The journey: a personal exploration

Il viaggio: un'esplorazione personale

Phillis L. Clay (*)

Journey is popular in current parlance. People speak of the "journey toward wholeness," the "spiritual journey," a "career path," and so on. Retreats sport names such as "...a Woman's Journey." I have encouraged participants in groups to draw their journeys (spiritual, career, life, self concept, etc.). Spiritual guides are called "companions for the journey."

As I began to consider my own concept of journey, no neatly packaged viewpoint came to mind. Nor did a pair of clearly divergent opposites come bounding into my consciousness. Rather, a set of "trivergent" views began struggling to the fore.

From the first point of view, we are each on a journey. The destinations, the rate and mode of travel, and the routes may be different for each of us. But there are journeys and we are each engaged in the process of travelling, some more, some less consciously; some more, some less intentionally.

The second view holds that we are already there. Where we are is exactly the place to be at the moment and, for right now, all there is. We need to be where we are, "bloom where we are planted" (to borrow a phrase back from the 70's), take time to smell the roses in the here and now, instead of keeping our focus somewhere else, "out there," or in the future.

If we are always out there, slogging off to some known or unknown place in the future, we are never here to enjoy where we are. We cannot be fully present to our selves, to our beauty, to our current mystery, and to the beauty, pain, grief, loss, joy, anger we are experiencing in this moment or that we could experience if we were willing to stop avoiding and just be here, now. By the same token, if we are myopically focused on the moment, we can get stuck and never get beyond ourselves, never get "out there," never arrive at our ultimate destination "over there."

This brings us to the third viewpoint: there is no "there"! If I think in my travels that there is a destination where all will be perfect, sublime, blissful, I am fooling myself. And if I think that "here" is "there," I am equally duped. Life is what life is. Life happens, beyond our control. We can never get there because there is no there.

La parola "viaggio" è un termine popolare nella lingua corrente. La gente parla di "viaggio verso l'integrità", di "viaggio spirituale", di "fare strada nella carriera" e così via, e certi seminari ostentano nomi come "... un Viaggio della Donna". Io stessa in alcuni gruppi ho invitato i partecipanti a delineare il loro viaggio (spirituale, esistenziale, lavorativo, auto-conoscitivo, ecc.). Le guide spirituali vengono definite "compagni di viaggio".

Quando ho cominciato a riflettere sulla mia idea personale di viaggio non mi è venuta in mente nessuna idea chiaramente preconfezionata, né sono balzati alla mia coscienza degli opposti chiaramente divergenti. Si sono presentate invece alcune posizioni "trivergenti" che lottavano per venire alla luce.

Secondo la prima, tutti noi siamo in viaggio. La destinazione, il prezzo, il modo di viaggiare e il percorso possono essere differenti, ma si tratta pur sempre di viaggiare e ognuno di noi è impegnato in questo processo più o meno consapevolmente e più o meno intenzionalmente.

La seconda posizione è che siamo già arrivati. Il luogo in cui ci troviamo è esattamente quello in cui dobbiamo essere in questo momento e per adesso è l'unica cosa che esiste. Abbiamo bisogno di essere dove siamo, di "sbocciare lì dove siamo stati piantati" (per dirla con una frase degli anni '70), di odorare le rose del qui ed ora piuttosto che focalizzarci da qualche altra parte, "altrove" o nel futuro.

Se siamo sempre altrove, arrancando per raggiungere qualche punto conosciuto o ignoto nel futuro, non siamo mai qui per goderci il posto in cui siamo. Non possiamo essere perfettamente presenti a noi stessi, alla nostra bellezza, al mistero del nostro momento presente e alla bellezza, al dolore, all'angoscia, al senso di perdita, alla gioia, alla rabbia che proviamo nel momento presente o che potremmo provare se fossimo disposti a smettere di evitarli e ad esserci, ora. Per la stessa ragione, se ci concentriamo in maniera miope sul presente ci blocchiamo e non riusciamo ad andare oltre noi stessi, non raggiungiamo mai l'"altrove", non arriviamo mai alla nostra destinazione ultima "lassù".

Queste considerazioni ci portano alla terza posizione: non esiste alcun "là"! Se penso che i miei viaggi abbiano una destinazione in cui tutto sia perfetto, sublime, pieno

I can hear my subpersonalities talking in each of the three positions. Croucher, who plants herself on the edge of the cliff, holding on with white knuckles, wants me to be here, now, not out of any sense of the joy of being in the present, but in the sheer terror of moving to the left or the right, or, God forbid, straight ahead across the chasm.

Risker, who leaps off the same cliff; lands, "kersplat," on a concrete abutment; and then runs over to do the same feat again, says, "Let's get on with it! If there's a journey, I'm ready!" She doesn't even need to know where we're going. She's just ready for the adventure. Keep her in motion and she's happy.

Then there's The Organized One. She is fed up with both the others. I heard her loudly in the description of the third position. Let's just get organized. There's no beauty here, but this is what we have to work with. She has no patience with Croucher's paralyzed position. There's no point in being stuck. But neither is there any payoff in spending our energy on moving someplace that isn't there.

Interesting, what those three subpersonalities see. They tune into the negative poles of the three positions, totally blind, it would seem, to the possibility of positive aspects of the three views.

The "be here, now" position, taken to its negative extreme, would keep us planted, unmoving out of despair, di beatitudine, ebbene, prendo in giro me stesso. E mi inganno ugualmente se credo che "qui" sia "là". La vita è come è. La vita si svolge al di là del nostro controllo. Non possiamo mai essere là perché non c'è nessun là.

In ciascuna di queste tre posizioni sento parlare le mie subpersonalità. La Fifona, inchiodata all'orlo del precipizio, aggrappata fino a farsi diventare bianche le nocche delle dita per lo sforzo, che vuole che io sia lì, ora, non per la gioiosa sensazione di essere nel presente, ma per il puro e semplice terrore di muoversi verso destra o verso sinistra o, Dio non voglia, proprio dritto davanti a sé, verso il baratro.

La Spericolata, che salta giù nel precipizio, atterra e "si spiaccica" sul selciato e poi si rialza pronta a farlo ancora e dice: "Forza, avanti! Se c'è da fare un viaggio, sono pronta!". Non ha neppure bisogno di sapere dove sta andando; è già pronta per l'avventura. Lasciatela muovere ed è felice.

Infine c'è l'Efficiente. Si è stancata delle altre due. Mentre descrivevo la terza posizione la sentivo dire ad alta voce: "Bisogna organizzarsi. Qui non c'è niente di bello, ma questo è questo con cui ci tocca di lavorare". Non ha pazienza nei confronti della paralisi della Fifona: non ha senso stare incollati al suolo, ma neanche quella di spendere tutte le proprie energie muovendosi verso un posto che non c'è è una posizione che paga.

È molto interessante osservare ciò che vedono queste tre subpersonalità. Tutte e tre sono polarizzate sugli aspetti negativi delle loro posizioni e sembrano essere totalmente cieche nei confronti della possibilità di cogliere gli aspetti positivi dei tre punti di vista.

Portata all'esasperazione, la posizione del "qui ed ora" ci farebbe restare incollati al suolo, incapaci di muoverci per la disperazione, la sfiducia totale, la paura o tutte e tre. Non essendo possibile alcun movimento, neghiamo addirittura che il viaggio esista o che vi sia una qualche destinazione più sicura di questo dirupo al quale ci aggrappiamo perché ci è cara la pelle. Battiamo i denti terrorizzati all'idea che un'azione altrui possa strapparci via il nostro appiglio malsicuro e spingerci nel fondo dell'abisso. Bloccati dalla paura, ci paralizziamo alla sola idea di provare una paura ancora maggiore.

Anche la posizione secondo cui "la vita è un viaggio", nel suo aspetto negativo, ci intontisce col suo perenne movimento. Non ci si ferma abbastanza da registrare i sentimenti del momento. Se continuiamo a muoverci, non riconosceremo l'esistenza di alcun sentimento e, se ci muoviamo abbastanza velocemente, riusciremo a non accorgerci nemmeno dello zoccolo di calcestruzzo su cui piombiamo. Non importa che il nostro "viaggio" sia circo-

hopelessness, fear, or all three. No movement possible, we deny that there is even a journey out there or some other destination that might be safer than this cliff to which we cling for dear life. We grit our teeth, terrified that another's actions might tear us from our insecure roost and plunge us to the bottom of the chasm. Stuck in our fear, we numb ourselves to the possibility of even more fear.

The "life is a journey" position, in its negative aspect, numbs us equally by keeping us on the move. We don't stop long enough to register our current feelings. If we keep moving, we won't know there are any feelings. If we move fast enough, we won't even feel the concrete abutment on which we are landing. Never mind that our "journey" is circular and that we keep landing on the same hard ledge time and time again. We are never satisfied. The leap, or leg of the journey, that will at last bring us where we want to be, turns out to be just one more temporary goal that fuels the need for yet another leap. At least we are moving, we tell ourselves, and not stuck in the same rut like others we know.

And the "there is no there" stance becomes cynical, judgmental and disapproving or cynical, flip and raucous at its negative pole. Both of the other stances just don't get it! This is not "there" and there is not "there." There is no there! So we might as well face it. This negativity comes out in the popular song of a few decades ago: "Is that all there is? If that's all there is, then let's keep dancing! Let's break out the booze and have a ball, if that's all there is!" Except my particular form of cynicism would substitute "working" for "dancing." No booze for me, just hard work. Let's get organized here. None of this playing around and wasting time.

The three positions, however, are not limited to their negative poles. If we look closely at each, we can see the promise of the perspective.

When we see life as a journey, we can see the developmental process in which we each find ourselves. We can affirm the assumption of psychosynthesis that growth is a naturally occurring process and that we are able to participate in this process through our increased awareness and choice.

When we adopt the "be here, now" perspective, we increase our awareness of the present moment. This makes it possible for us to be in touch with current joy, sorrow, grief, delight, anger, remorse, humor without the danger of being stuck in that feeling forever. As a new moment emerges, we will be here, now, with the current feeling. The moments will flow through us, along with their attendant sensations and feelings. We can be with

lare e che continuiamo a piombare sempre sulla stessa superficie dura. Non ne abbiamo mai abbastanza. Il balzo o la tappa del viaggio che alla fine ci porterà là dove vogliamo arrivare finisce per diventare un altro degli obiettivi transitori che alimentano il bisogno di un altro salto ancora. Almeno ci muoviamo -diciamo a noi stessi- e non restiamo incollati allo stesso trantran come fanno tutti quelli che conosciamo.

L'atteggiamento del "non c'è nessun là" diventa, nella sua polarità negativa, una posizione cinica, giudicante o disapprovante oppure cinica, irriverente e cupa. Le altre due posizioni proprio non ci azzeccano! Qui non è "là" e là non è "là": non esiste nessun là, è meglio dirselo chiaro. Questa negatività è espressa in una canzone molto popolare alcuni decenni fa, intitolata *"Is that all there is?"* : se questo è tutto quello che c'è, allora tanto vale mettersi a ballare! Prendiamoci una sbornia e continuiamo a ballare, se questo è tutto quello che c'è". In questo caso, la mia particolare forma di cinismo mi farebbe sostituire "ballare" con "lavorare": niente sbronza per me, solo duro lavoro: rimbocchiamoci le maniche e organizziamoci. Niente ciondolare e perdere tempo.

Le tre posizioni non si limitano comunque ai loro poli negativi. Se le esaminiamo attentamente noteremo in ciascuna di esse la promessa di una prospettiva.

Quando vediamo la vita come un viaggio, possiamo cogliere il processo di sviluppo in cui ciascuno di noi si trova. Possiamo affermare l'assunto della psicosintesi secondo la quale la crescita è un processo che avviene naturalmente e noi siamo in grado di partecipare a questo processo mediante l'accrescimento della nostra consapevolezza e della nostra capacità di scelta.

Se adottiamo la prospettiva del qui ed ora aumentiamo la nostra consapevolezza del presente. Questo ci consente di stare in contatto con la gioia, il dolore, l'angoscia, il piacere, la rabbia, il rimorso o l'umorismo senza il pericolo di restare inchiodati per sempre a quel sentimento. In ogni momento, noi saremo *qui,* ora, col sentimento presente. I momenti fluiranno attraverso di noi insieme alle sensazioni e ai sentimenti legati a quell'attimo. Possiamo restare con noi stessi e con gli altri senza bisogno di restare aggrappati né aver bisogno della distanza.

Se assumiamo invece l'ottica del "non esiste nient'altro che questo" ci liberiamo del dover essere in un certo modo, del nutrire aspettative sul nostro conto o sul conto degli altri. Qualunque cosa possiamo pensare di star cercando non è qui né alla fine di un viaggio che abbiamo intrapreso né in qualche punto intermedio che possiamo raggiungere. Nei suoi aspetti più positivi questo punto di

ourselves and others, neither clinging nor needing to distance.

When we take the "there is no there" stance, we free ourselves from having to be a certain way, from having to live up to expectations, our own or someone else's. Whatever we may think we are after is not here, and it's not at the end or at some attainable midpoints of an on-going journey. At its best, the "there is no there" outlook frees us to see the humor, the whimsy, and the wisdom of the void. It allows us to see that all happens out of the void. From the chaos comes creativity, and in the void exist endless possibilities.

Do you suppose that the positive side of the three positions are the gifts that Risker, Croucher, and The Organized One have to offer me? These gifts are not evident in their current demeanor, and they deny firmly that they could ever hold these views, but I can catch them shyly sneaking a peak at the possibility, and can sense a twinge of yearning and the warm rush and salty taste that tells me tears are just behind that most recent blink.

Application of Psychosynthesis Methodology

To diverge from the topic of "journey" at this point in the exploration, let's take a look at the work that can be done with the trivergent views which emerged. Two aspects of psychosynthesis methodology come to mind: subpersonality work and an extension of balance and synthesis of opposites techniques.

Subpersonality Work: To unfreeze the adamant positions of the three subpersonalities, on-going dialogue with each of the three regarding the needs behind the points of view expressed can be fruitful. Ways of meeting the needs can be discovered either in the imaging sessions or in the grounding after the imaging. Obviously, with such "trivergent" positions, the time sharing approach would be appropriate and necessary, stressing spending time with each of the three, while assuring the others that their turn will come.

Working with the gifts of the subpersonalities, inviting them to emerge, is a further opportunity in this subpersonality work. Transformation is a possibility to be entertained at any time, with variations from spontaneous, immediate transformation to slowly emerging, step-by-step growth toward transformation.

Naturally, the importance of developing the capacity for awareness and choice are crucial during this work. The ability to observe the emergence of negative aspects of any of the three views and the capacity at any given time to choose among the gifts offered by the three will be

vista ci permette di cogliere l'aspetto umoristico, capriccioso e saggio del vuoto, ci consente di comprendere che tutto ciò che accade dipende dal vuoto. Dal caos deriva la creatività e il vuoto contiene possibilità infinite.

Pensate che gli aspetti positivi delle tre posizioni siano i doni che la Spericolata, la Fifona e l'Efficiente abbiano da offrirmi? Questi doni solitamente non si manifestano con evidenza, anzi negano decisamente di aver mai espresso queste considerazioni, ma io riesco ad avvertire che si aprono furtivamente e timidamente alla possibilità e sento una fitta di struggimento, un'ondata di calore e un gusto salato, che mi dicono che le lacrime stanno per sgorgare.

Applicazioni della metodologia psicosintetica

A questo punto dell'indagine allontaniamoci dall'argomento "viaggio" e diamo un'occhiata al lavoro che si può fare con ciascuna delle tre idee "trivergenti" che sono emerse. Mi vengono in mente due aspetti della metodologia psicosintetica: il lavoro con le subpersonalità e l'ampliamento delle tecniche dell'equilibrio e della sintesi degli opposti.

Il lavoro con le subpersonalità. Per scalfire la posizione adamantina delle tre subpersonalità può essere utile proseguire il dialogo con ciascuna delle tre sui bisogni che si nascondono dietro i diversi punti di vista da esse espressi. In questo modo si può scoprire la loro modalità di soddisfare i bisogni sia mediante il lavoro di immaginazione sia nella successiva elaborazione. Ovviamente queste tre posizioni "trivergenti" richiedono necessariamente un'adeguata durata della condivisione, mettendo in risalto il tempo che si dedica all'una e allo stesso tempo rassicurando le altre che arriverà anche il loro turno.

Un'altra opportunità offerta da questo lavoro con le subpersonalità è quella di lavorare con i doni delle tre subpersonalità invitandoli ad emergere. La trasformazione si può verificare in qualsiasi momento e può trattarsi di una trasformazione spontanea e immediata o di una manifestazione lenta, di una crescita passo dopo passo verso la trasformazione.

Naturalmente in questo tipo di lavoro l'importanza dello sviluppo delle abilità della consapevolezza e della scelta sono fondamentali. La capacità di osservare l'emergere degli aspetti negativi di ognuna di queste tre posizioni e quella di saper scegliere ogni volta i loro doni saranno potenziate da attività che rafforzano il sé centrato.

Ampliamento dell'equilibrio e della sintesi degli opposti. Un altro approccio che vale la pena di prendere in considerazione nel nostro lavoro riguardo alle tre concezioni che sono emerse potrebbe essere quello di esten-

enhanced by activities which strengthen the centered self.

An extension of the balance and synthesis of opposites: Another worthwhile approach to working with the three views that emerged might be two extend the procedures for the balance and synthesis of opposites to this triad of conflicting perspectives. First, through a process of relaxation and imagery, help the client to experience their responses to each of the three positions and to let an image arise for each. Then invite the client to see all three images together and to imagine the three images rising in space, drawing closer as they rise, until the three converge at the pinnacle. This process should move relatively slowly, allowing time for the client to be aware of thoughts and feelings as the three images come closer together. Imagining the three in a ray of the sun or in a beam of bright, white light as they rise and move closer together may be helpful to the process. Ask the client to describe what transpires as the image evolves. Depending on the outcome of the experience, it may be helpful to invite the client to let a new image arise for the convergence of the three. Alternatively, this may happen spontaneously, or it may be apparent that this step is currently inappropriate to the client's process. Obviously, the process of the client is to be respected and honored.

Personal Synthesis

I intended to follow the imagery suggestion above and report the results as an example of a possible outcome. However, as I wrote the responses of the three subpersonalities to my thoughts on the journey, an image emerged spontaneously which made further exploration seem unnecessary. The image, from a necklace, with three swirling forms joining into one continuous inward-outward motion, entered my thoughts. This image, at once moving and standing still, leading inward and spinning outward, captures for me a synthesis of the seemingly trivergent positions. "The fusion ...," as Ferrucci proposes, "creates a new psychological reality which is more than the sum of its parts. Because it is new or rarely conceived, there is no word for it"(1). When viewed from the perspective of the new image, the concept of journey becomes richer and more complex, but unfragmented. Rather than pulling me in three directions, the concept draws me, invites me. And I'm willing to go, and to stay, knowing that there is no "there" - or "here," for that matter. I smile, satisfied with the whimsy, the image, and the magic of synthesis. ❑

(*) Psychosynthesis trainer, therapist, and author, Kansas City, Montana, U.S.A.

(1) Ferrucci P.What We May Be, **Los Angeles, J.P. Tarcher, Inc., 1982,**

dere a questa triade di prospettive conflittuali le tecniche dell'equilibrio e della sintesi degli opposti. Per prima cosa bisogna aiutare il paziente, mediante il rilassamento e l'immaginazione, a sperimentare le sue risposte a ciascuna di queste posizioni e di fare in modo che per ciascuna di esse emerga un'immagine. Bisogna poi invitarlo a visualizzare tutte e le tre immagini, a vederle che si innalzano e a seguirle mentre si innalzano sempre più e si avvicinano fino a convergere in una cuspide. Questo processo può essere relativamente lento poiché bisogna dare al paziente il tempo di prendere coscienza dei propri pensieri e sentimenti mentre le tre immagini convergono. Immaginarle dentro un raggio di sole o di luce bianca brillante mentre si innalzano fino ad avvicinarsi l'una all'altra può essere di grande aiuto a questo processo. Chiedete al paziente di descrivere ciò che si manifesta mentre l'immagine va cambiando, e a seconda del risultato dell'esperienza può essere utile invitarlo a visualizzare una nuova immagine come sintesi delle tre. Ciò può anche accadere spontaneamente o si può verificare il caso che questo procedimento in quel particolare momento non sia ritenuto adatto al processo del paziente che, ovviamente, va rispettato e onorato.

La sintesi personale

Intendevo proseguire la suggestione immaginativa appena riportata e riferirne il risultato come esempio di un possibile esito, ma appena ho trascritto le risposte date dalle tre subpersonalità alle mie considerazioni sul viaggio è emersa spontaneamente un'immagine che ha reso superflue ulteriori esplorazioni. L'immagine che è entrata nei miei pensieri è stata tratta da quella di una collana con tre giri a spirale che si congiungevano formando un unico movimento interno-esterno. Questa immagine, al tempo stesso in movimento e immobile, rivolta all'interno e ruotante all'esterno, mi dà una sintesi delle posizioni apparentemente trivergenti. "La fusione", come propone Ferrucci, "crea una nuova realtà psichica che è più della somma delle sue parti. Poiché si tratta di qualcosa di nuovo o è concepita raramente, non vi sono parole per definirla".(1) Visto nell'ottica della nuova immagine il concetto di viaggio diventa più ricco e più complesso, ma non frammentato. Invece di spingermi verso una data direzione, questo concetto mi attira, mi invita, e io sono ben lieta di andare, e di stare, sapendo che in quanto a ciò non vi è nessun "lì" -o "qui". Sorrido, soddisfatta della stravaganza della fantasia, dell'immagine e della magia della sintesi. ❑

(1) Ferrucci, P., *Crescere,* Astrolabio Roma, 1981.

(traduzione di Gloria Beltrani)