

PORTARSI IL MONDO NEL CUORE E IL CUORE NEL MONDO

Il titolo di questo mio intervento vuole essere una testimonianza di un lungo viaggio interiore che ho iniziato a intraprendere poco più che ventenne, quando ho conosciuto la Psicosintesi di Roberto Assagioli. Un viaggio nel mondo dei miei pensieri, dei miei sentimenti, delle mie passioni, delle mie paure; ho fatto anche molti viaggi in varie parti del mondo, incontrando persone, mentalità, abitudini diverse dalle mie; questo mi ha permesso di confrontare i miei vissuti personali, con le esperienze provenienti dal mondo esterno.

Tanti anni fa, mi trovavo in campagna, insieme ai miei genitori. Avevamo preso in affitto una piccola porzione di una casa colonica, a Tocchi, in Maremma: tre case, una chiesa, una trattoria e nient'altro. La trattoria faceva anche da bar, era il punto di ritrovo sociale del paesino. La cameriera, nonché padrona della piccola attività, un giorno ci disse: “Mio figlio ha finalmente trovato lavoro, un posto fisso; sono così felice!” “Che lavoro ha trovato?” chiese mio padre, e lei, con soddisfazione, rispose: “Eh, fa lo stradino!”. I miei brindarono insieme a lei per la bella notizia; anch'io brindai, ma, francamente, non riuscivo a capire cosa ci fosse da festeggiare per un lavoro da “stradino”!

Ripenso spesso a questo episodio. Sono passati più di trent'anni. Quando vedo gli “stradini” penso sempre a quella madre così felice e fiera. Nel suo piccolo mondo il figlio aveva trovato un lavoro sicuro che lo avrebbe tenuto vicino alla famiglia e al suo ambiente sociale.

Sono stata in Cina di recente ed su una strada a 2500 metri sul mare, in mezzo a fredde e inospitali, gole montane, esposta al vento ed a un leggero nevischio, ho visto uno stradino. Diligentemente puliva la strada con tanto di scopa, cassetta e un sacco di plastica; fiero nella sua divisa statale, tutto compreso a fare al meglio il suo lavoro. Chi mai lo avrebbe controllato? Era poi così necessario pulire una strada a quell'altitudine, in un luogo così remoto, dove in un'ora saranno passate più formiche (di alta montagna, si intende) che macchine? Ma lo stradino era lì, imperterrito, a svolgere con zelo, il suo lavoro.

Girando il mondo se ne vedono tanti di mestieri, alcuni anche strani, e per questo restano impressi. Quello che vidi a Jarolov, una cittadina russa sulle rive del Volga, mi colpì in particolar modo. Ero in crociera da San Pietroburgo verso Mosca; una delle tappe, era proprio Jarolov.

Nel 1612 era stata capitale di fatto della Russia, Mosca, all'epoca, era occupata dai Polacchi, e questa graziosa cittadina l'aveva sostituita per un periodo. Scendendo dalla nave, poco dopo il porticciolo, io e il gruppo del tour, ci incamminammo verso dei giardini, curati, bellissimi, pieni di quel fascino decadente, tipico dei fasti imperiali di un tempo. Ci venne incontro una vecchia signora con in mano un pentolino di ferro con il coperchio tutto bucherellato. Lo muoveva lentamente, con movimenti circolari, con andamento a spirale. Dal coperchio forato, usciva del fumo.

Non era chiaro di cosa si trattasse, ma, la solennità e la compostezza dei gesti, colpì l'interesse di tutto il gruppo. La nostra guida prontamente ci spiegò che la signora “era una venditrice di fumo” cioè attraverso la lettura del fumo, prevedeva il futuro.

Rimanemmo tutti molto colpiti; da noi “un venditore di fumo” aveva ben altro significato, invece, in quel luogo, era uno dei mestieri più antichi e rispettato.

Viaggiando ho scoperto e compreso molto sulla complessità della natura umana. Spesso siamo influenzati dai nostri stereotipi culturali, dai nostri pregiudizi. Se riflettiamo con più attenzione sul senso che ha il viaggiare, si scopre che oltre al piacere di vedere luoghi esotici, persone diverse da noi, per etnia, cultura, religioni, l'arte del “viaggiare” aiuta più che altro a comprendere noi stessi. Più ci raffrontiamo con il mondo esterno e più ampliamo la consapevolezza all'interno di noi. Spesso in Psicosintesi si parla di ampliamento della coscienza. Girare il mondo ci mette sempre più in contatto, tramite l'esterno, con i nostri mondi interiori (quello dei pensieri, dei sentimenti, delle emozioni, delle passioni, solo per citarne alcuni).

Osservare il mondo è come osservare noi stessi, le nostre reazioni, le nostre paure.

Gli altri, spesso ci sono estranei, o ci sembrano tali, proprio come ci sono sconosciute certe nostre sub-personalità. Essere cittadini del mondo, come ricordava Roberto Assagioli, significa sentirsi parte di un Tutto, pur rimanendo nella nostra individualità. Viaggiare è una sorta di

“VIAGGIARE È COME LEGGERE IL LIBRO DELLA VITA”

disidentificazione continua da ciò che crediamo di essere e da certe immagini di noi. Viaggiare ci mette alla prova, ci insegna ad utilizzare modalità e strategie di vita, diverse, ci educa alla flessibilità, alla tolleranza, a contare sulle nostre reali risorse, fisiche e intellettive. Quando lasciamo la nostra città, la nostra nazione, infondo, lasciamo le nostre sicurezze, le nostre abitudini, le nostre comodità; ci apriamo al nuovo, alla vita, procediamo dal noto, verso l'ignoto, come ci ricorda Roberto Assagioli, a proposito dell'esplorazione interiore.

Quanto più ci sentiamo stranieri negli altri paesi, quanto in fondo siamo ancora stranieri nei nostri confronti. Quando ci portiamo il mondo esterno dentro di noi, nel nostro cuore, vuol dire che siamo a casa ovunque, ed ovunque portiamo la nostra casa interiore.

Se dentro di noi albergano la paura dell'ignoto, del diverso, è probabile che il nostro Ego abbia invaso la nostra coscienza nutrendosi delle nostre diffidenze, delle insicurezze, “dei nostri fantasmi interiori”.

Quando invece l'io/sé, prende il posto dell'Ego, la nostra coscienza si espande, si libera dai vincoli della personalità, e ci sentiamo al Centro di noi stessi, allineati alla nostra vera Essenza. Ho scoperto, ricostruendo gli itinerari dei viaggi che ho fatto nel corso della mia vita, quanto, in parallelo, ho viaggiato anche dentro me stessa, grazie alle mappe della Psicosintesi. L'ovoide ci insegna che la rappresentazione psichica di ogni individuo e il suo funzionamento, tramite il grafico della stella delle funzioni, valgono in tutte le latitudini. Possono cambiare le etnie, le culture, le religioni, i così detti “usi e costumi”, ma il pianto resta pianto e il sorriso, ugualmente.

Quando ero in Cina ho avuto un incontro interessante con una ragazza che vendeva bibite. Le avevo chiesto un tè da portare via in un bicchiere di carta; all'inizio, è stato difficile intendersi, la mia gestualità forse la allarmava, l'inglese, in Cina, non è molto diffuso, neppure nei siti turistici e sono ancora pochi i turisti provenienti dal mondo occidentale. Alla fine, però, ci siamo capite con sollievo di entrambe; sorriso, gentilezza e un pizzico di ironia spesso aiutano più del linguaggio. Quando ci relazioniamo con qualcuno, al di là della lingua, della nazionalità, abbiamo di fronte un nuovo mondo; per entrarci in con-

tatto, occorre molto rispetto, pazienza e autentica volontà di conoscerla. Capita quando si viaggia di fare conoscenze “usa e getta” agendo con un po' di superficialità.

Certe volte non vediamo neppure l'umanità viva, vera intorno ai monumenti o ai paesaggi che visitiamo; ogni essere umano dovrebbe essere considerato unico e prezioso come i capolavori dell'arte o della natura. Spesso il nostro egoismo è veramente molto ingombrante.

Una volta in India, in un villaggio del profondo sud, mi sono letteralmente “innamorata” di una bambina. Aveva un vestitino rosa, con sopra un golfino rosso, un fiore tra i capelli. Era gioiosa, ci accompagnava, insieme agli altri bambini, incuriosita dal nostro aspetto, ma anche un po' intimorita. Nel sud dell'India, la carnagione è molto scura e considerano i “bianchi” come una sorta di divinità. Alcuni genitori ci chiedevano addirittura di farci le foto con i figli. Questa bambina, bellissima, un po' intimidita dalla nostra presenza, ci seguiva con gli occhi spalancati e la bocca semi aperta, come in una sorta di stupore. Ci siamo fatti una foto insieme a lei a ricordo di questo incontro. Quando l'ho stampata, non ho ritrovato la bellezza gioiosa che mi aveva colpito al momento, lo scatto aveva catturato un velo di tristezza, di smarrimento. Quando ero lì con lei e la osservavo, pensavo alla sua vita, a che futuro avrebbe avuto, cercavo di immaginare che cosa potesse pensare lei di “noi”. Ho sentito una fitta al cuore quando abbiamo lasciato il villaggio: tra tutti i bimbi, restava lei, sullo sfondo, piccola e tenera. Mi è venuto di pregare per lei, la sua famiglia, il suo popolo. Ancora oggi la porto nel cuore.

L'India travolge e ci rivolta in un turbinio di sentimenti che vanno a toccare le zone più oscure della nostra psiche, sensi di colpa, egoismo, repulsione, generosità, diffidenza, meraviglia.

E' un'ottima cartina tornasole sul nostro senso di umanità, ci offre un raffronto, tra l'ideale e il reale, tra quello che vorremmo essere e quello che veramente siamo.

La Psicosintesi mi ha dato strumenti efficaci per misurare le distanze tra me e me e tra me e le altre persone. Più mi sono avvicinata a me stessa, al mio vero io e più mi sono avvicinata agli altri. La bussola del Sé è stata la guida



ideale verso la quale orientarmi; il mio cuore, il punto di raccolta di tutte le mie esperienze.

Nei primi viaggi mi sentivo “straniera”, insicura. Le persone le vivevo con un senso di diffidenza. La lontananza dalla mia città, dalla mia nazione, dalla mia lingua, mi allarmavano non poco, anche se la curiosità di conoscere posti nuovi era molto forte. Quando ho conosciuto più me stessa, scoprendo le mie regioni interiori, le zone d’ombra, ma anche le parti belle di me, serene, pacificate, allora il mondo in generale non mi ha più spaventata, nessun luogo era poi così tanto lontano, da me stessa.

Viaggiare, è stato detto, è come leggere il libro della Vita. Non solo spazia gli orizzonti della mente, ma amplifica il sentire del Cuore, non solo quello emotivo, bensì un cuore pieno di comprensione, di ascolto partecipe, un cuore

caldo, capace di sciogliere il gelo della paura. Non a caso il sommo poeta Dante Alighieri rappresenta con il ghiaccio, e non con le fiamme, il cerchio più profondo dell’Inferno. La freddezza del cuore, rappresenta l’anestesia dei sentimenti. Spesso il cuore, specialmente se ferito, ma non del tutto ucciso, per rimanere in vita, rallenta i battiti, come accade in ipotermia: questione di sopravvivenza. Alcuni infatti sopravvivono, non vivono, sembrano essere senza cuore, freddi, crudeli.

Il cuore, per me, rappresenta il crocevia tra il mondo esterno e la nostra rappresentazione interiore. Joseph Campbell, nel libro “Il potere del mito” alla domanda sul significato del cuore, risponde “...è l’organo che permette di schiudersi agli altri. E’ la qualità umana in opposizione alle qualità animali che hanno al centro l’interesse egoistico”.

Il battito del cuore è il termometro del nostro modo di amare, di amare noi stessi e gli altri; è più facile amare il mondo se siamo capaci di accettare e comprendere noi stessi. La compassione è la grande chiave di lettura che ci apre all’umanità, all’abbraccio delle diversità, delle debolezze, delle contraddizioni, al variegato mondo delle passioni.

Spesso chi è in lotta con sé stesso è in lotta con il mondo intero; odia la vita, la propria e quella degli altri.

Le stragi di cui spesso abbiamo notizia, confermano che chi li compie vede il mondo che lo circonda come un palcoscenico animato dai propri fantasmi interiori, “assassini” crudeli, a cui, sicuramente, qualcuno nel loro passato, ha strappato il cuore.

Veniamo ora a “una frase” che per me rappresenta la sintesi di tutto il mio percorso personale e che testimonia, cosa significa “portarsi il mondo nel cuore e il cuore nel mondo”:

“La parte più intima ed essenziale dell’uomo è la coscienza. Alla trasformazione della coscienza corrisponde la trasformazione di tutta la personalità”.

Con queste poche parole, Roberto Assagioli indica un percorso che, una volta intrapreso, è difficile, da abbandonare. Tante le circostanze che ci fanno incontrare il “mondo della psicosintesi”: un percorso terapeutico, un libro, una conferenza, una locandina, un giro su inter-

net...un'amicizia. Dall'iniziale scintilla di interesse, di curiosità, pian piano si sviluppa il fuoco del desiderio di conoscersi sempre di più, di profondità in profondità, ma anche nelle altezze del nostro Essere. L'istinto della conoscenza è insito in ogni essere umano, l'esplorazione di se stessi è quindi il viaggio più affascinante della nostra esistenza, quello che plasma, modella, dà significato e senso, alla nostra Vita.

Incontrai la Psicosintesi, appena ventenne. Potrei definirlo un amore a prima vista. Iniziai un corso di auto-formazione, mi appassionai, poi vennero altri gruppi, corsi, fino alla scelta professionale di diventare una psicoterapeuta ad indirizzo psicosintetico. Per affinarli come "strumento" di comprensione, ho "viaggiato" tanto dentro di me; ho esplorato le regioni della mia personalità, quella della solitudine, del dolore, delle paure, della rabbia. Ho errato, nel senso di perdersi in me stessa; lo sconforto spesso riusciva a vincere sulla speranza di un'armonia interiore e di dare, forma e sostanza, a ciò che intuivo entro di me.

Un giorno poi, la scoperta, quella di riconoscere nel mio sguardo aperto e sincero, il mio diritto ad esserci, al di là dei ruoli, delle maschere, di ritrovare me stessa, nella mia essenza più autentica. E' vero, bisogna perdersi per poi ritrovarsi e bisogna saper riconoscere le occasioni giuste, quelle che ci fanno crescere e maturare.

Ero una ragazza solitaria, irrequieta e talvolta ombrosa. Scrivevo poesie e trascorrevi pomeriggi interi nei prati in primavera, osservando le file delle formiche che si avventuravano tra i fili d'erba. Oppure d'inverno mi rifugiavo nei musei fiorentini, contemplando quadri famosi, con assoluta apatia, alla ricerca del tempo da perdere, tanto da giustificare il rientro a casa, avendo "marinato" la scuola. Ero nel mondo, ma lontano dal mondo, come lontano da me stessa. Vivere alla periferia di sé stessi è come essere in esilio, in esilio da noi, dal nostro Centro, dal nostro cuore. Fin da piccola avevo l'abitudine di tenere dei diari. Crescendo poi, gli ho distrutti perché contenevano frasi piene di rabbia e di sofferenza, ce l'avevo con tutti e con tutto, come si dice "ce l'avevo con il mondo intero!". Ho conservato però alcuni scritti, dai quattordici anni, fino al compimento dei diciotto; nel tempo, rileggendoli, mi sono sembrati interessanti e anche predittivi.



A quell'epoca, nelle mie intenzioni, c'era il desiderio di lasciare una traccia di me. Sentivo che il mondo mi era indifferente, ma probabilmente, al contrario, ero io, indifferente al mondo. Negli scritti, mi rivolgevo ad un pubblico immaginario (certo, il desiderio di essere vista, riconosciuta) al quale spiegavo alcune mie idee, su temi spirituali o di natura metafisica; pretese molto ambiziose ed ingenuie.

Anni dopo ho ritrovato questi appunti e, non a caso, proprio all'interno di un cassetto della scrivania del mio studio professionale. Tanto lo stupore di leggere tra l'ingenuità e la frenesia di quei brani, alcune intuizioni, che poi avrebbero avuto conferma negli studi successivi di filosofia, di psicologia e di psicosintesi. Rileggere quegli scritti, mi ha fatto tanta tenerezza, fino a commuovermi; c'era tanta solitudine, tristezza, rabbia, ma in fondo anche un'autentica ricerca di auto-conoscenza, di comprensione, al fine di placare "quell'irrequietezza esistenziale".

In questa sede, desidero rendere omaggio alla mia inquieta, ma tenace, anima giovanile, che solo dopo tanti anni, di pellegrinaggio interiore, ha finalmente trovato "una dimora di pace", al Centro di me. Riporto l'elenco di alcuni temi che affrontavo, dedicandoli poche pagine, ma molto intense e vivaci; tra questi: Il "Principio di Presenza" di cui accennerò, a conclusione di questo intervento, poi il tema su "La presenza divina come si è manifestata in me", e ancora l'"Esistenza di Lucifero, l'Angelo nero e la sua angoscia" e ancora il "Perdono di Dio immateriale e materiale", "Parole, segni, scritti sui muri, loro significato", "Immagini già vissute proiettate nel futuro", "La ricerca di me stessa, in un'immagine riflessa". Temi, ripeto ambiziosi, impegnativi, presuntuosi, ma indicativi di una assoluta fame di conoscenza, che solo l'incontro con la Psicosintesi, ha potuto in parte soddisfare, perché sappiamo, la Ricerca non ha mai fine.

Il "Principio della Presenza", forse il più originale, oppure il più banale, parte da l'idea iniziale che ogni persona lascia una traccia fisica nei luoghi dove è stata, impregnandoli materialmente della propria "Presenza", presenza che poi diviene "Essenza".

Sappiamo che certi posti hanno un loro imprinting energetico (i nativi americani parlano di luoghi di potere)

dove si possono percepire energie di forte impatto e conservarne memoria bio-psichica. Allo stesso modo, ognuno di noi, quando viaggia, va in giro per il mondo, al di là dei chilometri di distanza, lascia realmente parti di sé, vere e proprie tracce biologiche (capelli, pelle, unghie, liquidi organici, ecc.), impregnando così l'ambiente, rimanendoci per sempre. Lo sanno bene gli investigatori che anche dopo anni, trovando tracce del DNA, rintracciano i soggetti indagati. Così come in noi rimangono i ricordi, le foto, le sensazioni dei luoghi visitati, anche parti di noi restano in quei luoghi; una parte di noi, biologica e non solo psichica, resterà sempre e comunque. Non i nostri "rifiuti", ma la nostra Presenza/Essenza, ciò che siamo e così tutto il mondo diventa parte di noi e noi stessi gli apparteniamo, almeno in quei luoghi che abbiamo visitato. E' come una sorta di immortalità, di compresenza di vita a vari livelli. In questo momento della mia vita, mi trovo anche nei tanti posti che ho visitato: nella sabbia del deserto della Libia, sul Gebel Musa, sul Sinai, vicino al lago di Van nella Turchia dell'Est, nel placido fiordo di Bergen, in Norvegia o di fronte al Perito Moreno, in Argentina...e sono anche a Tocchi il paesino della maremma, insieme all'Essenza dei miei genitori, ormai in Cielo. Così scrivevo a quasi quattordici anni: "In ogni luogo si lascia un pò di noi stessi: se io mi reco in riva al mare, se io mi reco in un prato sempre rimarrà il sudore della mia pelle sulla sabbia e sempre l'erba schiacciata dal mio piede si seccerà, marcirà, ma in quella nuova sostanza ci sarà sempre una parte di me stessa. Chiamo questa idea "Principio di Presenza" e lo unisco a quello della Presenza di Dio, perché anche Dio è sempre con noi e in noi. (...) Ora mentre scrivo in questo splendido prato, sono anche nei tanti luoghi dove sono stata fin da piccola.(...) Mangiando un gelato e gettando via il contenitore, resterà sempre una traccia di me.(...) Anche l'uomo andato in guerra, avrà lasciato traccia del suo sangue caduto, questo si sposerà con la terra e, negli anni, resterà la sua presenza, in quella terra lontana..."

Seguono poi altre riflessioni su ciò che siamo e ciò che lasciamo e anche sulla responsabilità di quello di cui siamo portatori. Sono pensieri ingenui, ma che sottolineano il desiderio di esserci e di capire la vita.

In un altro blocco di appunti scrivo, dopo qualche anno: "Tra tre giorni compirò 18 anni, ho voglia di scrivere i

miei pensieri, di studiare cose che mi interessano e ho voglia di essere un giorno un "qualcuno" non in senso sociale, ma in senso morale, qualcuno che vale, che ha un valore positivo, da imitare, una persona intelligente (...). Sono consapevole di apparire un po' egocentrica, ma detesto l'ipocrisia che vegeta nella nostra società". Era un continuo dialogare, tra me e me, alla ricerca di qualcuno che mi ascoltasse davvero. La solitudine è un'intima sofferenza, spesso celata, mascherata, da falsa sicurezza e baldanza.

Il disagio, era forte; poi dopo qualche tempo, ho visitato il villino in via San Domenico 16, l'Istituto di Psicopsintesi, la "stazione" ideale dalla quale è partito il "Treno della mia vita", il mezzo che mi ha portato a viaggiare dentro e fuori di me. Oggi, dopo tanti anni, testimonia con questo scritto, il mio portare il mondo nel cuore, e il cuore nel mondo, in definitiva la scelta di esserci e di come esserci. Concludo con una poesia che l'imperatrice cinese Wu Zetian (685-704 d.c.) ordinò di improvvisare a una bambina di sette anni, di fronte alla corte. All'epoca i fanciulli venivano strappati dalle proprie famiglie per servire nel palazzo imperiale. Si intitola "Addio ai fratelli":

*Improvvisate volano vie le foglie,
al padiglione della separazione.*

Di colpo si levano le nuvole, sulla strada dell'addio.

*Ah! Perché gli uomini non sono come le oche selvatiche
Che fanno la strada insieme.*

Auguro a ciascuno di noi, di fare tanta strada insieme nonostante i conflitti, le incomprensioni, la grave crisi che investe il nostro pianeta. Cerchiamo tutti di fare la nostra parte, dando il meglio di noi.

Roma, Rocca di Papa, giugno 2012.

_____ Elena Morbidelli

Bibliografia

Joseph Campbell, Il potere del mito
Guanda Ed. Parma - 2004