

# Vivere al "limite"

Vittorio Viglienghi

Il limite definisce il contorno di un corpo e quindi anche la sua forma.

Accettare i propri limiti vuol dire allora accettare di essere così come si è, vuol dire accettare di essere sé stessi, accogliere e rivendicare come propri tutti gli aspetti di sé.

La premessa per poter cambiare le proprie forme, o il proprio modo di essere o vivere, è quella di star bene con esse, di convivere bene, compresi i difetti. Questo è punto di arrivo, a cui si perviene con un lungo lavoro su di sé. Il paradosso sta nel fatto che, avendo imparato a convivere bene con i propri limiti, non sussistono più quelle condizioni che solitamente spingono a volerli cambiare, vale a dire situazioni di crisi, di sofferenza, o di generico disagio esistenziale. Perché mai cambiare, allora, quando non c'è alcun bisogno di farlo? E quale movente usare che sostituisca lo stimolo del bisogno? La risposta che la Psicosintesi propone è semplice ma impegnativa: un atto di volontà. E l'atto di volontà - un vero e autentico atto di volontà, così come lo intende la Psicosintesi in tutta la sua complessità - è possibile solo in uno stato di libertà da bisogni: non è una libertà da..., ma una libertà per..., cioè un atto che non



*Hieronymus Bosch (1450 - 1516),  
Il giardino delle delizie (particolare)*

origina dalla necessità (di fare qualcosa), ma dalla scelta (di farla).

La grande e misconosciuta libertà di essere ciò che si è, porta con sé la libertà di scegliere se cambiarsi o meno; il che è tutt'altra cosa dalla compulsione a farlo. Avendo preso una totale confidenza con i propri confini, o limiti, o forme, ci si può permettere di provare a cambiarli, spostarli, modificarli, con un

atteggiamento quasi sportivo o ludico, che è un'eccellente premessa di riuscita.

Per poter scoprire o fare qualcosa di nuovo all'interno della società bisogna per forza spostarsi alla frontiera, e varcarla, e inoltrarsi nel nuovo, e così facendo ampliare i limiti della frontiera stessa, spostandoli in avanti.

Tutte le frontiere dividono una zona di sicurezza da una a rischio. Nella frequentazio-

ne del nuovo è insita la possibilità di sbagliare, il rischio di fare errori. Per questo la vita al di là della frontiera necessita di particolare vigilanza, attenzione, prontezza nei confronti dell'imprevisto, vale a dire del nuovo, che può presentarsi a ogni passo sotto forme sconosciute.

La conseguenza di tutto ciò è che la vita oltre frontiera è per i pochi, al contrario dell'altra, che è per le masse. L'oltrefrontiera è territorio da sempre riservato all'avanguardia dell'umanità, che lo colonizza a beneficio in genere dei più. È un territorio riservato a individui autonomi, capaci e lungimiranti, aperti al richiamo del nuovo e disposti a rischiare l'incredulità o l'incomprensione di chi resta indietro. Sono individui curiosi, sportivi, coraggiosi, volitivi, spesso originali e anticonformisti. Tutti i Grandi dell'umanità hanno fatto parte di questa categoria: sono stati quelli che si sono sospinti più lontano, senza essersi però persi, e avendo mantenuto i collegamenti con le basi di partenza.

Quest'ultimo punto è molto importante da sottolineare, perché si riferisce a un rischio che è presente nell'esplorazione dell'oltrefrontiera, il rischio cioè di perdersi, di spingersi troppo oltre i limiti del convenzio-

nale, fino a perderli di vista. Rischiando in tal modo la psicosi, ovvero la perdita della possibilità di comunicare con gli altri.

Questa che è una possibilità estrema, mette comunque in guardia verso quello che più in generale si potrebbe definire come l'aspetto ombra del rapporto con la frontiera, nel senso che il passaggio di questa può rappresentare sì una "liberazione dal conosciuto" - per usare la bella espressione di Krishnamurti - ma può anche rappresentare una ricerca del nuovo come via di fuga da un vecchio che non si riesce ad elaborare.

Si rende necessario distinguere, inoltre, fra la frontiera individuale di ciascuno e quella collettiva, e considerare il rapporto che intercorre tra queste. Ed è subito evidente come esse siano strettamente collegate, perché ogni autentico spostamento della frontiera individuale rappresenta uno spostamento anche di quella collettiva, essendo il singolo individuo una cellula di un unico organismo di cui condivide il territorio.

Con ciò si osserva il paradosso di un'unica frontiera comune che contiene vari livelli di frontiere individuali, che sono legittimamente diversi tra loro, e diversi anche dalla frontiera comune.

Un aspetto in comune dei territori nuovi è anche la loro abbondanza di risorse. Il nuovo per definizione corrisponde a un terreno vergine e non sfruttato, su cui nessuno è passato in precedenza a "servirsi", e che quindi ripaga in termini di ricchezza e di risorse i rischi e gli sforzi spesi per esplorarlo. Questo è vero al punto che

se il successo nella vita può essere raggiunto anche solo grazie alla capacità e all'impegno esercitati con abilità su un terreno già conosciuto, la fama è viceversa riservata esclusivamente a chi ha scoperto, o creato, o detto qualcosa di nuovo.

Ma vi è anche un'altra, precisa ragione per cui la vita scorre più ricca in prossimità della frontiera. La ragione risiede nel fatto che la vita, e cioè l'energia, non

massima si avrà non all'interno degli organismi, ma in periferia, dove appunto avvengono gli scambi.

A livello biologico, questo stesso fenomeno appare evidente. Lo si riscontra in tutti gli organismi animali, uomo compreso, che sono tenuti in vita da un continuo apporto energetico che proviene dall'esterno, vale a dire dalla catena alimentare, e soprattutto da quella respiratoria. La bocca e i polmo-

representato dalla struttura del nostro stesso corpo planetario, in cui la biosfera, o fascia in cui si concentra la vita, è come una sottilissima pellicola di pochi chilometri di spessore posta sulla superficie del pianeta stesso. Sul pianeta la vita si svolge in superficie, alla frontiera con lo spazio, poiché è dallo spazio (dal Sole) che essa proviene. E la stessa cosa avviene anche per gli oceani, che sono abitati soprattutto



*Adriano Rudi, Verso l'infinito*

può stare ferma, ma fluisce bensì in un dinamismo continuo che collega e interconnette tra loro tutte le forme. È un continuo scambio vitale reciproco quello che tiene in vita tutti gli organismi viventi che - vuoi sul piano fisico o su quello psichico - partecipano del medesimo substrato energetico. In questa situazione di interscambio, è chiaro che la densità vitale

ni rappresentano in questo senso le frontiere del corpo fisico, frontiere che possono restare chiuse al massimo per pochissimi minuti, pena la morte del corpo stesso: talmente alta e continua è la dipendenza dall'apporto vitale dell'ossigeno! Un ultimo e in un certo senso definitivo esempio del rapporto privilegiato che intercorre fra l'intensità vitale e la frontiera è

nella fascia strettamente superficiale.

Ritornando ora ai piani psichici, questa sarebbe già un'ottima ragione per indurre l'uomo a vivere più in prossimità delle sue frontiere, rinunciando un po' alla comoda e sicura piatezza dell'interno. Vivere in periferia significa metaforicamente vivere più vicino al limite delle proprie possibili-

tà, vivere più intensamente. Significa pensare e sentire più intensamente, osservare più acutamente, disporre di un'immaginazione più vivida. Nella scala del proprio metabolismo psichico, significa sollevarsi al di sopra del livello basale e vivere più vicino ai limiti superiori, alle proprie frontiere.

C'è una bella espressione in chimica che si usa per riferirsi al livello di energia necessario perché certe reazioni avvengano. Si parla di "energia di attivazione". Se non si raggiunge questo livello energetico di soglia le reazioni non si innescano.

A livello psichico accade esattamente la stessa cosa. Molte "reazioni psichiche" - cioè comportamenti, atteggiamenti interiori e stati d'animo, necessitano di una certa soglia di energia per potersi attivare. Semplicemente di energia.

Si viene in tal modo a delineare l'esistenza di una prima grande frontiera dell'uomo, o dell'umanità nel suo insieme, che si potrebbe definire come una frontiera energetica, una frontiera su cui si misura l'aspetto potere di ciascuno.

Coraggio, capacità di distacco, autonomia, indipendenza, iniziativa, spirito di avventura, immaginazione, aspirazione, anticonformismo, curiosità, fiducia in se stessi, padronanza di sé, capacità di reggere la solitudine, ma anche solidarietà, costruttività, positività.

Altre due grandi frontiere dell'uomo sono poi individuabili nella sfera cognitiva e in quella creativa, che appaiono come i due grandi polmoni alimentati dall'energia. La prima di queste frontiere comprende la grande

sfera della conoscenza, intesa in ogni sua forma, e anche della sapienza e dell'illuminazione.

La seconda comprende la grande sfera dell'espressione in ogni suo campo, vuoi artistico, letterario, tecnico, economico. Sono le due grandi sfere che ben rappresentano il duplice compito e destino dell'uomo, quello di comprendere, e quello di creare.

Un'obiezione che si potrebbe a questo punto sollevare riguarda però la dimensione interiore dell'uomo. Non è proprio la Psicosintesi - come d'altronde anche quasi tutte le religioni, e molte filosofie - a dire che il nucleo energetico dell'uomo si trova al suo interno, anzi al suo centro, e non in periferia? E che a livello psichico l'energia procede dall'alto verso il basso, e dall'interno verso l'esterno? Questo è verissimo, è un dato di fatto indiscutibile, che però non è in contraddizione con quanto detto finora, ma soltanto rende palese il fatto che nell'uomo, a livello psichico, esiste un'ulteriore, fondamentale frontiera con cui confrontarsi, la frontiera dell'interiorità. Oltre alle frontiere esterne, relative al rapporto verso il mondo esterno vi è anche una frontiera del rapporto verso il mondo interiore, del rapporto con la propria centralità, con la propria identità e autenticità, con il proprio Io, e con la propria dimensione spirituale, il Sé.

Può sembrare strano pensare all'esistenza di una frontiera, o di barriere, in quello che è il rapporto con se stessi, ma è esattamente quello che accade. Anzi, per l'uomo occidentale così estrovertito,

e quindi così estraneo a se stesso, questa frontiera si rivela spesso essere la più ostica, non riconosciuta, e quindi ignorata.

All'interno dell'uomo si celano infatti spazi di mistero e di ignoto altrettanto ampi e illimitati di quelli esterni. E la sfera delle cose conoscibili all'interno dell'uomo non è meno ampia della corrispondente sfera al suo esterno.

Come accade per le strutture olografiche, in ogni singolo uomo è presente e si riflette la stessa immensità e totalità dell'intero mondo esterno, la stessa dimensione infinita. Con la differenza che se è abbastanza facile immaginare una dimensione e dei contenuti infiniti all'interno di uno spazio "aperto" come appare essere l'universo, è molto più difficile immaginarsi all'interno di uno spazio "chiuso", come è quello di ogni singolo essere umano.

A differenza delle frontiere esterne, che sono per così dire centrifughe, la frontiera interna appare centripeta, e al limite puntiforme; è una frontiera che tende verso il centro, senza però raggiungerlo mai, essendo il centro visto più come direzione che come meta. Il raggiungimento del centro estinguerebbe infatti la frontiera stessa, e questo non è pensabile in un universo dinamico come il nostro.

Il perseguire un processo di interiorizzazione inoltre si rivela per comune esperienza cosa nient'affatto facile, né per nulla spontanea, o automatica: è invece una via di "maggior resistenza" che richiede impegno, determinazione, forza, volontà, persistenza e capacità. Richiede cioè energia, vale a

dire comporta una frontiera energetica. Richiede inoltre la capacità di vedere oltre, anche dentro di sé, cioè di saper spostare in avanti la propria frontiera cognitiva interna. È una via per animi forti e lungimiranti, per pionieri che mirano a uno sfruttamento e integrale del potenziale dell'uomo, e lo cercano in tutte le direzioni possibili.

L'uomo è in effetti l'unico essere ad avere in questo senso il privilegio (e l'onere!) di una doppia frontiera verso cui tendersi e da cui trarre energia e sostentamento.

La Psicosintesi stessa consiste per buona parte nella trattazione del rapporto con questa frontiera interiore, di un'esplorazione e di un'avvicinamento centripeti che virtualmente non hanno mai fine.

Anche perché - come dice Assagioli - il mondo interiore si rivela alla lunga molto più interessante e gratificante di quello esterno. E non può essere altrimenti, se è vero che il Sé transpersonale, che rappresenta l'identità profonda e ultima di ciascuno, è anche una scintilla o cellula del Sé universale, o cosmico. In questa situazione la frontiera della coscienza, la frontiera della ricerca della propria identità profonda indubbiamente risulta essere quella di più ampia portata, perché è l'unica che conduce l'uomo oltre la sua stessa dimensione umana. La frontiera della coscienza è l'ultima frontiera, perché è l'unica che porta l'uomo oltre se stesso. □