

Creare un mondo più felice

Fiorella Pasini

Creando, prende forma fuori di me ciò che prima era solo dentro di me: una melodia, un testo, un'immagine, un progetto, un mondo. Il mondo è in gran parte frutto di ciò che le generazioni precedenti hanno pensato, e poi creato; e di ciò che pensano e creano le persone attualmente sulla Terra.

Guardando il mondo fuori di noi, intorno a noi e, specialmente, oltre le immediate vicinanze della nostra condizione (italiani, di una certa classe, con una certa cultura), ciò che vediamo non è molto bello, spesso è tremendamente tragico. Siamo tentati di non guardare, o di guardare senza provare nulla, o molto poco. Cosa abbiamo fatto, per meritarcì un mondo così? Cosa abbiamo omesso di fare? Possiamo creare un mondo più felice? Come? E soprattutto: c'interessa crearlo?

Gran parte degli esseri umani non hanno imparato a convivere con se stessi, nel mondo interiore dei propri impulsi, immagini, desideri. Mentre gli individui delle altre specie hanno un equilibrio naturale con se stessi e con il mondo esterno (a meno che l'uomo non ci si metta di mezzo), in noi questo equilibrio va conquistato,

sempre che lo si voglia. Il disordine all'interno dell'individuo crea disordine nel mondo, che è in pericolo a causa del nostro rapporto sbagliato con l'ambiente; e noi siamo in pericolo insieme con il mondo.

Volendo mettere ordine, da che parte iniziare? Le strade sono due: l'una, operare per rendere il mondo più felice; l'altra, rappacificarci dentro di noi. Queste strade all'inizio sembrano due, ma, a un certo punto del cammino, risultano essere due facce della stessa medaglia.

Sappiamo, con Assagioli, che l'io è riflesso del Sé, e che il mio stato psichico, conscio e inconscio, l'intero ovoide della mia individualità è in rapporto con il mondo. Anche senza il mio intervento volontario, il mio intero essere, per come è, contribuisce a creare il mondo.

Scrivendo Assagioli: "La sintesi tende a trascendere l'opposizione tra individuo e società, la polarità tra egoista e altruista."

Creare un "noi stessi" diverso è possibile, e proprio per questo è possibile creare un mondo più felice. Un paesaggio interiore diverso, un ambiente esterno diverso.

Quando diventiamo più

sani, siamo portati a non tollerare più lo status quo del mondo, l'oppressione dei deboli e dei più vulnerabili, dei giovani, dei poveri, dei disabili, degli anziani; e vogliamo lottare contro gli abusi massicci perpetrati a danno dell'ambiente. Che lo vogliamo o no, dice il Dalai Lama, ognuno di noi è legato a tutti gli altri, ed è impensabile riuscire a conseguire la felicità solo per se stessi. Chi si preoccupa soltanto di se stesso è destinato alla sofferenza.

Malgrado la drammaticità del momento, la nostra è pur sempre un'epoca che consente (e forse anche esige) trasformazioni meravigliose. La gente si sta organizzando in movimenti di solidarietà, sia per sostenere gli esseri umani più svantaggiati, sia per proteggere gli animali, sottoposti a condizioni di vita violente e inadatte. Si comprendono i benefici che la dieta vegetariana porta alla salute, quanto all'economia mondiale. Si cominciano a tutelare foreste, fiumi, suolo. Così facendo, tuteliamo anche la nostra mente.

La maggior parte della sofferenza, nell'uomo e nelle creature degli altri regni, non dipende dalle "cose

come sono", bensì dalla mancanza d'empatia degli esseri umani tra loro e nei confronti della Natura. A generazioni e generazioni di nuovi nati sono mancate risposte empatiche ai loro bisogni, da parte di chi li ha allevati. Il trauma profondo che tale mancanza provoca, ha limitato, nel corso delle generazioni (e, nei casi più gravi, reso impossibile) lo sviluppo dell'empatia nei confronti dei bisogni propri, degli altri, della Natura.

A loro volta, le istituzioni, modellate sulla mancanza d'empatia di chi le ha create, sono state e sono fonte di altre ferite. Non riconoscendo che la condizione umana è una condizione ferita, scissa dai livelli più profondi e sensibili dell'esperienza, e non sapendo le cause della ferita, continuiamo a creare un mondo ferito e sofferente.

Curando le nostre ferite, invece, ci avviene di risvegliarci alla relazione tra noi e gli altri, in insiemi sempre più vasti: la comunità, la città, la nazione. La flora e la fauna del Pianeta, l'aria, l'acqua, il suolo: imparo a sentire queste creature ed elementi con una coscienza più desta. Così come lasciamo che il nostro cuore sia

toccato dal partner, dagli amici, dalla famiglia, possiamo lasciarci toccare dalle balene e dagli elefanti, dalle tigri e dalle cavie, dai piccioni, dai boschi, dalle nuvole, dai fiori dal cielo.

È un vero e proprio risveglio sentirsi in relazione con gli altri, e comprendere quindi la nostra responsabilità. È qualcosa di simile a certi momenti di risveglio che tutti sperimentiamo nella vita d'ogni giorno.

Prima, ci eravamo distratti seguendo uno stato d'animo, una sensazione o un pensiero, concatenati con una serie di altre associazioni. Il nostro livello di attenzione si era abbassato, eravamo stati portati lontano dal qui e ora. Poi, la nostra attenzione, da sparsa che era, si riunifica e si fa più intensa, più "luminosa". È un pò come uscire dal cinema alla fine del film, ma stavolta usciamo da un film menta-

le, e diventiamo più percettivi, attenti verso noi stessi e verso ciò che è presente intorno a noi.

Fuori dai "film" interiori, proiettati dai nostri conflitti, diventiamo capaci di ascolto profondo. Ascolto profondamente e mi chiedo (talvolta addirittura mi appare) di cosa abbiano bisogno gli altri: i miei famigliari, gli orsi cinesi o la foresta amazzonica. Cosa posso fare per loro? La compassione è comprendere ed essere spinti ad agire, non è un nobile sentimento che riguarda solo me.

Cosa posso fare? Come minimo, posso sempre augurare a tutti gli esseri di vivere felici, liberi dalla sofferenza e al sicuro dal pericolo. Posso desiderarlo con tutto il cuore. Posso pregare per loro. Ci rifiutiamo di accorgerci della sofferenza, delle ingiustizie, delle disuguaglianze e degli abusi, non solo per poter mantenere indisturbati le

nostre abitudini egoistiche, ma anche per non soffrire troppo della nostra impotenza ad aiutare, a riscattare le situazioni penose.

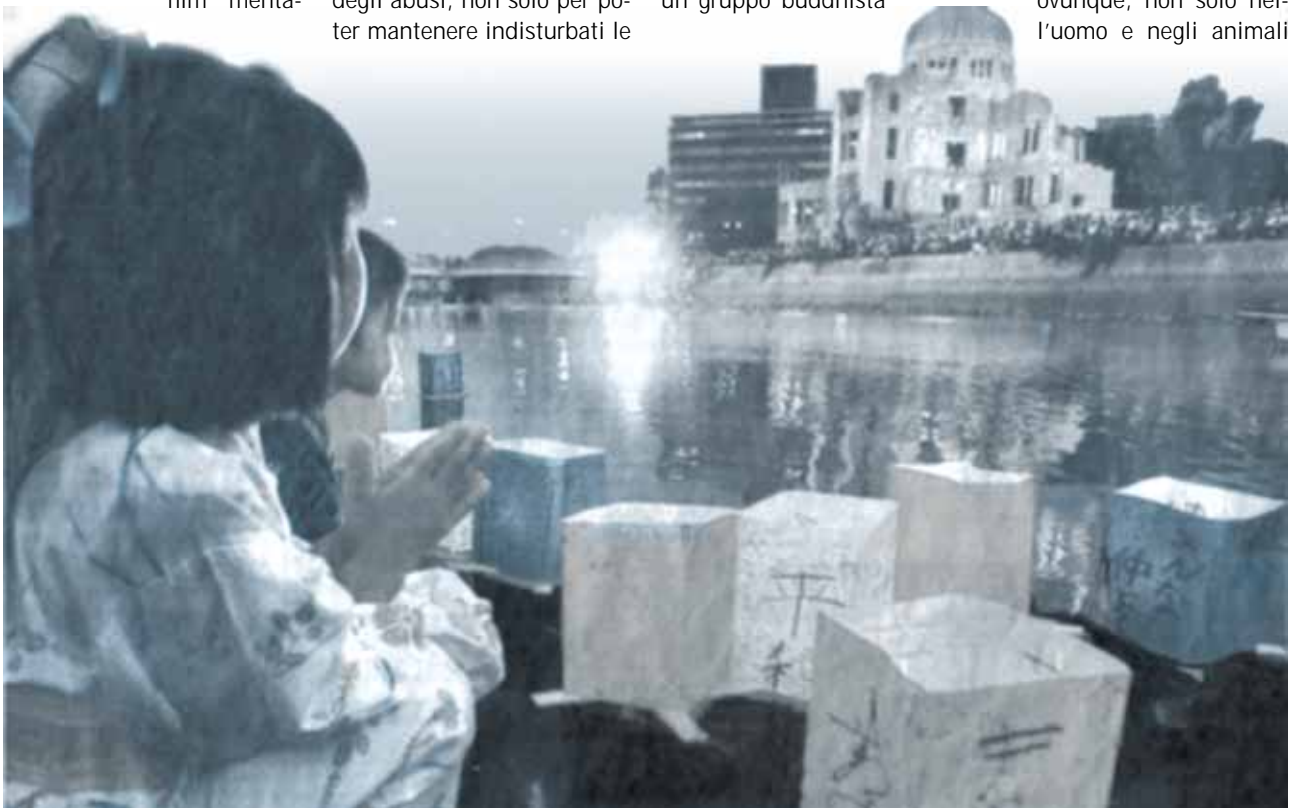
Annegare nel dolore non serve né a noi né agli altri. Abbiamo però sempre una risorsa, anche quando non possiamo intervenire a cambiare quella condizione dolorosa degli altri che fa soffrire anche noi: inviare pensieri di amore.

Non posso intervenire a salvare tutti i bambini morenti o abusati che ci sono nel mondo, e forse nemmeno uno. Forse non è questo il compito altruistico più affine alle mie caratteristiche attuali. Eppure, posso comunque raggiungere con pensieri d'amore, auguri di felicità, benessere, sicurezza, coloro che materialmente non sono raggiungibili.

È questa una risorsa da non sottovalutare: un gruppo buddhista

americano ha dimostrato che la salute delle persone per le quali si pregava (regolarmente e a loro insaputa), migliorava di più rispetto alla salute del gruppo di controllo, per il quale non si pregava. Questo risultato ci meravaglia, ma è coerente con quanto sappiamo oggi: il nostro pensiero fa parte della rete energetica che tutto include, perché è una forma di energia.

M. L. von Franz, allieva di Jung, a conclusione di studi dettagliatissimi (anche sui modi intuitivi grazie ai quali gli scienziati scoprono i modelli delle teorie), sostiene che la materia può essere considerata il nostro inconscio; e che deve essere dotata di un qualche tipo di coscienza, attraverso la quale si rende conoscibile da noi. Lo psichismo, la coscienza, sarebbe presente in una qualche misura ovunque, non solo nell'uomo e negli animali



superiori (M.L. von Franz, *L'Individuazione nella Fiaba*, ed. Boringhieri; M.L. von Franz, *Psiche e Materia*, ed. Boringhieri).

I fisici moderni, dal canto loro, ipotizzano una Energia unitaria sottostante a tutta la creazione. Per D. Bohm, l'universo visibile sarebbe l'esplicitazione nel tempo di una comune energia condensata, lo "implicate order".

Queste due visioni, l'una psicologica e l'altra fisica, da una parte spiritualizzano la materia, e dall'altra riconoscono alla psiche un certo grado di concretezza e materialità. Superano gli antichi dualismi (psiche-materia, anima-corpo), e inducono, come naturale conseguenza, un atteggiamento di rispetto, amore e protezione verso il mondo. Atteggiamento che è consono a un cambiamento evolutivo della nostra coscienza, una sorta di guarigione psichica.

Quando diminuisce l'identificazione con le nostre subpersonalità, può aumentare il grado di identificazione con il Sé e diminuire il nostro egocentrismo ed egoismo. L'io, più unito al Sé, ha maggior forza e libertà per fare esperienza, sia del dolore che della gioia, proprie e altrui. È più concentrato, in grado di esser presente a pensieri, impulsi, emozioni; tenendosi però più distaccato, più al centro della "stella delle funzioni" assagioliana. Con questo "io" ci rendiamo più conto delle emozioni distruttive che motivano il nostro comportamento (avidità, odio, rabbia, paura). Riconoscendole possiamo valutarle, e così abbiamo altre scelte, oltre alla più consueta e immatura non

scelta, che è lasciare che sfocino nell'azione, libere di infliggere colpi a noi stessi, agli altri e alla Natura, quasi prima che noi le abbiamo provate.

Gran parte della sofferenza del mondo (l'ingiustizia, la guerra, la violenza e lo sfruttamento) deriva dalla messa in atto di pensieri e sentimenti incontrollati.

Siamo trattenuti dall'essere svegli e presenti alle nostre esperienze da certe dinamiche inconscie molto profonde, che causano infelicità e disagio, e che in più ci fanno disperare quanto alla possibilità di creare felicità. Queste dinamiche contribuiscono a spiegare perché l'umanità si stia lasciando distruggere il pianeta sotto gli occhi. Perché sono occhi semiaddormentati: siamo in trance.

Il tema della "trance di sopravvivenza" lo troviamo, tra altri importanti argomenti psicosintetici, ne "La Ferita Primaria", di Ann Gila e John Firman, (Paganini e Martinelli Editori), allievo di Assagioli. È per poter sopravvivere in una famiglia non empatica che il bambino ricorre a uno stato di trance, detta "trance di sopravvivenza". Una trance analoga averrebbe anche a livello collettivo: Firman la chiama "trance del consenso", o "sonno della vita quotidiana". La cultura agirebbe sul collettivo come la famiglia sull'individuo: ipnotizzandolo, sostituendo all'autentica percezione e conoscenza, individuale e collettiva, una coscienza falsa fatta di pseudo verità, di comodo, di aree sterili di non-pensato, non conosciuto, non detto: spesso con il fine di manipolare e controllare.

La pratica dell'auto-osservazione, come è raccomandata da Assagioli (sapersi isolare e distaccare dagli stimoli connessi al mondo esterno, perché possa emergere l'"Io Reale", o Sé, la consapevolezza di essere uno stabile, intoccabile e vasto centro di coscienza) è, tra l'altro, un potente mezzo per uscire dalla trance. E dalla trance è meglio uscire, perché nel frattempo le zone intrapsichiche slegate dalla consapevolezza regrediscono e diventano negative; mentre fuori di noi, indisturbate, forze sociali distruttive abusano di specie, ecosistemi, elementi, nonché degli esseri umani più deboli o svantaggiati, o resi tali.

Ridurre la trance, stare svegli ci serve, infine, per creare la nostra felicità individuale, o almeno, per cercarla dove può essere trovata: perché la trance collettiva ci condiziona a cercare la felicità in una miriade di modi e posti in cui non c'è.

E, come abbiamo detto, ci porta a creare infelicità senza che ce ne rendiamo pienamente conto.

Molte persone, ad esempio, hanno scarsa consapevolezza del legame tra lo hamburger nel loro piatto, la vita di sofferenza di un animale e la sua morte violenta. Diventando consapevoli del dolore inflitto perché quello hamburger sia lì, nel nostro piatto, vedere lo hamburger, ci ricorda quel dolore e ci fa soffrire: quindi ci impegneremo a mangiare hamburger solo per motivi molto seri.

I comportamenti, e i precetti indotti dalla consapevolezza sono di carattere simile all'informazione "chi tocca i fili muore": infrangerli è già la nostra punizione, perché

ci fa soffrire.

Un altro esempio: le mine antiuomo. In seguito a diverse guerre ne sono state seminate per il mondo centinaia di milioni, allo scopo di indebolire popolazioni civili già deboli. Si potrebbero chiamare anche mine antibambino. Sono fatte a forma di giocattolo, perché i bambini le prendano in mano. E infatti le prendono: 40.000 bambini ogni anno sono uccisi dalle mine. Il costo di una mina è tre dollari, mentre ne occorrono mille per disattivarla. Oltre ai bambini (e adulti) che ne muoiono, moltissimi rimangono mutilati o acccati. È una grande fortuna non stare lavorando in una fabbrica che produce queste mine. Se lavoriamo in una di queste sinistre fabbriche, o in altre imprese sinistre, non siamo forse in una certa misura corresponsabili di tutta quell'infelicità, quel dolore, quell'inquinamento?

Il monaco buddhista Tich Nath Hanh, fondatore dell'Ordine dell'Interessere, ha coniato dei precetti nuovi e attuali, i "Quattordici Addestramenti alla Consapevolezza". Uno di questi riguarda i Retti Mezzi di Sostentamento. Dice: "Consapevoli che l'ambiente e la società hanno subito grandi violenze e ingiustizie, ci impegniamo a non vivere di una professione dannosa per gli esseri umani e per la natura. Faremo del nostro meglio per scegliere un mezzo di sostentamento che aiuti a realizzare il nostro ideale di comprensione e di compassione. Consapevoli dell'economia globale e della realtà politica e sociale, ci comporteremo in modo responsabile come consumatori e come

cittadini, non investendo in aziende che privino gli altri della possibilità di vivere.” Proviamo a creare in noi l'immagine di una società in cui nessuno – nessuno – si presti a mandare avanti fabbriche come quelle delle mine antibambino, né a distribuire le mine. Una società in cui chi dovesse contribuire a tale infame fabbricazione proverebbe un dolore tale – il dolore di milioni di famiglie e bambini colpiti - da entrare in un conflitto con se stesso, così paralizzante da rendergli praticamente impossibile

lavorare in quella fabbrica. Se possiamo creare quest'immagine, sentirne la felicità e la libertà, possiamo anche creare una società in cui i mezzi di sussistenza sono retti. Libertà e felicità estese. Un piccolo passo verso la Psicosintesi tra noi e la realtà.

Nota: Dal decimo rapporto dell'Unicef sulla condizione dei bambini, pubblicato nel 2004. Ogni sei secondi muore un bambino. Circa trenta mila decessi al giorno sono causati da malattie che sarebbero curabili. I bambi-

ni che lavorano sono centottantamiliardi; ogni anno vengono trafficati un milione e duecento mila bambini, e due milioni vengono sfruttati sessualmente. Duecento-settanta milioni di bambini sono privi di assistenza sanitaria, seicentoquaranta milioni non hanno un tetto, cinquecento milioni vivono in discariche, quattrocento milioni non bevono acqua potabile, novanta milioni soffrono la fame. Dal 1990 a oggi sono esplosi cinquantanove conflitti, uccidendo tre milioni e seicentomila mila persone. La metà di queste

aveva meno di diciotto anni. Negli Stati Uniti il venti per cento dei bambini nasce sotto la soglia della povertà. (Washington spende per la difesa più dei venticinque paesi più sviluppati del mondo insieme.) □

The Wish to Create a Happier World

Fiorella Pasini
Abstract



The world around us is the outcome of what previous generations thought and created: we can contribute to keep or change this state of things. Currently, what the world outside us shows is a tragedy and a source of worries: our wish is to create a happier world. We will be able to accomplish such wish by trying to put order within us, so that order can be achieved also outside us, because we all are interdependent.

Getting in touch with ourselves, looking for and curing our wounds, allows us to open to the relationship with the others and, in wider and wider concentric circles, with the whole planet: from this spring the understanding of our responsibility towards the world and the consciousness that we can intervene, in many various ways, to improve the psychic environment around us.

If the identification with our subpersonalities decreases,

the identification with our Self increases; our egocentricity lessens too, and the I, closely combined with the Self, acknowledges the destructive components and, through self-observation, tends towards more mature and conscious choices. The well-being of the individual becomes the well-being of all.