

DIALOGO PONTE DELL'ANIMA

Elena Morbidelli

Relazione al XVIII Congresso Nazionale dell'Istituto di Psicossintesi, Palermo 25-28 Aprile 2003

Prima di introdurre la mia relazione desidero leggervi un breve racconto di Kahlil Gibran, poeta e scrittore libanese, autore del best seller mondiale *Il profeta* e di altre raccolte famose come *Il Folle*(1) da cui è tratto il brano:

Tre giorni dopo la mia nascita, mentre me ne stavo nella mia Culla di seta e contemplavo con stupore e piuttosto smarrito, il mondo nuovo che mi circondava, mia madre si volse alla nutrice, dicendo: "Come sta il mio bambino?" E la nutrice rispose: "Sta bene signora, gli ho dato il latte tre volte; e non ho visto prima un bambino così piccolo e così allegro."

E io ero indignato e gridavo: "Non è per niente vero, mamma, giacché il mio lettino è duro, e il latte che ho succhiato è amaro nella mia bocca, e l'odore del seno è sgradevole alle mie narici, ed io sono il bambino più infelice."

Ma mia madre non comprese, né comprese la mia nutrice: perché la lingua che parlavo era quella del mondo da cui provenivo.

Al mio ventunesimo giorno di vita, mentre venivo battezzato, il prete disse a mia madre: "Lei deve essere felice, signora, per il fatto che suo figlio è nato cristiano."

E io rimasi sorpreso, e dissi al prete: "Allora tua madre dovrebbe essere infelice, nell'altro mondo, giacché tu non sei nato Cristiano."

Ma neanche il prete comprese la mia lingua.

E dopo sette lune, un indovino mi vide un giorno e disse a Mia madre: "Tuo figlio sarà un uomo di stato, sarà alla guida Di molti uomini."

Ma io gridai: "Questa è una falsa profezia: perché io sarò un Musicista, un musicista e nient'altro."

Ma anche a quell'età la mia lingua non era compresa e il mio Stupore era grande.

E dopo trentatré anni, durante i quali mia madre e la nutrice e Il prete sono morti (l'ombra di Dio sia sui loro spiriti), l'indovino Vive ancora. E ieri l'ho incontrato, sulla porta del tempio, e Mentre conversavo mi ha detto: "Ho sempre saputo che saresti Diventato un grande musicista. Anche nella tua infanzia profetizzai e predissi il tuo futuro."

E io gli ho creduto – giacché anch'io ho ora dimenticato la Lingua dell'altro mondo.

Potremmo intitolare questo racconto, la storia del linguaggio dimenticato, forse il linguaggio dell'anima che ci ricorda la nostra antica origine, origine spirituale da ricercarsi nella dimensione umana.

Vi propongo questa storia come filo conduttore delle mie riflessioni, sperando vi sia di stimolo per recuperare dall'immenso patrimonio evocativo della infanzia, elementi utili per la vostra vita attuale. Per molti l'infanzia è stato un periodo felice, per altri invece non altrettanto; comunque sia, al di là delle storie personali è la simbologia dell'infanzia che va riscoperta e rievocata. Roberto Assagioli associa al simbolo del prato il fanciullo interiore e ci ricorda che l'infanzia rappresenta la "base positiva e creativa" della nostra vita, così scrive: "Il prato rappresenta lo sbocciare della vita (...) esso rappresenta anche il mondo del fanciullo (...) Ogni uomo sano ha nelle proprie profondità psichiche qualche cosa che corrisponda a questo prato. Egli conserva dentro di sé un "fanciullo attivo e creativo".(2)

Mi chiedo quanti di voi ricordano i pensieri dell'infanzia, le riflessioni, i perché della vita, i desideri, i sogni. Quanti ricordano il mondo visto dal basso della statura infantile verso il mondo alto dei grandi, con tutto ciò che voleva significare. Il tempo che sembrava non scorrere mai e i momenti felici consumarsi in un attimo. Spesso i bambini si sentono lontani dal mondo dei grandi che appare quasi inaccessibile. Il linguaggio degli adulti così diverso dal loro, sembra incomprensibile. Talvolta accade che i bambini si inventano amici immaginari, questi compagni di gioco invisibili, tengono loro compagnia, spesso li consolano, li ascoltano, li danno conforto, un dialogo immaginario ma reale allo stesso tempo. Quanti ricordano di avere affidato i propri segreti, pene, ansie, timori a un orsacchiotto di peluche od a una bambola, pensando che in fondo solo loro potevano comprenderli e aiutarli. Quando si parla con qualcuno capita di sentirsi più sollevati, leggeri; parlare aiuta a formulare meglio i pensieri, a chiarire le idee, e spesso arrivano inaspettate risposte che neppure pensavamo di possedere.

Il parlare solitario dei bambini, una sorta di auto dialogo, può avvenire anche nell'età adulta. Quante volte vediamo persone in macchina, ferme in fila, che parlano da sole. Alcune magari hanno l'auricolare del cellulare e parlano con disinvoltura e un pizzico di esibizionismo, ma altri parlano realmente a voce alta tra sé e sé, come invisibili al mondo. Credo che il parlare da soli sia una forma di auto compagnia, un parlare come un inconscio desiderio di un suono, di una presenza, di una vibrazione che colmi un senso di vuoto o di solitudine.

Possiamo recuperare la capacità di dialogare con noi stessi, liberandoci però dai labirinti mentali, dagli schemi che ci limitano, rendendoci a volte un po' cinici, ricontattando la vitalità delle sensazioni della nostra infanzia; recuperare così il coraggio dei sentimenti, quando l'amicizia era per sempre, l'amore la grande conquista della vita, e le promesse erano importanti da mantenere.

Credo, che in questo consista il dialogare con la propria anima. Alberto Alberti nel suo libro "Il bimbo interiore"(3) paragona l'anima all'innocenza infantile, così scrive: "Essa è paragonabile a un "bimbo", ad una "vita nascente" (...) L'uomo entra a volte in questa dimensione di poesia della vita e pare sfiorare l'esperienza dell'anima. E' un'esperienza antica, ma che, quando viene colta, è sempre come se fosse la prima volta."

Ciascuno di noi può in ogni momento ritrovare le qualità gioiose dell'infanzia, il candore, la meraviglia, la curiosità, lo spirito d'avventura, la semplicità. Perché così avremmo dovuto viverla, e se qualcosa ci ha turbato, derubato in parte di questo tesoro prezioso, comunque sia, anche una minima traccia, può rappresentare un fertile terreno per coltivare la speranza di un futuro migliore. Possiamo rintracciare nel libro della nostra memoria, il volto di una persona gentile che ci ha incoraggiato, un abbraccio improvviso di un amico, un regalo inaspettato, uno sguardo amorevole, una parola rassicurante, forse anche nei ricordi infantili più dolorosi esistono momenti di gioia. Come direbbe Thich Nhat Hanh (monaco buddista vietnamita, autore di libri famosi, come *Essere pace*, *Spegni il fuoco della rabbia*) anziché annaffiare i semi della rabbia, della delusione, dello

sconforto, del dolore, annaffiamo i semi della gioia, della pace, della fiducia, della speranza, dell'amore, e prima o poi le piantine fioriranno.

Si può veramente dialogare con noi stessi, in maniera costruttiva, liberandoci dai fiumi dei pensieri spesso inutili, nocivi; per questo la meditazione, così importante nella pratica psicosintetica, rappresenta la via per eccellenza per educare la mente al silenzio interiore e lasciar affiorare, attraverso le ispirazioni, le intuizioni, le parti più nobili di noi. Il dialogo, quello non solo con se stessi, ma con il mondo esterno, rappresenta una forma primaria di necessità relazionale e di sviluppo, questo sia in ambito umano che in quello animale e in generale, nel mondo della natura.

In primavera, ad esempio, sembra di sentire tutta la natura dialogare tra sé e sé.

Non è difficile immaginare un dialogo tra le piante, tra il fiore e l'ape, tra gli alberi e il vento, tra il velo della notte e la rugiada mattutina. Poesia, come prima ci ricordavano le parole di Alberto Alberti? Forse, ma credo che questa sia la manifestazione della vita, la poetica della vita, dove il dialogo ricopre un ruolo essenziale. Anche a questo proposito il ricordo dell'infanzia ci può aiutare a ricontattare momenti preziosi, come la felicità con cui salutavano l'arrivo delle nuove stagioni: la primavera con le ciliegie e il profumo dei campi fioriti, le vacanze estive con il ritorno del gelato, atteso per un anno intero, l'autunno con la gioia di ritrovare i compagni di scuola e, l'inverno promessa dei regali di Natale scritti nella letterina a Gesù Bambino. E' importante ricontattare l'energia vivificante di alcuni di questi momenti per ritemperarci da una quotidianità spesso avara di belle sensazioni

Il dialogo quindi come necessità di relazione con se stessi, con gli altri, con il mondo e perché no, l'universo. Sappiamo infatti che le persone che subiscono periodi di lungo e forzato isolamento vanno incontro a gravi disturbi mentali; potremmo intravedere in alcune produzioni di allucinazioni e di deliri, forme degradate di dialogo, spinte all'estremo da una coscienza coartata dalla solitudine.

Una famosa canzone degli anni '70 diceva: "Soli si muore". E' vero, si può morire anche a se stessi se siamo privi di un dialogo interiore e di relazioni con gli altri.

Possiamo invece uscire da certi momenti di solitudine e di sconforto proprio attraverso il dialogo interiore. Roberto Assagioli in uno dei suoi scritti, *Telepatia verticale* ci dice: "Se si sapesse che vi è un grande Saggio dotato di elevati poteri spirituali, un Saggio amorevole e disinteressato, sorgerebbe certamente in noi il vivo desiderio di parlargli, di chiedergli consigli e aiuto (...)" Ebbene, un simile saggio, un simile Maestro esiste, è vicino, anzi presente in ognuno di noi. E' l'IO superiore, il Sé spirituale. Per arrivare a lui occorre, sì, un viaggio, ma un viaggio in mondi interni." (4)

Questa è la proposta della psicosintesi, da un lato estremamente pragmatica, e dall'altro, sfida, per ogni coscienza che voglia auto trascendersi: il viaggio della personalità cosciente verso la propria anima.

Il percorso suggerito ci guida fedelmente in una sorta di avventura interiore attraverso la conoscenza integrale della personalità, il graduale dominio degli elementi che la compongono, la realizzazione del sé, o almeno la scoperta o la creazione di un centro unificatore, fino a quello che dovrebbe consistere lo scopo della psicosintesi, ovvero la formazione o ricostruzione della personalità intorno al nuovo centro. L'attuazione concreta della propria psicosintesi è un progetto che può impegnare tutta una vita, è una meta alla quale tendere, ma esistono anche mete intermedie, sintesi parziali che ci confortano e ci temprano durante l'"arduo viaggio", come lo chiama Roberto Assagioli.

In questa visione possiamo dunque vedere il "dialogo" come una forma di auto realizzazione. Dialogo inteso non solo interiore, ma quello scambio comunicativo che ci rapporta con gli altri, in una distanza relazionale basata sul rispetto reciproco e libertà di espressione. Dialogare non è parlare addosso all'altro, non è imposizione, può avvenire anche nel silenzio purchè ci sia spazio per la voce del cuore, per la comprensione autentica, si può dialogare attraverso gli sguardi, anche con i gesti, ma sempre in sintonia con il sentire profondo.

Isaac Newton scrive: "Gli uomini si credono isolati perché si circondano di muri anziché circondarsi di ponti:"

Il ponte è un qualcosa che collega, una struttura che mette in comunicazione, che permette il contatto tra due parti, con il dialogo si costruisce un collegamento tra il nostro mondo interno e quello esterno.

Immaginiamo l'ovoide della rappresentazione della vita psichica, visualizziamo il nostro io o sé personale come perno della personalità dal quale si dipartono tanti ponti verso l'interno della coscienza, tra le varie parti di sé, le diverse funzioni psichiche, verso le zone dell'inconscio medio, inferiore e superiore e oltre la linea tratteggiata che ci mette in rapporto con l'inconscio collettivo. Tra tutti questi collegamenti, questa fitta rete di interconnessioni conscie ed inconscie, risulta chiaro dal grafico che la via, il ponte, la linea tratteggiata, che collega il sé personale, l'io, con il Sé transpersonale, rappresenta il canale comunicativo interiore privilegiato.

La ricerca psicosintetica risiede proprio nella scoperta di questo ponte, di questo passaggio interiore, il collegamento tra la personalità cosciente e l'anima. Come per ogni ponte la direzione non è univoca, si può andare verso i due sensi, la personalità può ascendere all'anima e viceversa.

Occorre scoprire questo ponte interiore, ripulirlo dalle scorie dell'esperienza umana, e tenerlo sgombro dall'ambizioni spirituali dell'ego. Passare questo ponte può essere un'esperienza gioiosa ma anche dolorosa; si può essere tentati di non tornare indietro e rimanere attaccati a un'esperienza che lo stesso ricercarla ce ne allontana, l'io o sé personale deve essere ben saldo e resistere alle tentazioni della falsa ricerca spirituale. Quindi prima di un dialogo verticale con la propria anima occorre, sviluppare un onesto e realistico dialogo orizzontale a livello di personalità: confrontando la propria ombra con le varie parti di sé, verso l'integrazione dei vari elementi interiori.

Potremmo paragonare il lavoro della psicosintesi a un lavoro di ingegneria psichica: si fa un progetto di sé, e si studiano tutte le fasi per realizzarlo. E' un atto creativo, dalla fase ideativa iniziale alla fase finale di costruzione: basta ricordare gli stadi dell'atto di volontà e la tecnica del modello ideale. La progettazione di sé attorno a un centro unificatore, vede l'utilizzo della volontà come materiale energetico per la costruzione e realizzazione del progetto, e le qualità, della volontà, gli attrezzi utili all'impresa.

In ogni suo scritto Roberto Assagioli ricorda che la pratica della psicosintesi è un impegno costante, continuo; l'io vigile deve seguire con fermezza ogni fase di attuazione. Oltre ad essere progettisti dobbiamo essere anche dei lavoratori, operai, manovali, per ristrutturare il nostro edificio interiore. In questo, i giochi infantili possono esserci di aiuto e ispirazione. Basta tornare indietro con la memoria e ricordare con quanta disinvoltura passavamo da un ruolo a un altro: dalla regina, alla cameriera, al re, al soldato. Sapevamo che era un gioco ed era piacevole cambiare il personaggio; con quanta serietà ed impegno eravamo calati nella parte da recitare. Da adulti invece restiamo attaccati ai nostri ruoli, rimaniamo invischiati nelle paludi dei vari stati d'animo, incapaci di un vero distacco.

Progettare un nuovo modo di essere, può essere vissuto con l'entusiasmo di un nuovo gioco, senza la severità del "dover" cambiare, ma attraverso il "piacere" di diventare se stessi.

Con l'aiuto della pratica costante, la quotidianità degli esercizi suggeriti secondo la propria tipologia e modello di sviluppo, possiamo ottenere gradualmente e significativi progressi. I bambini fin da piccolissimi s'impegnano con molta costanza e serietà nella sperimentazione di nuovi giochi o nel normale processo di apprendimento. Sono totalmente presi dalle loro attività che nessuno può distoglierli; vivono realmente appieno le qualità della volontà come l'attenzione, la concentrazione, la perseveranza e la tenacia. Non si può pensare, la psicosintesi, ma solo viverla, sperimentarla. Ogni momento della nostra vita può diventare un'occasione di crescita, di introspezione, una benedizione costante che ci aiuta a migliorarci come esseri umani.

Il dialogo quindi, come ponte per eccellenza che ci collega alla nostra anima, il nostro vero Sé, sede originaria della nostra Identità e inesauribile fonte di saggezza.

Nel libro *Il Sé ritrovato* (5), Alberto Alberti ci ricorda " che l'anima dell'uomo è essenzialmente relazione. L'uomo non è un'entità isolata e separata dagli altri e dalla vita. L'uomo è relazione vitale del mondo. La natura dell'uomo, in profondità, coincide con una rete di collegamento."

Proprio quella rete di collegamento che ricordavo prima, i ponti interiori che dobbiamo scoprire, ricostruire. Spesso situazioni di sofferenza derivano proprio dall'interruzione di questi collegamenti, alcuni distrutti da traumi devastanti, altri da ristrutturare, ma importante è sapere, che ne possiamo ricostruire, sempre di nuovi. Questa rete di collegamenti dinamizza la nostra vita interiore, e favorisce le relazioni con il mondo esterno. Il dialogo rappresenta la comunicazione con la vita, lo specchio della nostra vitalità, della nostra volontà di essere nel mondo e di esserci con le parti migliori di noi.

Come pellegrini assetati possiamo ritemperarci alla nostra sorgente interiore, liberarci dai luoghi comuni delle vecchie immagini nelle quali continuamente ci identifichiamo, e dialogare con la nostra anima ogni qualvolta lo desideriamo. Roberto Assagioli ci ha lasciato varie tecniche della psicosintesi proprio per questo scopo, come ad esempio la disidentificazione, la tecnica del silenzio, la meditazione, o alcune visualizzazioni: canali d'accesso per il recupero della nostra originalità.

Ricordiamo quindi il linguaggio dimenticato della dimensione infantile e riportiamolo nella nostra quotidianità arricchito dall'esperienza che la vita ci ha donato.

In questo modo dialogare con noi, riscoprendo i nostri antichi tesori, i sogni, le speranze, i desideri, i progetti di quando tutto sembrava possibile, può diventare un atto d'amore non solo nei nostri confronti ma anche per coloro che ci stanno vicino. È importante sapere che in ogni istante possiamo decidere di inventarci la nostra vita, come se inventassimo un nuovo gioco, una nuova avventura, basta ricordare le antiche parole infantili, che suonano un po' come la "tecnica dell'agire come sé": "Facciamo finta che io ero.....". A voi la scelta del personaggio!

BIBLIOGRAFIA

- K.GIBRAN, *Tutte le poesie*, Newton, Roma, 1993
- R. ASSAGIOLI, *Principi e metodi della Psicosintesi terapeutica*, Astrolabio, Roma, 1973, p.254
- A. ALBERTI, *Il bimbo interiore*, Pagnini e Martinelli, Firenze, 2000, p.10
- R. ASSAGIOLI, *Lo sviluppo transpersonale*, Astrolabio, Roma, 1988, p.69
- A. ALBERTI, *Il Sé ritrovato*, Pagnini Martinelli, Firenze, 1994, p.80