

# TESTIMONIANZA O AUTENTICITÀ?

Da tanto mi urge dentro un desiderio – aspirazione di testimoniare la Psicosintesi, quella che in tanti anni ho studiato, ho amato, ho sperimentato, e di portarla con me, oltre me stessa, come qualcosa di intimo e prezioso che non muore, come un dono da passare non con le parole o l'insegnamento, ma con la mia vita stessa, come appunto testimonianza silenziosa di vita vissuta pienamente.

**La Psicosintesi non è una faccenda familiare, amicale, sociale, né solo personale, ma soprattutto riguarda l'anima.**

Finalmente la mia anima ha compreso dentro, e senza più parlare e sproloquiare o predicare, porto nel mio cuore questo Bene prezioso, sacro e profano, quotidiano e presente sempre. E quando vedo, osservo che la Psicosintesi rivive, come in questo periodo al nostro Centro di Napoli, un momento di vitalità, di presenza e linguaggio nuovi, mi sento dentro una gioia profonda che è permanente, in opposizione al dolore dilagante oggi, che però è temporaneo. E' quasi una commozione interna che capita, come quando risenti una vecchia canzone amata, che ti fa vibrare di nuovo il cuore, e tutto ricomincia, rinasce, e si ricrea all'infinito.

Infatti l'atteggiamento psicosintetico consiste nell'uscire costantemente, nella vita quotidiana dei piccoli gesti, dal meccanico, dall'ovvio, dal conosciuto, dal solito. E' un'attenzione creativa che ti mette in contatto con l'infinito, col misterioso, con il conoscibile e l'inconoscibile, col possibile e l'impossibile, e allora tutto diventa aperto, visibile e semplice. E, tenendo costantemente con me l'osservatore, mi rendo conto di desiderare un sogno molto bello, molto semplice a dirsi, ma difficile da attuare: si tratta insomma di voler vivere una vita autentica.

Ecco allora che tutto il discorso si sposta sull'autenticità: che cos'è? Perché questo desiderio? Come raggiungerlo? Innanzitutto vorrei chiarire che non si tratta di considerare qui quella autenticità concreta che è semplicemente spontaneità meccanica, che non è una scelta nata dal centro di noi, ma è comportamento meramente impulsivo, che cede appunto meccanicamente a un impulso esterno.

Autenticità non è mettere fuori tutto di sé, non è fare *outing*, abolire ogni maschera, non lasciare nessuno spazio a quel mistero che è in fondo a noi tutti e diviene attrattivo e, direi, indispensabile nelle relazioni umane, anche quelle più intime. Perché si parla molto oggi di autenticità, ma con superficialità, e a volte, nel senso comune si sbaglia, si eccede nell'indagare se stessi e buttar fuori tutto quel che scopriamo di noi stessi – e sappiamo bene come vari eventi spiacevoli accadono nei *social*, tra giovani che, anziché incontrarsi e capirsi, si ritrovano a mercificare ogni estroversione impudente e inopportuna. Là si tratta di egocentrismo e narcisismo esasperato, laddove l'apparire sovrasta l'essere, le parole sovrastano i fatti, e ognuno è prigioniero della sua immagine.

Parliamo di un'autenticità intima e pulita, direi quasi pudica, usando un termine fuori moda. Un'autenticità che vuole l'esaltazione del silenzio e della discrezione, altra parola fuori moda, ma credo, da esaltare oggi, in opposizione alla visibilità eccessiva, e all'autoaffermazione a tutti i costi.

Per l'autenticità ci vuole pudore, riserbo, silenzio, in un mondo in cui tutti vogliamo parlare, e occupare lo spazio, e farci sentire, farci valere. E per tacere, bisogna avere la forza di ascoltare, di fermarsi, di stare, quando l'alterità altrui mette in discussione le nostre convinzioni. Bisogna centrarsi, stare dritti, sopportare di essere messi in discussione: il narcisismo spesso ci prende la mano, e il nostro ego non sopporta che veniamo messi in discussione. E allora capita che anziché costruire relazioni, sorgono conflitti e discussioni interminabili.

Comunque, il termine autenticità e il suo contrario inautenticità, è stato introdotto, prima di entrare nella psicologia, da Martin Heidegger, filosofo tedesco studioso di ontologia, che descrive l'autenticità come "un'appropriazione di sé", secondo il significato etimologico da *autòs* -se stesso. Heidegger afferma che "quanto più un uomo è se stesso (*autòs*) tanto più è autentico. Egli comunque dice che ciò che può rendere autentica la vita è "anticipare la morte, cioè vivere come se ogni attimo fosse l'ultimo, dal momento che solo la morte è l'unica esperienza autenticamente individuale, personale, è l'unica esperienza non condivisibile. Cioè di tutto si può

## “LE QUERCE PORTANO LE GHIANDE, MA LE GHIANDE SONO GRAVIDE DI QUERCE”

chiacchierare ma della morte no. Per ognuno la morte sarà sempre la sua propria morte. Cioè tutto si condivide: si viaggia, si lavora, si mangia, si beve, ma ognuno muore la sua morte, perché con essa conclude la sua vita”.

In maniera più semplice, una vota introdotto il termine autenticità nella riflessione filosofica, oggi, dicendo *autentico* si intende per lo più chi è fedele a se stesso, chi vive all'insegna della sincerità con se stesso, che non è la stessa cosa della sincerità verso gli altri, che può portare a un'inutile estroversione dei propri più intimi moti interiori. Il che non significa smettere di cercare sempre e solo la Verità, sia dentro sia fuori di sé. Anzitutto dentro di sé, come risulta dalle luminose parole di Shakespeare, riportate da Vito Mancuso ne “La vita autentica”: “sii sincero con te stesso, e ne seguirà come la notte al giorno, che non potrai essere falso verso nessuno”.

E ancora secondo Hilmann (l'autore del Codice dell'anima), essere autentici è ascoltare la voce dell'anima – e non è cosa facile distinguere questa voce interiore. Hilmann, propone la *teoria della ghianda* per comprendere il mistero delle nostre vite, sostiene: “l'unico elemento veramente generale, presente in tutti noi umani, è la motivazione, che è, appunto, come la spinta della quercia dentro la ghianda, o per meglio dire la *quercità* della ghianda. Le querce portano le ghiande, ma le ghiande sono gravide di querce”. Cioè tutti noi siamo venuti al mondo con un'immagine che ci definisce, con una individualità o unicità, che sta al centro di noi. E Hilmann usa molti termini in maniera intercambiabile: ghianda, *daimon*, immagine, carattere, vocazione, anima, destino. E tutto questo riguarda certo la nostra autenticità, ed è importante che venga colto, anche a ritroso nella propria vita, quando c'è stato un risveglio, e con chiarezza si scopre il cosiddetto filo rosso del proprio destino.

Comunque, accanto a questi riflessioni e definizioni filosofiche, ho trovato interessante e nuova l'affermazione che l'autenticità non può raggiungersi per *intentionem*, ma per *effectum*; ed è affermazione fondamentale per la nostra esperienza e il nostro cammino in concreto. Infatti noi non ci possiamo mettere d'impegno a diventare autentici, e sforzarci di attuare ciò direttamente – possiamo solo guardare alle nostre inautenticità che sono tante

in noi: desideri, paure, impulsi, menzogne – e ci fanno da filtro rispetto alla realtà, e sono per lo più inconsce. E proprio il fatto che non le vediamo, che non ce ne accorgiamo nella nostra meccanicità, costituisce l'ostacolo maggiore alla nostra crescita. Così, ce le giustifichiamo, le consideriamo normali (per così dire) e le rendiamo ovvie, e quindi per noi elusive.

Ma, sappiamo ben che noi possiamo, anzi dobbiamo eticamente tutti, fare il primo passo di distinguere quegli ostacoli opachi, dobbiamo nominarli ad uno ad uno (ce lo insegna la Psicodinamica con la disidentificazione, da farsi continuamente, perché questo certo ci distanzia dalle nostre forze interiori nemiche.

E fatto il primo passo, ci vuole il coraggio di proseguire, attuando l'autoidentificazione in una personalità più



Michellino da Besozzo  
Madonna della Ghianda, Somma L. 1420

consapevole e matura. E bisogna uscire dalla simbiosi e dall'innocenza per vivere la vita appieno, passando dalla sopravvivenza alla volontà di vivere consapevolmente. E quando, a tratti, la consapevolezza aumenta, niente deve rimanere inconscio – quando è il momento giusto della rivelazione. E quell'attenzione che abbiamo tenuto presente e viva nella vita, anche con sforzo e buona volontà in periodi di aridità del cuore, quell' "oltre" che ci ha continuamente attirato e spinto e guidato, alla fine può rivelarsi e darci tanta gioia e senso di realizzazione, da non perdere assolutamente. E quello che abbiamo notato nelle vite eccezionali dei Grandi della Terra, che ci hanno dato invenzioni e scoperte e pezzi di evoluzione e di avanzamento in ogni campo, quel qualcosa di "altro" e di "oltre", che ci mette a parte del mistero della Vita e del suo ineliminabile senso – possiamo essere certi che c'è in tutti noi, piccoli e comuni esseri mortali, che ci dibattiamo per vivere al meglio, oltre la sopravvivenza. Il nostro microcosmo ha un valore immenso, ha il suo proprio senso, se grida al Cielo la sua divinità, la sua scintilla, anche infinitesimale, che è pur sempre della stessa Essenza di Dio.

Insomma, voglio dire in concreto, che una continua appassionata ricerca di autenticità, vale la pena, anche se a volte non trova uno sbocco vincente, anche se spesso non abbiamo in tasca la risposta giusta, il gesto giusto, o un equilibrio perfetto.

E tutto questo vale nel concreto della vita quotidiana, laddove ogni giorno appunto, alla fine della giornata, posso trovare sempre qualche piccolo particolare avvenuto, che ha smosso la sequenza usuale degli avvenimenti, lasciando un piccolo spazio di stupore attonito, un sussulto, un'attenzione insolita, uno sguardo nuovo che apre il cuore e ti fa sentire vivo, ti accosta comunque alla passione e all'entusiasmo della vita che fluisce. Continuamente dall'inconscio al conscio, cioè al conosciuto, osservato, rivelato, attenzionato e portato in essere, come preziosa conquista dell'attimo che ci mette d'incanto in collegamento col Tutto. "Che allora sarà come bere continuamente alla sorgente". E questo sempre più, non solo per un attimo, ma per continui rinnovati attimi, fino ad ottenere una coscienza sempre più desta, pronta a cogliere l'Eternità.

Ma, una volta compresa la sostanza dell'autenticità in noi, compreso che non possiamo realizzarla e crearla come desiderio o come meta in se, come sarà possibile raggiungerla?

Si tratta di guardare laddove non guardiamo mai: allora magari coglieremo improvvisamente squarci di verità su di noi – sorgeranno vere e proprie crisi di autenticità, in cui però finalmente scopriamo dell'inautenticità che ci appartengono. Ci ritroviamo improvvisamente spiazzati, nudi di fronte alla realtà, e questo ci sgomenta, ci fa sentire indifesi ma anche forti, perché aderenti alla realtà, che è sempre la più grande maestra di vita. Diveniamo allora appunto reali (dal latino *res*) autentici e forti, perché non dobbiamo tenere su nessuna menzogna, né davanti agli altri, né soprattutto di fronte a noi stessi. E questo è ottenuto *per effectum*, per effetto appunto della nostra confessione interiore, della nostra rivelazione di onestà interna.

Così finalmente mettiamo in luce ciò che prima avevamo costruito in maniera menzognera per noi e per gli altri, il tutto inconsciamente. Cioè siamo usciti dai meccanismi inconsci e possiamo scegliere tra le varie possibilità e considerazioni che si sono presentate alla nostra riflessione.

E sono importanti i piccoli cambiamenti. Quando cominciano ad avvenire e noi li notiamo, ci incoraggiano, ci danno gioia, e ci spingono ad andare avanti. Dice Jung: "si vive la vera vita, quando si verificano piccoli cambiamenti". E sono da segnare anche quei momenti cosiddetti negativi, in cui c'è depressione o anche disperazione e pare che niente si sia fatto per migliorare una situazione ... i pensieri sono confusi, non si crede più in niente, neppure nella crescita, nel cammino, e niente di elevato compare a dare sollievo.

Ma ecco, un'improvvisa visione di chiarezza si fa strada, ed è pura consapevolezza. Nello stato allora in cui ci troviamo, senza condannare o giudicare, né confrontare, né lodare, si osserva ciò che è, fino in fondo, si comprende, e tutto diviene chiaro e luminoso. Questi momenti esistono per tutti, e bisogna fermarli, sottolinearli, credere

## “SI VIVE LA VERA VITA QUANDO SI VERIFICANO PICCOLI CAMBIAMENTI”

in essi – perché è proprio la nostra tenacia nel proseguire il cammino, che ci ha portato, come cosa collaterale non diretta, proprio quella consapevolezza, quella luce, quel comportamento autentico.

I momenti di presenza intensa, sia di dolore che di gioia, sono spesso rapidi, evanescenti e pure paradossalmente eterni – sono il più stupendo paradosso che la Vita ci presenta nella sua miracolosa Bellezza: cioè, noi aderiamo in piena coscienza alla nostra quotidianità, e nello stesso tempo la travalichiamo, mettendoci in contatto con il nostro Sé più profondo e col Mondo Tutto, come se la coscienza avesse bisogno proprio di quel punto, di quel trampolino lì, per andare più lontano e continuare a crescere.

Ma spesso questi momenti, dovuti a una raggiunta mente limpida e libera, capita di separarli dal mondo pesante della quotidianità fatta anche di fatica, di servizi casalinghi, lavoro in ufficio, seccature emotive. Ma non è cosa buona separarli. Penso che nell’alternanza e nella “distinzione” e non nella separazione di essi, sia conservato il segreto dell’equilibrio. L’equilibrio stesso di una vita un po’ più elevata e soddisfacente, più consapevole e felice.

Insomma, credo che l’autenticità viene fuori per noi:

- quando cominci a comportarti con bontà e gentilezza senza chiederti il perché
- quando cominci a dare e ad amare senza aspettarti niente in cambio
- quando trovi un’armonia tra mente e cuore e non chiedi più spasmodicamente ad ognuno, quale può essere mai il senso della vita
- quando ti arrendi al flusso della vita, e non cambieresti più nulla di quello che è, ma ti lasci essere in pienezza, senza annoiarti mai
- quando ti unisci in piena sintonia al coro delle persone che cantano ognuno la propria ritrovata canzone
- quando, scoperta improvvisamente una fragilità, o paura o menzogna, accetti di diventarne responsabile, anziché fuggire nella distrazione, o al contrario mettendoti a criticare e colpevolizzare te stesso, abbandonandoti all’abitudine delle lamentele.

E una volta giunti più vicini al termine della nostra vita, possiamo maggiormente riflettere: forse questo è il momento per testimoniare la Bellezza composta della vita che scivola via, della volontà che si affievolisce, ma intanto aderisce sempre più alla volontà trascendente, quella nostro Sé, della nostra Essenza, insomma alla volontà di Dio.

Sarà allora importante un’accettazione profonda dell’ineludibile, dell’inevitabile cui pure si può giungere senza amarezza, quella amarezza che a volte ci prende per le nostre mancanze o cedimenti, o improvvise decadenze di tutti i tipi. Al contrario potremo guardare sorridendo con saggezza e umorismo a tutti i nostri guai piccoli o grandi, quasi il nostro cammino, con l’età, passasse sempre più dalla volontà all’amore. E potremo rivisitare il nostro passato, scegliendo le esperienze che ci hanno fatto crescere, anziché lasciarci condizionare, o peggio ossessionare, dai ricordi e condizionamenti. E tutto questo può diventare una testimonianza.

La nostra mente diverrà sempre meno razionale, e sempre più aperta, silenziosa e intuitiva, una mente che sappia unirsi all’apertura del cuore, in modo da abbracciare sempre più pezzetti di Verità.

E anche se la Realtà ultima continuerà sempre a sfuggirci, e non riusciremo mai a raggiungere una completa autenticità, non è già valido in sé, camminare comunque verso l’autenticità e l’Amore?