

IL DIRITTO DI ESISTERE

Il titolo di questo intervento nasce da un'esclamazione che mi è uscita in un momento di grande stanchezza. Uso volutamente questa parola, "stanchezza", perché spesso si abusa del termine stress, quasi amplificando tutto quello che si porta dietro questa parola. Dire "Sono stanca", anziché "stressata", secondo me, rende onore alle fatiche della mente e del corpo e anche alla fisiologia del nostro vivere, spesso al limite delle nostre energie.

Dunque, un giorno ero molto stanca, mi sentivo appesantita da troppe incombenze, fisiche, mentali, che come zavorre mi trascinarono in una sorta di melma depressiva. Non era la prima volta che mi prendeva questa sensazione. All'improvviso, dal profondo della pancia, risalendo verso la gola, è uscita fuori questa esclamazione: "**Ma anch'io ho diritto di esistere!**". Quasi stizzita; come se qualcuno, o qualcosa, mi obbligasse a seguire un *modus vivendi* non mio!

Mi accompagnava un senso di "bronzio interiore" e riflettevo su questa espressione, "diritto di esistere". La stizza si trasformava in un crescendo di rabbia e di impotenza. Perché impotenza? In realtà nessuno mi obbligava a fare quello che stavo facendo... nessuna costrizione. Perché mi obbligavo ad agire in un dato modo senza che nessuno, in effetti (tranne me stessa), me lo avesse chiesto? L'impotenza che avvertivo nasceva da me; ero impotente a governare alcune mie parti, in balia di sensi di colpa, senso del dovere, e magari, sotto sotto, ancora un insinuante desiderio, smania, di ricerca di affetto e di approvazione... Ancora?

Eh, sì! La psicopsintesi personale non cessa mai, e proprio quando sembra di aver finito un giro di giostra dentro la nostra personalità, se si allenta la presa, si rischia di fare un bel capitombolo. Certe parti le avevo già riconosciute, incontrate, ma ancora evidentemente non si erano ben integrate tra loro, e reclamavano maggiore cura e comprensione.

Allora, l'importante è rialzarsi, vedere dove siamo inciampati, prenderci per mano, e fare ancora un giro di "giostra" dentro di noi... per incontrarci di nuovo, ogni volta... e ogni volta ancora.

Ma qualcosa di buono ci doveva pur essere in quella mia esclamazione. **Il diritto di esistere.**

Ed ecco la ragione per cui ho deciso di condividere queste riflessioni ad "alta voce", che segnano una sorta di continuum con il tema che ho indagato l'anno scorso, relativo a tre forme d'amore: quello *negato*, quello *ritrovato* a quello *conquistato*, che in questo contesto non posso riprendere, ma lo trovate pubblicato nel numero 25 di aprile 2016 di questa rivista, alla quale invio i miei interventi, per una maggiore divulgazione.

Riparto proprio dalla forma dell'amore "conquistato", che è legato alla percezione del valore personale, non solo in termini di autostima ovvero quanto mi "stimo", quanto è il mio valore, quanto valgo (come quando si stimano gli oggetti preziosi, di arte, reperti archeologici), ma valore di sé, in quanto io **esisto**. E tuttavia, la consapevolezza del proprio peso nel mondo, non è una conquista che vale per sempre. Va rinnovata, ricercata, attivata in ogni istante della nostra esistenza, proprio come il diritto ad esistere. Potremmo affermare che ogni giorno siamo chiamati alla Vita proprio dalla **Vita**, vivere dunque come atto di consapevolezza, di presenza.

Veniamo come d'uso, in casa psicopsintetica, all'etimo di queste due parole: **diritto** ed **esistere**.

Il termine diritto deriva dal latino *directus* – participio passato di dirigere, e già la dice lunga. Nel dizionario troviamo varie accezioni, la *prima* è proprio quella che ci interessa di più: **Direzione**, che richiama alla mente la visione della Volontà psicopsintetica.

Vediamo la *seconda*, più normativa, legislativa, lo sanno bene gli addetti alla giurisprudenza, riguarda il diritto pubblico, privato, amministrativo...

Terza accezione, ovvero facoltà di assumere un determinato comportamento in seno alla società: tutela di diritti civili... in senso opposto corrispondono anche dei Doveri.

Consideriamo, per la nostra ricerca, l'accezione di direzione... **Diritto**, appunto come direzione, in parte legata

si all'atto del volere, ma anche, in particolare, al significato, allo scopo del nostro vivere: che direzione ha preso la mia vita?

E sulla tematica esistenziale ricerchiamo anche l'etimologia di **Esistere**.

Esistere, deriva anch'esso dal latino, e significa *essere nella realtà*. È composto da due componenti *ex* che significa fuori e *sistere*, stare; letteralmente *stare fuori*. È interessante anche la parole derivante, Esistenza, ovvero "totale possibilità di rapporti concreti con la realtà spirituale o materiale", che ben si ricollega alla corrente filosofica dell'Esistenzialismo, di cui anche la Psicosintesi fa parte. L'Esistenzialismo infatti parte dall'analisi dell'esistenza e chiarisce il rapporto tra l'uomo e l'essere (intendendo con questo termine la società, il mondo).

Dopo questa breve ricerca etimologica rivolgiamoci la seguente domanda:

"Quanto siamo consapevoli di esistere, come è la qualità della nostra esistenza, quanto siamo in contatto con la realtà della Vita? La rifuggiamo, la temiamo, siamo passivi, o attori nel palcoscenico della Vita?"

Fermiamoci qui e ritorniamo sul *diritto di esistere* che, come avrete già compreso, dipende in gran parte dalla nostra volontà di essere nel flusso della vita, di stare nella vita (*sistere*) anche se questa ogni tanto ci scuote, ci percuote, ci butta giù dalla sella, per usare la metafora di "cavalcare la vita", e ogni volta risaliamo, volenti o nolenti, senza aver del tutto compreso, però, il motivo della caduta. (Curiosa l'espressione nolente... un po' in disuso, ma che significa che è di volontà contraria, non volere. Quindi c'è sempre una volontà anche se è di "non volere"). Le cadute sono le occasioni per comprendere che la direzione intrapresa non è quella giusta, in linea con il nostro proprio, intimo ed unico progetto evolutivo, ma le opportunità della vita non aspettano altro che essere accolte, comprese, e si riprende la "corsa".

A volte accade che il Diritto di esistere lo chiediamo agli altri e non solo in termini di approvazione o ricerca di affetto, ma, soprattutto, si richiede di legittimare il nostro essere in vita, quasi chiedendo scusa di esistere. In

terapia, con qualche persona, ho coniato proprio il nome di una subpersonalità specifica: "Scusa se esisto". Come a chiedere il permesso per vivere, una giustificazione; dono tutto di me affinché tu riconosca il mio diritto ad esistere. Io vivo in quanto ti sono utile, in quanto ti sono di aiuto, in quanti tu mi ami, in quanto io ti amo... e così via. Mendicanti di amore, incapaci di legittimare, in prima persona, il diritto di essere in vita, presenti, aderenti alla realtà. Perché sottolineo questi termini? Perché spesso siamo fantasmi viventi, assenti in vita: tappezzeria esistenziale. Sentite forse una fitta al cuore? Non vi preoccupate, vuol dire che siete sensibili e ancora vivi. Quando c'è cancrena, necrosi delle cellule, siamo già morti. Il dolore ci dice che siamo vivi e che possiamo curarci, prenderci cura di noi. E come?

Comprendo che non sia facile risalire la china quando ci troviamo nel baratro della solitudine, della perdita, dell'abbandono, della disperazione, per questo i mercanti di felicità tentano di governarci, con l'uso e l'abuso di droghe, di qualsiasi tipo, psicofarmaci, lotterie, programmi televisivi attraenti e stordenti, e quant'altro. Cosa ce ne facciamo in quei momenti dei libri, delle belle parole dei grandi saggi, delle conferenze, dei corsi fast food sull'autostima... ma anche delle tecniche stesse della psicosintesi... Siamo in una sorta di frullatore e ci sentiamo persi; stiamo male e basta!

Fermiamoci un attimo. Ecco, questo è il momento di non fuggire da noi, anche se la tentazione è forte e le vie di fuga sono tante; saper stare, so/stare, creare un momento di silenzio, silenzio interiore, di mente, di cuore, nel corpo. Silenzio, e solo nel silenzio, ascoltare prima il battito del nostro cuore che ci ricorda da una Vita che siamo vivi, poi nel silenzio, lentamente, avvertire la presenza amica, calma, quieta del nostro Respiro.

Se riusciamo a fermarci, a stare in noi, nell'ascolto di noi, tramite il silenzio, ma in compagnia del nostro respiro e del battito del nostro cuore... in parte siamo già rivolti verso uno spiraglio di luce, avvertiamo che il motore della vita si riaccende e, attraverso un agire quieto, con dolcezza, avvertiamo sorgere un senso di fiducia che ci incoraggia, passo dopo passo, a ritornare alla Vita con una nuova consapevolezza.



Nicholas Roerich - Vikings Daughter - 1918

Usciti da queste paludi, meglio se siamo dotati di una *cassetta degli attrezzi* -come ha detto una persona alla fine del Corso di Autoformazione - siamo più in grado, con un kit psicosintetico, di scegliere ciò che è giusto per noi, per la nostra tipologia, il nostro temperamento. Questo prevede una conoscenza di sé, una ricognizione sulla nostra personalità, perché spesso siamo proprio sconosciuti a noi stessi, ci imbattiamo nelle nostre solite immagini che ci trasciniamo dietro dall'infanzia, o dall'adolescenza, che invece sono obsolete e offuscano il nostro vero potenziale.

Perché esiste un grande malinteso: quando si fa un percorso personale, sia di psicoterapia o di crescita, arriva un momento in cui si pensa di aver compreso già tutto, o quasi; vorremo fissare come in un fotografia quel dato momento, quello stato quasi di grazia, augurandoci che tutto resti inalterato. La saggezza delle parole di Assagioli invece ci ricorda che "l'illusione è la ricerca della stabilità, della sicurezza, di un'armonia o pace statica". Esse non possono esistere nella vita umana, che per sua essenza è fluida, dinamica, in continuo divenire, come lo è la vita cosmica in tutte le sue manifestazioni. Stabilità, sicurezza, pace esistono e si possono trovare, ma

soltanto in una sfera superiore di realtà, nel trascendente, dove dimora il nostro essere, il Sé Transpersonale. Ma è un'illusione cercare quella stabilità e quella pace nella vita personale, la quale include i vari rapporti con gli altri. Il Sé spirituale vive in una sfera di realtà che ha leggi ed essenza del tutto diverse dalla sfera del divenire, del mutare, dell'evoluzione.

La vita umana personale è essenzialmente sviluppo, crescita, attuazione di energie latenti, di superiori possibilità, è lotta e conquista e, quindi, implica necessariamente conflitti, tensioni, superamenti (...) alternanza di gioia e sofferenza.”⁽¹⁾

Spesso siamo proprio vittime di noi stessi, ci dimentichiamo che, in realtà, siamo meglio di come pensiamo, ci perdiamo dietro a qualche sub personalità tiranna, anziché accogliere tutti i nostri piccoli cuori, alcuni feriti o smarriti, e riportarli alla radice del nostro essere, ove l'armonia è possibile, grazie all'opera del nostro centro interiore che tutto dirige e regola.

Ma per fare questo occorre fare conoscenza di noi, senza nascondimenti o alibi. E allora può accadere di scoprire potenzialità spesso ignorate o non utilizzate. Il diritto di esistere, di aderire alla realtà della vita, ci invita a prendere pieno possesso dei nostri talenti, spesso offuscati dai conflitti della personalità o dall'ignoranza, nel senso di ignorare. Abbiamo le ali legate da fili invisibili, illusori, creati proprio da noi stessi.

Tutti noi siamo affascinati dall'idea di saperci *anime* dentro dei **corpi**, ma quanto dura questa fugace consapevolezza, quanto tempo passa affinché il peso della personalità con tutte i pensieri, le emozioni, i sentimenti, le ambivalenze, i conflitti, ritorni sovrano e ci faccia dimenticare la Realtà dell'Anima. Il diritto di esistere è uno dei diritti dell'Anima, perché altrimenti il progetto unico e irripetibile per ciascuno di noi, non avrebbe ragione di essere. L'Anima reclama fedeltà alla personalità e, se queste devia, la vita può diventare davvero un percorso ad ostacoli. Voglio portare attenzione sul termine Fedeltà perché essere fedeli, rimanere fedeli a se stessi, è un tema che mi sta molto a cuore.

Troppo spesso invece manchiamo nei nostri confronti, ci perdiamo, perdiamo la direzione di quello che vogliamo e siamo, quasi ci vendiamo in cambio di poche briciole di affetto o di riconoscimento. Mendicanti appunto, con false maschere della serie “*Va bene così*”.

Il Diritto ad esistere, a stare fuori nella vita, aderenti alla realtà, in ultima analisi dipende solo da noi. Solo noi ce lo possiamo attribuire, legittimare, convalidare. Si trova nelle viscere del nostro essere, come tesoro prezioso. Le scorie della personalità spesso lo celano, ma è presente, è già dentro di noi; li troviamo il nostro valore, l'essenza spirituale della nostra vera autentica Identità, quella del Sé transpersonale. Il diritto di esistere nasce da quel grido di pancia, dal battito del cuore, dall'espressione di noi e dal rendere manifesto il nostro piano di vita, al quale umilmente, ma non vinti, occorre accordarci.

Ecco, un'espressione di cui tenere conto: “essere d'accordo”, in accordo con la vita, in armonia, dal sé personale verso il Sé transpersonale, questa è l'opera della Psicosintesi.

Elena Morbidelli

Bibliografia

1. Assagioli R., *Dalla Coppia all'Umanità*, L'Uomo ed. Firenze, pag. 145, 146
-