

# Spiriti liberi e coscienze in catene

## Free spirits and enchained consciences

Elena Morbidelli

Capita spesso, nel conversare, di usare frasi di questo tipo: "Scusa se mi sono preso la libertà..." oppure "Ogni tanto è giusto prendersi delle libertà", o al contrario "Non prenderti troppe libertà!" Cosa si cela dietro a questi modi di dire? E' come si avessimo bisogno di un'autorizzazione per agire spontaneamente, il bisogno di chiedere un permesso, per "essere noi stessi". E' solo una questione semantica, di educazione o di qualcosa d'altro? Fa paura la libertà altrui, per paura, se non altro, di perdere la propria; una sorta di invidia, e allora se siamo tutti in catene, forse si sopporta meglio la prigionia? In effetti chi ha comportamenti diversi "da", "contro", "invece di" non è ben accolto, certe diversità che non rientrano nei parametri della standardizzazione sociale, sono stigmatizzati. Paradossalmente chi si impone con arroganza, strafottenza e prepotenza diventa un modello da imitare, proprio perché fuori da alcune regole che molti non hanno il coraggio di violare.

Credo che nella biografia di ciascuno di noi, ci siano stati momenti in cui ci siamo sentiti diversi, creature di un altro pianeta. Nel libro "Donne che corrono coi lupi" di C.P. Estés, la famosa psicoanalista junghiana, leggiamo nel capitolo "Il brutto anatroccolo: "Forse non appartenete affatto alla famiglia d'origine. Avete un legame genetico, ma per temperamento potreste appartenere a tutt'altro. O forse appartenete solo superficialmente alla vostra famiglia, mentre la vostra anima fugge, corre lungo la via ed è felice di mangiucchiare dolcetti spirituali da qualche altra parte"<sup>1</sup>.

Questo libro meraviglioso costituisce un vero percorso tera-

*Often, during a conversation, it happens to use sentences like: "Sorry if I gave myself the go-ahead..." or "Sometimes it is right to take some liberties" or otherwise " Don't set yourself too much free Will" What does it lie behind these idioms?. It is like if we needed a licence to act spontaneously, we need to ask a permission " to be ourselves". It's only a matter of semantics, good manners or something else? We are afraid of freedom of other people, for fear, if nothing else, of losing ours; a sort of envy, and then if we are all enchained, perhaps we can better bear our captivity? In fact, those who behave differently "from", "against", "instead of", are not welcome. Some differences which are not included within the parameters of social standardization, are stigmatized. Paradoxically, those who impose themselves arrogantly, with impudence and overbearing, become a reference model, just because they are outside of some rules that many persons do not have the courage to break into..*

*I think that in the biography of each of us, there have been times when we felt different, creatures from another planet. In the book "Women Who Run With Wolves" by CP Estés, the famous Jungian psychoanalyst, in the chapter "The Ugly Duckling" we read: "Maybe you do not belong to the family of origin. You have a genetic link, but by temperament you could belong to an entirely different. one. Or perhaps only superficially you belong to your family, while your soul escapes, runs along the way and is happy to nibble spiritual sweets somewhere else"<sup>1</sup>.*

*This wonderful book is a real therapeutic course only if we*

peutico anche solo meditando su ogni suo capitolo. A mio avviso non è adatto solo a una lettura femminile, alla quale è indirizzato dall'autrice, ma è indicato anche agli uomini, impregnati (spesso in modo ancora più drammatico), da un femminile/materno, devastante, invasivo e castrante.

Nel capitolo dove si narra la storia de "Il brutto anatroccolo", "archetipo dell'insolito e del deprivato", ritroviamo il lungo percorso della coscienza libera che non vuole darsi per vinta. Non starò a ripercorrere la narrazione della fiaba, anzi, rivolgo un invito a rileggerla e a riscoprirla alla luce del proprio vissuto; nella vicenda si rintracciano gli spunti, i momenti nodali, in cui una voce interiore si fa sentire e riesce a vincere la "paura di non essere come gli altri ci volevano o ci avrebbero voluto". E' chiaro: ciò che non è accettato, non è l'aspetto, il comportamento esteriore, "Il brutto", ma l'atteggiamento interiore che denuncia il non essere come dovremmo essere secondo un modello precostituito esterno (genitori/famiglia/società).

I bagliori dell'anima si manifestano limpidi nelle giovani personalità. Freud diceva che "l'inconscio dei bambini è trasparente": curiosità, creatività, stupore, meraviglia, genuinità (non ingenuità). Questi tesori preziosi dimenticati dalle coriacee personalità dell'adulto, invidiosi della linfa spirituale dell'età dell'innocenza, ben presto sono banditi dai territori dei clan famigliari. "Generalmente l'esilio comincia presto e non per colpa loro, inasprito dall'incomprensione, dalla crudeltà dell'ignoranza o dell'intenzionale meschinità degli altri"<sup>1</sup>. Il bambino comincia a pensare di essere lui/lei sbagliato, inadeguato, sentendosi in colpa per non corrispondere alle aspettative dei propri genitori.

Non staremo qui a rintracciare i dolorosi meccanismi della perdita di sé. Spesso indossiamo consapevolmente delle maschere, per sopravvivere, per protezione. A volte queste maschere si impregnano talmente tanto con la pelle sottostante che resta difficile toglierle, fino a dimenticare di averle. E' il caso di certi giovani che mostrano baldanza,

*meditate on each chapter. In my opinion, it is suitable not only to a reading for women, , even if they represent the goal for the author, but also for men, filled (often even more dramatically), with a devastating, invasive and castrating feminine/maternal.*

*In the chapter which tells the story of "The Ugly Duckling", " an archetype for the unusual and the deprived", we find the long path of the free conscience that doesn't want to*

*surrender. I'll not go through the narration of the tale, indeed, I extend an invitation to rediscover it and read it again by the light of one's own experience. In the story we can find the ideas, the core moments when an inner voice is heard and is able to overcome "the fear to be not like other people would accept us". It is clear: what that is not accepted, is not the , outward appearance:, the exterior behavior "the ugly", but the inner attitude that certifies our not being as we ought to be according to a previously established external model (parents/ family/society) .*

*The flares of soul appear clear in the young personalities. Freud said that "the unconscious of children is transparent": curiosity, creativity, wonder, authenticity (not naivety) These precious treasures forgotten by the leathery personality of the adult man, envious of the spiritual lifeblood of the age of innocence, are soon banished from the lands of the family clans. "Usually the exile begins early and not as for their fault, exacerbated by misunderstandings, the cruelty of ignorance or the deliberate meanness of*

*others"<sup>1</sup>. The child begins to think that he / she is wrong, inadequate, feeling guilty for not conforming himself with the expectations of his parents.*

*Here we do not want to trace the causes of the painful mechanisms of the loss of oneself. We often consciously wear masks in order to survive, for protection. Sometimes these masks are so permeated with the underlying skin that it is difficult to remove, and we forget them. It often happens to some young people who show self-arrogance, they are "boasters"; in their*



**Bottega dei Missaglia - "Armatura da fante"  
1525 - Firenze,  
Museo Nazionale del Bargello**

sono degli “sbruffoni”; in gruppo assumono atteggiamenti violenti, insolenti, magari, sotto il volto da “bullo”, giace il volto di un bambino solo, spaventato e confuso, ma difficile da “rianimare”.

In maniera ancora più drammatica, come ci ricorda Roberto Assagioli, in alcuni casi sono gli altri che evocano in noi atteggiamenti che assumiamo inconsciamente. Subiamo richieste, manipolazioni che ci condizionano senza rendercene conto. Accade così di avvertire un vago disagio nel nostro agire senza comprendere che stiamo tradendo noi stessi proprio con il nostro comportamento, indotto e non consapevole.

Quante catene, quanti vincoli, quante paure racchiudono le nostre coscienze. La mente custodisce la nostra libertà interiore, come un bicchiere capovolto all'interno del quale la mosca si crede libera. Da millenni le varie tradizioni spirituali ci parlano degli inganni della mente, la grande illusione “maya”, le principali pratiche spirituali narrano come liberarci: lo yoga, la meditazione, la preghiera. Ma la mente soccombe a se stessa, proprio tramite il corso dei pensieri che annebbiano la coscienza. Come fare allora a liberarci dal velo delle illusioni, dagli “annebbiamenti mentali” e quindi come liberarci dalle paure che tanto ci condizionano e ci imprigionano? Spesso la soluzione è talmente semplice che neppure la immaginiamo. Eppure la conosciamo, ma sembra troppo facile e allora ci arroveliamo in percorsi complessi e difficili.

Seguendo la stella delle funzioni, dove al centro troviamo

la volontà e l'io, osserviamo come le altre funzioni sono tra di loro interdipendenti. Sovrapponendo idealmente la stella sull'ovoide è possibile osservare come la zona della coscienza si colloca su quella della volontà. Ebbene potremmo dire che, quando siamo coscienti, l'io, sé personale, agisce secondo il volere autentico, auto centrato, e quindi non identificato con gli stati d'animo, né con i pensieri. Noi non ci rendiamo conto che la Vita scorre nel PRESENTE, il tempo reale è solo il presente, il passato e il futuro sono solo illusioni

*group show off violent and insolent attitudes. Perhaps, under the appearance of “bully”, lies the face of a child alone, scared and confused, but difficult to “reanimate”.*

*Even more dramatic, as Roberto Assagioli reminds us, is the case when others evoke in us attitudes we happen to enter upon not in a conscious way. We undergo requests, conditioning manipulations that influence us and we are not able to realize them. So, it happens to feel a vague discomfort in our*

*actions without understanding that we are betraying ourselves just with our own behavior, induced and non-conscious.*

*How many chains, constraints, fears surround our consciences.*

*Our mind keeps our inner freedom, like a glass upside down inside which the flea thinks to be free. Since millennia, the various spiritual traditions tell us about deceptions of mind, the great illusion “Maya”, the main spiritual practices tell us how to get rid: yoga, meditation, prayer. But our mind succumbs to itself, just through the course of our thoughts that cloud the consciousness. How then can we break free from the veil of illusions, the “mental dimness”; and then how to free ourselves from the fears that imprison and affect us so much? Often the solution is so incredibly simple! Nevertheless we know it, but it seems too easy and then we slog away in complex and difficult paths.*

*Following the star of functions, where in the centre we can find the Will and the Self, we see how the other functions are mutually interdependent.*

*Ideally, overlaying the star on the ovoid, we can see how the*

*area of Consciousness is placed over the area (of the Will). Then, we could say that - when we are conscious - the Self acts in accordance to the authentic Wish, self-centered, and therefore not identified with our moods, nor our thoughts. We do not realize that Life flows in the PRESENT, only the real time is the Present, Past and Future are only illusions of the mind. The past doesn't exist anymore and the future is prepared in the present. The sector of Consciousness, free from the flow of thoughts, emotions, imagination, impulses*



**Luigi Russolo - “Solidità nella nebbia” - 1912**  
**Collezione Mattioli, Milano**

della mente, ciò che è stato non esiste più e il futuro lo si prepara nel presente. Il campo della coscienza, libero dai flussi dei pensieri, dalle emozioni, dall'immaginazione, dagli impulsi e dai desideri, dalle sensazioni è auto-presente a se stesso. E' stato detto che la coscienza è uno "stato" che non ha niente in comune con un percorso della mente: è fuori dal tempo e dallo spazio. Quando siamo fuori dai pensieri, siamo nel campo della coscienza. E' in questa dimensione del presente, del reale che noi possiamo vincere le paure; seguendo passo dopo passo il nostro respiro e agire come vogliamo, secondo ciò che proviamo autenticamente: vigilanza, auto-osservazione, qualità dell'io/sé personale. Filone d'Alessandria, discepolo di Platone diceva

"... la vera e propria eternità si chiama oggi". Non esiste altro tempo per la coscienza che il presente, il primo ed unico istante è "essere ora". Questo significa essere autocoscienti. Se pensiamo alla quotidianità del nostro vivere, alle energie che sprechiamo tra ansie, paure, dubbi mentre la vita scorre davanti a noi, senza esserne partecipi, ci rendiamo conto cosa significa per le varie tradizioni spirituali il termine "risveglio". Un saggio disse che i momenti in cui una persona è veramente sveglia, presente a se stessa, nel corso della sua vita, sono al massimo tre o quattro!

E' in questa astenia del vivere che si annida la depressione, il vuoto esistenziale; non è un caso che le persone depresse hanno difficoltà ad alzarsi al mattino ed affrontare il giorno (la vita). Allora forse è vero che lo scopo del dolore è quello di risvegliarci, di riportarci a scoprire le nostre risorse dimenticate per inerzia, pigrizia, una sorta di campanello d'allarme che ci obbliga a rivedere le nostre priorità.

Essere presenti a noi stessi è un atto di volontà, come il decidere di non essere risucchiati dai progetti della mente che fa i calcoli sul passato e sul futuro, autoalimentasi da inconsistenti paure. La nostra libertà passa dalla nostra soggettività, unica, originale ed irripetibile. Ecco allora come il "Conosci te stesso" mira a ritrovare la centralità dell'io, al potere del volere e alla promessa di diventare "ciò che siamo". Dove c'è coscienza, autocoscienza, non c'è paura, ma solo il riflesso sempre eterno della Luce della Sorgente che è e sarà sempre "Amore". L'Amore segna il tempo del presente, non è fatto di rimpianti e non è ipotecabile; amore per la Vita, per noi stessi e per gli altri, questo il piccolo grande segreto, sperimentabile in ogni istante: "qui ed ora". ■

#### Bibliografia

1. C.P.Estés, "Donne che corrono coi lupi", Ed. Frassinelli, Como, 1993

*and desires, feelings is self-present to itself. It has been said that consciousness is a "status" that has nothing in common with a journey of the mind: it is beyond time and space. When we are out of thoughts, we are in the field of consciousness. In this dimension of the present, the reality, we can overcome the fears. Following step by step our breath and acting as we want, in accordance with what we authentically feel: vigilance, self-observation, quality of the self. Philo of Alexandria, a disciple of Plato said "... the real eternity is called today".*

*There is no other time for the consciousness than the present. The first and only instant is "to be now". This means being self-conscious.*

*If we think to our everyday life, the energy we waste on anxieties, fears, doubts, while life flows around us, without being involved; we realize what does it mean for the various spiritual traditions the word "awakening". A wise man said that the spaces of times when someone is really awake, present to himself, in the course of his life, are at most three or four!.*

*Depression, existential void, both are hidden hide in this life asthenia. It is not by chance that depressed people have difficulty gett to up in the morning and to face the day (the life). Then perhaps it is true that the purpose of pain is to awaken us, to bring us to discover our resources forgotten by inertia, laziness. A kind of wake-up call that forces us to reconsider our priorities.*

*Being present to ourselves is an act of Will, such as deciding not to be sucked by the projects of the mind that makes calculations on past and future, self-feeding on inconsistent fears. Our freedom is our subjectivity: unique, original and peculiar. Here how the "Know Yourself" aims to restore the centrality of the ego, the power of the will and the promise of becoming "who we are". Where there is consciousness, self-consciousness, there is no fear, but only the neverending reflection of the Light of the Source which is and always will be "Love". Love marks the time of the present, is not built on regrets and is not mortgageable. Love for life, for ourselves and for the others. This is the little big secret, we can live through anytime: "here and now". ■*