

# SHRADDHA

## La fiducia come pratica nella vita quotidiana Trust as a practice in everyday life

Serena Zaldini

Shraddha<sup>1</sup>. Una parola che si fa largo tra i pensieri, chiede attenzione, oggi più che mai.

In lingua sanscrita il suo significato è “fede” o più precisamente, “fiducia”, una fiducia speciale, quasi moltiplicata, perché “rinnovata dopo ogni singola realizzazione”.

Ho sempre trovato questa traduzione forte nel suo saper evocare qualcosa di antico, sacro e originario, che trascende la vita umana stessa, e insieme la permea e l’accompagna.

Shraddha è la luce del Sé.

Il suo aspetto più intimo e puro non ha a che fare con l’autoaffermazione prevaricante, l’esaltazione maniacale, l’assertività esibita e sterile. Parla nel silenzio della mente e nelle braccia tese di quel neonato che non dubita, semplicemente domanda il nostro ascolto.

Allo stesso modo “Un essere unico” ha chiesto il mio, e senza accorgermene ero di nuovo indietro, in quel punto dove qualcosa timidamente si è infranto, anche se forse non così irreparabilmente.

Ma cominciamo dall’inizio. Partiamo da ciò che sappiamo, o meglio, da ciò che “qualcuno”, non senza qualche celato interesse economico, ci ha detto e voluto spacciare per vero. “La natura umana è in sé crudele”, poiché “il male è innato e inevitabile”. Dunque: meglio non fidarsi di nessuno, meglio contare solo sulle proprie forze tenendo a distanza questo “altro” sospetto e sempre più minaccioso, che domani potrebbe essere anche il tuo vicino! Tutto questo appare perfettamente ragionevole. Lo dice anche, senza troppi veli, il grande “oracolo” televisivo!

Una catena di luoghi comuni sull’origine dell’aggressività si è accumulata nel tempo nelle nostre menti occidentali sempre più “globalizzate”, infiltrandosi persuasivamente o facendosi largo con l’arrogante prepotenza della certezza e dei mass media, a voler spiegare, descrivere, catalogare, ciò che motivabile non è, o comunque, non in questi termini.

Fiorella Pasini<sup>2</sup> ce ne mostra i risvolti più sconcertanti, quelli che hanno tradotto i pensieri in fatti, azioni coerenti, “giustifi-

*Shraddha. A word that makes its way among thoughts, asking for attention, now more than ever.*

*In Sanskrit language, it means “faith” or more accurately, “trust”, a special trust, almost multiplied because “renewed after every achievement”.*

*I’ve always found that this translation is strong in its capacity to evoke something ancient, sacred and original, transcending human life while permeating and accompanying it.*

*Shraddha is the light of the Self.*

*Its most intimate and pure aspect has nothing to do with prevaricating self-assurance, manic exaltation, exhibited and sterile assertiveness. It speaks in the silence of the mind and in the outstretched arms of a baby who does not doubt, just asks for our attention.*

*Likewise, “A Unique Being” asked for mine: without realizing I was back again, at that point where something shyly broke, perhaps not irreparably.*

*But let’s start from the beginning. Let’s start with what we know, or rather, what “someone”, not without some hidden economic interest, told us and wanted to pass off as real. “Human nature is inherently cruel” since “evil is innate and inevitable”. So: better not to trust anybody, better to rely on our own strengths and to take away this suspicious and increasingly threatening “other”, who some day could even be our neighbour! All this seems perfectly reasonable. This is also said, almost openly, by TV, the great “oracle”!*

*A chain of platitudes about the origin of aggressiveness has heaped up over time in our Western, increasingly “globalized” minds, infiltrating persuasively or making its way with the arrogant certainty of the media, to explain, describe, catalogue, what can not be motivated, at least not in these terms.*

*Fiorella Pasini<sup>2</sup> shows us the most puzzling aspects, that have translated thoughts into actions, consistent actions, “justifiable” in the light of ideas so biased and rooted,*

cabili”, alla luce d’idee tanto distorte e radicate da alimentare circoli di rivendicazioni interminabili. Azioni per nulla affini alla nostra reale natura umana, che in accordo con gli altri esseri viventi, non avrebbe altro motivo per l’utilizzo dell’aggressività, se non quello di assicurare un’omeostatica interazione dell’uomo col suo ambiente. Ma non é dell’aggressività istintiva, propria del Sistema Motivazionale Agonistico, che si sta parlando: la violenza distruttiva e illimitata che spesso incontriamo intorno e che finiamo per rivolgere, più o meno coscientemente, anche contro noi stessi... ha pervertito il naturale.

Le nuove conquiste in ambito neuroscientifico possono oggi avvalorare questa tesi, evidenziando gli effetti devastanti a livello psicologico e fisiologico dei traumi e della violenza. Sono sintomi che urlano e lasciano tracce evidenti come il PTSD (Disturbo da Stress Post-Traumatico) nei reduci delle guerre ipertecnologiche e spersonalizzanti, orme di emozioni scomparse assieme ai ricordi, come accade a tante vittime di abuso (ma non solo) che per sopravvivere fisicamente, sono portate ad alterare ciò che l’evoluzione aveva filogeneticamente selezionato con la paziente cura dei secoli: una mente naturalmente predisposta alla fiducia nell’altro e all’amore.

“Un essere unico” si fa guida di questo viaggio a ritroso, verso una conoscenza che non vuole tralasciare nulla, ma anzi raccoglie, unisce ed elabora il teorico e l’empirico, illuminando uno ad uno tutti i volti di un quotidiano multiforme, che reclama una chiave di lettura omnicomprensiva.

“Le esperienze traumatiche diventano inconscie perché la coscienza non sopporta di assisterle o ricordarle; ma dall’inconscio continuano comunque ad agire, inducendoci, tra l’altro, a far nostra una visione del mondo parziale e deformata in senso negativo”.

La realtà è finalmente svelata, lo sguardo può ora aprirsi a vedere davvero, senza più filtri, una verità che libera, ma anche e soprattutto, ci rende personalmente responsabili.

“Il Male” senza nome e ragione è affare di nessuno. Resta immobile, estraneo e lontano, come un rassicurante sfondo

*that nourished circles of endless claims. Actions not at all related to our real human nature, which similarly to other living beings, would have no other reason for the use of aggressiveness, if not to ensure homeostatic human interaction with its environment. But we're not talking about instinctive aggressiveness, typical of Agonistic Motivational System; the destructive and unlimited violence that we often encounter and that we end up, more or less consciously, in turning even against ourselves... has perverted what is natural.*



**Libro di Durrow - VII secolo**

*The new achievements in the field of neuroscience can now support this theory, highlighting the devastating psychological and physiological effects of trauma and violence. These symptoms scream and leave evident marks like PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) in veterans of hyper-technological, impersonal wars; signs of emotions that disappeared along with memories, as happens to so many victims of abuse (but not only) who, in order to survive physically, are brought to alter what evolution had phylogenetically selected with patient, centuries-old care: a mind naturally predisposed to trust and love.*

*“A Unique Being” becomes a guide for this journey back towards a knowledge that does not want to leave anything out, but rather collects, combines and processes theoretical and empirical, lighting up one by one all the faces of a multi-faceted everyday life, that claims an all-inclusive interpretation key.*

*“Traumatic experiences become unconscious because conscience can not bear to see or remember them; still they continue to act from the unconscious, persuading us, among other things, to make ours a vision of the world that is partial and distorted in a negative sense.”*

*Truth is finally revealed, our look can now open to really see, without filters, a truth that makes us free, but, above all, makes us personally responsible.*

*“The Evil” without name and reason is nobody’s business. It stands still, far and stranger, as a reassuring background*

per la propria inerzia; finché qualcosa si palesa ai nostri occhi con quel senso di “perturbante” familiarità che descriveva Freud stesso.

Non è semplice accettare che siamo stati feriti, tutti quanti, seppur in diversa misura. Il termine “trauma” può suonare esagerato, obsoleto, o addirittura inflazionato. Così molti se ne allontanano con noncuranza, mentre si affannano a rincorrere soluzioni “magiche” per tenerlo ossessivamente nascosto: attività, sostanze, oggetti, persone ridotte ad oggetti... Dipendenze patologiche mirate ad occludere quel vuoto opprimente erede di uno “strappo”, che all’improvviso ci ha resi soli, tagliati fuori da noi stessi proprio perché allontanati dall’altro. Separati.

E’ la “Ferita primaria”. Con questo termine, all’interno dell’ottica psicosintetica, Firman e Gila<sup>3</sup> hanno voluto descrivere il diffuso trauma relazionale, che spezzando il legame tra Io e Sé “nasconde” la nostra essenza transpersonale, rendendoci vulnerabili all’insorgere di tante psicopatologie, ma soprattutto, è l’evento che confina ciascuno, fin dall’età più precoce, in un mondo diviso, profondamente arrabbiato e senza speranza. L’aggressività distruttiva non è che la diretta conseguenza d’incomprensioni e solitudini del cuore, tramandate senza coscienza, tra generazioni: “Se non posso avere risposte da te e dal mondo attraverso l’amore, ebbene che io le abbia attraverso l’odio”.

Chiudo il libro e penso a quanto anch’io sia stata distruttiva nei miei confronti, fin da bambina... Mentre, come tanti, mi ritagliavo addosso una “Personalità di sopravvivenza” studiata per essere il più possibile vicina alle aspettative di chi mi stava davanti. Il prezzo per essere accolta era però non sapere chi fossi e cosa davvero desiderassi.

I frammenti di tante storie uniche e in fondo identiche, si riuniscono ora per condurmi a una visione completa, quella di una rete infinita di legami sottili, che intessono trame complesse di emozioni e pensieri inespressi, di atti compiuti, mancati, rimossi.

Ci vediamo come separati, sperimentiamo a volte la solitudine più profonda e dolente, ma nessuno ci ha mai detto quanto questo sia irreal e frutto di una ferita non rimarginata. La verità è che siamo “in rete”! Siamo atomi di un’unica materia, di un unico Essere Universale nato per evolversi, e che da milioni di anni continua a farlo, che ce ne accorgiamo o meno!

Questa consapevolezza del “Transpersonale”, che già Assagioli aveva sostenuto, ora può essere indagata sperimentalmente, descritta, osservata. “Un essere unico” ne sostiene gli sviluppi partendo dai rivoluzionari studi sul neonato della psicologia evolutiva di Stern<sup>4</sup>. Il ricercatore ha infatti ampiamente dimostrato l’innata predisposizione umana all’intersoggettività, evidente già dal primo istante del piccolo, pronto e desideroso d’entrare in comunicazione. I suoi risultati confermano così le teorie etologiche di Hinde sul “complesso co-adattato” madre-bambino e l’idea che l’evoluzione stessa abbia selezionato, anche per la specie umana, una “matrice intersoggettiva” a fondamento della costituzione mentale di ciascuno.

*to our inertia, until something is revealed to us with that sense of “uncanny” familiarity described by Freud.*

*It is not easy to accept that we all have been wounded, to various extents. The term “trauma” may sound exaggerated, outdated, or even inflated. So many move away from it carelessly, as they rush to catch up “magic” solutions to keep it obsessively hidden: activities, substances, objects, people reduced to objects ... Pathological dependencies aimed at occluding the oppressing emptiness, outcome of a “split” that suddenly made us alone, cut off from ourselves just because we have been taken away from the other. Separated.*

*It is the “Primal Wound”. With this term, within psychosynthetic point of view, Firman and Gila<sup>3</sup> describe the widespread relational trauma that, breaking the link between I and Self, “hides” our transpersonal essence, making us vulnerable to the emergence of many psychopathologies, but above all is the event that confines us, from the earliest age, in a world divided, deeply angry and hopeless. Destructive aggressiveness is but the direct result of misunderstanding and loneliness of the heart, handed down unwittingly from one generation to the other: “If I can not get answers from you and the world through love, well, I will get through hatred “.*

*I close the book and think about how destructive I was to myself, since I was a child... When, like many others, I was cutting out for myself a “survival personality” designed to be as close as possible to the expectations of those who stood in front of me. The price to be accepted, however, consisted of not knowing who I was and what I really wanted.*

*The fragments of so many unique - and basically identical - stories, now gather to take me to a complete picture: an infinite network of thin ties, weaving complex plots of unexpressed thoughts and emotions, of accomplished, missed, removed acts.*

*We see ourselves as separate; we sometimes experience the deepest and most painful loneliness, but nobody ever told us that this is unreal and is the result of a wound which is not healed. The truth is that we are “in a network”! We are atoms of one matter, of one Universal Being born to evolve, doing so from millions of years, even if we do not realize! This awareness of “Transpersonal” quality, asserted by Assagioli, can now be experimentally investigated, described, observed. “A Unique Being” supports its development starting from Stern’s<sup>4</sup> revolutionary studies on infant evolutive psychology. The research has widely demonstrated the innate human predisposition to intersubjectivity, evident from the first instant of the child, ready and willing to enter into communication. The results confirm Hinde’s ethological theories on the “co-adapted mother-child complex” and the idea that evolution chose, even for human beings, an “intersubjective matrix” as the basis of mental constitution.*

*We are “relationship beings” and we are such since our*

Siamo “esseri di relazione” e lo siamo dal primo sguardo, no... dalla prima cellula. Anche le ricerche sulle origini neurofisiologiche dell’empatia lo dimostrano: dopo la scoperta dei “neuroni mirror” sappiamo di avere precisi correlati anatomici che permettono un’immediata “risonanza” con l’altro, le cui intenzioni e stati emozionali possono essere così intuite in modo automatico e inconsapevole. Certamente sarà l’ambiente in cui cresciamo a promuovere lo sviluppo e il miglior utilizzo di questa dotazione innata, assumendo le connotazioni sempre più sofisticate e coscienti di cui parlava anche Assagioli.

Il rapporto con il nostro “primo altro” familiare, diventa per questo davvero fondante; non solo perché accoglie e accompagna il nostro ingresso nel mondo sociale, ma perché diventa esso stesso modello del mondo. L’ambiente interno nel quale prendono forma le nostre prime rappresentazioni dell’Io e del nostro amato Tu, diventerà infatti “base”, più o meno “sicura”, per poter leggere la realtà esterna, attraverso complessi sistemi di aspettative inconscie quali sono i MOI (Modelli Operativi Interni). Di più, Fiorella Pasini ci ricorda come è solo attraverso il rispecchiamento empatico dell’altro, che un piccolo può ricevere l’energia e il senso di esistere che fluisce dal proprio Sé, quel Sé incarnato che è spiritualità vivente.

Nella teoria di Firman e Gila<sup>3</sup> le persone che adombrano e rappresentano il Sé vengono chiamate “Centri Unificatori”. Il caregiver primario sarà allora il primo tra questi, la prima occasione d’incontrare il “divino” nell’uomo, e, sentendoci da lui riconosciuti ed accolti, di restare “integrati”, aperti all’altro e al mondo, proprio perché autentici e fiduciosi.

La responsabilità d’essere un “Centro Unificatore” sembra enorme, soprattutto lo è di fronte ad un bambino che aspetta di essere scoperto, che attende il nostro sguardo, una risposta sensibile e contingente, perché lui possa letteralmente sbocciare. Ciò che di sentimenti, slanci affettivi, talenti o approcci comunicativi non viene riconosciuto, perde la sua occasione di manifestarsi.

Non per sempre però, non per forza. Un “Centro Unificatore”

*first glance ... since our first cell. This is proved even by research on the neurophysiological origins of empathy: after the discovery of “mirror neurons”, we know that we have precise anatomical correlated structures that allow immediate resonance with others, whose intentions and emotional states can be automatically and unconsciously guessed. The environment we grow in, will certainly promote the development and the best use of this innate endowment, assuming the increasingly sophisticated and aware connotations described also by Assagioli.*

*For this reason, the relationship with our “first other” in our family becomes really fundamental, not only because it welcomes and accompanies our entry into social world, but because it becomes a model of the world. The inner environment in which take shape our first representations of our I and of our loved You, will become the more or less safe “basis”, to read external reality, through complex systems of unconscious expectations like MOI (Modelli Operativi Interni, Internal Working Models). Moreover, Fiorella Pasini reminds us that it is only through the empathic mirroring of the other, that a child can receive the energy and the sense of being that flows from the Self, that embodied Self that is living spirituality.*

*In the theory of Firman and Gila<sup>3</sup>, people who represent the Self are called “Unifying Centres”. The primary caregiver will then be the first among these, the first opportunity to meet the “divine” quality in*

*man, to feel recognized and accepted by it, to remain “integrated”, open to the other and to the world, just by being authentic and confident.*

*The responsibility of being a “Unifying Centre” seems huge, especially when dealing with a child waiting to be discovered by our glance, to receive our sensitive and contingent response, in order to literally bloom. What is not recognized in feelings, emotional outbursts, talents or communicative approaches, loses its chance to emerge.*

*Not for ever, though, not necessarily. A perfect “Unifying*



**Nebulosa “Trapezio M42” (dettaglio)**

perfetto, che sappia rispecchiare completamente la nostra verità non può esistere; ma nella misura in cui altri “Centri Unificatori” sul nostro cammino sapranno restituirci qualcosa di quel bambino smarrito, inespresso, non visto... Anche quelle parti potranno essere integrate, dandoci un rinnovato senso di esistere. Allo stesso modo è possibile invertire la tendenza ad alimentare le nostre aspettative negative, riconoscendo e integrando anche il dolore, che una volta accolto non potrà più trasformarsi in rabbia distruttiva!

Di nuovo Shradhdha, di nuovo la fiducia chiede appello con armoniosa forza: disarmati da un sorriso in metropolitana, rapiti da una rete di stelle, sconvolti dalle parole di un libro, dirette a noi...

Quante volte l'abbiamo sentito chiaramente, quel contatto, quell'intuizione che ti riporta lì, al Sé, che è sempre al suo posto, nel centro, mentre noi disperati gli giriamo intorno preda d'identificazioni parziali e limitanti! Dapprima non sembra che un sussulto nella ritmicità circolare delle stesse dinamiche: tra ruoli e aspettative consolidate, sfuma come un bagliore sul nostro vetro appannato. La “Ferita primaria” non è cosa da poco, lo vediamo ampiamente negli effetti a livello sociale da essa prodotti. La profondità di certi traumi può richiedere un lavoro terapeutico lungo e difficile: la fiducia deve essere continuamente ricostruita da zero, pressata dagli attacchi di una personalità spesso “congelata” dalle proprie estreme difese. Eppure, sapere che esiste un modo, per chiunque e in qualsiasi momento, d'entrare in contatto con quel Sé “Vivente” e vivificante di cui parla Fiorella Pasini, riempie di una speranza tangibile: è la promessa di un incontro con una verità sfuggente, ma che ora, coltivando l'autoconsapevolezza e un amore accogliente per noi stessi, riconosciamo.

Diventando “Centri Unificatori” gli uni per gli altri possiamo sperimentare come il senso di appartenere ad un unico Essere integrato ci guarisca, manifestandosi semplicemente attraverso la nostra reciproca, attenta “presenza”. E tutto quello che serve allora è la fiducia d'iniziare. E' il coraggio di “stare con”, senza scappare, nascondersi o difendersi nel timore di un “dopo”, della reazione dell'altro... Salta e la rete apparirà. C'è un “Essere Unico” già pronto a sostenerti. ■

1. “Come evidenza anche R. Panikkar (“Il dharma dell'induismo”, 2006): Shradhdha deriva da srad e dha. Srad (srat), corrisponde a satya [verità] e sembrerebbe imparentata con credo (da cred) e cuore (cor-cordis o in greco kardia). Fede, fiducia attiva (degli Dei e del rito stesso), richiesta in ogni atto di culto.”
2. Fiorella Pasini “Un essere Unico” Edizioni L'UOMO Firenze
3. Firman J., Gila A., La ferita primaria (1997), seconda edizione italiana, ed. L'UOMO, Firenze 2009
4. Stern D., Il mondo interpersonale del bambino (1985), Bollati Boringhieri 1987

*Centre”, one that fully reflects our truth, cannot exist; but to the extent that other “Unifying Centres” on our journey will give us back something of that child, lost, unexpressed, unseen ... Even those parts could be integrated, giving us a renewed sense of existence. Similarly you can reverse the tendency to fuel our negative expectations, recognizing and integrating also pain, that, once accepted, can no longer turn into destructive rage!*

*Shradhdha again, trust again appeals to us with harmonious power: we are disarmed by a smile on the subway, kidnapped by a network of stars, shocked by the words of a book addressed to us ...*

*How many times have we heard clearly that contact, that intuition that brings us back there, to the Self, which is always in its place, in the centre, while we revolve round it, desperate preys of partial and limiting identifications! At first it just seems a start in the circular rhythm of the usual dynamics: it fades like a flare on our misted glass, among roles and established expectations. The “Primal wound” is not a trivial matter, we see it widely in the social effects it produces. The depth of certain injuries can take a long and difficult therapeutic work: trust must be continually rebuilt from scratch, under pressure from the attacks of a personality that is often “frozen” by its extreme defences. Yet knowing that there is a way for anyone at any time of coming into contact with that “Living” and life-giving Self mentioned by Fiorella Pasini, fills us with a tangible hope: the promise to meet a truth that, although elusive, we can recognize by cultivating self-awareness and an affectionate love for ourselves.*

*In becoming “unifying centres” for each other, we can experience that the sense of belonging to one integrated Being heals us, simply revealing itself through our mutual, caring “presence”. All we need is the confidence to begin, that is the courage to “be with” without escaping, hiding or defending ourselves for fear of an “after”, of the reaction of the other... Jump and the net will appear. There is “A Unique Being” ready to support you. ■*