IN CHIAVE POETICA

Chi è l'altro

L'altro è colui che tu incontri sul tuo cammino,
colui che cresce accanto a te,
lavora, gioisce o piange accanto a te,
colui che ama o che odia accanto a te,
colui del quale dici "ne ho fin sopra i capelli"
oppure "non posso soffrirlo",
colui del quale non dici nulla, non pensi nulla,
perchè tu passi senza guardare e non lo vedi.
L'altro è colui al quale tu devi unirti
per diventare l'uomo totale, il fratello universale,
colui al quale devi unirti per la tua rinascita
ed insieme salvarti, con tutta l'umanità.
L'altro è colui col quale collabori ogni giorno
per completare la creazione del mondo.

Michel Quoist

Nell'uomo medio, i rapporti inter-individuali sono spesso manovrati da attrazioni e repulsioni legate ad istanze ed esigenze personali -se non c'è attrazione o tornaconto, c'è sovente indifferenza.

Gradualmente, nel processo di crescita, le esigenze personali perdono il loro contenuto egocentrico, ed anche i rapporti umani si evolvono. L'integrazione rispetta ancora le fondamentali leggi di affinità e di scambio, ma sono queste ad operare a livelli più alti: uno scopo o un ideale comune può unire con la stessa intensità di un affetto personale, e una forma-pensiero attrarre nella propria orbita individui differenti per temperamento e vissuti, tra cui, in altre circostanze, forse non si sarebbe mai accesa la scintilla.

Allora umanità, totalità, fraternità e universalità non sono più un'astrazione poetico-ideologica; allora lavorare insieme diventa cooperare. Gli stessi rapporti personali possono diventare impersonali -non nel senso di depersonalizzati, ma perchè orientati in direzione transpersonale.

Padre

Padre, se anche tu non fossi mio padre, per te stesso egualmente t'amerei ...

Camillo Sbarbaro

Non è sempre facile, per chi si avvicina alla psicosintesi, comprendere che anche i rapporti personali possono essere vissuti con impersonalità: l'affermazione suona illogica sul piano concettuale ed innaturale a livello emotivo. E' dunque compito di chi propone la visione psicosintetica di far capire che non-coinvolgimento non è aridità o freddezza, e che l'enfasi posta sull'appartenenza al grande gruppo umano nulla toglie al valore del piccolo gruppo familiare.

Il padre, il figlio, il fratello non ci sono certo meno cari perchè in essi vediamo l'Uomo eterno; al contrario, il sentimento vibra di note più profonde e sottili e la quotidianità diviene occasione di allenamento. La personalità dell'altro ci appare, come realmente è, la lampada attraverso cui il suo Sè brilla, e il rapporto che ci unisce situazione finalizzata alla reciprocità di comprensione ed aiuto.

Inchinandoci al Piano che ci ha fatto percorrere insieme un tratto del cammino infinito, ne percepiamo con gratitudine l'armonia e ne accogliamo con reverenza il significato.

Amato come padre, il padre non lo è soltanto perchè padre: nella sue qualità personali vediamo uno degli aspetti attraverso cui la coscienza dell'uomo di esprime; e nella sua storia, triste o lieta -o piuttosto triste e lieta che sia- un atto della grande rappresentazione umana.

M.G.

UN CARTONCINO CON SU SCRITTO U-O-M-O

Sto fissando senza guardare
alla tenue luce del crepuscolo,
le pareti d'una stanza d'albergo.
A Gerusalemme.
Sono sola, stanca, frastornata.
Mi appaiono strani disegni sui muri:
boschi di ulivi enormi,
nodosi,
contorti:

una natura grandiosa, millenaria.
Vivo come in un sogno;
Roma-Amman è stato il mio primo volo,
e continuo ... a rimanere distaccata da terra.
Ogni vissuto laggiù si tramuta in evento,
in emozione che turba,
in pensiero non pensato fino in fondo,
in simbolo non ancora decifrabile.
Ora questi ulivi sulle pareti
non li scorgo più ...
Li ho visti oggi,
ho camminato in quell'orto;
"gli ulivi vivono migliaia d'anni",
ci informarono,
"questi potrebbero essere quelli di allora".
Potrebbero. La parola mi rimbomba nella testa.
Capisco di non avere mai capito niente
del Suo calvario.
Basta. E' quasi buio. Accendo la luce,
cioè faccio il gesto, ma la luce non s'accende.
Citofono in portineria:
"O.K. we'll provide immediately, if it's possible".
Provvederemo subito se è possibile.
Dopo un pò entra un enorme negro
con il figlioletto di 3-4 anni,
nerissimo, bellissimo.
Il padre mi ridà la luce, il figlio mi dà la manina
e mi sorride.
Inutile, tutto qui è straordinario, anche quei quattro occhi.

Li vedo, li rivedo, vedo altri visi neri,
altri uomini grandi neri
filare in un lungo corteo
cantando in coro: "We shall overcome,
we shall overcome, whi shall overcome some day!"
Cerco di non farmi vedere:
sono la turista bianca che s'è fatta aggiustare la luce
sabato sera, dopo l'orario di lavoro.
Ecco che m'ha vista.
Viene verso di me,
mi tende la mano senza dir niente.
Ci sediamo su una panchina.
Lui tira fuori da una tasca un pacchettino
che a me sembra fatto di stracci.
Dall'altra tasca preleva un giornale,
lo stende sulle ginocchia,
appoggia sopra l'oggetto misterioso
e comincia a scartocciare,
straccetto per straccetto,
ora in senso verticale, ora in senso orizzontale,
mi sembra un prestigiatore
che si avvicina al "clou" dello spettacolo:
manca solo il rombo dei tamburi
ma no, c'è anche quello: forte, lungo, disteso!
Poi silenzio.
Dopo aver finito di scartocciare il pacchetto,
tiene, tra le dita nere dalle unghie rosa,
un cartello con sul scritto, a tutte maiuscole,
U - O - M - O: Uomo.
Il cartello si leva in alto,
vola lentamente, leggibilissimo,
fino a sparire.
Del mio negro non c'è più traccia.
Mi trovo in grembo i rettangoli di stoffa.
Mi accingo ad osservarli meglio.
Quando suona la sveglia-citofono
"E' tanto che suono", dice con un tono un pò ironico,
ed in italiano, il portiere.
Ricordo oscuramente il rombo dei tamburi del sogno ...

L' UOMO, quello a tutte maiuscole,
cioè ogni uomo,
avviluppa con cura meticolosa
in tanti straccetti
il proprio io, la propria essenza.
L'Uomo nero ha sviluppato il cartellino
che era avviluppato.
E gli straccetti sono tutto ciò
con cui ci identifichiamo
impedendoci di emergere, di crescere.

Siamo in cinquanta in un grande pulman,
leggiamo insieme i pezzi del
vecchio e del nuovo Testamento
riferentesi al luogo che,
volta per volta, andiamo a visitare.
Ho la testa più chiara,
avverto che man mano che leggo, vedo, sento,
lo spirito mi unifica, mi compone.
Si entra in chiesa.
Sei ragazzini bolognesi,
tra cui Beppe, un'handicappato mentale,
devono ricevere la Cresima.
Stanno in fila con i loro padrini, ai piedi dell'altare.
Beppe è alto quasi come il vescovo,
gli prende la mano,
il vescovo fa cenno agli astanti di non intervenire,
Beppe gli sorride, gli toglie d'addosso la stola,
la guarda da tutte le parti, se la prova,
e poi, sempre sorridendo, la restituisce,
puntando l'indice verso il vescovo,
pronunciando ad alta voce una sola parola: "Bene".
Beppe di solito non sorride, non agisce, non pronuncia verbo,
se non sotto forte emozione.
Comincio ad abituarmi alle cose straordinarie.

Erika Biavati

LA PSICOSINTESI, PRASSI DI VITA

Iniziando il percorso psicosintetico, spesso ci si chiede qual'è la giusta via da percorrere. Si osservano i soci più anziani, si guardano delle persone che, pur non facendo parte della psicosintesi, sembrano "saggie": ma non si approda a molto.

E' facile sentirsi dire di costruire il modello ideale, di direzionarsi, ma ciò, pur essendo chiaro al momento, in seguito ci si rende conto che non è riuscito a permearci nell'essenzialità delle parole.

Allora si cerca di andare oltre le parole, con la consapevolezza, prima, e con l'esperienza, poi. Per comprendere meglio si cerca di approfondire la conoscenza psicosintetica, per scoprire che lo studio è solo una prima fase della psicosintesi che, come si evince da tutti gli scritti di Assagioli, è, invece, "prassi di vita". Alla prima, importante fase di studio deve, dunque, seguire l'esperienza.

Non si può dire che non ci siano dei timori nell'approdare all'esperienza ed è, quindi, consigliabile vivere un'esperienza di gruppo, magari in comunità, in modo da capire meglio se stessi e migliorare il proprio rapporto con gli altri. Viene consigliato un lavoro di gruppo perchè in un contesto del genere è più semplice capire che in fondo abbiamo tutti gli stessi bisogni, gli stessi desideri, le stesse aspirazioni. Il gruppo è importante anche perchè riproduce in piccolo il sociale ed aiuta a superare più facilmente i confini della personalità.

Inizialmente si può avere un'enorme paura di lasciarsi andare, paura che accada qualcosa; ma solo se si riesce ad attraversarla si può avere una vera esperienza. Nell'attimo in cui si comprende l'importanza del vivere l'esperienza nel momento in cui si presenta, la vita diventa molto intensa. Ad ogni nuovo passo si aggiunge il bisogno di andare avanti, di scoprire, di non prefissarsi una meta, ma trascendere da tutto ciò e andare al di là.

Ad una iniziale riservatezza individuale, pian piano subentra la fase del conoscersi meglio, seguita dalla comprensione. Il gruppo diventa comunità, i diversi problemi vengono fusi dal reciproco calore interiore. Si soffre per il dolore dell'altro e si gioisce per la gioia dell'altro: è un continuo dare e ricevere. Si può cogliere il proprio pensiero attraverso quello degli altri ed è stupendo scoprire la possibilità di elaborarlo insieme. Si riesce a percepire ciò di cui gli altri hanno bisogno ed a ricevere ciò di cui si necessita, pur non essendo stato chiesto niente.

Per la comunicazione, infatti, le parole non sono indispensabili; si può comunicare a tutti i livelli, dal fisico, all'emotivo, al mentale. In questo caso la comunicazione non è più solo scambio di conoscenze o di opinioni, ma partecipazione di sentimenti. Questi vivono ed evolvono oltre la settimana vissuta insieme ed aiutano a capire che non esiste una via predeterminata. Si crea, infatti, ad ogni momento del viaggio per farsi percorrere e si sgretola nel momento successivo, perchè non può essere ripercorsa, nè si può prenderla in prestito dagli altri. La via passa attraverso ognuno di noi, la creiamo e ci viaggiamo sopra; più si viaggia e più si continua a crearla. Cosa può aiutarci in questo cammino? La fiducia.

Maria Teresa Crinò
Carmela Zacco

LA COMUNICAZIONE IN PSICOSINTESI: NELLA RELAZIONE ASSISTENTE SOCIALE-UTENTE

La comunicazione è strettamente legata al servizio sociale in quanto è un elemento basilare nei rapporti tra assistente sociale ed utente. Nello svolgimento della professione, infatti, lo strumento principale utilizzato dall'assistente sociale è il colloquio, che è anche il mezzo più semplice e diretto di comunicazione. In particolare, nel servizio sociale lo scopo del colloquio è duplice: il primo è quello della conoscenza e della raccolta delle informazioni; il secondo è terapeutico, diretto cioè a provocare un cambiamento nell'individuo e nel suo rapporto con gli altri.

Le decisioni che l'assistente sociale deve prendere dipendono in gran parte proprio dai colloqui. E' importante, quindi, saper creare un'atmosfera rilassata, che faciliti nell'utente la disposizione a parlare di sè. Sia nell'ambito del servizio sociale che della psicosintesi si ritiene indispensabile, a tal proposito, un atteggiamento di "accettazione", che significa non dare giudizi e permettere all'utente di esprimere tutti i suoi aspetti. L'assistente sociale deve essere, dunque, educato al colloquio, inteso come attenzione all'altro e come strumento di comunicazione, almeno iniziale.

La nostra cultura privilegia molto, nella comunicazione, le parole. Assagioli, a tal proposito, afferma che "ognuno di noi ad una parola associa, senza rendersene conto, le esperienze positive o negative che ha avuto riguardo a ciò che significa e quindi l'intende in modo assai diverso". Egli evidenzia così la necessità di tener conto della soggettività della persona che comunica. In un colloquio di gruppo, ad esempio, è importante che l'assistente sociale stia attento ad impostare il messaggio in modo che sia comprensibile a tutti e non crei malintesi.

Ma nella comunicazione, in realtà, le parole sono solo una piccola parte del messaggio. Le pause, la tonalità della voce nel parlare, i movimenti della testa, la posizione del corpo, lo sguardo -tutto quello che viene definito il "linguaggio del corpo"- possono sottolineare o negare ciò che la persona sta dicendo. Così, sem-

pre rifacendoci all'esempio del gruppo, in un colloquio di gruppo i movimenti del corpo, la scelta del posto, ecc., permettono all'operatore di conoscere il modo con cui una persona stabilisce relazioni con gli altri; i colpi di tosse, il distogliere lo sguardo, possono essere altrettanti messaggi di disagio, dissenso, ecc. Anche quando una persona cerca di isolarsi e non partecipa alle discussioni del gruppo, essa sta comunicando, poichè, come ricorda Bateson, è impossibile non comunicare.

Si comunica anche con il silenzio, che, anzi, è ricco di significati: c'è, ad esempio, il silenzio dell'operatore, come attesa che sollecita l'utente a parlare; il silenzio di chi cerca di estraniarsi o di comunicare il suo disappunto; il silenzio tra due amici. Anche il silenzio, come la comunicazione verbale, ha delle precise regole sociali: nei rapporti formali viene in genere vissuto con disagio, proprio perchè in questi rapporti è richiesta la comunicazione verbale (anche a costo di ricorrere a frasi banali e scontate); in altri rapporti, quali quelli tra amici o innamorati, è, invece, consentito, proprio per il loro carattere d'intimità; il altre occasioni, ancora, viene sentito come un obbligo.

Fanno parte della comunicazione non verbale anche il modo di vestirsi e di presentarsi al colloquio, che "parlano" dell'io dell'utente e permettono all'assistente sociale di valutarne le facoltà.

Imparare a decodificare il silenzio, così come i messaggi non verbali, significa divenire un buon osservatore ed acquisire consapevolezza e controllo dei propri messaggi. Non bisogna, infatti, dimenticare che nel colloquio la comunicazione è nei due sensi e che anche l'assistente sociale manda dei messaggi che sono poi recepiti dall'utente. Durante il colloquio questi messaggi influenzano i loro reciproci comportamenti. C'è nel comunicare, sopratutto riguardo ai propri sentimenti, difficoltà ad esprimersi. Un grave ostacolo alla comunicazione è, per Assagioli, la solitudine interna. C'è bisogno, prima ancora di comunicare con gli altri, d'imparare a comunicare con se stessi. In questo tecniche come il dialogo interno, la meditazione, la scoperta delle subpersonalità ed altre ancora che la psicosintesi ci propone, sono un valido strumento per la conoscenza di se stessi. Questa conoscenza di sè deve essere incentivata nell'utente, al fine di identificarne le risorse interne su cui far leva per sollecitarlo a prendere parte attiva nella risoluzione dei suoi problemi.

Accanto alla psicosintesi personale, che mira all'armonizzazione della persona, c'è la psicosintesi interindividuale, che mira all'armonizzazione dei gruppi umani. L'assistente sociale si trova spesso a dover lavorare con un gruppo e deve, quindi, conoscere le dinamiche di gruppo, saper utilizzare il gruppo come strumento terapeutico, lavorare senza schemi rigidi. Così, ad esempio, un gruppo eterogeneo darà l'opportunità di studiare il problema da varie angolature e prendere in considerazione varie possibili soluzioni.

Per concludere, si può senz'altro affermare che la comunicazione riassume tutto il processo di assistenza sociale e richiede non solo conoscenza psicologica dell'uomo (come unità bio-psico-spirituale), ma altresì intuito e comprensione.

Maria Grazia Galanti

RAPPORTO TRA GENITORI E FIGLI

Viviamo in una società in cui la tecnologia è molto avanzata, ma, ciò nonostante, chi si accinge ad assumere il ruolo di genitore lo fa senza un'adeguata preparazione: sembra addirittura che essere genitore rappresenti un evento casuale e non già una libera scelta. Questa carenza di fondo è la punta di un iceberg e testimonia come, in genere, l'essere umano non prenda coscienza delle proprie responsabilità. Così spesso accade che i genitori siano adulti, ma non maturi dal punto di vista psicologico. Perchè il rapporto genitori-figli sia ottimale è necessario, invece, che i genitori acquisiscano serenità ed equilibrio, condizione, questa, perchè i figli crescano armonici e liberi.

Un genitore che non ha compiuto il suo processo d'individuazione si opporrà fermamente al distacco del figlio da lui o cercherà, in ogni caso, di imporre i propri gusti, le proprie idee, le proprie scelte. Egli perderà ogni rapporto logico con il suo io, fino a confondere autorità con autoritarismo e amore con egoismo e si troverà contro il figlio nel momento in cui maggiormente dovrebbe essere con lui. La legittima esigenza d'indipendenza del figlio sarà interpretata come irriconoscenza o ribellione e non come naturale momento di crescita.

Il genitore, al contrario, dev'essere promotore delle esperienze che il figlio si accinge a vivere e non deve, invece, sostituirsi a lui in virtù di una "maggiore conoscenza delle cose della vita", poichè, così facendo, non determinerebbe altro che immaturità ed insicurezza nel figlio. Questo è il momento in cui il genitore deve maggiormente prendere coscienza del suo ruolo. Ciò che, anzi, può gratificarlo è il sapere che il figlio, grazie al suo aiuto, ha raggiunto la propria indipendenza.

Il genitore, quindi, non deve mai identificarsi con il suo ruolo,

ma, per superare le difficoltà, deve agire con distacco, usando la tecnica dell'umorismo, anche con se stesso. Molte persone degne di stima nella loro professione lasciano molto a desiderare come genitori, perchè coinvolti emotivamente e, quindi, privi della necessaria obiettività. Il genitore, invece, deve costantemente tener presente che il figlio è una persona e, come tale, ha il diritto di essere amato, compreso e rispettato.

Questo implica un grande equilibrio, perchè significa intervenire tempestivamente, con fermezza o con dolcezza, a seconda delle situazioni. Invece, purtroppo, i genitori scaricano spesso in famiglia le tensioni accumulate durante il giorno ed i comportamenti che ne conseguono, legati ai vari stati d'animo, disorientano i figli, che non sanno come interpretarli. Troppo spesso il genitore mortifica il figlio, senza rendersi conto di ciò che fa, ma non è altrettanto solerte nel gratificare i comportamenti che lo richiedono. Altre volte, poi, il genitore si identifica con il figlio e trasferisce a lui i suoi problemi.

Per instaurare un corretto rapporto con i figli è necessario avere con essi un dialogo continuo, dar loro cioè la fiducia di poter discutere con i genitori di qualsiasi problema. Solo così i figli potranno avvertire il calore del rapporto, sentirsi sicuri e cogliere gli stimoli per intraprendere la strada che li porterà alla loro individuazione.

La comunicazione è una delle condizioni fondamentali per la crescita e lo sviluppo del rapporto genitore-figlio. Affinchè essa sia autentica è necessario che il genitore abbia l'umiltà di rivedere le sue posizioni, dal momento che non è depositario di alcuna verità, e, soprattutto, che sia disposto a capire il silenzio del figlio.

Un genitore che lavori in tal senso consentirà al figlio non soltanto la nascita fisica ma una seconda nascita, quella psicologica.

□ Romano Pellegrini

J. Roth
LA LEGGENDA DEL SANTO BEVITORE
Adelphi Ediz. - Milano 1988

La Piccola Biblioteca Adelphi ha recentemente stampato la 17ª edizione de "La leggenda del santo bevitore", un racconto simbolico, fertile di spunti per una riflessione psicosintetica.

L'interpretazione di questo piccolo gioiello, che condensa in sessantanove pagine una caleidoscopica ricchezza di sfumature psicologiche, potrà naturalmente variare in relazione alla tipologia, la formazione e il momento esistenziale di chi legge. Essere polisenso, ci ricorda Assagioli, è uno dei caratteri fondamentali del simbolo.

La prima associazione suggeritami dal racconto si collega ai versi di Tagore: "Per conseguire il duro premio di verità, tutti i debiti sono da saldare morendo'. E', infatti, la storia apparentemente semplice del debito di Andreas, "uomo d'onore, anche se senza diritto", e dei suoi tentativi di restituire alla statuetta di Santa Teresa, di cui il misterioso benefattore è devoto, quei duecento franchi piovuti dal cielo. Circostanze esterne e fantasmi interni si frappongono fra Andreas e il suo obiettivo, in un susseguirsi di incontri ed eventi imprevisti, ma in fondo prevedibili, perchè legati al suo passato, le sue abitudini e i suoi bisogni.

Andreas "era un bevitore, anzi un ubriacone, e viveva alla giornata come molti bevitori". Nella sua coscienza appannata, che conserva lampi di intuitiva lucidità, l'intenzione di restituire il denaro non viene mai meno, e con la stessa puntualità con cui circostanze inattese lo portano a spenderlo, così eventi straordinari reintegrano e perfino moltiplicano la somma iniziale.

La restituzione avviene, tardi ma non troppo tardi, quando Andreas "cade a terra di schianto" e, portato dal bar nella sagrestia della chiesa di fronte -proprio dov'è il prete a cui deve consegnare il denaro- "fa solo un gesto come per toccarsi la tasca sinistra interna della giacca, dov'è il denaro che deve alla piccola creditrice, dice 'Signorina Teresa', dà il suo ultimo sospiro e muore".

Il racconto, avvincente e scorrevole, ha la semplicità, i toni poetici, le intuizioni del sogno. Il protagonista guarda la vita con candore e, nonostante "la sua grande infelicità', ci lascia l'impressione di un sorriso. L'infelicità di Andreas deriva, non diversamente da quella della maggior parte di noi, dal ricordo degli errori commessi e dalla consapevolezza di aver dissipato delle occasioni. Il suo sorriso nasce dalla capacità di credere all'incredibile, di cogliere il miracoloso, di accogliere il nuovo. Il movimento oscillatorio che caratterizza la sua vicenda può essere visto come la dinamica fra la ripetitività dell'inconscio condizionato e la creatività dell'inconscio plastico. Tra questi due poli l'io di Andreas si muove a tentoni: identificato nella personalità, è un io debole