

“La saggezza è eterno sorriso” *

Flavio Facchini

C'è un tempo in cui, dopo secoli o decenni sonnolenti, l'evoluzione umana si risveglia per accelerare lungo quella direttrice che ci allontana dall'animale e ci porta a Dio. Secondo la *teoria degli equilibri punteggiati*, formulata nel 1977 da Gould e Eldredge, nella storia evolutiva dei viventi si alternerebbero lunghi periodi di stasi a brevi ma intense fasi di mutamento e rapida speciazione.

E la sensazione, forte e condivisa, è che proprio nello scorcio di questo inizio millennio si sia innescata una nuova, forte spinta sul piano di quell'evoluzione che spinge prepotentemente l'uomo a compiere altri passi sul sentiero irto e lungo della sua piena affermazione. Una crescita che, dopo aver plasmato il corpo e la mente del genere *homo*, sembra ora voler coinvolgere in prima analisi la coscienza, in un percorso che produce nuova consapevolezza e tenta nuove risposte a quell'eterna domanda del chi siamo e dove andiamo. In definitiva una nuova sfida al mistero del tempo e dello spazio.

Qualcuno, convinto dei segnali del Cielo, o dello Zodiaco, da tempo la preannuncia delimitandone anche



i confini temporali. Spesso se ne parla come della Nuova Era, altre volte come dell'Età dell'Acquario. Certamente fra le persone sensibili o, per meglio dire, fra coloro che difendono e credono nella sensibilità come valore, cresce forte il desiderio - che è un bisogno - di cambiar veste all'esistenza, abbandonando la critica inconcludente per guardarsi piuttosto dentro alla ricerca di quelle motivazioni che possono dare un senso al vivere e riempire le nostre giornate di fiducia, gioia e speranza.

Sostengono quest'aspettativa un fiorire di corsi, seminari, conferenze e terapie che solo parzialmente riescono a soddisfare fino in fondo la richiesta. Anche perché, se è vero che molto di quello che succede è frutto della ricerca ed ha basi tanto solide quanto serie da poter dare un contributo significativo a questo diffuso desiderio che per semplificare potremmo definire di qualità (della vita, delle relazioni, del pensiero, dell'istruzione, ecc.), altro è spesso frutto di un'improvvisazione e di una superficialità che difficilmente potranno offrire alle domande qualche risposta.

L'intento del lavorare su di sé è quello di allungare una mano, di fornire un aiuto, a coloro che pur dotati dalla natura di un sano circuito biologico non riescono a realizzare una vita felice e armonica.

Come? Innanzi tutto liberando la felicità dal conflitto e dai sensi di colpa (ho perché tolgo a qualcuno) e poi dalle estremizzazioni della responsabilità e del senso del dovere che, a volte, generano l'accettazione, se

non la ricerca, della sofferenza come destino, portando l'individuo a sviluppare atteggiamenti estremi quali quello del *se fossi felice non sarei felice*.

Tutto quello che serve è aprirsi al cambiamento, quello della mente e del cuore, l'unico in grado di aprire tutte le porte e spingerci a vivere grandi esperienze di luce e amore in un'avventura che può trasformare la vita. Ed il fatto che sempre più persone ne prendano coscienza è il segnale che esiste un piano evolutivo, un grande disegno di cui ognuno di noi è chiamato a far parte, che a piccoli passi ci restituisce il Paradiso.

Quello che si propone la Psicosintesi è di stimolare la piena realizzazione dell'individuo, della sua creatività, della sua ricchezza, della sua unicità, in un coinvolgimento di corpo e mente attraverso semplici e sorprendenti esercizi legati all'intuizione ed all'uso cosciente di tecniche, ed anche di rimedi, come è il caso dei Fiori di Bach, in grado di lavorare direttamente al livello più sottile della natura umana, quello energetico.

Lo scopo è quello di ritrovare la felicità del bambino che continua a vivere in noi e con essa una nuova innocenza (che è al tempo stesso saggezza) capace di liberarci dal pregiudizio, dal rancore, dall'odio e dall'orgoglio, esperienze che principalmente fanno male a noi stessi, per restituirci comunque un sorriso, magari l'eterno sorriso della saggezza.

Le nostre dimensioni

Ogni individuo sperimenta

una dimensione corporea (o fisica), una emotiva, una mentale, ed una spirituale. Si tratta di piani di coscienza che ciascuno percepisce in maniera unica e personale, da cui dipendono la qualità e, in una qualche misura, anche la durata della vita.

Pur rispondendo a compiti e funzioni molto diversi queste dimensioni accompagnano in maniera dinamica la crescita, in una simbiosi da cui deriva la nostra capacità di percepire, esprimere e reagire ai molteplici aspetti della realtà e dei suoi colori. Al corpo, alla mente e allo spirito, e al loro sviluppo, vengono dedicati capitoli significativi ed importanti dell'educazione scolastica e familiare, come anche del tempo libero e del lavoro. Per anni, e talvolta con una costanza che accompagna tutta la vita, si fa ginnastica, si va in bicicletta o in piscina, si esercita la mente con le letture, con l'economia (anche solo quella domestica), o semplicemente ci si appassiona all'enigmistica, si studiano le religioni e si va all'oratorio e poi alla messa, si recitano le preghiere, si partecipa a pellegrinaggi.

La crescita emotiva

E le emozioni? Troppo personali, troppo difficili da esprimere, troppo evanescenti. Non solo ognuno si sforza di tenersi le proprie, ma potremmo affermare che le strutture tradizionali ed organizzate della società, come la famiglia e la scuola, su questo piano non lavorano. Eppure se consideriamo la nostra crescita dal punto di vista dell'esperienza emo-

tiva possiamo capire come anche il nostro modo di esprimere, provare e mostrare gli stati d'animo sia il risultato dell'esperienza e dell'educazione. Osservando un bambino di pochi mesi è normale notare un modo intenso ed efficace di rapportarsi con l'esterno, del tutto lontano dalla comunicazione così come poi la perfezioniamo con il trascorrere degli anni. Di fatto egli vive il presente in modo molto autentico e coinvolgente, dove ciò che esprime è esattamente ciò che pensa, o ciò che sente: un'esperienza dove regna l'armonia tra pensiero, azione e sensazione.

Del resto, anche etimologicamente, emozione (*ex moveo*) significa muovere da dentro verso fuori, in un coinvolgimento pieno del nostro organismo che si manifesta attraverso una serie vastissima di espressioni che vanno dall'immagine, alla mimica facciale, ai movimenti della muscolatura, alla sudorazione, alla frequenza del battito cardiaco, al ritmo respiratorio, alla temperatura. Alcune emozioni sono la risposta a situazioni di pericolo, altre a momenti di paura, altre ancora a sensazioni di piacere. Tutte rappresentano la nostra reazione soggettiva e personale agli stimoli esterni ed ambientali in funzione della profondità e dell'intensità con cui ci arrivano e li sappiamo, possiamo o vogliamo percepire. Ne deriva, dunque, che la maniera in cui viviamo, esprimiamo o trattiamo le emozioni rappresenta una funzione fondamentale della qualità della nostra vita, dove il benessere non equivale all'assenza di emozioni forti o dolorose ma alla capacità

di viverle, esprimerle e condividerle pienamente: un segnale dell'integrazione tra mente e corpo.

Tutto questo sottolinea l'importanza di promuovere, a fianco dei capitoli tradizionali dell'educazione, la crescita emotiva; convincendosi che non esiste una sola, ma almeno quattro età: quella biologica, che tendiamo a semplificare in anagrafica, quella emotiva, quella intellettuale, quella spirituale. Se non siamo in grado di porre in armonia queste quattro dimensioni rischiamo di incappare nel disagio. Accade spesso, ad esempio, di vivere un'età biologica da adulto – a cui risponde tutta una serie specifica di esperienze (la famiglia, i figli, il lavoro) – e di contrapporvi un'emotività forte e incontrollabile che in un contesto di grandi responsabilità mette a serio rischio l'equilibrio con l'ambiente, con i nostri cari, con i colleghi e con noi stessi.

Ignorare tutto questo significa non solo rischiare di rimanere per sempre vittime (anziché protagonisti) delle nostre sensazioni, ma anche e soprattutto sottovalutare, fino ad ignorarlo, il ruolo fondamentale che la nostra realtà emotiva riveste per la nostra salute e più in generale per il nostro benessere.

È infatti ormai confermato dalla casistica che una percentuale molto alta delle malattie si origina nei piani più sottili tra conscio ed inconscio, da dove gli impulsi disarmonici si trasferiscono sul soma convertendosi in disturbi funzionali o in sintomi organici.

Convincersi dell'importanza di lavorare sui nostri atteggiamenti, carattere, emozioni, per migliorarne il

rapporto e l'armonia, è una decisione che porta a stare meglio.

Posta in questi termini, la questione appare realmente per quello che è: non un problema di persone psichicamente malate su cui intervenire con le tecniche della psicanalisi o della psichiatria (verso cui peraltro nessuno ha mai manifestato grande simpatia), ma uno stimolo ad intraprendere un percorso formativo che aiuti a crescere. A capire, ad esempio, che le emozioni sono delle vere e proprie en-

Una dimensione che, quindi, condividiamo nella sua natura ed espressione con milioni di persone, di cui è possibile parlare e su cui è possibile sentirsi capiti, con cui bisogna imparare a rapportarsi da sani, innanzitutto imparando a riconoscerla, dominarla, trasformarla.

La chiave della metamorfosi

La crescita emotiva comporta tempi molto soggettivi: talvolta giorni o mesi, più spesso anni; qualcuno è

tutto, non è mai il frutto di un evento, ma un percorso che attraversa tutte le nostre dimensioni; una guarigione profonda e duratura per cui non esiste nessun farmaco, nessun rimedio a cui sia possibile delegare l'impegno di occuparci di noi stessi.

Quando un individuo capisce questa chiave, e riesce ad adoperarla, diventa capace di rapportarsi, capire e sostenere persone che stazionano su livelli molto differenti dal suo e che, quindi, vivono e percepiscono una realtà molto diversa. Normalmente, a questo stadio, la propria vita si arricchisce enormemente, permettendoci di affrontare i rapporti, la comunicazione, le interazioni e gli scambi senza più paura, senza il rischio di essere frustrati, arrabbiati o, peggio, volere a tutti i costi imporre la propria visione della vita ad altri che la vivono in maniera totalmente diversa.

Avviene a questo punto che si passi da uno degli stadi del disagio ad uno del benessere, dalla confusione alla chiarezza, dalla disperazione alla gioia, dall'insoddisfazione al piacere, dal dominio della personalità e dell'ego a quello della coscienza. Con questa metamorfosi cambia la percezione dei valori, degli ideali, e quindi della vita, con ripercussioni significative sulla salute.

Arrivare a percepire, dominare e trasformare le proprie emozioni è come poter salire su un ascensore con cui visitare i piani innumerevoli della condizione umana. Una metafora recentemente approfondita da Peter Roche de Coppens, sociologo ed antropologo, membro



tità viventi che sopravvivono nel tempo e nello spazio e che non produciamo soggettivamente ma viviamo come milioni di altri esseri umani, qualcosa che può impadronirsi di noi senza essere noi.

costretto a cimentarvi per un'intera vita, ma il risultato giustifica spesso gli sforzi e porta alla pace interiore, al sorriso della saggezza, a ritrovare gli esseri meravigliosi che siamo. E, soprat-

dell'Accademia delle Scienze di New York e consulente spirituale delle Nazioni Unite, con la sua teoria dell'Uomo Grattacielo.

Al primo piano di questo grattacielo la vista è soffocata dalle case di fronte, al decimo già spazia sul quartiere, al quarantesimo il panorama si allunga fino ai margini della città, al settantesimo si arricchia di prati e di montagne, fino ad arrivare all'ultimo piano, dove non esistono finestre ma una botola che si apre verso il cielo.

Ebbene, questo grattacielo è dentro ciascuno di noi, e la prospettiva che si gode dai suoi piani corrisponde all'apertura del nostro orizzonte umano. Cambiando coscientemente il piano possiamo modificare il nostro vissuto emotivo, e più saliamo e più ci sentiamo liberi e leggeri.

Un elisir per la serenità

A questo deve aver pensato in termini creativi anche Edward Bach, la cui grandezza è stata proprio quella di aver cercato un'energia così dolce e pura da rappresentare per l'individuo non un farmaco o una terapia, ma una interazione che è più giusto definire una forma d'Amore. Anche in Roberto Assagioli è presente la visione dell'Amore come terapia, ed anche in lui la sfida è stata quella di ritrovare, ridefinire e rivivere le cose semplici come funzioni fondamentali del percorso di guarigione.

Si usa dire che Assagioli ha restituito alla psicologia un'anima, con tutti gli effetti e le conseguenze in termini qualitativi e di risposta

riscontrati nella "crescita"; Bach ha offerto all'uomo un vero e proprio elisir di serenità, rispondendo in maniera semplice, dolce ed indolore all'innata esigenza metabolica di chi sta male di introdurre nel corpo un elemento (un'energia) di aiuto e riequilibrio. Ma attenzione, le cose semplici non vanno confuse con quelle banali, e se a prima vista i 38 rimedi floreali rappresentano un complesso terapeutico di facile approccio, molto spesso chi vi si avvicina, magari aspirando all'autocura, si trova di fronte a molti più ostacoli di quelli immaginati. Tutti noi, ad esempio, leggendo per la prima volta le descrizioni dei 38 fiori abbiamo molto probabilmente provato la sensazione di trovare in ognuno di essi una parte di noi stessi, con la diretta conseguenza di non riuscire a sintetizzare un rimedio di cura. Arrivare ad una percezione chiara e trasparente dei propri problemi è in effetti un percorso non sempre facile, che presuppone una

capacità di sintesi per niente semplice.

Servono delle tecniche e degli esercizi per migliorare la conoscenza di se stessi, per tracciare un quadro della propria condizione. Ed il modo migliore per farlo, come scriveva Edward Bach nel suo "*Guarisci te stesso*", "*risiede nella calma e nella meditazione, nel ricercare uno stato di pace in cui l'Anima possa parlarci attraverso la coscienza e l'intuizione*".

Un suggerimento così vicino, nei contenuti e nei concetti, alla visione psicosintetica del disagio e della terapia da far pensare che fu davvero un peccato che Roberto Assagioli ed Edward Bach, pur coetanei ed entrambi convinti della natura divina dell'animo umano, non si siano incontrati. □

*R. Assagioli

E. Bach, Opere complete, Macro Edizioni Rimini.

F. Facchini, Come includere i Fiori nella tua vita

Ed. Natura è Salute, Trento.

