racconto ed è descritto da Verga come un contadino avido che con fatica ed intelligenza era riuscito a comprare tutti i beni appartenuti ad un ricco barone ed anche il suo castello. L'accumulare ricchezze e beni era stato l'unico scopo della sua vita e, scrive Verga: *“Di una cosa sola gli doléva, che cominciasse a farsi vecchio, e la terra doveva lasciarla là dov'era. Questa è una ingiustizia di Dio, che dopo di essersi logorata la vita ad acquistare della roba, quando arrivate ad averla, che ne vorreste ancora, dovete lasciarla!”*⁽⁵⁾.

Provava grande invidia per i suoi dipendenti giovani che avevano ancora tanta vita davanti a sé. E lo scrittore conclude la novella con una riflessione molto amara: *“Sicché quando gli dissero che era tempo di lasciare la sua roba, per pensare all'anima, uscì nel cortile come un pazzo, barcollando, e andava ammazzando a colpi di bastone le sue anitre e i suoi tacchini, e strillava: - Roba mia, vientene con me!”*⁽⁶⁾.

Gli anziani che sanno comprendere che il distacco dai beni materiali e dai propri ruoli è un elemento indispensabile per la loro evoluzione umana e spirituale, diventano per le giovani generazioni delle guide nel senso che sanno fornire, con il loro stile di vita, un modello di come sia possibile accogliere integralmente ciò che l'esistenza ci offre nei suoi diversi momenti.

E la simulazione incarnata o incorporata, così definita da Gallese, che avviene attraverso i neuroni-specchio, favorisce l'introiezione di questi modelli nelle persone che hanno l'opportunità di venire a contatto con questi maestri di vita. Sono maestri che tutti i giorni possiamo incontrare nel nostro cammino esistenziale!

La loro capacità di farsi da parte con serenità per far sì che il ricambio generazionale possa realizzarsi in tutti i settori della società, dal più importante, al più umile, può divenire una testimonianza di come sia possibile per tutti un sano processo di

4. Cicerone M.T, op.cit, paragrafo 62

5. Verga G. (1883), *I Malavoglia*, Mastro Don Gesualdo e Tutte le novelle, Newton Compton, Roma, 2011, pag. 548

6. Verga G., op.cit., pag. 549

disidentificazione, che non significa certo l'annullare la possibilità di offrire il proprio contributo di esperienza e di saggezza agli altri; questo può avvenire anche con uno spirito ed un atteggiamento di distacco e di accettazione del fatto che si è vicini al termine di questa vita sulla Terra. Lo stesso Assagioli riteneva che gli attaccamenti fossero degli ostacoli che "rendono difficile l'ascesa dell'uomo verso le vette della coscienza."⁽⁷⁾

L'hybris, una parola greca il cui significato letterale è "tracotanza", "superbia" è un aspetto della nostra vita legato ai sentimenti di onnipotenza, che sono un retaggio della vita infantile, utili unicamente in quella fase per la crescita psicologica. Il processo di trasformazione, che Assagioli ripetutamente ha proposto come elemento indispensabile per la nostra evoluzione, richiede anche il distacco dall'hybris, una caratteristica umana che invece in maniera più o meno accentuata ritroviamo anche nell'età adulta. Tale distacco viene raggiunto da tanti anziani perché, grazie anche ad un'accettazione consapevole delle loro trasformazioni e sofferenze psicofisiche, riescono a superare questo aspetto che offusca la coscienza di sé e ostacola autentiche relazioni interpersonali.

Un altro brano che mi sembra evidenzi con molta chiarezza questa trasformazione che la terza età può portare a tutti noi è il brano scritto da San Paolo nella Seconda Lettera ai Corinzi: "*Per questo non ci scoraggiamo, ma se anche il nostro uomo esteriore si va disfacendo, quello interiore si rinnova di giorno in giorno*"⁽⁸⁾.

E' una esortazione che egli ci fa per ricordarci ciò che può avvenire durante questa epoca della nostra esistenza.

La serenità e la pacatezza che possiamo vedere nei volti di molti anziani che vivono vicino a noi indicano che stanno autenticamente rinnovando il loro uomo interiore ed i loro volti, seppur pieni di rughe, ci ricordano i volti pieni di gioia dei bambini e ci fanno la stessa tenerezza che istintivamente suscita in noi un bambino piccolo.

Mi sia consentito di citare un altro brano della Bibbia, anche perché i testi sacri di ogni religione appartengono alla filosofia perenne ed indicano quale può essere il cammino da intraprendere per la nostra autorealizzazione.

È il salmo 89. In esso è scritto: "*Insegnaci a contare i nostri giorni e giungeremo alla sapienza del cuore*"⁽⁹⁾. La sapienza del cuore secondo i testi sacri è una sapienza mite, benevola, una sapienza che pervade tutto il nostro essere, compresi i nostri sentimenti ed emozioni; è una sapienza non solo cognitiva o legata al mero sapere culturale. Essa si può conseguire vivendo con responsabilità tutti i giorni della nostra vita, cercando di comprendere la via che la volontà transpersonale indica a ciascuno di noi ed accettando cosa essa vuole da noi.

7. Assagioli R.(1988), Lo sviluppo transpersonale, Astrolabio, Roma, pag.151

8. La Sacra Bibbia CEI, 2Cor4,16

9. La Sacra Bibbia CEI, Salmo 89, 12

Scrivono Yvan Amar: *“Alla nostra nascita, un piccolo cartello ci dice: “Sei pregato di lasciare questo luogo più bello di come l’hai trovato al tuo arrivo.” Chi agisce seguendo questa regola non muore e la sua opera dura per sempre, qualunque sia l’ambito in cui essa è compiuta”*⁽¹⁰⁾.

È una frase che offre interessanti spunti di riflessione a tutti noi. Innanzitutto ci ricorda, come l’Ecclesiaste, i tempi della nostra vita, il tempo della nascita, il tempo della morte e dei tempi intermedi, tempi da vivere con responsabilità e consapevolezza.

Durante la nostra esistenza, breve o lunga che sia, abbiamo infatti l’opportunità di rendere il nostro mondo più bello e più armonico rispetto a quando siamo nati e ciò che abbiamo fatto, come ci ricorda Amar, dura per sempre.

E coloro che hanno raggiunto la fase della senescenza, se hanno vissuto con consapevolezza tutti i loro giorni, seguendo nel loro lavoro, dal più umile al più importante socialmente, e nelle loro relazioni interpersonali, ciò che lui descrive in modo sintetico ma chiarissimo, divengono dei testimoni per le giovani generazioni.

Le qualità

I vecchi che hanno raggiunto la sapienza del cuore sanno offrirci con la loro vita una serie di caratteristiche e qualità, che possono essere definite dei veri e propri carismi della vecchiaia, di cui tutti noi possiamo beneficiare.

Una qualità molto importante che molte persone anziane sanno offrire è la *gratuità*. Il tempo libero derivante dalla loro condizione di pensionati consente a molti di loro di mettere a disposizione degli altri il loro tempo senza l’assillo dell’efficientismo che caratterizza la nostra vita e che talvolta ci impedisce di favorire gli impulsi altruistici che sono insiti nell’animo umano, ma che la società in cui viviamo, contrassegnata da una cultura individualista, tende a soffocare. Il servizio gratuito agli altri, in ogni sua forma, è un elemento indispensabile per la nostra evoluzione umana e spirituale ed è opportuno che venga praticato anche durante la giovinezza e nell’età adulta.

Altra importante qualità è la *memoria*. Il senso della storia per le giovani generazioni tende ad essere sempre più labile e ciò è determinato anche da uno scarso dialogo fra gli anziani e le giovani generazioni. L’anziano, testimone degli eventi della storia che la vita gli ha consentito di vivere in prima persona può con i suoi racconti far sì che i giovani non commettano gli errori che nel passato sono stati compiuti, talvolta con conseguenze tragiche. Le società che ignorano il passato rischiano di ripetere più facilmente certi errori.

10. Amar Y. (1999), op. cit. pag.117

L'esperienza di cui gli anziani sono portatori è un altro carisma tipico della condizione anziana. Anche se le continue trasformazioni tecniche sembrano aver tolto importanza all'esperienza maturata negli anni in ambito lavorativo, tuttavia essi hanno molte cose da dire, da condividere, da donare sia ai giovani che agli adulti.

Un'altra importante qualità è la *semplicità*. La vecchiaia, essendo per sua natura, come rileva anche l'Induismo, la fase della rinuncia, a cui segue la fase del completo distacco che precede la morte, favorisce questa semplicità determinata anche dalla liberazione dalle sovrastrutture che di frequente ci creiamo e che divengono delle vere e proprie zavorre per la nostra evoluzione. La semplicità, che nasce da una significativa trasformazione interiore, si manifesta in molti anziani con un atteggiamento verso la vita e gli altri che ricorda la spontaneità dei bambini.

Scrivono J. Krishnamurti: *“Se non si è semplici, non si può essere sensibili - agli alberi, agli uccelli, alle montagne, al vento, a tutte le cose che accadono intorno a noi nel mondo; se non si è semplici, non si può essere sensibili alle risonanze interne delle cose.”*⁽¹¹⁾

La senescenza è anche l'età della *contemplazione*, un'altra grande qualità che molti anziani possono insegnarci. La frenesia che caratterizza la vita di molte persone che vivono nella società attuale e gli impegni lavorativi impediscono loro di fermarsi, di prendere il tempo necessario per poter guardare con interesse ed in uno stato meditativo il cielo, la natura, la bellezza di un'opera d'arte, un fiore, i bambini che giocano e tanta altra bellezza che la vita può offrire ogni giorno.

La contemplazione non è quindi solo un aspetto che caratterizza la vita mistica, ma diviene un modo di essere che può trasformare le nostre modalità di percezione della realtà e ci può aiutare a comprendere il significato più autentico della nostra esistenza.

Ad essa pertanto si associa *una visione più completa della vita*.

Un'altra grande qualità che gli anziani vivono è l'*interdipendenza*. Nessuno può vivere da solo, tutti abbiamo bisogno degli altri. Tuttavia gli individualismi ed i protagonismi che nella società attuale sono fortemente presenti sembrano nascondere questa verità. Massimo Ammanniti nel libro *Noi*⁽¹²⁾, di recente pubblicazione, riporta il seguente brano dell'Ecclesiaste: *“Meglio essere in due che uno solo, perché due hanno un miglior compenso nella fatica. Infatti, se vengono a cadere, l'uno rialza l'altro. Guai invece a chi è solo: se cade, non ha nessuno che lo rialzi. Inoltre, se due dormono insieme, si possono riscaldare; ma uno solo come fa a riscaldarsi?”*⁽¹³⁾

Gli anziani, con la loro ricerca di compagnia, ci ricordano la natura sociale di ogni

11. Krishnamurti J., Semplicità, <http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/krishnamurti/semplicita.htm>

12. Ammanniti M. (2014), *Noi, perché due o meglio di uno*, Il Mulino, Bologna

13. La Sacra Bibbia CEI, Ecclesiaste, 4, 9-11

essere umano e la necessità di impegnarsi al fine per evitare l'isolamento e l'abbandono a cui sono costrette molte persone, in particolare quelle più deboli.

Gli anziani hanno bisogno di noi e di vivere in una società solidale; noi abbiamo necessità di comprendere che una vita umana e spirituale caratterizzata da egocentrismo, egoismo ed individualismo è priva di senso.

Nel concludere queste mie considerazioni e riflessioni mi piace sottolineare che il contatto con gli anziani è una grande opportunità per tutti, anche quando per assisterli e stare loro vicino può essere un grande sacrificio. Il sacrificio, *sacrum facere*, ci consente di rendere sacro il nostro modo di agire, quindi anche il nostro modo di essere!

Bibliografia

1. Amar Y. (1999), *L'effort et la grâce*, Albin Michel, Paris
2. Ammanniti M. (2014), *Noi, perché due o meglio di uno*, Il Mulino, Bologna
3. Assagioli R. (1988), *Lo sviluppo transpersonale*, Astrolabio, Roma
4. Cicerone M.T. *De senectute, De amicitia*, Oscar Mondadori, Milano, 1965
5. De Hennezel M. (2004), *Morire a occhi aperti*, Lindau, Torino, 2006
6. Krishnamurti J., *Semplicità*, <http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/krishnamurti/semplificita.htm>
7. *La Sacra Bibbia*, CEI
8. Verga G. (1883), *I Malavoglia, Mastro Don Gesualdo e Tutte le novelle*, Newton Compton, Roma, 2011
9. Wikipedia, *Guru*, <https://it.wikipedia.org/wiki/Guru>

NEURO-QUANTISTICA®

UN APPROCCIO SCIENTIFICO ALLA DIMENSIONE SPIRITUALE

Ermanno Paolelli*

Strettamente connesso alla Floriterapia da un punto di vista, sia teorico che operativo, si è andato recentemente strutturando un nuovo corpus di conoscenze, a cui nel 2009 ho dato il nome di Neuro-Quantistica®; tale corpus di conoscenze si propone come aggiornata frontiera di ricerca e formazione consapevole per una nuova visione del rapporto tra uomo e realtà.

Nata dal contributo negli anni di diverse discipline, la Neuro-Quantistica® ha come principali riferimenti teorici conoscenze che provengono dal campo della: fisica quantistica, epigenetica, neuroscienze, PNL, psicoterapia, omeopatia, floriterapia, biofisica, antropologia ed etnomedicina.

Come afferma uno dei padri della meccanica quantistica, David Bohm: sotto il livello delle particelle elementari, esiste un ordine di informazioni non locali che precede le nozioni di spazio e di tempo, tale ordine è definito “ordine implicato”. Il compito dell’ordine implicato è quello di “informare” e guidare in maniera “non locale” il cosiddetto “ordine esplicito”, l’ordine cioè che rappresenta la realtà spazio-temporale in cui viviamo. Tutto ciò ha un suo peculiare scopo evolutivo, definito: “Olomovimento”.

Con queste parole il grande fisico faceva riferimento al fatto che tutta la materia è interconnessa ad un “campo unificato di informazioni”.

Supposto da anni, questo campo è stato verificato sperimentalmente per la prima volta nel 1982 dal fisico francese Alain Aspect, che nel suo laboratorio parigino creò una coppia di fotoni gemelli (entangled) eccitando un atomo di carbonio con un laser.

Ebbene egli verifico che ogni volta che uno dei due fotoni deviava la sua traiettoria, a causa di un filtro interposto sul suo percorso, anche l’altro fotone istantaneamente effettuava una deviazione correlata. Apparentemente ciò non potrebbe essere nulla di sconvolgente, se non fosse per il fatto che Aspect dimostrò che la perturbazione subita dal secondo fotone, era in termini temporali “istantanea” all’eccitazione del primo. Non c’era cioè nessun intervallo di tempo, nemmeno una frazione, di frazione, di qualunque minima unità di tempo, tra il primo evento ed il secondo. E questo indipendentemente anche da qualsiasi distanza i due fotoni venivano indagati.

Nessuno spazio e nessun tempo influivano sull’accadimento. E poiché secondo la teoria della relatività, nulla viaggia più veloce della luce, una spiegazione possibile era la teoria supposta anni a dietro da David Bohm e condivisa sempre più negli ultimi anni da affermati ricercatori contemporanei.

I due fotoni comunicavano tra di loro in modo indipendente dalla velocità e dallo spazio, in modo cioè a-spaziale e a-temporale, attraverso un campo di informazione “non locale” che li interconnetteva. Oggi questo fenomeno di interconnessione non locale è stato definito dalla fisica quantistica “entanglement” ed è stato recentemente dimostrato anche in strutture biologiche quali il DNA ed altri sistemi biologici a temperatura ambiente (Congresso AIREMP - Nov. 2011.)

Esiste in pratica un “campo di informazione immateriale”, che non dipende dallo spazio e dal tempo ed a cui tutta la realtà materiale (ordine esplicito) è interfacciata.

A conclusioni simili erano giunti, e sono giunti, anche altri autorevoli scienziati, tra cui nobel e personaggi eminenti della cultura recente e contemporanea: Jung, Popper, Eccles, Assagioli, Laszlo, Pribram, Aspect, Penrose, Feynman, Pauling, Matte Blanco, Eigen, Hameroff, ecc.

Jung chiamò questo campo di informazione “Inconscio Collettivo”, Popper “Mondo 3”, Laszlo “Campo Ψ ”. Un “Campo Unificato di Informazione”, secondo diversi affermati scienziati, pervade quindi in maniera potente e sottile l’intero Universo, ed a questo Campo anche le nostre coscienze individuali sono strettamente interconnesse e correlate (entangled).

Tale campo di informazione, come tutte le informazioni si avvale per esplicitarsi nella materia di un supporto materiale e gli scienziati suppongono che a fare da supporto materiale a tale campo di informazioni possa esserci il “Campo del Punto Zero”, un campo fisico recentemente scovato dal radiotelescopio Chandra in tutto l’Universo, anche a zero gradi Kelvin, nel primo supposto vuoto assoluto.

Ma il campo puro di informazione a cui noi stiamo riferendoci, quello di Bohm ed Aspect per intenderci, è un campo che pur avvalendosi del Campo fisico del Punto Zero per manifestarsi, non ha caratteristiche materiali; è un campo immateriale di pura informazione, come sono immateriali i concetti, le idee, i numeri astratti, che diventano materiali solo quando un cervello li pensa o un supporto cartaceo (libro) o elettromagnetico (registratore) li veicola.

Questo campo di pura “in-forma-azione”, secondo diversi eminenti scienziati, trascende la materia, tiene “in forma” e sovrintende “l’azione” della materia, facendo sì che quando una *particella virtuale* (particella della fisica sub-nucleare) scompare

dall'esistenza, vi ritorna, dopo una frazione infinitesimale di tempo, con le stesse caratteristiche prima presenti.

Ebbene sì, a livello di fisica delle particelle succede anche questo!

La materia si smaterializza e rimaterializza come in una grande danza cosmica, conservando le stesse caratteristiche, lo stesso file, in un server cosmico, "il Campo

Unificato di Informazione", a cui essa accede continuamente in frazioni infinitesime di secondo.

Basandosi su questi studi, la Neuro-Quantistica[®], come spiego nel mio libro, considera la coscienza non più come un mero epifenomeno del cervello; non sarebbe quindi più il solo cervello a produrre la coscienza, pur rimanendo esso un organo sostanziale affinché la coscienza possa esprimersi in forma umana.

Come in un moderno computer esiste un *hardware* ed un *software*, il cervello - secondo diversi autori - è solo il presupposto materiale della coscienza, l'hardware che supporta un programma chiamato "Coscienza".

Il *Programma definito Coscienza* appartiene però al *mondo delle informazioni* (il Mondo 3 di Popper o Campo ψ di Laszlo) e come tutte le informazioni è di dimensioni *non locali e atemporal*i; questo "Programma" ha bisogno però necessariamente del "Cervello" per esplicitarsi nel mondo della materia.

Attenzione però, il "Programma" non è fatto di materia, come detto in precedenza, non sono fatte di materia le informazioni, i concetti, i numeri e gli Archetipi in generale.

Inoltre - come alcuni studiosi già citati suppongono - il *software della coscienza*, pur ancorandosi all'*hardware del cervello* attraverso un meccanismo di *entanglement quantistico* (modello di Penrose-Hameroff dopo esposto), rimane pur sempre partecipe, sia prima che dopo la morte del cervello, al Campo Unificato di Informazioni (Campo ψ di Laszlo) o Inconscio Collettivo che dir si voglia.

Secondo gli studi sul "Cervello Quantico" condotti recentemente da eminenti scienziati, quali il Prof. Roger. Penrose di Oxford e Stuart. Hameroff di Tucson, le tu-

buline che formano i microtubuli dei neuroni, avendo una struttura molto simile ai cristalli liquidi, come moderni microprocessori, sarebbero, secondo la loro teoria, “trasduttori di segnale” tra il cervello ed il Campo Unificato di Informazione. Tale interazione avverrebbe circa 40 volte al secondo.

Se i cervelli vanno in entanglement con il Campo Unificato di Informazione allora anche due cervelli possono essere posti in “comunicazione non locale” tra di loro sfruttando tale Campo.

Questo è quanto è stato dimostrato nel 1994 da J. Grinberg-Zylberbaum all’Università del Messico.

In pratica, a due persone è stato chiesto di meditare insieme alimentando l’intenzione di comunicare tra di loro; quindi dopo venti minuti, pur continuando a conservare la medesima intenzione, i due soggetti sono stati separati e condotti in due diverse gabbie di Faraday (camere in grado di isolare l’ambiente interno da una qualunque interferenza elettromagnetica presente all’esterno), mentre il loro cervello veniva costantemente monitorato elettroencefalograficamente.

Al primo soggetto vennero mostrati una serie di flash di luce, che naturalmente ebbero un effetto sul suo cervello immediatamente rilevato dall’EEG. Venne estratto dal grafico del primo soggetto il “potenziale evocato”, ovvero la reazione elettrica cerebrale corrispondente allo stimolo visivo e venne confrontato col grafico del secondo soggetto partecipante all’esperimento. Ebbene un potenziale evocato molto simile venne ritrovato nel tracciato del secondo soggetto che non era stato stimolato dalla luce, con differenze alquanto significative rispetto al gruppo di controllo.

Lo stesso esperimento è stato replicato dal neuropsichiatra Peter Fenwick a Londra nel 2001, da Jiri Wackermann nel 2003, e nuovamente dalla ricercatrice della Bastyr University, Leana Standish, nel 2004.

I due cervelli in meditazione sincrona potevano essere entrati in entanglement solo attraverso il Campo, in quanto erano schermati da qualsiasi altra forma di comunicazione sensoriale ed elettromagnetica.

Comprendere sempre meglio come l’hardware ed il software interagiscono tra di loro è senz’altro una delle sfide più affascinanti oggi proposta ai neuro scienziati di

più ampie vedute; ed è questa, infatti, anche la nuova frontiera della moderna psicologia che va sotto il nome di: psicologia quantistica o psicologia quantica.

Il Cervello Quantico come trasduttore di segnali entangled al Campo Unificato, riceve infine - secondo Popp, Del Giudice ed altri - un'ulteriore conferma dal lavoro quotidiano di omeopati e floriterapeuti, che per curare disturbi emotivi utilizzano sostanze ad elevata diluizione, in cui non è più presente materia, ma solo informazione coerente in "entanglement quantistico".

La possibilità di intervenire sul Campo esperito dal paziente - senza scomodare Jung - è inoltre alla base di due altri importanti, recenti filoni di ricerca psicologica: le Costellazioni Familiari di Bert Hellinger e la Psicogenealogia di Anne Ancelin Schützenberger.

Così come pure, molti rituali di guarigione studiati dall'Etnomedicina e dall'Antropologia in generale, potrebbero inserirsi in tale contesto teorico di riferimento.

La comprensione interdisciplinare del funzionamento del Campo Unificato di Informazione e del nostro ruolo di interazione con esso, rappresenta non solo un affascinante terreno di ricerca, ma anche la possibilità concreta di sviluppo di altre frontiere terapeutiche, di altri paradigmi scientifici e filosofici, oltre a rappresentare un immenso potenziale di arricchimento, crescita ed evoluzione personale e spirituale.

L'esistenza di questo campo può spiegarci ad esempio le esperienze di coscienza extracorporee ad ECG ed EEG piatto, rilevate in arresto cardiaco, all'unità di cardiologia dell'ospedale olandese di Rijnstate e pubblicate da Pim Van Lommel su Lancet nel 2001.

Da un punto di vista filosofico questo filone di ricerche può cambiare i nostri paradigmi, può mettere in discussione lo stesso concetto di morte, realtà e coscienza, oltre ad essere foriero di una serie di applicazioni terapeutiche.

In ambito psicoterapeutico il cambiamento filosofico di prospettiva produce – come ho già avuto più volte modo di constatare – notevoli miglioramenti: perdita del nichilismo esistenziale, ricerca di significato, maggiore centratura e senso del sé, miglioramento dell'angoscia di morte, ecc.

Ho avuto modo di constatare questi effetti sui pazienti che seguo individualmente, ma anche su persone che si sono "auto-aiutate" leggendo libri o partecipando a mie conferenze pubbliche e seminari sull'argomento.

Oltre che come psichiatra-psicoterapeuta, da anni esercito a Bologna l'attività di omeopata e floriterapeuta, e molti dei concetti su esposti mi hanno dato interessanti spunti di ricerca e sintesi anche in questo campo.

Già negli anni 90' ho iniziato a studiare come i Fiori di Bach ed alcune sostanze omeopatiche inducevano determinati stati d'animo nei miei pazienti.

In particolare i Fiori di Bach è come se evocassero specifiche Qualità dell'animo umano", Qualità come il: Coraggio, la Fiducia, la Determinazione, l'Autostima, la Volontà, la Speranza, ecc.

E come se essi mediassero un particolare entanglement, tra gli Archetipi immateriali di tali Qualità, presenti nel Campo Unificato di Informazione, ed il *Software* della Coscienza di coloro che assumevano i relativi Rimedi.

Su questa base ho quindi costruito un metodo di *condizionamento neuro-associativo*, che associava "l'informazione quantistica" risultante dall'assunzione del Rimedio Floreale, ad una serie di tecniche di *visualizzazione guidate*, mediate da cartoncini su cui erano stampati i *nomi delle Qualità Archetipiche* a cui facevano riferimento i singoli rimedi floreali assunti.

Tale lavoro condotto anche grazie alla personale collaborazione con la Prof.ssa Manuela Machella della Cattedra di Psicologia della Percezione dell'Accademia delle Belle Arti di Bologna, ha portato nel 1999, alla stesura del mio primo libro "Le

Qualità dell'Anima", libro in cui illustro dettagliatamente questo metodo, che oggi definirei, di Programmazione Neuro-Quantistica®.

Dopo questi studi iniziali di associazione di tecniche meditative e visualizzazioni cromatiche, effettuate insieme all'assunzione dei Rimedi Floreali, la mia ricerca si è andata nel tempo, sempre più sviluppando e perfezionando su nuove *Tecniche di Mental Emotional Training*.

Secondo quanto già maturato al Princeton Engineering Anomalies Research (PEAR) dal Prof. Robert Jahn, esistono infatti una serie di precisi parametri a cui riferirsi, per cercare di ottenere con tecniche di Meditazione e Mental Emotional

Training, effetti amplificati di risonanza quantica, o entanglement, tra la nostra Coscienza e il Campo Unificato di Informazione.

Ispirandomi proprio a questi parametri, a diverse scuole di Meditazione, alla Programmazione Neurolinguistica (PNL) e alla Psicosintesi di Roberto Assagioli, è stata codificata e definita, nel 2009, la Programmazione Neuro-Quantistica®.

La possibilità di intervenire cioè sui file (programmi) della nostra coscienza, non solo con tecniche ispirate alla PNL, ma con qualcosa di diverso, tra cui anche i Rimedi Floreali, che contattano il nostro Se Quantico e ci riaccordano e riallineano al Campo Unificato di Informazione ed al suo Olomovimento.

Per concludere, la comprensione interdisciplinare del funzionamento del Campo Unificato di Informazioni e del nostro ruolo di interazione con esso, rappresenta non solo un'affascinante terreno di ricerca, ma anche la possibilità concreta di sviluppo di altre frontiere terapeutiche, di altri paradigmi scientifici e filosofici, oltre a rappresentare un immenso potenziale di arricchimento, *crescita* ed evoluzione *personale e spirituale*.

La Neuro-Quantistica non pretende di avere risposte finali ed esaustive a tutto, sia in campo scientifico che spirituale, perché i modelli che la supportano sono in continua evoluzione; rappresenta però una proposta di formazione alla ricerca interdisciplinare ed un importante stimolo di confronto per tutti coloro che vorranno avvantaggiarsi delle riflessioni da essa indotte.

La Società Italiana di Floriterapia e l'Istituto Italiano di Programmazione Neuro-Quantistica®, grazie alle numerose collaborazioni con enti pubblici e privati, sono punti di riferimento in Italia per la formazione a tali metodiche

*Omeopata - Psichiatra – Psicoterapeuta

Già docente di “Psichiatria Biologica” al Corso di Perfezionamento sui Prodotti di Origine Naturale presso l’Università degli Studi della Calabria e già Titolare della Cattedra di Psichiatria al Corso di Specializzazione in “Medicina Omeopatica e Omotossicologica” presso la Facoltà di Medicina – L.U.de.S. di Lugano (Svizzera).
Presidente della Società Italiana di Floriterapia.

www.ermannopaolelli.com

www.floriterapia.org

www.neuroquantistica.it

Bibliografia

- Assagioli R. Lo Sviluppo Transpersonale, Astrolabio.
- Bohm D. Universo, mente materia. Red Edizioni.
- Bohm D. La fisica dell’infinito. Macro Edizioni.
- Capra F. Il Tao della fisica. Adelphi.
- Facchini. F. Psicologia Quantica. Armando Editore.
- Goswami A. Physics of the Soul. Hampton Roads. 2001
- Hameroff S.- Penrose R. Quantum computation in brain microtubules? Phyl. Trans. Royal Soc.
- Heisenberg W. Natura e fisica moderna. Garzanti.
- Hellinger B. Ordini dell’amore. Urra Ed.
- Jaspers K. Psicologia delle visioni del mondo. Astrolabio
- Jung C.G. La sincronicità. (1952) Bollati-Boringhieri.
- Hawking S. Dal big bang ai buchi neri. BUR.
- Kandel E.R. Psichiatria, psicoanalisi e nuova biologia della mente. Cortina.
- Laszlo E. L’ipotesi del campo psi. Lubrina Edizioni.
- Laszlo E. Olos, il nuovo mondo della scienza. Riza.
- Mandelbrot B. Nel mondo dei frattali. Di Renzo.
- Matte Blanco I. L’inconscio come insiemi infiniti. Einaudi.
- Maturana H. - Varela F. Autopoiesi e cognizione. Marsilio
- Montecucco N.F. Cyber, la visione olistica. Edizioni Mediterranee.

- Neumann E. Storia delle origini della coscienza. Astrolabio.
- Paolelli E. Le Qualità dell'Anima. Tecniche Nuove.
- Paolelli E. Il concetto di psiche e psichiatria in medicina funzionale. Medicina Funzionale 3, 2000, pag 18-22.
- Paolelli E. Introduzione alla Floriterapia (DVD). Omeomedia.
- Paolelli E. Neuro-Quantistica. Ipsa Editore.
- Pauli W. Fisica e conoscenza. Boringhieri.
- Penrose R. La mente nuova dell'Imperatore. BUR.
- Popper K, Eccles J. L'Io e il suo cervello. Armando Ed.
- Popp F.A. Nuovi orizzonti in medicina. La teoria dei biofotoni. Nuova Ipsa.
- Pribram K. I linguaggi del cervello. Angeli Editore.
- Richardson J. Introduzione alla PNL. NLP Italy
- Schützenberger A. La sindrome degli antenati. Di Renzo Ed.
- Satinover J. Il cervello quantico. Macro Edizioni.
- Schroeder G. L. L'universo sapiente. Il Saggiatore.
- Taggart L. Mc. Il campo del punto zero. Macro Edizioni.
- Taggart L. Mc. La Scienza dell'Intenzione. Macro Edizioni.
- Teodorani M. Entanglement. Macro Edizioni.
- Zeilinger A. Il velo di Einstein. Einaudi.

La ricerca del senso è davvero la ricerca
dell'accordo perduto. Quando l'accordo
perduto sarà scoperto dall'uomo,
la discordia nel mondo verrà guarita
e la sinfonia dell'universo entrerà in
completa armonia con se stessa.

John O'Donohue

La musica è l'armonia dell'anima.

Alessandro Baricco

La vita non procede per riempimento di
vuoti, ma per conquista di spazi interiori.

R. Assagioli

La musica si fonda sull'armonia fra
cielo e terra, sulla concordanza fra il
torbido e il chiaro.

Hermann Hesse

LA VITA QUOTIDIANA NELLA SPIRITUALITÀ OVVERO COSA SUCCEDDE A RIBALTARE IL PUNTO DI VISTA...

Paola Marinelli

Devo confessarvi di aver messo giù una serie di bozze di relazione, ampie ed articolate, ma nessuna riusciva ad esprimere quello che vorrei condividere con voi. Dopo tutto questo tentare e ritentare, ho deciso che l'unica cosa che potevo fare era *raccontare* che cosa è sorto in me a seguito dell'elaborazione di questa relazione.

...Quando ho deciso il titolo, mi sono divertita all'idea di *invertire la prospettiva*. E' qualcosa che conosco dal mio lavoro, dall'attività artistica che svolgo: ogni volta che capovolgo un progetto o un'opera, ne scaturiscono nuove immagini, stimoli interessanti ed imprevisti, anche soluzioni risolutive...

In questo caso, invece, mal me ne incolse: rovesciare la prospettiva da "Spiritualità nella vita quotidiana" a VITA QUOTIDIANA NELLA SPIRITUALITÀ si è rivelato essere qualcosa di più: un punto focale della mia ricerca esistenziale. Una ricerca che è passata attraverso anni di approfondimento di insegnamenti spirituali, esoterismo del Tibetano-Alice Bailey, Agni Yoga, cristianesimo, buddismo. Insegnamenti che, ovviamente, dicono in fondo tutti la stessa cosa: che la realtà non è come appare, ma che qualcosa di più sostanziale, che possiamo chiamare Spirito, o Dio, ne è alla radice, e che si tratta di *trovarlo*.

Insegnamenti importanti, che mi hanno aperto a molte importanti comprensioni, ma da cui ho sentito, ad un certo punto della mia vita, di dover prendere le distanze, non per rinnegarli, ma per un'esigenza intima e imperiosa di affrontare la realtà direttamente, rispondendo ad un richiamo che diceva in modo sottile ma perentorio che lì, proprio lì, dove mettevo i miei passi, dove mettevo le mani, in ogni momento della vita si poteva trovare quella ineffabile dimensione cui gli insegnamenti alludevano.

Una sensazione *certa* che non si trattasse altro che di *lasciar emergere* lo spirito dentro di noi, non tanto di raggiungerlo *colmando una distanza*.

Ma oggi, occuparmi di questo tema mi ha portata ad andare più in là:

Ma se noi vivessimo quotidianamente in un mondo che è spirituale?

Se questa benedetta quotidianità non fosse così separata dalla dimensione spirituale ma anzi, se ne fosse proprio costituita?

Se la realtà fosse spirituale in ogni sua manifestazione, anche la più banale?

E questo mi ha portata a realizzare che, nel mio sentire profondo, non solo lo spirito si trova già dentro di me, di noi esseri umani, ma si trova in ogni cosa di questo mondo, che *noi viviamo in un mondo che è spirituale, che lo è già*. Non un mondo

inanimato, in cui si tratta di *portare* la spiritualità, ma un mondo in cui essa è già presente e in cui si tratta di *riconoscerla*.

Questa comprensione iniziale ha prodotto poi una serie di domande e considerazioni, che sono ancora molto aperte.

A cominciare da:

Cosa significa dire che *tutto è spirituale*?

Significa che non c'è veramente *separazione tra spirito e materia*? ...significa forse che il divino permea ogni elemento dell'universo, e non solo gli oggetti, ma anche le relazioni tra essi, le relazioni che noi abbiamo tra esseri umani, con altri esseri che definiamo inanimati? ... significa che nelle nostre emozioni, nei nostri pensieri, immagini, sensazioni, sta un sostrato di spirito? ...significa che le azioni che compiamo, cui assistiamo, le decisioni, il mercato, l'arte, ma perfino gli scarti industriali, tutto, tutto ne è permeato?...

Quella *divisione* che ogni giorno, ogni momento mi sembra così ovvia, quando tocco con mano oggetti che si mostrano senza vita, quando posso manipolare infiniti materiali per farne quel che voglio, senza che essi mostrino alcuna reazione... bene, in questa nuova ottica mi viene da dire che no, non c'è alcuna separazione. Questo nuovo punto di vista mi fa vedere come il mondo e l'universo, con tutta la loro infinita articolazione di forme, non possano esistere se non permeati di quel qualcosa di misterioso, ineffabile e direi inconcepibile che è lo Spirito.

E lo sento come profondamente vero, anche se, per favore, non chiedetemi di motivarlo, non lo saprei fare. Non lo so motivare, e questo fa pensare ad una fede, e forse è così, ma quello che in questo momento mi interessa è più che altro andare a vedere *quali conseguenze* genera una tale visione del mondo.

Concepire, vedere, sentire il mondo come (già) spirituale mi fa assumere una posizione di umiltà come essere umano nei confronti di altri esseri, che siano animati o meno: *come posso più presumere che la coscienza umana sia la sola ad avere asilo su questo pianeta, per non parlare poi del resto del cosmo?*

Posso aprirmi all'idea che esistano altre forme di coscienza e di consapevolezza, anche se non le so riconoscere, negli altri regni di natura, nel pianeta stesso?

E questo, allora, che cosa comporta? Può comportare che, ad esempio, io smetta di

pensarmi, in quanto appartenente al genere umano, come *unico protagonista* del teatro terrestre, e quindi di considerarmene padrone assoluto?

Può esse che io cominci a relazionarmi agli altri esseri come *partecipanti ad un insieme spirituale oltre che fisico*, e quindi un mondo di cui essere partecipe anziché sfruttatrice?

Che cosa succede se comincio a vedere ciò che mi sta intorno come partecipe di una grande vita che tutti ci contiene, *sacri tutti* nello stesso modo?...

Questa posizione fa acquisire alla visione ecologista una prospettiva diversa da quella della mera salvaguardia dell'ambiente che definisco del "salviamo l'ambiente per non patire ulteriori guai", ma che vede l'essere umano come una parte di un sistema più vasto, un sistema di coscienze diversificate ma coesistenti, con una sua funzione, che Teilhard de Chardin definiva la *noosfera*: noi umani saremmo quella parte del pianeta che esprime l'autocoscienza...

C'è un'altra questione, più inquietante per me, che deriva in modo problematico: se non mi è difficile concepire che è spirituale tutto ciò che è elevato, bello, armonico, giusto, mi riesce invece difficile farlo rispetto a quanto non attiene a queste qualità. Se tutto è spirituale, lo devono essere TUTTI gli elementi della realtà, compresi quelli banali e persino quelli disgustosi, orribili, crudeli, terribili...

Che cosa diventa questa prospettiva, questa visione del mondo se mi dispongo a riconoscere che in ogni cosa, ma *proprio in ogni*, lo spirito è presente?

E' una questione complessa, che non so risolvere, d'altronde se ne discute da millenni. Una cosa che ho imparato negli anni è che spesso le risposte che centrano di più la questione non sono quelle *dirette*, ma che si tratta di un avvicinamento, potremmo dire, *laterale*...

E allora, che cosa mi porge l'aspetto problematico di questa visione? Semplicemente, che non mi devo limitare a considerare spirituale solo ciò che si presenta con una forma bella, armonica, che appaia *adeguata* (e ben che meno codificata!)... Ma che si tratta di scavare più a fondo, di entrare più in contatto con altri livelli di sè, con ogni cosa, sia essa un oggetto, una relazione, un sistema, un'azione...

E' un invito ad *esserci di più*, ad essere più presente e consapevole, sostanzialmente più viva.

Solo così, solo riuscendo a superare il livello della superficie di ciò che ci appare solo

concreto, andando *oltre* il livello dell'ovvietà, della prosaicità che portano alla banalizzazione e anche al di là dell'orripilante e dell'agghiacciante che ci fanno fuggire o ci mortificano, solo così posso aprire dei varchi, accedere in alcuni magici momenti a quel *qualcosa di più* che vi si nasconde, quel "grano di senape" che rende unico, vitale, e forse pregno di significato ciò che vedo, che vivo, con cui sono in contatto.

Un esserci di più che è un *accettare di essere lì*, in *quel* momento, sentendo di non essere altro che umana, accettando fino in fondo il legame con il mondo terreno e la condizione umana, perché *proprio l'umano in sé, quando è compiutamente umano*, diventa epifania del divino.

... Chiamiamo *epifania* l'apparire del divino sottostante, percepire l'infinito nel finito; quando ne facciamo esperienza, per quanto effimera e fugace, essa lascia un segno indelebile nella nostra coscienza: che altro rappresenta, se non un *momento di riconoscimento*?

Il mondo diventa allora un intrigante territorio inesplorato e potenzialmente ricco di tesori. Anche la più infima azione della nostra vita quotidiana - lavarsi i denti? ...buttare l'immondizia? ... - acquista significato, gravidanza, connessione profonda con un Tutto che non è un grande annullamento, ma un insieme vitale, complesso, articolato, interessante...

Sono esperienze che ci fanno sentire concretamente ciò che Thomas Berry definisce in modo assolutamente calzante: "*L'universo non è una collezione di oggetti, ma una Comunione di Soggetti*". Lui si sentiva di affermarlo, io aderisco...

Altra questione problematica: ma se tutto è divino, e quindi sacro, come mi relaziono con ciò che per me è *male*, con la violenza, lo sfruttamento, la crudeltà, le indicibili sofferenze che ci infliggiamo gli uni e gli altri?

Certo, cerco di sollevarmi al di sopra delle mie convinzioni personali circa cosa è bene e cosa è male, cerco di disidentificarmi da tutte le mie convinzioni, anche le più sacrosante, ... con tutto ciò resta comunque una eccessiva quantità di situazioni in cui non posso, non riesco proprio a vedere del Bene, e quindi a riconoscere che cosa ci possa essere di spirituale...

Posso decidere di non giudicare neppure il peggior crimine, e forse ci riesco, ma come poter considerare spirituale ciò che nega la vita, il rispetto, la dignità, la sacralità...?

Non mi sento sola nel non saper dare una risposta a quel chiedersi "ma dov'era Dio quando riempivano i lager nazisti? Quando bombardavano milioni di innocenti?..."

E non voglio cavarmela con qualche formula, per quanto saggia, che sistemi la questione (pratica che purtroppo è in uso anche nei più elevati ambiti spirituali). No, la

questione per me resta aperta, e temo che lo resterà a lungo...

Ma ho la sensazione che a saper portare avanti questa ricerca con fedeltà, l'attitudine a scoprire e riconoscere la realtà spirituale nella realtà concreta possa generare aperture mentali e di cuore, capacità di penetrare oltre le apparenze. Ma ancora di più, è una ricerca che promuove la capacità di concepire e contenere il *carattere paradossale della realtà*. Di tutta la realtà.

E quindi anche il paradosso che persino qualcosa che nella mia percezione ne è esattamente l'opposto possa essere proprio spirituale ...

Il paradosso: ciò che normalmente, diciamocelo, cerchiamo di evitare, di risolvere, in modo che tutto sia per noi comprensibile e controllabile... Il paradosso a volte è troppo ampio, troppo forte per essere contenuto nella nostra coscienza.

Ma quando riusciamo a farlo, ad accettare ad esempio il paradosso che possa essere spirituale anche il terrorismo (cosa che io in questo momento non riesco a fare, sia chiaro), quando grandi opposti ci si rivelano intuitivamente entrambi veri, allora sentiamo:

- che sì, la contraddizione c'è, ma anche non c'è; e che in questa compresenza c'è una grande pace, e una grande verità;
- e che sì, possiamo poi anche prendere posizione e lottare per una delle due, ma resta che siamo in una connessione più ampia e più intensa con noi stessi e con il Tutto.

In fondo, il più grande paradosso, mai risolto sul piano del dibattito intellettuale - visto che non è su quel piano che è risolvibile - è proprio quello riguardante l'immanenza e la trascendenza del Divino nel mondo materiale.

Infine si genera questa ultima domanda, che io mi sto ponendo spesso e che giro anche a voi: *che cosa succede se tutto ciò che mi circonda, tutto ciò che faccio, tutte le cose, le relazioni, le azioni, sono divine e quindi sacre? ...se prendere l'autobus è sacro, come lo faccio? ...se quello che mangio è sacro, come lo mangio? ...se tutti gli altri esseri intorno a me sono sacri, come li guardo? come li tratto?...*

Insomma: *cosa cambia nella mia esistenza se comincio a considerare sacri tutti i momenti della mia vita quotidiana?*

Non si tratta tanto di dare ai momenti quotidiani un significato simbolico, che è un'azione certamente promozionale allo sviluppo della coscienza.

No, sto parlando di un'altra azione interna: quella del *riconoscimento*, dell'accettare

che non siamo noi a dover portare lo spirito nella materia. Noi possiamo - e forse dobbiamo? - connetterci ad esso, averne cura, rispettarne i modi e le espressioni, nutrirlo e farlo crescere, difenderlo e proteggerlo...

James Hillman invitava a questo proposito ad affrontare la realtà con una *mente poetica*, che è in grado di cogliere il divino sottostante. Io aggiungo che possiamo anche osservarla con uno *sguardo artistico*, lo sguardo che non si piega facilmente all'ovvietà o alla banalità apparenti, che è aperto alla *meravigliosa imperfezione del reale* (E. Carrère).

Uno sguardo che si lascia catturare e guidare da tracce sottili di una più potente vita sottostante, che è più intensa, più geniale, più creativa, più significativa, più inclusiva...

E di tracce in fondo si tratta!

Nella vita in fondo facciamo qualcos'altro se non cercare e cercare, in tutte le forme possibili, le tracce del divino di cui intuiamo la presenza attorno a noi, dentro di noi, ovunque? Attraverso arte, la scienza, la religione, ...la psicosintesi?

Cerchiamo le tracce di quella dimensione che per molto tempo abbiamo collocato fuori da noi e fuori dal mondo, separando noi stessi e il mondo dalla sua stessa fonte di vita.

Concludo con una frase di Gesù Cristo riportata nei Vangeli apocrifi, frase che esprime perfettamente, sinteticamente, tutto questo lungo discorso:

“Spacca il legno, io sono lì. Solleva la pietra: mi troverai lì sotto. Guarda il fratello: vedi il tuo dio.”

*Non c'è un solo frammento isolato in
tutta la natura, ogni frammento fa parte
di un'unità armoniosa e completa.*

John Muir

VERSO IL CENTRO E OLTRE

UN PERCORSO TRA PSICOSINTESI E ARTETERAPIA, NELL'AVVICINAMENTO AL MORIRE

Stefania Romano*

Il contributo illustra un percorso di accompagnamento alla morte condotto utilizzando strumenti di psicosintesi durante gli incontri di arte terapia effettuati in hospice.

Dal 2010 ho il privilegio di poter lavorare con persone durante il periodo di fine vita. Svolgo attività come arte terapeuta per l'Associazione La Finestra nei tre hospice della città di Firenze. Ho cominciato nel 2010 presso l'Hospice di San Felice a Ema come tirocinante ed in seguito come professionista. Nel 2013 l'attività è stata richiesta anche presso l'Hospice San Giovanni di Dio e dal 2015 abbiamo potuto allargare anche all'Hospice delle Oblate presso il Policlinico di Careggi. L'Hospice è una struttura sanitaria residenziale della A.S.L. più confortevole e accogliente di un semplice reparto di ospedale, dove le persone possono trascorrere un periodo di tempo in fase avanzata di malattia⁽¹⁾. Qui l'attenzione di tutti è rivolta alla persona nella sua interezza affinché riesca a vivere con dignità il periodo della degenza, sia essa un ricovero momentaneo o l'ultimo periodo di vita. A questo scopo, mentre non vengono più praticate terapie cosiddette "attive" che abbiano lo scopo di guarire dalla malattia, vengono proposte una serie di terapie, mediche e non, volte ad ottenere il controllo della sintomatologia dolorosa e la miglior qualità di vita possibile nella situazione attuale.

Le terapie complementari offerte gratuitamente ai pazienti dall'Associazione La Finestra, sono varie e spaziano dalla musicoterapia all'arteterapia alla somministrazione di Fiori di Bach o a terapie più legate al contatto con il corpo.

Ma che cos'è l'Arteterapia? Nata tra il 1940 e il 1950 in Inghilterra è una disciplina a mediazione artistica ed è stata utilizzata inizialmente soprattutto come modalità terapeutica per curare i disagi psicologici dei reduci di guerra o di pazienti psichiatrici ai quali era difficile accedere attraverso metodi consueti.

"L'arteterapia è una modalità che si serve del linguaggio non verbale dell'arte per la crescita personale, la comprensione di sé e la trasformazione, ed è un mezzo per collegare ciò che abbiamo dentro (...) con la realtà esterna e le esperienze di vita"⁽²⁾.

Essa consiste nella ricerca del benessere psichico, fisico e sociale attraverso un percorso terapeutico che fa appello alla creatività e alla capacità di comunicazione, per ottenere un positivo sviluppo personale.

I lavori artistici costituiscono un mezzo per l'espressione e la comunicazione del mondo interno e rendono visibile il divenire simbolico della propria realtà. Anche Assagioli parla dei vantaggi della tecnica del disegno libero, (una tecnica utilizzata in arte terapia), in particolare per l'esplorazione dell'inconscio perché da un lato attira i contenuti inconsci verso la superficie della coscienza, dall'altro favorisce attivamente una psicosintesi costruttiva⁽³⁾. Unire arte terapia e psicosintesi nel mio lavoro mi è parso quindi naturale.

1. Essendo l'hospice struttura gestita dalla A.S.L. il servizio è a carico del SSN e non delle famiglie o dei pazienti.

2. Malchiodi C. A.- Arteterapia, - Firenze, Giunti 2009

3. Assagioli R. - Principi e metodi di psicosintesi terapeutica pag. 93 , Roma, Astrolabio 1973

Con l'osservazione e attraverso la pratica professionale mia e delle colleghe che mi hanno preceduta ed accompagnata⁽⁴⁾, ci siamo rese conto che l'arteterapia poteva essere indicata sia per i pazienti che per i loro familiari⁽⁵⁾. In questo intervento il focus è sull'intervento con i pazienti che, nella mia esperienza, ha dimostrato di poter essere un valido strumento per facilitare il rilassamento, l'espressione e l'elaborazione di contenuti "difficili", ma anche la comunicazione ed il potenziamento di risorse personali e spirituali per una più serena aderenza alla situazione attuale.

Tutte questi aspetti sono evidentemente importantissimi quando si giunge vicino alla fine della vita. La mente e le emozioni sono in perenne attività ed assorbono molta della scarsa energia disponibile. Le persone tendono a voltarsi indietro in una sorta di analisi (critica o nostalgica o entrambe le cose) della propria esistenza e spesso cercano di "sistemare" le cose, di dare un senso all'intero percorso; la malattia modifica il corpo, a volte in modo pesante ed irreversibile, le relazioni, le prospettive, il senso del tempo dello spazio del sé, e tutto diviene dimensione nuova da conoscere ed esplorare per poterla abitare. L'imminenza del morire spinge alcune persone a farsi molte domande, LA domanda... *Come sarà? Cosa c'è dall'altra parte? Finisce tutto qui?* E con l'aiuto delle immagini, attraverso un corretto utilizzo della funzione immaginativa riescono, talvolta, a muoversi più rapidamente nella direzione della propria personale risposta.

Grazie alla mia formazione come counsellor psicosintetico ho l'abitudine a tener d'occhio lo stato delle risorse della persona, su cosa può contare e *quanto ce n'è*. Utilizzo quindi le immagini anche in questa direzione, per stimolare l'attenzione della persona a valorizzare quello che c'è e che funziona *oltre* le parti malate. Questo può portarci a compiere insieme un percorso che davvero può essere bio-psico-spirituale e che, coinvolgendo e stimolando i vari aspetti sani della persona, la possa sostenere nella trasformazione interiore verso una forma nuova, che possa essere sentita più idonea alla Trasformazione che si intravede poco più avanti.

Nell'attività utilizzo le immagini all'interno della relazione terapeutica che si instaura con l'altra persona, utilizzando le sue rappresentazioni spontanee o proponendo immagini esterne o, in alcuni momenti, sfruttando le immagini interiori.

Credo che la relazione terapeutica sia importante in questa fase del lavoro perché stare accanto al paziente e non lasciarlo solo in questo percorso gli offre una presenza e la possibilità di un rispecchiamento, testimonianza di quanto sta affrontando e di come lo sta facendo. Per questo motivo non chiedo alle persone di lavorare da sole con i materiali per creare raffigurazioni, ma lo si fa insieme, durante gli incon-

4. La Dott.ssa Roberta Cini che ha cominciato a praticare l'attività e la Dott.ssa Paola Caboara Luzzatto, arteterapeuta di fama internazionale che ha messo a nostra disposizione la propria esperienza decennale presso lo Sloan Cattering Memorial di New York.

tri, risuonando... Come arteterapeuta credo che le qualità indispensabili da mettere in campo per avviare un contatto con la persona siano una buona qualità di presenza bio-psico-spirituale, una capacità di ascolto ampia, il più possibile accogliente e non giudicante ed un sereno utilizzo del silenzio.

Non ritengo opportuno approfondire in questa sede tali concetti dal punto di vista teorico ma desidero spendere qualche parola sul silenzio. Di fronte ad un'immagine, spesso le parole mancano o sono addirittura superflue; le forme, i colori narrano una storia, descrivono un istante o un'emozione in modo così chiaro e immediato che non si sente il bisogno di parlarci su. Accade che la comunicazione verbale ne risulti assai ridotta o rallentata. Questo non è da leggere come chiusura o reticenza ma come scelta di una più profonda ed intima forma di condivisione. L'immagine, come certa preziosa poesia, *vela e rivela* e diviene ponte, che conduce silenziosamente verso il proprio centro, verso l'autocoscienza. Lì, ecco che è possibile trovare momenti di quiete e di vera pace, lì si raccolgono le energie residue, lì si rientra in contatto con la propria parte più preziosa e autentica. Il silenzio, se accolto e vissuto con serenità, permette comunicazioni ed intuizioni di grande valore.

La relazione presentata in questo convegno mostra, un'interessante testimonianza del percorso bio-psico-spirituale di una persona ricoverata in hospice, percorso svolto attraverso l'utilizzo congiunto di psicosintesi ed arte terapia. I nove incontri si sono svolti nell'arco di un mese circa, dall'ingresso in hospice fino al decesso. Conoscevo questa persona dal 2012 quando aveva frequentato un corso che avevo tenuto presso il Centro di Psicosintesi di Firenze. Il corso era stato pensato per pazienti oncologici e mirava a rinnovare il contatto con la propria energia vitale attraverso alcune tecniche di arteterapia ed il contatto con la Natura. Al termine la partecipante aveva chiesto la mia disponibilità ad aiutarla a lavorare nello stesso modo sul tema della morte. Ne avevamo parlato e, dopo aver convenuto che la cosa era realizzabile avevamo tuttavia deciso di soprassedere e di risentirci più avanti, per dare rilevanza al momento presente, e per non esagerare con il lavoro interiore stimolato in quella prima fase. Al momento dell'ingresso in hospice, due anni dopo, sono stata nuovamente interpellata per riprendere il lavoro.

Gli incontri - come spesso accade a causa delle condizioni fisiche dei pazienti - si sono svolti nella stanza di degenza in hospice e credo che questo stare in un ambiente che era immediatamente divenuto familiare, abbia favorito una profonda esplorazione di sé. La richiesta del primo momento è stata quella di essere aiutata a ritrovare CALMA e un maggiore CONTATTO CON SE STESSA, quindi senza

5. Le terapie complementari vengono proposte dall'equipe in hospice a pazienti e familiari. Non è necessario avere conoscenze o abilità particolari, è sufficiente la disponibilità a provare.

passare necessariamente dall'attività artistica, dal *fare*, ma lasciandosi piuttosto la possibilità di *stare* e di *non fare*. Abbiamo concordato inizialmente per i nostri incontri di restare aderenti al suo sentirsi giorno per giorno, seguendo e rispettando via via il bisogno e il desiderio di fare o di non fare. È sempre molto importante che ci sia da parte dell'operatore una disponibilità ampia ad adattarsi a chi e a cosa si trova di fronte. Molte volte mi hanno chiesto se io abbia uno schema di lavoro che metto in atto ma la risposta non può essere che negativa. Possiamo avere in mente le tecniche migliori ed i materiali più all'avanguardia ma ogni volta che incontriamo una persona dobbiamo essere pronti a camminare per un poco nel suo giardino, secondo il suo ritmo, accompagnandola e rispettandola in quello che sente importante nell'avvicinarsi alla trasformazione ultima.

Nelle prime fasi del nostro percorso dapprima è stato dato ampio spazio alla narrazione, al racconto degli ultimi eventi, ai ricordi più recenti, al parlare della malattia e a tutto quello che emergeva in quel momento. Sono stati ripercorsi momenti di colore diverso ma, nei racconti, le emozioni apparivano piuttosto controllate. Subito dopo si è presentato, urgente, il bisogno di trovare un maggiore stato di rilassamento fisico e benessere anche a livello emotivo: per questo sono stati utilizzati esercizi di rilassamento fisico orientati all'armonizzazione corpo-mente-emozioni.

Sgombrato il campo dalle pressanti necessità di un *corpo ferito*, ecco la richiesta di trovare "un luogo tranquillo" nella propria interiorità, un centro di ancoraggio interiore. In situazioni contrassegnate dalla disgregazione delle forme e complicate anche da momenti di sofferenza ed incomprensione nelle relazioni familiari, questo non appare facilmente raggiungibile. Tuttavia, attraverso l'esercizio di disidentificazione e autoidentificazione, ecco che questo luogo si è svelato, un luogo dal quale è stato possibile osservare che le parti malate convivono con quelle non malate, e che *avere il cancro* non significa *essere il cancro*.

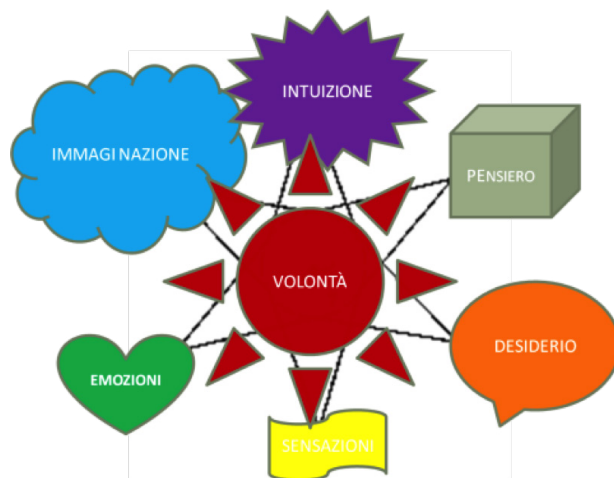
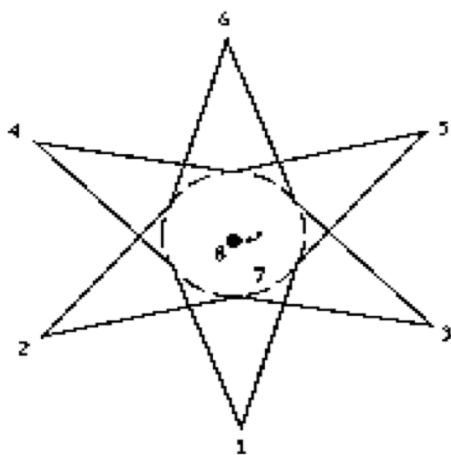
Negli incontri seguenti, attraverso le immagini libere, immagini interiori e l'utilizzo di visualizzazioni si svolge per gradi tutta una fase di elaborazione e di approfondimento fondamentale. Dall'*Esercizio della rosa* emerge un'immagine, lieve, quasi impalpabile che però evidenzia un particolare grafico che sarà utilizzato come stimolo per far scrivere una lunga lettera indirizzata alla propria malattia. Nella lettera avviene un passaggio importante perché, attraverso l'uso della parola scritta, la parte malata del corpo viene vista per la prima volta in modo nuovo e diverso, tanto da essere riaccolta ed accettata.

In seguito avviene un cambio di livello: il lavoro diviene più marcatamente sim-

bolico. Negli ultimi incontri emerge il bisogno di riconnettersi al proprio *qui e ora bio-psico-spirituale* in una prospettiva di maggiore consapevolezza e profondità e senza indulgere a prestare attenzione ad elementi esterni, percepiti come disturbanti. Procediamo dall'esterno sempre più verso l'interno. Immagini interiori altamente simboliche, come la casa interiore o l'acqua, vengono utilizzate per lavorare ancora più profondamente sul senso del tempo, sulla presenza interiore e sulla trasformazione. In quello che si sarebbe poi rivelato l'ultimo incontro, viene scelta la tematica dell'albero: nel condurre la visualizzazione indugio sui particolari affinché la forma e la struttura dell'albero possa essere osservata lentamente, nelle sue trasformazioni visibili e in quelle meno evidenti durante lo svolgersi dell'anno. Questo elemento di natura offre un supporto solido al bisogno di radicamento della paziente che, inaspettatamente, muore tre giorni dopo questo incontro.

Per concludere desidero ribadire che il percorso si è interrotto in un momento in cui non era previsto, ma sento che il lavoro era comunque stato portato a termine. In questo breve periodo, attraverso l'utilizzo delle immagini e di alcune pratiche psicointegrative, è stato possibile per questa persona dare voce a parti di sé che non ne potevano avere e instaurare un dialogo sia con i propri aspetti dolenti, sia con aspetti che hanno rappresentato delle risorse importanti in questo passaggio. Ripercorrendo i momenti del lavoro siamo passate dalle prime fasi, più orientate al controllo della sintomatologia ansiosa ed al raggiungimento di un maggior benessere fisico, mentale e relazionale, alle fasi seguenti nelle quali l'attenzione si è spostata sempre più verso l'interno, andando a riconoscere e rinforzare l'esperienza della centralità, dell'Io-Sé attraverso momenti di elaborazione delle tematiche affioranti. Inoltre, e contemporaneamente, ci si è orientate a reperire e ricomporre in un nuovo ordine le risorse disponibili, per potenziarle e ricavarne maggiore energia creativa e trasformativa. Il tema della trasformazione è stato indagato molte volte a livello simbolico attraverso disegni, lavoro corporeo e strumenti immaginativi e nel fare questo si è creato lo spazio per una reale accettazione; infine in più occasioni è stata rinforzata la qualità della presenza ed del radicamento.

Da un punto di vista funzionale seguendo la mappa assagioliana della stella delle funzioni, l'attivazione è partita dalla funzione desiderio per poi coinvolgere pensiero, sensazioni, il tutto costantemente accompagnato dalla funzione immaginazione durante tutto il percorso; poi si è manifestata la funzione intuitiva e solo in seguito sono state toccate le emozioni, come se il contatto con questo aspetto fosse davvero troppo difficile per poterci arrivare in una fase iniziale.



A posteriori posso affermare che la meta-funzione volontà è stata una presenza costante sebbene non sempre esplicitata, ed il cammino è stato di allineamento della volontà personale con una volontà transpersonale, percepita e recepita attraverso la concentrazione sui simboli scelti.

Il processo si è sviluppato dall'esterno verso l'interno, nel rispetto dei tempi soggettivi necessari e del tempo oggettivamente disponibile. L'accettazione è sbocciata attraverso una presa di coscienza di sé, del proprio spazio e del proprio tempo interiore.

Vorrei finire con un'immagine, che secondo me esprime quanto detto finora. Lavorare con le persone durante il fine vita è come entrare in una grande chiesa antica... inizialmente la luce è talmente poca che non si vede niente e si può provare un senso di disagio al trovarsi in un ambiente nuovo e sconosciuto molto più buio dell'esterno illuminato al quale siamo abituati. Poi, pian piano, gli occhi si abituano alla minor quantità di luce e noi, se abbiamo avuto la pazienza di rimanere, possiamo solo allora ACCORGERCI di quanta bellezza è racchiusa in quel luogo...

* Arteterapeuta iscritta all'APIART; Counsellor professionista Sipt specializzata in psico-oncologia presso il Regina Elena di Roma; Formatore dell'istituto di Psicossintesi; attualmente ricopre il ruolo di vicedirettore del Centro di psicossintesi di Firenze

ARTEDUCATIVA PSICOSINTETICA: LA VITA COME RICERCA

Mara Chinatti

La mia ricerca si svolge nel trovare modalità di manifestazioni creative utili a risvegliare lo Spirito nell'individuo, riassumibile nell'“impegno appassionato” in quanto espressione della tensione continua volta ad armonizzare il proprio fare, il proprio sapere, con il proprio essere.

Lo scopo della ricerca è concretizzare in azione le istanze dell'anima mediante il risveglio della coscienza volitiva di esserci, il riconoscimento in sé di **una presenza d'amore** che permette di incontrare e comprendere amorevolmente, anche la propria vulnerabilità, al fine di dare all'energia distruttiva e/o bloccante (pensiero-azione) una diversa direzione, costruttiva e/o di perdono. Il tempo della trasformazione è il tempo del continuo rinnovamento che può essere stimolato dalle esperienze esterne come la prassi dell'Arteeducativa psicosintetica.

Che cos'è l'Arteeducativa psicosintetica?

- È **Relazione** perché:

- richiede empatia
- viene testimoniata attraverso la propria vita dall'educatore o da chi accompagna nel percorso
- entrambi i soggetti ne sono coinvolti e *agiscono* per incontrare sia se stesso, sia l'altro
- *è aiutare l'individuo ad avere cura di sé, mentre si ha cura anche di se stessi*

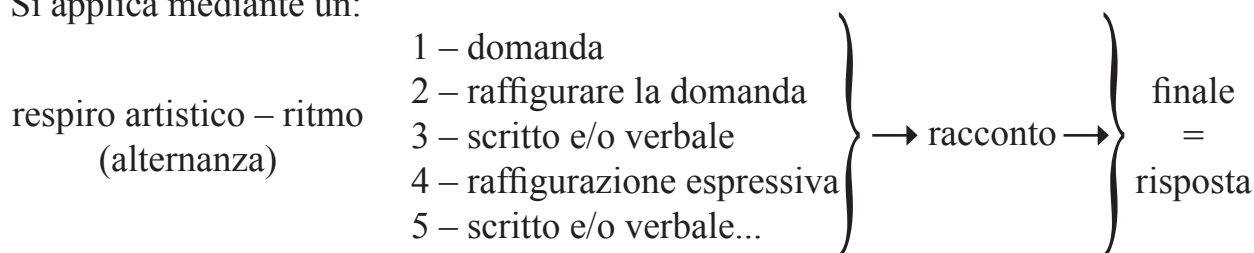
A tal proposito R. Assagioli disse: “*Il più prezioso aiuto che possiamo dare è quello di insegnare ad aiutarsi da sé*”.

- È **Arte** perché:

- attiva l'atteggiamento di ricerca e sviluppa pensieri creativi, che pur sembrando fuori dalla logica e dalla razionalità *funzionano* perché lasciano aperta la porta anche ad altre possibilità.
- ricerca un cambiamento favorevole e significativo
- non segue un'unica strada, un unico schema, infatti sviluppa la funzione immaginativa a discapito di quella della fantasia
- fa riferimento - al qui e ora (cosa posso fare ora, in questo momento per ...)
- al principio di realtà
- attiva l'artista interiore dell'individuo il quale trova da sé le strategie utili per procedere in meglio.
- non interpreta il lavoro altrui.

- È **Prassi** che, in funzione della salute, del benessere e di una visione integrata dell'essere umano, va "calata" sull'individuo, ed ognuno risponde in modo diverso, *spontaneo e consequenziale* secondo la sua tipologia di base. Si svolge tramite regole e passaggi obbligati che l'individuo, non solo mette in pratica ma, in primo luogo, elabora e agisce all'interno di sé "modellandosi" così sulle sue qualità, potenzialità, possibilità, caratteristiche che gli sono proprie.

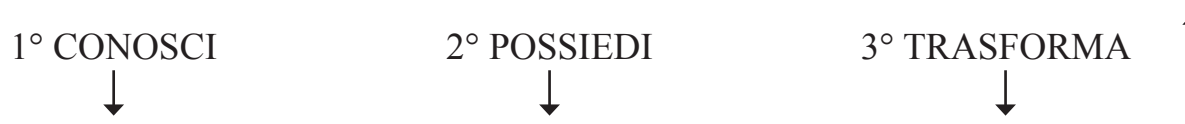
Si applica mediante un:



Si applica sul trittico di Assagioli

SINTESI

(parziale)



- È **Educativa** perché può essere definita in moltissimi modi, ma senza dubbio può essere descritta come:

l'arte di insegnare a sé stessi

per diventare persone migliori,

attingendo il meglio dal proprio "bagaglio interiore".

Per Assagioli, (e per altre persone) **Educare** non vuol dire riempire le menti con qualcosa ad esse estraneo, ma attingere alle più nobili energie dell'individuo che gli mostrano le sue più alte possibilità (supercosciente).

Infatti l'etimologia della parola **Educare**, dal latino *ex-ducere*, significa "tirar fuori" - "dal dentro al fuori", il meglio di sé stessi. Ed è proprio il contrario della concezione dal fuori al dentro: *inculcare*.

Dal momento che l'uomo non è mai

qualcosa di definito, di statico, di compiuto,

ma è in continua formazione,

l'educazione

deve continuare per tutta la vita⁽¹⁾

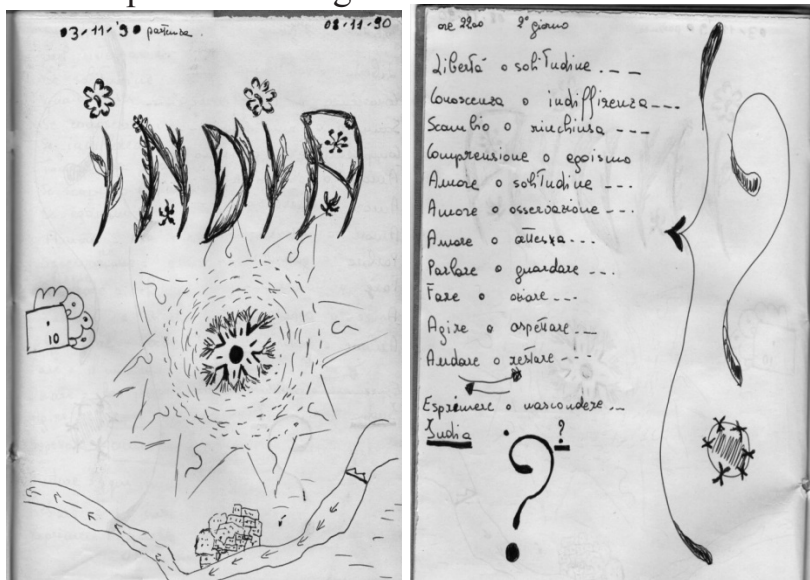
1. R. Assagioli, *Per una moderna psicagogia*, "LA VOCE", I n°2-1909, Narrare per immagini, Firenze 1987, R. Brilliant

- È **Psicosintetica** perché

- è “figlia” della Psicosintesi che a sua volta proviene dalla Psicagogia, termine già usato da Platone, che letteralmente significa: **Prendersi cura di sé**
- usa la psicologia che si ottiene dall’intelligente osservazione della vita, dall’esperienza quotidiana più di quella che si apprende dalle istruzioni dei manuali e dai trattati.
- si svolge considerando 7 punti psicosintetici:
 1. La disidentificazione
 2. Il sé personale
 3. La volontà buona, saggia, forte...
 4. Il modello ideale
 5. La sintesi
 6. Il supercosciente (energie non istintuali – elevate)
 7. Il Sé

L’Arteeducativa psicosintetica l’ho concepita durante la mia permanenza in India, nel 1990 quando capì che l’espressioni raffigurative permettono di personificare l’emozione provata in un determinato momento per dare sfogo ad uno stato d’animo infelice suscitando solamente una liberazione momentanea.

Prime espressioni raffigurative



Nell’interiorità del nostro essere vivono le Immagini, ma siamo abituati a considerarle come sostanze eteree, inconsistenti. Invece sono materie sottili, energie che vi-

vono dentro di noi, ci abitano e noi siamo abitati da loro. Le immagini sono mentali e sono corporee e solo nel riprodurle, mentre loro ci guardano, noi le vediamo.

*Esse sono immagini dell'anima,
la nostra identità più autentica.*

Nell'Arte educativa psicosintetica la rappresentazione espressiva con la sua narrazione sono raffigurazioni modello di forze energetiche **evocatrici** – **invocatrici** mediante e con le quali colui che le realizza ri-costruisce la propria realtà, nel senso che manipola le sue “sembianze” in trasfigurazioni a lui più consone.

Evocativa → **richiama l'attenzione** dell'autore verso le sue parti ed i suoi significati

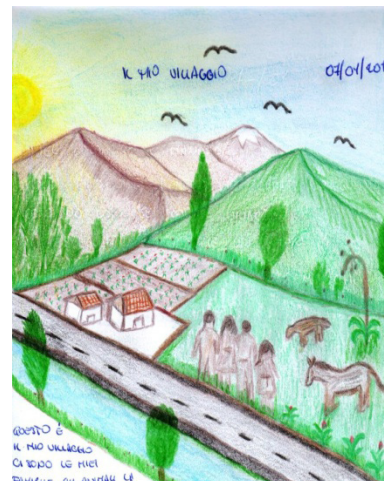
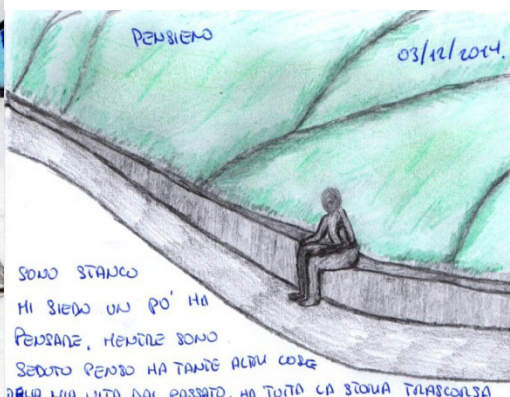
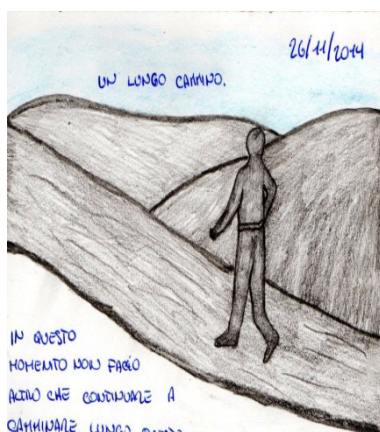
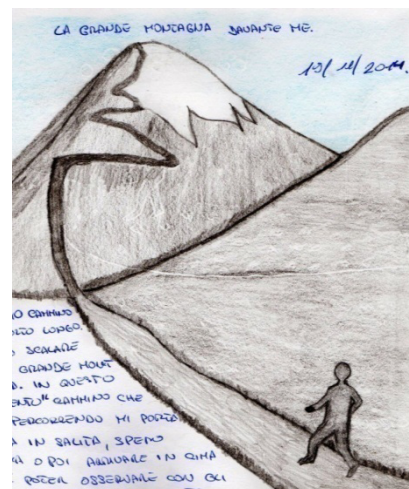
- contiene e quindi indica delle nuove nozioni,
- evoca delle immagini riflesse, messaggi che attirano l'attenzione del suo autore
- evoca un'ulteriore immagine nascosta che vuole venire alla luce

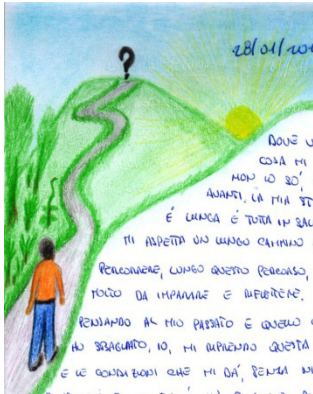
Invocativa → **chiede di essere riconosciuta**

- chiede chiarificazione ed elaborazione dei significati delle sue informazioni
- esige la comprensione delle nuove nozioni
- stimola l'individuo a compiere un lavoro pratico
- chiede di fissare nella propria coscienza le informazioni dei messaggi, che significa elaborarli e integrarli

Di seguito una parte di sequenza delle rappresentazioni espressive che testimonia il viaggio di un pellegrino psicosintetico, iniziato i primi giorni di ottobre 2014 e tutt'ora in corso. Nella prima immagine l'**elemento evocativo** delle sensazioni, emozioni, pensieri ecc. è **la stasi - il non movimento**, così definito dal suo autore. Esso richiama attenzione del disegnatore al tal punto da indurlo ad osservare più volte l'immagine affinché lui possa prima vedere e poi individuare il messaggio evocato.

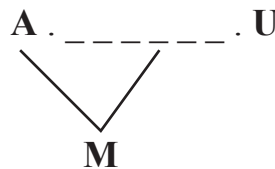
Nella stessa immagine l'**elemento invocativo** è **La Luce** la quale determina l'inizio del percorso svolto dall'autore del disegno. Dopo di che tutto il resto del disegno può essere messo da parte.





In conclusione

Nell'Atharvaṣira Upaniṣad si legge:



A = soggetto; U = Oggetto; M = coscienza-conoscenza

“La coscienza costituisce, così, il mezzo che mette in rapporto il soggetto con l’oggetto. È il terzo fattore che, a livello qualitativo, ... li mette in comunicazione. Ciò è valido per la conoscenza (dove si ha che l’essere si sdoppia in soggetto e oggetto di conoscenza) e per altre qualificazioni spaziali come l’Amore, quale strumento di rapporto e di unione, ecc. Ma i tre elementi (A-U-M), a qualunque espressione li si voglia comparare, non sono altro che l’Uno-punto principale, per cui si può dire che l’Essere tramite l’Essere, svela l’Essere...”⁽²⁾



2. A cura di Raphael, Cinque Upaniṣad, ed. Āśram Vidyā, p.153.

Bibliografia

- Raphael (a cura di), *Cinque Upaniṣad*, ed. Āśram Vidyā, Roma 1974 p.153
- Alberti A., *Nel cuore dell'uomo - Scritti sull'anima*, ed. L'UOMO, Firenze 2014
- Assagioli R., *Per una moderna psicagogia*, "La Voce", I n°2-1909, Narrare per immagini, 1987 Firenze, R. Brilliant
- Assagioli R., *Comprendere la Psicosintesi*, ed. Astrolabio ed. Roma 1991
- Bonacina P.M., *L'uomo stellare*, ed. Giampiero Pagnini, 1998 Firenze
- Chinatti M., *L'unione tra io e tu crea noi - Psicosintesi con i diversamente abili*, Ed. C.D.L., 2004 Verona
- Chinatti M., *Camminando insieme, liberi di pensare - liberi di cambiare*, ed. Stimmgraf 2013 Vr.
- Chinatti M., *Che cos'è l'Arte educativa psicosintetica*, *Rivista di Psicosintesi*, anno XXVIII, n° 20 - 2013
- Ferrucci P., *Crescere*, ed. Astrolabio, Roma 1981
- Goleman D., *Conversazioni con il Dalai Lama. Le emozioni che fanno guarire*, ed. Mondadori, 1998
- Jung C.G. e Wilhelm R., *Il segreto del fiore d'oro*, ed. Bollati Boringhieri, Torino 2001
- Maninchedda L., *Il lavoro sulle immagini del disagio. Un approccio psicosintetico alla terapia*, ed. Nuove Ricerche, Ancona 1995
- Marco Aurelio, *L'arte di conoscere se stessi*, cura e traduzione di Mario Scaffidi Abbate, ed. Newton, Roma
- Steiner R., *L'essenza dei colori*, ed. Antroposofica, Milano 2003
- Kandinsky W., *Lo spirituale nell'arte*, ed. SE, Milano 1989

*C'è una forza motrice più forte del
vapore, dell'elettricità e dell'energia
atomica: La Volontà.*
A. Einstein

*Anthurium, Paphiopedilum, Pelargonium,
Cryptanthus. Dalla incoerenza delle
sillabe si sprigiona l'armonia dei
profumi.*

Fabrizio Caramagna

*Un raggio di sole è sufficiente per
spazzare via molte ombre.*

San Francesco

*Spirito e materia, apparentemente e
relativamente nemici, possono e devono
unirsi armonicamente in una sintesi
dinamica nella unità della vita.*

Roberto Assagioli

*Un fiore non pensa di competere con il
fiore accanto, semplicemente fiorisce.*

Zen Shin Talks

PIÙ DAI PIÙ HAI

Workshop di Cristina Bassoli

Il contributo che ho voluto portare in questo convegno è stato creare una specie di gioco, attraverso un esercizio fatto coi singoli partecipanti nel gruppo.

La spiritualità nella vita quotidiana, per me si riflette nel fare chiarezza sul tipo di mondo che voglio e, nel tradurlo con azioni, che diventano l'espressione di un modo di vivere questa visione.

Quello che più mi ha colpito di Assagioli è il rendere la nostra Vita un gioco e il gioco più divertente è rendere la vita meravigliosa.

Come si fa?

“Non fare nulla che non sia un gioco”, dice Joseph Campbell.

E per Gioco intende *Contribuire volentieri alla Vita*, dunque fare ciò che contribuisce alla vita.

Volentieri: questa voce nel dizionario ci rimanda a volere, avverbio di buona voglia, di buon grado, con piacere. Sappiamo che per mobilitarci a un'azione, abbiamo anche bisogno di provare piacere, l'aspetto della volontà di Bene, che ci muove per orientarci alla nostra spinta altruistica, di cui ognuno è portatore.

Maslow afferma che “solamente nella misura in cui ci diamo, ci doniamo, ci mettiamo a disposizione del mondo, dei compiti e delle esigenze che a partire da esso ci interpellano nella nostra vita, ... in questa misura solamente noi ci appagheremo e realizzeremo noi stessi”.

La spiritualità si manifesta così, nel modo in cui, ciascuno di noi fa qualcosa nell'infondere la qualità dell'anima in ogni aspetto della sua vita, in quanto espressione d'amore.

E allora in che modo contribuisco alla vita?

In che modo ho contribuito nelle ultime ventiquattro ore a rendere più bella, più piacevole la vita a qualcuno?

Riuscite a pensare a qualcosa che nella vita sia più soddisfacente del contribuire al benessere di qualcuno?

Allora quale è la nostra via per essere nel mondo?

Nella nostra vita quotidiana, **che cosa ci impedisce di esprimere il meglio di noi?**

Siamo esseri alla ricerca del senso della nostra vita e abbiamo bisogno in primo luogo di riappropriarci della coscienza.

Il fatto di riconoscere che non siamo coscienti è già essere coscienti. E' necessario fare posto alla coscienza per creare quello spazio che: ci fa conoscere chi siamo, ci permette di scoprire il significato unico e nascosto in ogni situazione; ci restituisce possibilità e rinnovamento.

Potremo assumere la coscienza come bussola d'orientamento per sé e per gli altri, e, ispirandosi a valori etici e universali, ci consente di ricercare, riconoscere, esprimere: buona volontà, unanimità e presenza divina.

Per muoverci sul territorio del nostro vivere abbiamo bisogno di una mappa che possa orientarci. I nostri Valori possono diventare la nostra mappa, consapevoli che *i sentieri si tracciano camminando*.

Ma cos'è un valore?

Nel dizionario è associato a *valere, avere importanza, forza, avere valore*.

In quest'ottica i valori sono la guida per indicarci i luoghi in cui siamo, i luoghi in cui vale la pena di esserci sentendo il desiderio di metterci in viaggio.

Senza dimenticare che sono i luoghi da cui proveniamo: i valori che ci sono stati trasmessi.

Ma da dove vengono quei valori etici e universali a cui si ispira la coscienza? Sembrerebbe dalla natura dell'uomo stesso, l'uomo nella sua realtà bio-psico-spirituale e nella sua realtà di Esser-Ci con altri Esseri.

Abbiamo bisogno di liberare la coscienza, nel senso di farle posto nella nostra vita, affinché possa esercitare le sue capacità di scoprire, di produrre o scegliere i valori da seguire.

Se ci riappropriamo dei valori, recuperiamo la capacità tipica dell'Io, di scegliere liberamente e responsabilmente come voglio essere nel mondo.

L'ipotesi di rintracciare, attraverso un gioco, i valori come mappa, la sento utile e vera nel lavoro individuale e coi gruppi. La tensione nell'autoformazione spinge a favorire questo universo:

**“l'altro ha valore per me,
l'altro deve sentire che ha valore per me,
quello che sto facendo ha un valore per me”.**

E se la **Vita ha sempre un Significato** come afferma Viktor Frankl, l'uomo può trovarlo attraversando tre direzioni:

i **valori di creazione**, che consistono in ciò che l'uomo *dà* al mondo creando qualcosa, nello strutturare e formare il mondo.

I **valori di esperienza**, che consistono in ciò che l'uomo *prende* dal mondo nell'accoglienza della bellezza e della verità dell'essere.

I **valori di atteggiamento**, che consistono nell'atteggiamento che l'uomo *assume* nel “collaborare con l'inevitabile”.

Come riconoscere i nostri valori? Dai loro effetti. Quando li contattiamo si sente pienezza, completezza fisica, emotiva, mentale, spirituale.

È compito di ognuno conoscere bene verso quale cammino lo attrae il proprio cuore e poi scegliere con tutte le sue forze.. il suo valore risiede nel fatto che siamo noi a realizzarlo, nel modo a noi proprio e con le nostre forze.

Voglio concludere questo breve contributo con riflessioni tratte da Deepak Chopra sulla **Legge del Dare**:

Tutte le cose positive circolano. Non amano restare rinchiusi in un singolo posto.

Nel ciclo della natura, il dare causa il ricevere, e il ricevere comporta il dare.

Ognuno ha già ricevuto il regalo più grande da Dio: la potenzialità di crescere.

Quando dai, mostri il tuo apprezzamento verso la fonte di tutte le cose.

Teniamo soltanto ciò che diamo.

Possiamo dedicare un giorno alla settimana al dare: fare un dono a un altro membro della famiglia o a chi desideriamo. Condividere con gli altri un breve rituale di gratitudine per i doni della vita.

*Se giudichi le persone, non avrai tempo
per amarle.*
Madre Teresa di Calcutta

*Il sogno, la poesia, l'ottimismo aiutano
la realtà più di ogni altro mezzo a
disposizione.*
Sant'Agostino

*Io sono un punto di fuoco, eterno,
immortale, perfetto.*
R. Assagioli

L'ALLENAMENTO ALLA SPIRITUALITÀ NEL CORPO

Workshop di Fiorella Patané

Titolo “La spiritualità nel corpo. - Pratiche ed esperienze per fare spazio in noi alla presenza, all’azione e all’amore del Sé” - condotto da Vincenzo Liguori

Il titolo del workshop proposto da Enzo, riprende un tema prezioso introdotto a suo tempo da Alexander Lowen, colui che fece dell’approccio psicocorporeo il suo riferimento di studi di ricerca e uno stile di procedura professionale, attraverso l’analisi eseguita aiutandosi anche con la bioenergetica.

Da tempo seguo Liguori nei suoi workshop dedicati al corpo e a *tutto ciò che si può ottenere attraverso di esso, permettendo a se stessi di farsi attraversare dalle sensazioni corporee o portando il corpo ad ascoltarsi e a muoversi in relazione alle proprie necessità*. Questo tipo di approccio lo sento particolarmente vicino al mio modo di pensare, immaginare e reagire.

Attraverso le pratiche corporee possiamo intervenire sulle tensioni muscolari, sullo stress e sulle problematiche, anche psichiche, allo scopo di avvicinarci al maggior benessere personale possibile e attraverso un buon uso della postura, del camminare, eccetera... (grounding), possiamo notevolmente migliorare il nostro stato psicofisico. Il tutto è possibile se disponiamo di **strumenti** per effettuare questi miglioramenti fisici, quindi se conosciamo esercizi e metodi utili a questo scopo.

Ciò che ha voluto trasmetterci Liguori, in particolare durante il workshop, è che il tutto è possibile non solo disponendo di questi strumenti, ma solamente se le esperienze da noi apprese e gli strumenti che andiamo a conoscere, vengono applicati giornalmente, con regolarità e disciplina libera e gioiosa.

All’inizio del workshop Liguori chiede a tutti di scrivere “**cos’è la spiritualità per te**”, non prima, però, di averci spiegato che: <<...per spiritualità s’intende trovare se stessi, il nostro spirito, la nostra anima, il nostro “angelo custode”, anche nelle cose più semplici che incontriamo ogni mattina o nei piccoli gesti quotidiani che facciamo, a volte inconsapevolmente e saperla riconoscere, saperne trarre il giusto beneficio riconoscendola come preziosa, infine esprimere gratitudine ogni giorno per questa spiritualità che ci accompagna...>>.

Lo spirito è il soffio, è libertà, non si cattura, si sente, ma poi cambia e si rinnova ogni volta.

Occorre lasciare affluire le considerazioni sulla spiritualità di ognuno di noi, accettarle e benevolerle.

Durante la condivisione di questo esercizio scritto sono state indicate tante risposte provenienti dall'inconscio e penso di poter dire che durante questo scambio tutto, o quasi tutto di ciò che è emerso, mi ha fatto pensare che anch'io **condividevo** questa visione della spiritualità.

Si parla quindi di comunicare, accogliere, cantare, danzare, abbracciare, gioco, leggerezza, colore, natura, essere negli altri e riconoscere gli altri in noi, essere presenti nel qui ed ora e saper lasciare andare.

Let it be – let it go – lascia che sia e lascia che vada.

Io ho scritto e condiviso, che, per me, la spiritualità è riuscire a vedere la bellezza, la vera bellezza, in tutto quello che mi circonda: è un esercizio che faccio spesso, cercare di amare incondizionatamente ciò che mi si presenta davanti.

Il passo seguente nel workshop è stato quello di provare ad incarnare questa spiritualità, di accompagnare quello che noi pensiamo sia la nostra spiritualità, con una esperienza fisica, facendo un gesto o un movimento che permetta di manifestare questa spiritualità, dandogli uno spazio, un tempo e un luogo.

Il mio gesto di collegamento con la spiritualità è stato appoggiare le mani al terreno perché volevo sentire il calore della terra, e in quel momento mi sono sentita, e vista, piccola, attaccata alla nostra grande madre terra, mi sono sentita parte di essa, mi sono sentita ancorata alla vita e di fare parte della vita di tutti.

La spiritualità di ognuno di noi è, in fondo, quella di tutti.

Durante il Convegno è stato più volte, infatti, rimarcato quanto sia importante la relazione anche dal punto di vista neurologico e psicofisico, quanto l'ossitocina, l'ormone della relazione, sia un collante per l'affettività e il ben stare con le persone.

Per stare bene assieme agli altri, quindi, occorre farlo con amore, dobbiamo manifestare la nostra spiritualità, lasciarci andare e farci portare dall'Amore

Universale.

Possiamo **ogni giorno manifestare la nostra spiritualità agli altri** con il **pensiero**. “Non restare chiuso qui, pensiero, riempi di sole e vai nel cielo” dice una bellissima canzone dei Pooh che abbiamo citato durante il workshop. Possiamo inoltre avvicinare gli altri con lo **sguardo** e con il **sorriso**.

Attraverso le quattro “**vitamine dell’amore**”, ABC come **Abbraccio Bacio e Carezza** possiamo praticare la gentilezza verso gli altri, arrivando ad un benessere anche personale, **perché la gentilezza** (che deriva da gens, gente, ma anche gens come genere cioè generare) **è come una religione** – cioè una raccolta di formule e atti rituali - da praticare e da diffondere

Amorevole gentilezza - **Loving-kindness** - è un particolare tipo di amore concettualizzato in varie tradizioni religiose, sia tra teologi e operatori religiosi, come una forma d’amore caratterizzata da atti di gentilezza.

Questo si può fare anche con il forestiero, esplicitamente o dentro di noi, a seconda del tipo di incontro che abbiamo. Quando si incontra qualcuno, è importante imparare a fargli un sorriso, dentro o fuori, a seconda della situazione e dare una **meravigliosa svolta alla giornata** di tutti noi.

Aggiungo qui una frase che mi è rimasta piacevolmente impressa durante il mio cammino di vita verso il sorriso e verso il benessere. Da anni mi occupo di sorridere e di ridere, mi impegno a farlo e ad insegnarlo alle persone che incontro perché **“Sorridere è vivere come un’onda o una foglia, accettando la sorte. È morire a una forma e rinascere a un’altra. È accettare, accettare, se stesse e il destino. C. Pavese”**

Quando si sorride si guarda una persona con un altro modo di relazionarsi, aperto e valido anche per la parte emotiva, non è un guardare e basta, è un sorridere e un condividere.

Sempre durante il workshop una persona, all’interno del gruppo, ci ha detto che non si sentiva bene, probabilmente il suo corpo era come bloccato e muoversi per cercare di stare meglio, per lei, non era così semplice, e ci ha chiesto quindi di aiutarla. Questa richiesta è un gesto molto importante. Ho pensato che non è sempre facile chiedere e tantomeno che ci venga chiesto.

Spesso si dà per scontato che dobbiamo ottenere oppure non si chiede per non dare disturbo al prossimo o ancora per la paura di sentirsi negare l'aiuto richiesto.

Allora abbiamo praticato attorno a lei un'energia tutti assieme e penso che sia, come sempre, questa una delle pratiche più belle e rincuoranti che un essere umano possa ricevere da una comunità, piccola o grande, giovane o antica.

Cosa ho imparato, cosa ho portato a casa...

*Ho imparato, quando son stanca o infelice, a rivolgermi a me stessa, alle mie parti stanche o infelici con amorevolezza e compassione. Ho imparato a sentirmi una parte di me stessa e non tutta me stessa stanca e infelice, ho imparato a dire che io non sono stanca, ma che una parte di me è stanca, che io non sono infelice, ma che una parte di me si sente infelice, sapendo che tutte le altre parti di me e che l'universo tutto delle persone che stanno attorno a me possono ogni giorno rincuorarmi o guarirmi dai miei problemi, basta **stare in ascolto** e imparare ad accogliere.*

Racconto **un'esperienza che ha seguito il workshop**: nei giorni seguenti ho avuto, com'è comprensibile, dei momenti di smarrimento e di mille quesiti che mi giravano nella mente. Alcuni momenti bellissimi nei quali ho capito cose che non avevo mai compreso prima, ma anche alcuni momenti di paura e di dolore perché questo workshop ha aperto tanti mondi dentro di me.

Tuttavia, nei momenti bui, ho ripensato spesso al fatto che non sono sola e che non sarò mai sola, che qualcuno un giorno accoglierà il mio sguardo se ne avrò bisogno e che questo qualcuno sarà il mio compagno o la mia mamma sicuramente, ma anche qualche emerito sconosciuto che incrocerò nel cammino.

Un giorno di questi a seguire mi trovavo all'interno di un ospedale – il mio lavoro si svolge anche dentro agli ospedali a contatto con il personale che si occupa dei pazienti – e ho visto, come è comprensibile, delle situazioni di dolore: persone trasportate in barella che soffrivano e altre persone che, per lavoro, si prendevano cura di loro.

In un primo momento ho pensato a quello che ci siamo detti al workshop: la

presenza, la consapevolezza nell'amore e nell'accompagnamento dello spirito è **condizione indispensabile**. Tuttavia guardando queste scene non ho provato questa sensazione, tutto mi è parso come meccanico e svilente, mi è parso che la vita di queste persone fosse in mano ad altre persone poco attente.

Allora ho provato, con forza e **volontà** a scansare questo pensiero e con **gentilezza** a guardare gli operatori sanitari attraverso l'amorevolezza e la compassione. Ho provato a **comprendere** se loro sentivano di essere così importanti per quelle persone che soffrivano e **il mio punto di vista è subito cambiato**. Non ho più visto malati né medici o infermieri, **ho visto solo persone**. Persone che vivevano e si muovevano le une accanto alle altre. Ho visto la vita, il suo scorrere e il suo dolore, ma anche le piccole gioie, negli sguardi e nelle carezze.

L'esperienza è stata particolarmente forte e sono uscita dall'ospedale che piangevo copiosamente, e stavo molto male.

In quel momento una mia amica pranoterapeuta mi ha telefonato per chiedermi una cosa, e mi ha sentito che piangevo fortissimo.

Lei non mi telefona mai, non è normale che noi due ci sentiamo e ho capito che io e lei eravamo in qualche modo in "contatto". Ho capito che il mio spirito, liberatosi dai preconcetti, si era lasciato andare e, non riuscendo da solo a curare il proprio smarrimento ha contattato quello della mia amica che è venuto in soccorso.

La sua telefonata innanzitutto mi ha obbligato a smettere di piangere – poiché non avendo appunto tanta confidenza non potevo parlarle continuando a piangere – ma visto che lei aveva sentito la mia voce tremolante mi ha chiesto *come stavo* e io, al pensare alla risposta che avrei dovuto dare a quella frase ho ricominciato a piangere fortissimo.

Lei ha detto allora "nulla capita per caso: volevo telefonarti ieri e non l'ho fatto per non disturbarti, ma ora ho sentito che *dovevo* chiamarti e adesso ho capito perché".

Posso affermare con lucida certezza che questa "coincidenza" è frutto di giornate dedicate ad ascoltare la mia spiritualità e a cercare di liberare la mia anima, sempre imprigionata nel razionale e ancora troppo poco attenta a quello che c'è attorno a me. Per sprigionarla e permetterle di ascoltare devo

fare spazio e piano piano sto imparando a farlo.

È molto lungo il cammino della consapevolezza, sono tanti anni che sto cercando di percorrerlo e molto spesso mi sento di averla raggiunta, ma tante volte mi sento di essere ancora veramente molto indietro.

Non finirò mai di imparare ed è una cosa che dico sempre anche quando insegno: la vita è un continuo divenire, come diceva anche il nostro Assagioli della Psicosintesi.

*Come sempre ringrazio Enzo, lui lo sa... tutto il mondo lo sa quando si ringrazia. **Perche la Grazia cammina. gira si espande e ci avvolge.***

I libri: con poco denaro veniamo in possesso di tesori inestimabili di saggezza, di spiritualità, di esperienza, di bellezza.

R. Assagioli

Le vie al mondo transpersonale sono molte: non ci sono dogmi, non ci sono monopoli, non ci sono percorsi obbligati.

R. Assagioli

Al silenzio segue il suono, ma ogni suono o parola creativa dovrebbe provenire dal silenzio.

R. Assagioli

VEDO, SENTO, PARLO E...
LA SEMPLICE TOTALITÀ DELL'ESSERCI
Workshop di Stefano Pelli

Il santuario shintoista di Toshogu a Nikko, in Giappone, fu costruito nel 1617 in onore di Tokugawa Ieyasu, fondatore dello shogunato Tokugawa, ultimo shogunato del Giappone, cioè ultimo governo feudale dello shogun nominato dall'Imperatore.

L'imperatore era considerato discendente di Amaterasu (la dea del Sole), la più importante fra le divinità o *kami* che rappresentano la manifestazione dell'energia cosmica ad un livello esistenziale superiore a quello umano, anche se non totalmente trascendente. Lo stesso imperatore veniva considerato un *kami* sulla terra o *kami vivente*.

Lo shintoismo ("via del divino") è la religione nativa del Giappone, già presente e diffusa prima del buddismo, cioè fin dal 300 a.C., ed è una religione non dogmatica, costituita da un insieme di rituali e di metodi volti più alla ricerca dell'armonia fra uomo e cosmo nella vita presente, che alla preparazione ad una vita successiva.

Tokugawa Ieyasu era un militare, un samurai giapponese che nacque nel 1543 e visse tra faide, inganni, tradimenti e guerre sanguinose fra rami della stessa famiglia costituiti in clan rivali, fino al 1616 quando, all'età di 73 anni, morì nel suo letto dopo aver combattuto per tutta la vita allo scopo di creare molti altri rami della sua famiglia (tramite i 6 figli maschi), garantendo così lunga vita alla dinastia. Venne sepolto nel tempio di Nikko. La scuderia dei Cavalli Sacri del santuario presenta una decorazione in legno dipinto, raffigurante "*Le tre scimmie sagge*" che erano le guardiane simboliche del mausoleo dello shogun e che si chiamano:

MIZARU, che "non vede il male"

KIKAZARU, che "non ascolta il male"

IWAZARU, che "non parla del male"

A volte, in quel tipo di decorazione che fa parte della tradizione culturale giapponese, è rappresentata anche una quarta scimmia, SHIZARU, che simboleggia il principio del "non compiere il male" e può essere raffigurata con le mani incrociate.

Esistono molteplici significati attribuiti a queste scimmie e al loro proverbio, associati comunque all'essere di buon pensiero, di buona parola e di buone azioni. Tuttavia è evidente come tale invito o proposito stia in qualche modo a compensare tutta una vita, quella dello shogun Ieyasu, spesa all'insegna di ben altri valori e scelte. Sicuramente non è la vita di un illuminato.

Ora vi propongo di compiere un salto temporale di qualche secolo, per giungere addirittura nel 1974/'75 a Milano, in Largo Richini, al secondo piano di un antico palazzo vicino all'Università Statale. Lì c'è la sede della prima radio libera "di Movimento". Si chiama "CANALE 96" ed ha come logo la caricatura di tre scimmiette attorno ad un microfono: la prima con gli occhi spalancati e attenti, la seconda con le mani che amplificano orecchie ben aperte e la terza che parla, parla...e parla, con gioiosa ispirazione.

Per me è un ricordo molto vivo, dal momento che facevo parte di un bel gruppo di ragazzi e ragazze che auto-gestiva lo “spazio giovani” di quella radio.

A quell'epoca cominciava ad essere superato il monopolio RAI dell'informazione. L'esistente poteva finalmente essere variamente percepito e narrato, le vite private di migliaia di persone diventavano pubbliche, contribuendo a creare con pensieri, immagini, emozioni ed esperienze condivise un'altra realtà, un altro mondo possibile “qui ed ora”, anche via etere.

Certo erano molti gli errori, gli eccessi, gli abbagli che provenivano da quel flusso di bisogni e di aspirazioni, di idee e di proposte su “come cambiare l'esistente”. Ma il senso di libertà e di piena responsabilità sulle conseguenze delle proprie opinioni e azioni, rendeva quel grande movimento collettivo una formidabile occasione di crescita per ogni singolo individuo che vi partecipava.

La sensazione che la ricerca e la costruzione della felicità fosse una questione del presente, non più rinviabile né delegabile al potere costituito o ad un partito verticistico o ad una prossima vita, e che riguardasse tutti, ma proprio tutti come condizione irrinunciabile per la sua autenticazione di fronte alla storia, era una sensazione ampiamente condivisa e forse rappresentava anche il segno di una fase di evoluzione spirituale di grandi proporzioni. Almeno nella sua potenzialità.

Come sono poi andate a finire le cose è storia conosciuta: gli “anni di piombo” hanno soppiantato quella sognata e desiderata “età dell'oro”. E questo, va aggiunto, senza nulla togliere alle molteplici e ricche esperienze comunitarie (laiche e religiose) di cooperazione e di sviluppo di relazioni sociali che, nate e cresciute in quegli anni, hanno poi continuato il loro cammino fino ai nostri giorni mettendo la solidarietà e il bene comune al centro dei loro programmi e scopi.

E' bene ribadirlo un'altra volta: nonostante gli errori, le deviazioni e gli umani “incidenti di percorso”.

Qual'è la relazione fra queste due immagini storiche?

Prima di tutto potremmo dire che per lo shintoismo non c'è niente di peccaminoso *di per sé*; piuttosto certi atti creano un'impurità che andrebbe evitata, semplicemente per ottenere pace mentale e buona fortuna; non tanto perché l'impurità sia sbagliata in se stessa (anche qui vale il motto “l'acqua troppo pura non contiene pesci”), quanto perché le conseguenze di atti violenti, fraudolenti, ma soprattutto di sfruttamento del prossimo per tornaconto personale, sono considerati causa di sfortuna e di cattiva energia di ritorno. Nessun moralismo o ipocrita formalismo dottrinario.

L'atteggiamento delle *tre scimmiette*, oltre ad indicare una via di bene, per quanto “postuma” e compensatoria come nel caso dello shogun Ieyasu, afferma soprattutto la ne-

cessità di una scelta e di una presenza responsabile “qui e ora” dell’essere umano. E questi è visto come parte di un sistema molto più ampio e capace: quello della natura universale dello Spirito.

In questa prospettiva, l’insegnamento appreso dagli errori di tutta una vita ha molto più valore e importanza, da un punto di vista evolutivo, degli errori stessi.

In secondo luogo e di conseguenza, l’atteggiamento delle *tre scimmiette* del logo radiofonico degli anni ‘70 che invece “vedono, sentono e parlano”, non rappresentano altro che il rovescio della medaglia di una presenza spirituale che si vuole affermare attraverso alcuni stadi evolutivi della coscienza umana fino ad alludere, appunto, alla *semplice totalità dell’esserci*.

Qui c’è un movimento dinamico di tutta la personalità che si fonda sulla consapevolezza che *il rischio*, la possibilità di errore è parte integrante e necessaria per qualsiasi cammino di crescita spirituale.

E così veniamo al nostro presente, qui e ora.

La proposta è quella di sperimentare in gruppo questi tre momenti evolutivi della nostra personalità (vedo, sento, parlo...) alla luce della presenza spirituale nella coscienza. Quindi nella presenza consapevole.

1) Il momento del VEDERE (OSSERVARE) -

Prima di tutto la capacità di percepire la realtà esterna in quanto “oggetto”, distinguendola dal Sé personale: **la funzione del vedere**, o meglio dell’*osservare*, ha a che fare con la mentalizzazione e con la capacità di distinguere e discriminare in modo più raffinato il “fuori di sé”.

E’ questa una funzione dell’area subcorticale del nostro cervello che però, guarda caso, si occupa prevalentemente di governare funzioni squisitamente corporee. Gli ormai noti studi sui “neuroni specchio” confermano tutta la teoria psicodinamica delle relazioni oggettuali, il rispecchiamento affettivo, la costruzione dell’empatia, la capacità di distinguere e apprezzare il proprio confine a partire dal riconoscimento visivo dell’altro (la madre), che viene trasformato quindi in immagine interna, ma anche la capacità di percepire un’azione e comprenderne il significato, che è appunto condizione per lo sviluppo dell’intersoggettività.

2) Il momento del SENTIRE (ASCOLTARE) -

Quando parliamo di empatia, stiamo descrivendo **la funzione del sentire** come ul-

teriore passaggio della consapevolezza, in particolare della scoperta di una capacità originale e propria dell'essere umano di stare nella relazione: sentire il proprio dentro per sentire l'altro, dopo aver vissuto l'esperienza precoce del sentire il calore, la voce, l'odore, il gesto d'amore dell'altro, dell'adulto-madre, attraverso cui si può cominciare a sentire il proprio Sé personale come un *esserci nel bene*.

E' questa l'esperienza primaria di identità che costituisce anche la premessa della successiva capacità di auto-identificazione, grazie alla quale ci si può accorgere *veramente* che l'Anima è contenuta in noi ma nello stesso tempo ci contiene.

Potremmo anche considerare tutto questo come dinamica dell'Eros, ricordando la semplice e bellissima descrizione che ne fa Roberto Assagioli : *“impulso vitale primordiale, la tendenza che dà origine agli istinti fondamentali, che si differenzia poi nei vari impulsi e desideri umani, che si affina nei sentimenti, che si sublima nelle aspirazioni: vita palpitante, fiamma travolgente, forza propulsiva, calore, fuoco”* (Assagioli, 1993).

3) Il momento del PARLARE (NARRARE) -

Infine **la funzione della parola**, la dinamica del Logos, del diritto all'espressione, della capacità di ordinare e dirigere l'Eros, di orientarlo a partire dalla concettualizzazione del bisogno e del principio del piacere come istanze fondamentali che vengono riconosciute, espresse e “narrate”, passando per l'auto-riconoscimento della propria capacità di amare, della voglia di essere veicolo attivo di amore, fino ad esercitare il diritto di essere vero, onesto, significativo.

Come ci propone Massimo Rosselli nella sua “Carta dei diritti dell'Anima”, *“la verità e la conoscenza sono alla base di questo diritto, che implica la ricerca di significati nell'esistenza, insieme a un'esigenza di profonda onestà nelle manifestazioni della vita. Si direbbe che l'Anima è a casa nella verità, sotto le varie forme che essa prende”* (Rosselli, 2008).

PER APPROFONDIRE, VEDI L'ARTICOLO PUBBLICATO SU

- “PSICOSINTESI” (www.psicosintesi.it/pubblicazioni/rivista):
- *“Vedo, sento, parlo e....la semplice totalità dell'esserci”* (n° 22 ottobre 2014)

SE VUOI, PUOI ASCOLTARE :

- *“Canti estatici di Hildegard von Bingen”*, edizioni Red (2004)/www.red-edizioni.it

SINTESI DEL CONVEGNO LA SPIRITUALITÀ NELLA VITA QUOTIDIANA

La Presidente Maria Vittoria Randazzo

Grazie a tutti voi che siete rimasti fedelissimi, fino a questo momento, per condividere la sintesi di questi due giorni di intenso lavoro.

Dico subito che fare la sintesi è stato un lavoro molto complesso, perché ognuno dei relatori ha dato degli stimoli importanti, come se avesse portato la luce su determinati campi di un argomento così complesso, così totalizzante, che intanto è la vita, e poi la vita quotidiana. Soprattutto ciascuno ha cercato di comunicare che cosa significa e quali impieghi può avere la spiritualità nella vita quotidiana.

Quindi io chiedo anticipatamente perdono per non avere potuto riportare tutto quanto è stato detto, anche perché le sintesi rimangono sempre un dato molto personale.

Io ho comunque cercato di essere il più possibile fedele al pensiero e agli argomenti portati dai relatori, mettendo insieme gli stimoli che ci sono stati offerti e cercando di comporli attraverso un filo comune.

In questo tentativo di coniugare due opposti, e mi riporto qui a quanto vi ho detto all'inizio dei lavori, quando vi ho dato il benvenuto e ho richiamato questo tema umano che è il sintetizzare i due opposti, materia e spirito, e quindi sintetizzarli in forme che rendano possibile esprimere tutti gli aspetti dell'uomo, poi dalle varie relazioni sono venute fuori tante indicazioni, talune di carattere più scientifico, altre più poetiche, altre ancora di angolazione diversa che chiaramente rispettava la diversità del relatore.

Intanto sulla spiritualità nella vita quotidiana, la prima osservazione che richiamo è quella di Alberto Alberti, che ci ha detto che ogni forma di vita ha un'anima e questo concetto è stato poi ripreso con parole diverse, con parole che traevano spunto da quella che è stata la sua esperienza personale, e ringraziamo Paola Marinelli per averci dato questo suo contributo di vita vissuta. Lei ci ha detto che lo spirito si trova in ogni cosa e che c'è qualcosa, allora, che non è spirito, perché se si trova dentro qualcos'altro, questo qualcosa dentro cui lo spirito si trova deve essere diverso. Ha parlato di sostanza dell'universo da cui niente è separato, neanche l'essere umano. E quindi siamo, e tutto quello che ci circonda, è una soluzione di non continuità organizzata in diverse forme e gradi di organizzazione e, peraltro dico subito con riferimento alla relazione del nostro amico Ermanno Paoletti, che la citerò alla fine perché, a mio modo di vedere, ma ne possiamo discutere naturalmente, rappresenta la individuazione scientifica di quello che è il fenomeno della sintesi. E quindi già,

nelle parole di Paola che ci porta la sua esperienza di vita vissuta, in qualche modo possiamo vedere quel campo unificato di informazione di cui si è parlato nella fisica quantistica.

E questa forma di vita di cui ci hanno parlato Alberto Alberti e anche Paola Marinelli, ci ha detto Elena Morbidelli che è una forma di vita intelligente, e questa intelligenza la possiamo vedere fin dall'inconscio inferiore, ed è la coordinazione intelligente delle pulsioni corporee.

Il nostro corpo è intelligente, ci ha detto Elena. I sensi ci guidano nella nostra crescita e ci insegnano anche, attraverso le esperienze, che carezze e coccole provocano ossitocina e benessere nella relazione. Quindi, anche qui, questo passaggio dall'emozione alla fisicità e che paura, che sappiamo è dettata dall'istinto, ci chiude, mentre carezze e coccole ci aprono verso l'altro. Ci ha detto Elena che anche le malattie sono intelligenti, perché sono espressione fisica del nostro malessere più profondo, in quanto il nostro corpo non mente mai. Ed è intelligente anche la volontà, sappiamo quanto la volontà sia l'elemento portante della psicosintesi, perché questa volontà ha un fine molto preciso, fare interpretare alla personalità il tema scelto dal nostro Sé. Quindi la volontà è un principio unificatore che consente di realizzare sul piano della materia, all'esterno, un disegno interiore, il disegno dell'anima. E come possiamo interpretare quest'anima, ce lo ha detto anche Carla Fani, ci ha detto intanto che la persona è interprete dell'anima, e che la interpreta nell'incontro con l'altro, che può essere intanto il terapeuta, può essere un'altra persona, può essere anche se stesso. E questo ce lo ha confermato anche Paola Tarchini, che ci ha detto come nell'anima c'è un'innata esigenza di autorealizzazione che passa, attraverso l'essere umano, dalla necessità di interiorizzare.

E in questo percorso verso l'anima abbiamo parlato degli ostacoli. Gli ostacoli ci mettono in crisi e ci portano, così ha detto Paola, a ritirarci verso le regioni più profonde del nostro essere.

Carla Fani ci ha detto che cosa c'è alla base delle nostre crisi, ci sono le nostre ferite, ci sono le relazioni che sentiamo spezzate, e la crisi ci porta a desiderare la relazione e l'affetto, quella riconciliazione, ma soprattutto quella integrazione che è l'anticamera della sintesi fra personalità e anima. E in questo, ci ha detto Carla Fani, possiamo utilizzare tutte le tecniche di consapevolezza e ci aggiunto oggi Mara Chinatti, come tecnica di consapevolezza anche l'arte terapia, e ci

ha mostrato le caratteristiche che la psicosintesi apporta nell'arte terapia. Intanto questo dare modo di esprimere se stessi secondo le proprie caratteristiche, ma è anche molto bello quel passaggio dall'istintualità, che come sappiamo è uguale e automatica, alla espressione di sé, dalla fantasia, la fantasia ripete sempre elementi conosciuti, alla immaginazione che ci apre sempre al nuovo. L'ascolto, come apertura all'altro, ma anche il potere dare una consequenzialità a ciò che appare slegato. E questo, naturalmente ci richiama il compito che andiamo svolgendo nella nostra vita, che non è altro che il mettere insieme i tanti episodi e trovare un senso sempre nuovo.

Ritornando alla crisi, ci è stato anche sottolineato, da Anna Manfredi, che la crisi ha un aspetto positivo, ci porta ricchezza, ci aiuta ad ampliare il contatto con la nostra anima e nella crisi, ci ha detto Carla Fani, possiamo percepire i segni del nostro rinnovamento, un pensiero intelligente e amorevole che ci attraversa. E qualsiasi cosa sia successa nella nostra vita, ci ha detto sempre Carla Fani, possiamo sempre ritornare a casa, alla nostra anima.

Allora quel senso di solitudine che nasce dalla mancanza di relazione esterna, da cui tanta gente rifugge, diventa una grande risorsa perché ci mette in relazione con noi stessi, ci permette di entrare in quella che Paola Tarchini ha definito la stanza dell'anima, uno spazio di sospensione e di trasformazione. La solitudine diventa una risorsa, il silenzio uno spazio di preghiera perché ci consentono il riconoscimento e l'appropriazione della nostra realtà interiore, ci consentono di aprire una finestra sul mistero dell'anima. E allora la solitudine può anche diventare una scelta se ha questo valore magico per conoscere noi stessi, una stanza tutta per noi, come diceva Virginia Woolf, per liberarci dai modelli che non sono nostri, per rimanere fedeli alla nostra unicità e soprattutto per dare un significato alla nostra vita. E allora, con questo senso, noi possiamo accettare quello che la vita ci propone, possiamo riconoscerci nei ruoli possiamo vivere la nostra vita e non lasciarci vivere, come ci ha testimoniato Victor Frankl, che ci ha mostrato, con la sua azione, che la vita va affrontata e mai subita. E questo concetto ce lo ha anche richiamato Paola Marinelli, quando ci ha detto di avere sentito fortemente, nella sua esperienza personale, il bisogno e la voglia di affrontare le cose da sé e soprattutto di confrontarsi attivamente con tutto quello che le si poneva avanti. Perché, come ci dice Alberto Alberti, il rischio peggiore che possiamo correre è quello di essere diversi da quello che siamo. E noi siamo uniti al tutto e, se ci separiamo dal mondo naturale e dal pianeta, ha detto ancora Paola Marinelli, ci separiamo da noi stessi.

E allora, se vogliamo essere autenticamente noi stessi, dobbiamo andare alla ricerca della nostra anima, che è presente e vuole soltanto essere percepita nell'incontro con l'altro.

Che cosa è l'anima? Ci ha detto Alberto Alberti che l'anima è, appunto, incontro con l'altro, è innocenza, è la nostra stessa umanità, la nostra essenza sacra che non conosce né bene né male, e anche qui ricordo la domanda senza risposta, stimolata da Paola Marinelli, come possono sussistere il bene e il male?

E ci dice ancora Alberto Alberti, che l'anima tende a manifestarsi, anche se noi non possiamo vederla, è ovunque, è dove c'è un incontro, dove scorrono i sentimenti liberi ed autentici, nella natura, in tutte le cose. Quindi l'anima è relazione tra intimità, è nel nostro cuore, nel nostro mondo interno. Allora possiamo coglierla fuori di noi, ci dice ancora Alberto Alberti, se abbiamo gli occhi colmi di commozione, che è lo sciogliersi dell'anima, e nel suo manifestarsi nella realtà, vedremo che la sua luce pura si è scomposta nei colori dell'arcobaleno, e che ciascuno di noi, parte dell'umanità, porta un colore di quell'arcobaleno.

L'anima è lo scintillare della vita che diventa più colorata, è la mente poetica di Hilman, che può coglierla soltanto un occhio artistico, ci ha detto Paola, che coglie la bellezza nella imperfezione della realtà. Insomma, l'anima ognuno la coglie con la sua autenticità, con quello che è, con la sua nota particolare, con il suo colore. E una volta colta l'anima possiamo manifestarla, creare nella nostra vita momenti d'anima, con una qualità che ci hanno riportato sia Alberto che Paola: l'umiltà. L'umiltà che è la consapevolezza dei limiti e delle potenzialità, quel conosci te stesso che ci ha richiamato Paola Tarchini come scolpito sul frontone a Delfi, perché siamo esseri umani appartenenti ad un genere unico.

E possiamo manifestarla in ogni momento della nostra giornata. Alberto ci ha parlato del risveglio come incarnazione quotidiana, e quindi ci ha parlato anche di quel tema della morte di cui ci ha parlato Stefania, come momento ultimo di raccolta della vita ma passaggio, attraverso il richiamo alla volontà transpersonale, ad una dimensione altra, la cui dimostrazione scientifica ci è stata data da Ermanno Paolelli. Poi ci ha parlato Alberto di rendere sacro il lavarsi, con la purificazione attraverso la commozione che si pulisce e scioglie, e il lavoro. Il lavoro che nobilita chi opera e ci viene in mente Dante che parla degli sciagurati che mai furono vivi perché, appunto non operarono, e anche il riposo meritato. Tutte azioni mediante le quali, se noi abbiamo

avuto il contatto con l'anima, nasce una consapevolezza nuova che ci fa diventare, da semplici tagliatori di pietre, a costruttori di una cattedrale. E come ci dice ancora Paola Marinelli, anche nelle cose più semplici, nel lavare i piatti, nel fare la spesa, nel fare la coda al supermercato, noi possiamo esprimere l'anima, in ogni momento della giornata, ed è lo stato di coscienza che determina questa qualità superiore. La spiritualità nella vita quotidiana, quindi, significa anche immettere le qualità dell'anima, ed esercitare queste qualità che abbiamo raccolto durante la nostra vita.

E a questo proposito, nelle fasi della vita, abbiamo visto come Stefano Viviani ci ha parlato dell'importanza dell'educazione, come tirare fuori le qualità, anche questo concetto è stato ripreso da Mara Chinatti, e soprattutto osservare come i giovani, che è come se avessero intuizione di quello che potrebbe essere la loro vita e la vedono realizzata diversamente, chiedono, appunto, un'attenzione particolare.

Ci ha parlato delle qualità che richiedono, lo sguardo, delle parole chiave ci ha parlato, lo sguardo per essere riconosciuti e non essere giudicati, uno sguardo fiducioso, uno sguardo che dona la vita e che non giudica, e anche dare uno spazio per non agire automaticamente e presi dall'ansia, e anche per fare emergere degli interrogativi, in modo che quella intelligenza *inattesa* si esprima. Ha esaltato il valore della lentezza, della centralità, ma soprattutto del fuoco, perché la passione, l'eros, questa parte importante di noi se non dà sostegno alla nostra mente rende la nostra vita piatta. E quindi, se da una educazione con queste qualità noi possiamo esprimere l'anima, possiamo cogliere l'anima anche negli ultimi momenti della nostra vita. Ce ne ha parlato Virgilio Niccolai di quanto sia importante cogliere, nella relazione con chi è al termine della vita, le qualità che gli anziani ci possono comunicare, ma anche le qualità che possiamo sviluppare nel rapporto con loro: la pazienza, il sacrificio nel senso di rendere sacro, ma anche la responsabilità, il rispetto, l'empatia liberarsi dalla superbia, la gratuità, la memoria, e qui c'è un dovere di memoria e di testimonianza di chi può lasciare agli altri quella che è l'essenza della propria vita, la interdipendenza e la intersoggettività.

Una visione della vita più completa, e, quindi, come diceva Stefania, accompagnare gli ultimi momenti della vita di una persona è veramente un privilegio, perché significa assistere e contenere quello che è il lasciare andare quello che è l'attaccamento alla vita che la materia ci impone e quasi ci costringe opportunamente ad essere attaccati alla vita, però anche qui, con il massimo rispetto di quelli che sono i movimenti dell'altro.

Stefania Romano ci ha parlato dell'aver seguito una persona, e mi ha colpito di questa esperienza, di questo percorso, anche questa una dimostrazione di questa unicità non soltanto a livello umano ma anche a livello naturale, di come sia stato scelto un elemento della natura. Perché sappiamo che, quando la vita lascia la materia, la materia si dissolve nei quattro elementi fondamentali e quindi la scelta dell'elemento più vicino, in questo caso l'acqua, la purificazione. Ma anche l'aprirsi all'anima, con l'esercizio della rosa, ma soprattutto l'aprirsi alla volontà transpersonale, quindi accompagnare questo distacco dalla materia sempre più verso la nostra essenza. È questo un elemento importante.

Allora quando oggi il nostro amico Ermanno Paoletti ci suggerisce un'impostazione, una verità scientifica come tale riconosciuta, scoperta e vista attraverso quei criteri scientifici di validazione, sicuramente noi, popolo della psicosintesi, possiamo soltanto gioire del fatto che un ulteriore elemento, in questo caso scientifico nel senso più puro del termine, cioè quello più vicino alla scienza della matematica, ci conferma nel nostro credere, intanto, che esiste questo livello più spirituale altro, che nulla ha a che vedere con la materia ma tanto ne è connesso, e soprattutto ci conforta ancora una volta su quella sintesi tra discipline apparentemente diverse, che sono appunto la scienza e la religione, ma anche la stessa arte, perché alla fine sono diversi aspetti dell'animo umano che possono essere differenziati nella manifestazione materiale, ma che sicuramente sono uniti in una fase più elevata, spirituale. E quindi questo campo unificatore, la cui visione può sembrare apparentemente fredda, diventa la spiegazione di questo collegamento universale, un collegamento universale che ci rende assolutamente responsabili.

Mi avvio a concludere, abbiamo sentito, ma questo lo sapevamo, che esiste un inconscio collettivo, sappiamo che la nostra anima è relazionale, sappiamo che dobbiamo essere responsabili di quello che immettiamo nell'inconscio collettivo in termini di emozioni, in termini di pensieri. Adesso questo ha anche una sottolineatura scientifica.

Non solo, ma siamo anche responsabili di quello che lasciamo, poiché questo corrisponde alle leggi della materia, perché la morte fisica e anche la morte della personalità possiamo anche interpretarla come la grande liberatrice da una materia che ha le sue leggi e che ci costringe a stare ingabbiati in determinate forme, possiamo considerarla la grande liberatrice che ci porta verso questo centro unico, verso questa spiritualità diffusa.

E allora dobbiamo anche essere responsabili di che cosa immettiamo a livello universale, di che cosa portiamo, di quali sono i semi della nostra vita. Quindi questa spiritualità quest'anima che è un ponte tra spirito e materia, che cosa abbiamo potuto portare nella materia perché anche qui la scienza ci ha dimostrato di come il collegamento tra questi due opposti non può che avvenire nel campo di coscienza. E allora saremo tanto più in grado di trasmettere da questa spiritualità nella vita quotidiana questa essenza, tanto più avremo una coscienza in grado di aprirsi a sistemi sempre più complessi ai quali siamo però collegati, e quindi, in questo ampliamento di coscienza, sempre più ci possiamo unire intanto a quel concetto unificatore primo che è il concetto di umanità e che ci porta a tutte quelle qualità da immettere nella vita che sono la fratellanza, il rispetto, l'apertura all'altro.

È stato citato anche Theilard de Chardin, ma io termino con una citazione di Assagioli, anche un impegno a fare in modo che questo spirito diventi una psicosintesi planetaria. Aveva parlato della psicosintesi interindividuale, ma anche della psicosintesi delle nazioni e anche di questa mega sintesi di cui aveva parlato Theilard de Chardin, che è la psicosintesi dell'umanità, quindi pensare e anche questo è stato detto da Ermanno Paolelli, quindi dalla voce della scienza, che il nostro pianeta è un essere vivente, che ci ospita, che ha un corpo materiale, ha delle emozioni, ha una mente e uno spirito. Quindi, tanto più saremo universalmente condotti verso questo spirito, tanto più saremo in sintonia con questo campo unificatore e quindi apporteremo in questo campo, che non è energia ma è proprio spirito, il meglio della nostra umanità e faremo esperienza, ecco perché dunque l'uomo è essenziale. Perché nella sua coscienza può fare esperienza e quindi portare verso l'evoluzione. E quindi ritorniamo alla responsabilità che è libertà di scegliere se agire infusi di anima o viceversa fermarsi alla personalità. È una scelta libera, però sappiamo che se ci fermeremo alla personalità non potremo dare grandi risposte e dovremo accettare il fatto che la personalità ha un termine. Se ci apriamo allo spirito sappiamo che lo spirito è eterno e quindi possiamo aprirci alla volontà transpersonale e quindi l'apertura a questo immenso universale che sentiamo dentro di noi ci fa riconoscere come scintille di quella divinità di cui abbiamo parlato anche in questo convegno.

Note