

IL DOLORE E LA GIOIA

“Trasformare i dolori”: questa frase pronunciata da un’anziana signora durante una condivisione seguita all’ascolto di una lezione su Panikkar, è stata per me l’inizio di una lunga elaborazione che mi ha portato ad una presa di coscienza che desidero condividere.

La signora si riferiva alla suocera la cui vita era stata un susseguirsi di eventi luttuosi a cui lei reagiva spostandosi ad un livello di coscienza più alto che le permetteva di superare le prove cui era periodicamente sottoposta. “Mia suocera era in grado di trasformare i dolori” disse la signora seria, convinta, e ad un certo punto assorta, come a cercare di carpire un segreto relativo alla capacità dell’altra, segreto che non aveva mai colto sino in fondo.

Avrei voluto sentire di più, sapere come una donna del primo novecento, senza bisogno di fare percorsi analitici o psicosintetici fosse in grado di attraversare il dolore, attribuendogli un senso oppure trascendendolo in qualche modo, ma il conduttore cambiò discorso ed io rimasi sospesa e anche incapace di ascoltare quanto gli altri man mano andavano dicendo. Una vecchietta magari senza cultura, senza che avesse mai fatto terapia, era in grado di vivere in pienezza nonostante molteplici accidenti. È sempre così, mi dissi, la semplicità e la saggezza e una vitalità fuori dal comune fanno sì che alcune persone siano più forti di altre. Come al solito tutto ciò mi produceva stupore e incantamento.

Nel corso della serata, la frase riferita dalla nuora, mi si piantò in testa come fa un seme trasportato dal vento, quando si conficca nella terra in attesa di manifestare la sua essenza.

L’indomani mi venne in mente quanto avevo studiato sulla resilienza, motivata dalla necessità di cercare di aumentare la mia forza d’animo per tener testa ad alcuni eventi della mia esistenza.

Oggi sempre più spesso si parla di resilienza.

Di cosa si tratta? Il termine deriva dal latino *resilire* che significa saltare, rimbalzare. Adottato dalla fisica, il termine indica la proprietà di un materiale di resistere agli urti senza spezzarsi. Per trasposizione, in psicologia la resilienza è la capacità di un individuo di far fronte ad eventi negativi e traumatici e, senza capitolare, di riorganizzare positivamente la propria vita.

Il termine resilienza viene usato da tante e diverse discipline: per *l’informatica* è la **qualità di un sistema che gli permette di continuare a funzionare correttamente, in presenza di guasti ad uno o più elementi costitutivi**; per *l’ecologia* esprime l’attitudine di un ecosistema a riprendersi più o meno rapidamente da un cataclisma, come nel caso della ricostituzione di una foresta dopo un incendio. Si parla anche di *resilienza biologica, sportiva, geriatrica, aziendale*.

Boris Cyrulnik è **uno dei** maggiori esperti sull’argomento. Egli analizzò i tre fattori che concorrono a determinarla: 1) il temperamento sul versante individuale; 2) l’attribuzione di significati sul versante socioculturale; 3) il sostegno sociale sul versante relazionale.

Il primo fattore ci è dato ed è costituito da capacità intellettive, di comunicazione, di ottimismo, umorismo, senso di autoefficacia.

Il secondo fattore è costituito dalla capacità tutta umana di sapere attribuire significato agli eventi. La significazione è un atto, un lavoro che trasforma, tramite il cervello, le informazioni tratte dal reale e le carica di una connotazione affettiva, che incide poi profondamente sulle convinzioni personali e di conseguenza sulla qualità della vita.

Il terzo fattore include una buona rete di relazioni sociali od anche la presenza di un adulto significativo al di fuori della famiglia, una comunità supportante capace di erogare servizi efficienti come scuole, parrocchie, biblioteche ecc.

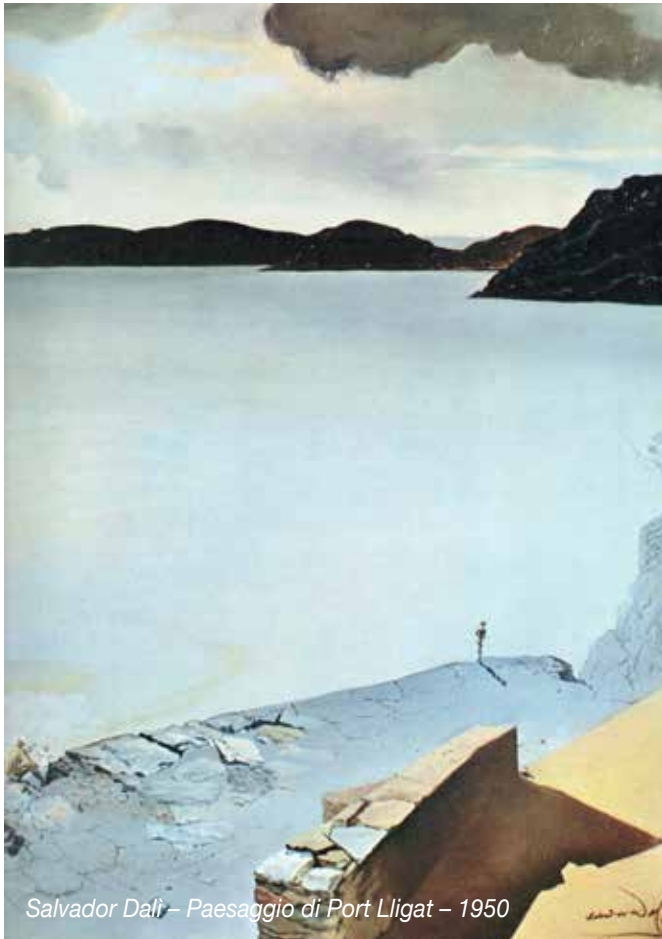
Altri studiosi di resilienza hanno cercato di definire quali sono i fattori protettivi che consentono ad una persona di sostenere con forza d’animo disagi di vario genere. Hanno chiamato questi fattori: tutori di resilienza.

Il tutor è colui che si pone come guida e garante di una persona, i tutori di resilienza sono quei fattori, che entrando in campo, garantiscono che la persona agirà efficacemente e reggerà gli urti.

Eccone un elenco non esaustivo, la ricerca continua:

“Buon attaccamento ai genitori nelle prime fasi di vita; tratti caratteriali e personali in grado di prefigurare evoluzioni positive; avere affetti consolidati; avere dei valori; autostima; capacità di posporre le gratificazioni; senso dell’umorismo; senso di

“MA LIBERTÀ DA CHE COSA?”



Salvador Dalí – Paesaggio di Port Lligat – 1950

appartenenza;ottimismo; capacità di collaborare; fede; mantenere le cose in prospettiva; inserire gli eventi stressanti in un ampio contesto e adottare una prospettiva di lungo periodo; accettare i cambiamenti; sapere rispondere alla vita, piuttosto che chiedere continuamente; buone relazioni sociali; saper trasformare le esperienze dolorose in apprendimento; nei momenti di massima crisi, pensare che una vita più vasta ci contiene tutti, se ci lasciamo andare a tale vita più vasta, non siamo più ossessionati, ma ispirati.”

La costruzione della resilienza è possibile anche quando per natura e cultura si parte svantaggiati, l’infanzia non è destino.

Come? Ravvivando il senso della propria identità, aumentando la fiducia in se stessi e nelle proprie risorse, ma

anche guardando alle modalità con cui persone resilienti ce l’hanno fatta a ricostruirsi dopo traumi di vario genere. Un altro metodo consiste nell’imparare ad avere atteggiamenti costruttivi e orientati verso la crescita.

Il tutto sembra non dissimile da quanto affermato dalla psicologia umanistica in generale, ma lo sguardo mirato alla forza d’animo, gli esempi numerosi di quanti ce l’hanno fatta a rimanere integri di fronte ad eventi traumatici, la visione sistemica che tiene conto non solo dell’individuo, ma anche della sua cultura di riferimento e delle istituzioni socio-sanitarie, educativo-scolastiche, politiche ed economiche cui può fare riferimento nei momenti di crisi, ne fanno un campo di studio molto interessante. Personalmente ho tratto beneficio dalla lettura di alcuni testi ed ho anche tenuto dei corsi sull’argomento. D’altronde ciò che più mi interessa nella vita è contribuire a trovare mezzi per vivere meglio.

Quali sono gli strumenti per gestire le forti emozioni, per navigare nel mare della vita, per soffrire meno, per amare di più e poi gioire di tutto questo? Rispondere a questa domanda è ciò che più mi interessa nella vita. Si può diventare sempre più umani, che per me vuol dire sempre più abili a governarsi conoscendosi, a rispettarci amandosi, ad empatizzare relazionandosi, ad ascoltare ascoltandosi, a comprendere sempre di più se stessi e gli altri vivendo?

Questo è quello che più mi interessa nella vita.

Fortemente motivata da istanze di questo genere, dopo i corsi sulla resilienza mi resi conto che si poteva fare di più rispetto al favorire la nascita di una capacità di resistere alle avversità e al conseguente dolore che esse infliggono.

E sono tornata alla Psicosintesi, in realtà non l’avevo mai scordata, essa è la griglia di riferimento entro la quale entra, senza nessuna forzatura, tutto il nuovo a cui mi accosto.

Questo è possibile perché la psicosintesi ha una visione dell’uomo così onnicomprensiva di ogni livello - biologico, fisiologico, psichico, spirituale - che tante altre visioni si possono riportare ad essa senza che né la stessa, né le altre teorie ne risultino in alcun modo diminuite. Naturalmente quando si tratta di visioni orientate al benessere e

“DIRIMPETTO AL DOLORE”

allo sviluppo personale, in questo caso accostarsi ad esse apporta un arricchimento che suffraga quanto affermato da Roberto Assagioli. Un pò come guardare all'essere umano cambiando il punto d'osservazione, la prospettiva: cosa assolutamente utile, anzi indispensabile per non cristallizzarsi.

Roberto Assagioli ha continuamente ribadito nelle sue opere e testimoniato nella sua vita che anche di fronte ai più gravi disastri – sofferenza di vario genere, malattia, morte – ciò che è importante e che ogni uomo è in grado di fare, è quello di assumere l'atteggiamento giusto che lo aiuti a reggere quanto gli capita o il destino gli assegna, senza capitolare. “Collaborare con l'inevitabile” è l'invito del nostro autore, ma ogni uomo troverà un suo personale atteggiamento che metterà in luce “come soffrire” piuttosto che “perché soffre” e il *come* richiama alla sua personale responsabilità nei confronti di ciò che sta affrontando, nel *come* e quindi nell'adottare un atteggiamento, egli diventa protagonista e non più vittima. Come tale, può utilizzare le energie residue rispetto alla tragicità di ciò che sta vivendo, che mai sarà negata anzi consapevolmente attraversata, investendole nella vita che ancora vuol vivere in lui o lei, mai dimenticando passioni, interessi, voglie perché, anche quando davvero non c'è più possibilità di dare corpo ai desideri, c'è sempre la fantasia e l'immaginazione che possono sopperire ed aiutare.

La disidentificazione è l'altro cardine della psicosintesi, consiste nell'operare il distacco rispetto agli eventi della nostra vita, guardarli dall'esterno come se stessi guardando un film, senza giudizio e invece con amore e compassione.

Ma... ma a volte di fronte a tempeste emotive, molti di noi vivono la frustrazione di non farcela a disidentificarsi, tutto è chiaro a livello teorico, quando sei nel bel mezzo dell'uragano tutto si fa difficile. In che cosa sono fortemente identificato? E riesci a trovare la sub in questione. Quali sono le emozioni in ballo, quale la principale, quanto spazio della coscienza occupano? E dai un nome alle emozioni e visualizzi l'invasione e disegni e scrivi alla parte e chiedi al Sé. E magari avviene poco, un poco di sollievo, ma non tutto il sollievo, perché solo quello vorresti, tutto il sollievo per poter respirare bene e vivere bene ed essere felice. Essere felice è la rivendicazione più grossa che abbiamo nei confronti della vita.

A volte ci comportiamo come falene impazzite, cerchiamo un rimedio, un balsamo immediato che ci impedisca di sentire il dolore, poi quanti di noi hanno fatto un percorso di crescita personale, si ricordano che questo è proprio ciò che non si deve fare, che bisogna accettarlo il dolore, aspettare che esso riveli la lezione che custodisce al suo interno.

Ci proviamo, ma quando ci sono situazioni di disagio cronico, la pazienza vacilla e l'istanza di felicità o perlomeno di serenità si fa pressante. “Basta!” è l'urlo che attraversa la nostra interiorità e si riversa nella situazione non arrecando niente di buono.

Presso il Centro di Psicosintesi di Milano un gruppo di formatori si riunisce insieme a me ogni quindici giorni per approfondire i temi del Corso di Autoformazione. Sono argomenti che ci toccano profondamente e ci spingono a volte a parlare di noi, con semplicità e autenticità; ci raccontiamo sapendo che nessuno giudicherà alcunché e che ciascuno manifesterà risonanze con il mondo interiore dell'altro e in questo modo si produce un effetto di amplificazione dei sentimenti, delle emozioni, delle immagini, che induce, in chi ha detto di sé, un'espansione di coscienza e a volte degli insight.

Ricordo che una volta abbiamo affrontato il tema delle emozioni troppo forti o ricorrenti e ci siamo detti che per gestirli occorre fare spazio dentro - lo spazio è correlato all'amore, alla compassione - in modo da avere un contenitore grande e un Io centrato in grado di non farsi invadere.

Poco tempo dopo mentre leggevo un testo di un monaco buddista, mi sono imbattuta in un aneddoto che mi fece capire meglio l'importanza del contenitore: “Se butti un cucchiaino di sale in un piccolissimo bicchiere d'acqua, a causa delle ridotte dimensioni del contenitore, il cucchiaino di sale avrà un grande effetto sull'acqua; tuttavia se passiamo ad una distesa d'acqua più grande, per esempio un lago, e vi poniamo dentro il cucchiaino di sale, questo non avrà un effetto della stessa intensità, a causa della grandezza e della vastità del recipiente che lo contiene. Anche se il sale rimane lo stesso, la spaziosità del contenitore cambia ogni cosa...”

Bello! pensai, ma come fare a fare diventare grande, sempre più grande il nostro contenitore/ coscienza?

Nel frattempo continuava a martellarmi la domanda: come fare a trasformare il dolore? Attraversavo un periodo piuttosto travagliato e cercavo soluzioni. Continuando a leggere il testo buddista, mi imbattei in una rivelazione del Buddha che indica quattro stati della mente - la gentilezza amorevole, la compassione, la gioia compartecipe, l'equanimità - denominandole Dimore Divine e invitando gli esseri umani a coltivarle per giungere alla liberazione del cuore. Io subisco la fascinazione di certe metafore, questa in particolare mi ha conquistato, come una sirena suadente di tanto in tanto mi attira avvolgendomi, facendo diventare rotondo il mio pensiero, sorridenti i miei occhi, felice il mio cuore. Sento che lì c'è una verità profonda, quegli stati mentali ci sollevano da abitudini cieche e, facendoci fare un salto quantico, ci trasportano nel regno del transpersonale. Inoltre questi stati mentali sono espansivi, distendono, appagano, gratificano, mentre stati mentali come rabbia, paura, attaccamento, producono contrazione, separazione, ristrettezza mentale.

Non tardai ad accomunare questo incontro con le Dimore Divine a quanto stavo elaborando sulla necessità di fare largo al dolore e una sera una sorta di piccola illuminazione: il contenitore - che è lo spazio dell'interiorità presieduto dalla coscienza - si può allargare se frequentiamo le Quattro Dimore Divine perché se lo facciamo: gentilezza amorevole, compassione, gioia compartecipe ed equanimità detteranno atteggiamenti e comportamenti nella forma di sorrisi, gesti gentili, benedizioni, azioni rivolte al bene comune e tutto ciò espanderà la coscienza, la quale ci regalerà la sensazione luminosa e benevola di essere interconnessi, interdipendenti, partecipi al comune cammino evolutivo della nostra specie.

In altre parole si tratta di fare, nei momenti di crisi, qualcosa di significativo a prescindere da come ci si sente; la situazione che ci fa soffrire appartiene ad un certo ambito (famiglia, lavoro, studio), essa avrà bisogno di tempo per essere sanata, nel frattempo il mondo ci aspetta e ci vuole sinceri, aperti, trasparenti, in grado di dirigere l'attenzione dove vogliamo perché un'attenzione fluttuante ci rende liberi.

Se anche nel bel mezzo di situazioni critiche invece di impantancarci in esse, non dimentichiamo di essere amorevoli, di prevedere i bisogni o i desideri di chi ci sta

accanto e di aiutarli a soddisfarli, di essere felici della felicità degli altri, di vivere seguendo i nostri valori profondi e non assecondando il disagio e identificandosi in esso, noi trarremo da ciò forza sufficiente per metterci "dirimpetto al dolore" in posizione non subordinata, ma dignitosamente, efficacemente, empaticamente, amorevolmente a tu per tu.

Se lasciassimo spazio all'esuberanza dello Spirito e quindi alle qualità di cui sopra e a tutte le altre di cui parla il nostro Assagioli, succederebbe che riceveremmo dai nostri interlocutori continui rispecchiamenti nella forma di un ringraziamento, di un sorriso, di un gesto affettuoso, infatti a gentilezza si risponde con gentilezza, ad amore con amore, il bene richiama il bene. Questo continuo rimbalzare di ciò che esce da noi e di ciò che a noi ritorna ci renderebbe più ricchi, produrrebbe espansioni di coscienza ed ecco - e il cerchio si chiude - che dentro di noi crescerebbe la capacità di far fronte agli eventi e di contenerli.

In una coscienza abitata dalle più alte qualità umane e da capacità di rinnovamento, le afflizioni in entrata saranno incluse come il cucchiaino di sale nel lago, non avranno il potere di sconvolgerci. Il dolore ne uscirà trasformato perché, ridimensionato, perderà la sua carica aggressiva, esso sarà il controaltare della nostra ricerca di significato. La vertiginosa abbondanza che è propria del Sé, la grandezza della Vita, ci faranno relativizzare ciò che di spiacevole ci accade. Altro ci attende e si aspetta che noi lo realizziamo.

Maria Masuzzo

Bibliografia

Assagioli R. - L'atto di volontà - Ed. Astrolabio
 Cyrulnik B. - Costruire la resilienza - Ed. Erickson
 Malaguti E. - Educarsi alla resilienza - Ed. Erickson
