

DALL'INFERNO AL PARADISO, CON SOSTA AL PURGATORIO

Gli eventi che stanno accadendo in questo momento storico, dove si vivono vere proprie situazioni “infernali”, “purgatori” di tutti i tipi e i “paradisi” sono ormai perduti, tranne quelli fiscali, mi hanno richiamato alla mente, l’esercizio sulla “Divina Commedia di Dante” descritto da Roberto Assagioli, prendendone spunto per alcune riflessioni.

L’accostamento del pellegrinaggio di Dante nella selva oscura, come metafora del percorso psicoterapico, lo si può facilmente intuire: “Nel mezzo del cammino di nostra vita ...”; riconoscibile, anche la crisi esistenziale tipica di una certa età, dove iniziano le prime domande sul senso del vivere. Così, come la figura di Virgilio, psicoterapeuta/guida, che lo accompagna nella scoperta dei propri demoni interiori, incatenati nell’Inferno (inconscio inferiore), di freudiana memoria.

Lo stazionare, poi nel Purgatorio, per purificarsi dalle tossine della personalità, dove si ritrovano le figure simboliche accostabili all’ego, il “falso in bilancio” della nostra anima.

Qui si incontrano anche le sub-personalità, le consorelle psichiche, spesso responsabili della “faida interiore” contro noi stessi. Il Paradiso, infine, non solo meta ideale alla quale tendere, ma “splendida promessa di ciò che possiamo diventare”, come ci ricorda Roberto Assagioli. Ma ritorniamo alla simbologia tra la Divina Commedia e il percorso interiore di consapevolezza: “Fatti non foste a viver come bruti ma per seguire virtute e conoscenza ...” Perché percorso di consapevolezza, e non ho ripetuto il termine, psicoterapia; per amor di chiarezza, quest’ultima, almeno come è intesa nell’ottica psicointetica, non comporta una focalizzazioni sugli aspetti morbosi, patologici, che la persona manifesta. Piuttosto, nella relazione psicoterapica, si ricerca e si evoca, ciò che è rimasto sano, (che spesso è molto di più di quanto si possa pensare), togliendo attenzione, e quindi energia, alla parte morbosa, ripristinando i circuiti interrotti.

Dopo un terremoto, anche in mezzo alle macerie, restano oggetti integri, intatti, tanto da ridare speranza, e suscitare il desiderio di ricostruire.

E’ una sorta di rinascita, come nel percorso di conoscenza di sé, nascendo nuovamente a se stessi, ritrovando il

proprio progetto originale, spesso smarrito, distorto, (come la “retta via”), togliendo i detriti della personalità e la polvere degli annessamenti mentali.

Erich Fromm diceva: “Il fine della vita consiste nell’essere completamente nati, anche se la tragedia sta nel fatto che la maggior parte di noi, muore, prima di essere riuscito a nascere”.

La Psicointesi legittima il diritto di ciascuno individuo a promuovere la propria rinascita, nel senso di nuovo individuo, rinato. Come? Ricercando (anche con l’ausilio di tecniche attive) la **forza** d’animo interiore necessaria per affrancarci dalle paure che ci dominano e ci paralizzano. Obbligandoci, quasi, a dare il meglio di noi, coltivando gli aspetti **benevoli** del nostro agire, fuori dalle logiche separative dell’egoismo, accettando i nostri limiti e riconoscendo le nostre mancanze, così che possiamo accogliere quelle degli altri, liberandoci dai pregiudizi. Capita infatti, che il senso di colpa per le nostre imperfezioni, lo proiettiamo su gli altri, facendoli diventare nemici, la colpa, poi, a sua volta, nutre la rabbia. Questo ci porta ad agire con poca **saggezza**, scegliendo strategie relazionali sbagliate, alimentando false immagini di noi, dando origine a fraintendimenti ed equivoci. Un gioco di specchi, di rimandi infiniti, che alla fine distrugge non solo l’immagine iniziale, ma deforma la realtà delle cose. Con queste tre parole, forza, benevolenza e saggezza, ho ricordato gli aspetti del volere psicointetico che cancella la vecchia idea impositiva, del “senso del dovere” solitamente accostato alla “volontà”, sostituendolo con quella del “piacere di agire” secondo il proprio sentire autentico.

Nella lettura dell’esercizio di Roberto Assagioli¹ si legge: “Ritornando alla Divina Commedia e all’esercizio basato su questa, è opportuno tener conto che esso deve essere usato soltanto con soggetti che abbiano una sufficiente preparazione culturale ed un’aspirazione spirituale...”

Questo esercizio, si trova nel capitolo riservato all’introduzione alla psicointesi transpersonale, come del resto anche l’ “Esercizio dello sbocciare della rosa”, ampiamente usato, in vari contesti psicointetici.

Credo tuttavia, che chiunque sia genuinamente interessato ad intraprendere un percorso di autoconsape-



volezza, possa accostarsi alla sua comprensione. Una sufficiente preparazione culturale, per me significa saper cogliere alcuni aspetti simbolici e porli in relazione, con il proprio percorso personale. Quanto all'aspirazione spirituale, ci si riferisce alla tendenza insita, in ogni animo umano, di trascendere se stesso e andare oltre (trans) gli aspetti ordinari della personalità.

Il tema del pellegrinaggio interiore, parte dalla comprensione delle varie componenti della personalità, si snoda verso un processo di trasformazione, e realizza una sorta di alchimia psichica, in cui, alcuni elementi, prima in conflitto tra di loro, convergono lentamente in una sintesi.

Ma spesso queste sintesi sono momentanee e parziali. Si chiude una porta e se ne aprono cento.

La ricerca continua. Il mare psichico, l'oceano delle energie che fluiscono in noi, è infinito. Difficile, sondare tutte queste regioni dell'animo umano.

E' una tendenza, una ricerca, ma ha una soglia. Questa soglia Assagioli la chiama "Psicosintesi personale", e riguarda cioè le regioni prossime della nostra psichiche dove solitamente albergano i conflitti della nostra personalità. E' possibile raggiungere un buon grado di integrazione tra tutte queste istanze interiori. Questo costituisce già un grande traguardo: vivere in pace in noi stessi e con gli altri. Per alcuni soggetti però, proprio

“L’UMILTÀ RAPPRESENTA IL RECUPERO DELLA PROPRIA UMANITÀ”

quando certe mete sono state raggiunte, potremmo dire a livello orizzontale, ecco che emergono, e non privi di sofferenza, dei richiami interiori più alti, un senso di insoddisfazione, una diversa ricerca di significato, un desiderio di unione con gli aspetti superiori della psiche, non solo individuale, ma Universale, Cosmica: questa è “la Psicotesi transpersonale”

La Psicotesi ammette, anzi afferma, la Realtà dell’esperienza spirituale, l’esistenza dei valori superiori, della dimensione “noetica” come la chiama Viktor Frankl, e propone un percorso di realizzazione di sé, che può condurre, ogni individuo alla soglia dei misteri dell’Anima, a secondo del proprio livello evolutivo, senza però tralasciare la propria psicotesi personale. Mi piace dire che l’esperienza trans-personale è per molti, anche se non per tutti.

La “mappa” offerta dalla Divina Commedia, ci guida a contattare le regioni del nostro inconscio inferiore, a sostare nella nostra coscienza, a spurgare, gli elementi tossici della personalità, ma con uno sguardo rivolto, al “sole e alle altre stelle”, delle regioni spirituali, comunque sempre presenti in ciascuno di noi; l’inconscio trans personale è la parte alla quale tutti possono attingere le risorse utili per migliorare la qualità del proprio vivere. Molte persone, durante il corso della vita, sopportano, tormenti, prove, sia a livello fisico, che morale, attraversano veri e propri “Inferni”. Anche nella fraseologia, si usa dire, era una “situazione infernale”, oppure, quella relazione è stata un “vero Inferno”. Che sorta di immagini, evoca solitamente l’Inferno?

Dante, ci spiazza, a questo riguardo. Raffigura con il ghiaccio e non con le fiamme, il cerchio più profondo dell’Inferno. La freddezza del cuore, rappresenta l’anestesia dei sentimenti. Noi spesso confondiamo, le emozioni, con il sentire, ed il sentire, con i sentimenti. Siamo preda di forti emozioni, le ricerchiamo, soprattutto i giovani ... come una sorta di stimolazione cardiaca, scariche di adrenalina, e perché? Perché i sentimenti, sono anestetizzati. Vi ricordate Fromm: siamo morti in vita, prima ancora di nascere. La legge del cuore e dei sentimenti ci vuole forti, ma di forza morale, interiore. Lo stile del nostro vivere sta erodendo sempre di più le

nostre energie migliori. Quindi più ancora del fuoco delle passioni, ciò che uccide, è la freddezza dei sentimenti, l’assenza del calore, del contatto umano.

E ancor prima dell’Inferno cosa troviamo? Gli ignavi, coloro che non ci hanno neanche “provato”, non hanno accolto l’appello della Vita e non sono neppure degni di essere chiamati peccatori. Molte persone infatti per la paura di vivere, se ne stanno ai margini della propria esistenza; alcuni sviluppano delle patologie di copertura, prendono distanza dal proprio progetto d’anima: l’apatia, la noia, diventano il loro alibi. Il peccato invece, può essere una via di redenzione e di presa di coscienza. In questo risiede la funzione del Purgatorio, dare senso ai nostri peccati. Ecco un interessante brano, di André Louf, un abate trappista: “anche i più eccellenti doni di Dio, se non sono accompagnati da qualche tentazione... sono una rovina per coloro che li ricevono...”; e ancora “Se la tentazione dovesse sfociare in una caduta, questo non significa che si sia mancato di generosità, ma perché è venuta meno l’umiltà. E proprio il peccato, se il peccatore sa prestare attenzione alla grazia che non cessa di lavorare in lui, quasi alle spalle del peccato, potrebbe essere l’occasione per trovare finalmente la porta stretta - e soprattutto bassa, molto bassa! - che, sola, dà accesso al regno”.²

Mi piace cogliere questo aspetto sul peccato perché è molto vicino all’ottica psicotesica, sul principio dell’utilizzo, del mettere a frutto. Assaggioli ripeteva:

“Quando ci succede qualcosa, chiediamoci: Che cosa ci costruisco con questo?”. Costruire, e non distruggerci con la commiserazione o con l’auto impietosamente. Comprendere il nostro agire, in base alla legge della causa e dell’effetto, e non sulla sfortuna, sull’espiazione, sulla punizione o sulla colpevolezza. Essere responsabili di sé, senza autoinganni.

Ma le parole dell’abate Louf, si prestano a riflettere, anche sul tema dell’“umiltà”, premessa fondamentale per affrontare il percorso di purificazione personale, l’attraversamento del nostro Purgatorio interiore. Infatti, l’umiltà è la qualità che deve possedere anche Dante, per poter proseguire il suo cammino verso il Purgatorio. Virgilio lo cinge, su suggerimento di Catone,

con un giunco, simbolo appunto di umiltà. Il giunco è una pianta molto flessibile e ci insegna che certe nostre rigidità mentali, come l'orgoglio e il pregiudizio, non solo si ripercuotono sul fisico (rigidità muscolare, torcicollo, lombalgie), ma soprattutto a livello psichico.

L'umiltà vera, rappresenta la sintesi ideale, tra la parte dell'umiliato, di cui siamo afflitti, e quella dell'umiliante, di cui spesso non siamo consapevoli. Chi è stato ferito, ferisce.

L'umiltà rappresenta il recupero della propria umanità, significa essere radicati nel nostro humus, terreno, senza più fughe o alibi. Stare con i piedi per terra anziché abbandonarci ai voli pindarici delle ossessioni o dei rimpianti o delle illusioni, portatrici spesso, di delusioni.

Abbiamo detto che spesso si affrontano veri e propri gironi infernali nel corso della nostra vita, dispiaceri, dolori, sia per lo spirito che per il corpo, cui seguono, lunghi periodi di purificazione dalla rabbia e dalla sofferenza. Dopo queste prove, che senso ha la ricerca del Paradiso? Tempo fa, ho sentito una battuta a questo proposito: "Tutti vogliono andare in Paradiso, ma nessuno vuole **morire!**" Interessante, provocatoria ed ironica. Fa venire in mente la storia del nostro ego; durante le fasi del nostro sviluppo evolutivo ce lo costruiamo, lo ceselliamo, poi arriva qualcuno e ci dice: rinuncia all'ego. L'ego deve morire all'io. La morte non rientra nella biofilia della vita, ci ricorda Fromm.

Non mi dilungo sulla differenza tra ego (falsa immagine di sé, tiranno del nostro vero essere) ed l'io, centro unificatore degli elementi della personalità, testimone interiore del nostro vivere psichico. Ma spezzo una lancia a favore di chi si attacca disperatamente alla vecchia identità (ego), perché il vuoto, il niente, l'abbandonarsi, al "naufregar mi è dolce in questo mar", per alcuni, rappresenta un'esperienza terribile e paurosa. Forse è per questo, che fare un viaggio all'inferno e ritorno, una sosta nel Purgatorio, con la meta ideale del Paradiso, non è impresa facile, e occorrono o un centro unificatore interno, solido, oppure un modello ideale, un centro unificatore esterno, che sia d'aiusilio nell'arduo percorso.

Allora, la ricerca del Paradiso? Bisogna fare attenzione, perché questa aspirazione, può diventare una trappola pericolosa, un rimandare che allontana la meta all'in-

finito, senza godere del **qui ed ora**, della presenza del momento, del godere dell'attimo infinito; oppure, può rivelarsi un miraggio, una fuga verso l'alto, nascondendo la "spazzatura" della personalità sotto il tappeto della ricerca spirituale.

Credo che ciascuno di noi abbia provato dei "tormenti", ma anche delle "estasi" nel corso della propria esistenza. E' difficile descrivere con delle parole, quanto sto per scrivere, ma ci provo a conclusione di queste mie riflessioni. Esistono alcuni momenti nella vita, dove improvvisamente, nelle situazioni più impensate, tutto è **perfetto**, in armonia, non c'è niente da aggiungere o da togliere. E' semplicemente e lucidamente, tutto **reale**, un istante senza tempo, che si manifesta all'interno della quotidianità del nostro vivere. Credo che questo tipo di esperienze, siano frammenti di Paradiso ... che forse, come il Regno di Dio, sono già dentro di noi, prima ancora che nella mente, nel nostro cuore.

Elena Morbidelli

Bibliografia

1. R. Assagioli - Principi e Metodi di Psicointesi Terapeutica, Edizioni Astrolabio
 2. A. Louf, L'Umiltà, Edizioni Qiqajon, pag.44 e pag 45
-