

TESINA III ANNO

LA VITA E'

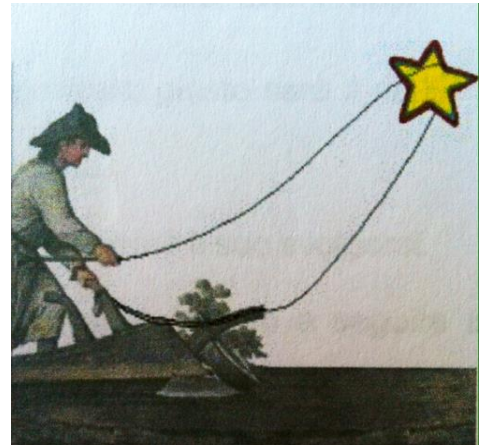
(A CURA DI GIOVANNI DE GREGORIO)

Io sono, tu sei, la vita è.

La vita in sé, in quanto autoreferenziale,
senza appellativi o attributi.

La vita è. Punto. Come un fiume che scorre,
un uccello che vola, un uomo che cammina.

Di una manifesta e scontata semplicità per la ragione e
di una sconcertante verità quando questo insight arriva
al cuore dell'uomo.



E' e comunque resta, indipendentemente da noi.

O credi alla vita o credi nel caso.

Chi la ignora vive la vita degli altri credendo che sia la sua.

E scorre; a volte inesorabilmente. Come un fiume.

Il suo scorrere comunica, ma non tutti la sentono. Chi la sente scorre con lei.

E lo scorrere di ciascun rapporto crea una storia, una storia unica, una storia vera.

Trasmette sul canale della sensibilità e chi non vi si sintonizza non può sentirla.

E' un canale raggiungibile sulla frequenza dell'interiorità.

Si serve di eventi e situazioni per comunicare, come di codici da decifrare.

Quello che riusciamo a decifrare dipende da noi. Ciò che rifiutiamo di decifrare ritornerà.

Gli eventi e le situazioni che provocano vero dolore, aumentano la propria sensibilità e mostrano la vita per quello che è, depurandola da ogni forma di attaccamento: tutto sembra non avere senso.

La percezione interiore di difficoltà, fastidio, disagio, crisi, risuona in noi quale segnale indicatore di un potenziale di crescita.

Ciò che dice la vita a volte non si capisce, ma trasmette energia, e questa energia si può utilizzare.

Non è indispensabile capire subito. Ora la vita già scorre in te.

La vita è. E' altro da noi, è in rapporto con noi, è in noi.

1. Il processo di interiorizzazione

Per ogni interrogativo c'è soltanto una risposta, quella giusta,. per ogni problema c'è solo una soluzione, quella giusta. Allo stesso modo in ogni situazione c'è solo un significato, quello vero. Si tratta di trovarlo ...

Victor Emil Frankl

Così, per proprietà transitiva, ogni risposta, soluzione o significato giusto sarà il risultato della "domanda giusta". Giusta perché vera. Vera perché propria.

E questo lavoro, di domanda giusta in domanda giusta vedrà scorrere il suo svolgersi. Voglio partire da alcune affermazioni fatte da due donne che ho iniziato a seguire in qualità di pazienti.

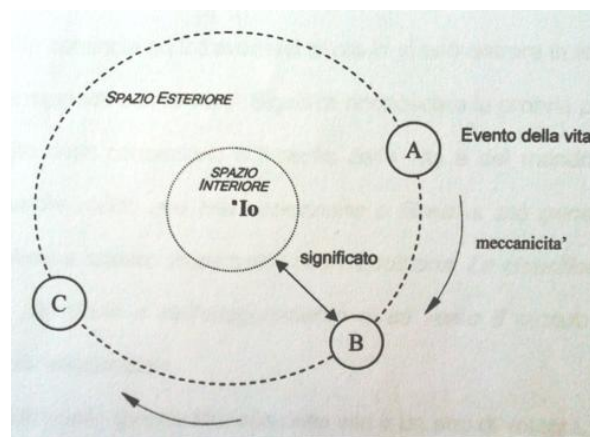
A. 42 anni (diagnosi precedente denotante stati d'ansia e disturbo da attacchi di panico, con disturbo di personalità borderline in forma lieve): "Basta. Voglio essere una persona normale. Non ho più aspirazioni. Voglio solo stare in pace. Voglio fare la casalinga, come fanno tante altre persone." F. 22 anni (diagnosi precedente: ansia generalizzata, idee ossessive su base ipocondriaca): "Sono stanca. Voglio essere una ragazza come le altre, che ascolta la radio, che esce con le amiche, che si diverte. Voglio avere una vita normale".

Cosa significa essere una persona normale, avere una vita normale? Spesso come in questi due casi, il bisogno di liberazione da una condizione immutabile di sofferenza è legata alla prospettiva di normalità intesa in senso statistico, come "quello che fanno tutti gli altri". Tanto che il fare comune della società diventa punto di riferimento. Ma sentiamo Assagioli, a proposito del modo di vivere della nostra società: *La nostra civiltà attuale è così esageratamente estrovertita che l'uomo è preso in una frenetica ridda di attività che divengono fine a se stesse. Si può dire che l'uomo normale viva oggi psicologicamente e spiritualmente fuori di se questa espressione, che nel passato veniva usata per i malati di mente, è oggi adatta per l'uomo moderno!* Alla luce di queste attualissime osservazioni di Assagioli, quella che abbiamo chiamata normalità statistica diventa appiattimento interiore,

vanificando anche quella spinta al cambiamento derivante da esigenze evolutive, come il bisogno di liberazione rivelato dalle precedenti affermazioni delle due pazienti. Dunque, la normalità che appiattisce conduce lontano dalle vie del Sé! Infatti, l'adeguamento a questo concetto di normalità crea il cosiddetto uomo comune, che riversa all'esterno di sé il proprio interesse vitale. E Assagioli dell'uomo comune così ne parla: *Di lui si potrebbe dire che, piuttosto che vivere, "si lascia vivere". Egli prende la vita come viene, senza preoccuparsi del suo significato, del suo valore e del suo fine; egli si dedica all'appagamento dei propri desideri, cerca i godimenti dei sensi; si sforza di diventare ricco e di soddisfare le proprie ambizioni. Se è più maturo, subordina la sua soddisfazione personale all'adempimento dei suoi vari doveri familiari e sociali. senza curarsi troppo di comprendere su quali basi quei doveri poggiano o la sorgente dalla quale derivano. [...] In breve, crede implicitamente che l'unica realtà sia quella del mondo esterno che può vedere e toccare e perciò è tenacemente attaccato ai beni terreni ai quali attribuisce un valore positivo; quindi praticamente considera questa vita come fine a se stessa.*

Che cosa manca, in realtà all'uomo "comune? Assagioli afferma che nell'uomo il doppio movimento di estroversione/introversione dell'interesse vitale si suole alternare ritmicamente, anche se in maniera disuguale per ampiezza ed intensità. Una mancanza di introversione diventa, però, assenza di significato personale alle vicende della vita e produce il conformismo. Il conformista diviene uno che vive dei significati degli altri, credendoli propri. Dunque in "ossequio" alle norme sociali si diventa mediocri, si vive cioè prevalentemente a livello dell'inconscio inferiore, utilizzando le funzioni psichiche per la necessità delle proprie subpersonalità e non per scelta consapevole. Orbene l'introversione, sia per l'uomo comune che per la società attuale, rappresenta una necessità di equilibrio e salute. **Che cosa comporta intraprendere un movimento di introversione?** Significa cambiare direzione al proprio interesse vitale da centrifugo a centripeto, quindi rivolgerlo verso di sé. Dal momento in cui questo processo di interiorizzazione comincia ad attivarsi, inizia un "cammino interiore".

Un cammino interiore è il procedere dell'attribuzione personale di significato agli eventi, di un valore soggettivo dato alle cose, di una personalizzazione delle scelte da fare. Si fa dunque esperienza dello spazio interno. Come afferma anche D. De Paolis in un recente seminario di formazione sul "transpersonale nella vita quotidiana", si tratta di operare un passaggio da uno spazio esteriore, dove si vivono gli eventi della vita con una scontata meccanicità, ad uno spazio interiore dove ci si riconosce come soggetto percepente. E questo attraverso un'attribuzione soggettiva di significato agli eventi stessi. Il tutto viene utilmente rappresentato nel seguente schema:



Quali sono gli ostacoli al processo di interiorizzazione? La potenza delle subpersonalità, la miopia di credersi psicologicamente monolitici, il legame di compromessi raggiunto dalla sintesi parziale, non lasciano spazio ad altri "punti di vista". Spostare l'interesse vitale verso l'interno significa riorganizzare l'energia vitale, l'Eros, che automaticamente si era organizzato nell'impatto con la vita, secondo l'imprinting emotivo più coinvolgente attraverso identificazioni finalizzate a sperimentare l'esistenza. Significa creare nuovi ponti di comunicazione e collaborazione tra conscio ed inconscio. Quindi operare un processo di graduale sganciamento (disidentificazione) da tutti quei contenuti psichici trasmessi dall'esterno ed automaticamente accettati, fino a sedimentarsi a mò di incrostazioni del proprio campo di coscienza. Vuol dire riconoscere le immagini di sé "bastarde", figlie degli altri, ma con le quali

per necessità esistenziali ci si è identificati dando luogo agli automatismi delle subpersonalità. Iniziare un processo di interiorizzazione significa cominciare a *vedere* la vita.

2. La filosofia della vita (*Weltanschauung*)

Un giorno un monaco alla ricerca della Verità venne a sapere che questa era contenuta nel quinto Vangelo. Dedicò allora la sua vita nel tentativo di trovarlo e fece di tutto per venirne in possesso. Infine le sue ricerche lo condussero con certezza in un convento di fronte ad un vecchio frate; e qui lo implorò di dirgli dove fosse nascosto il quinto Vangelo. *Lo sto scrivendo*, rispose il vecchio frate, *il Quinto Vangelo è quello che ciascuno si scrive con la propria vita.*

Una volta che la vita comincia ad intravedersi allora ci si può entrare in relazione. ***Ma che significa entrare in rapporto con la vita?*** Significa riconoscere la propria posizione verso il mondo. A proposito della concezione o filosofia della vita e del mondo dice Assagioli: *Ognuno ha in qualche modo una tale concezione o filosofia, ma generalmente non è formulata, è nebulosa e spesso incoerente o contraddittoria. La chiarificazione, il divenir consapevoli della posizione e dell'atteggiamento di sé verso il mondo è l'aspetto più pregevole dell'analisi esistenziale.*

Questa chiarificazione della propria filosofia della vita è un atto di volontà. E' un diventare consapevoli del come e perché si sono plasmate e organizzate le proprie energie psichiche. E rappresenta il punto nevralgico per riorganizzare consapevolmente e quindi liberamente i rapporti tra i propri mondi interiori.

Quindi, non che prima non si fosse in rapporto con la vita, ma questo rapporto non era consapevole e quindi agiva condizionando inconsciamente lo stato psichico. ***Su che cosa influisce esattamente la filosofia della vita?*** Dalla filosofia della vita scaturisce la scala di valori che guida il processo di valutazione. Il processo di valutazione è dato da quei processi intellettivi e cognitivi costituenti il pensiero, la capacità di risolvere i problemi e la

comprensione, mediante i quali si applica una logica ai dati disponibili e si raggiunge un convincimento, un convincimento consequenziale all'elaborazione dei dati secondo quella logica. A tale proposito Assagioli si riferisce al concetto di idea-forza (espressione del filosofo Fouillée) quale stato di coscienza in cui l'elemento intellettuale e quello emotivo sono intimamente fusi: *[Come] l'elettricità di un accumulatore tende sempre a diffondersi, così l'idea forza ha in sé un'energia che tende ad esprimersi all'esterno e lo fa appena trova la via libera da inibizioni.* Dunque la Weltanschauung rappresenta lo sfondo, la griglia, o ancora il filtro attraverso cui si interpretano tutte le cose. La base di ogni punto di vista. Il contenitore energetico dell'esperienza del proprio rapporto con la vita, conscia o inconscia che sia. Dice ancora Assagioli: *Potente è dunque l'azione delle idee forze tanto sulla nostra vita personale quanto sul nostro organismo. Perciò bisogna riconoscerle, disidentificarsi da esse ed essere noi a dominarle.* Il processo di interiorizzazione consente di mettere a fuoco la propria posizione rispetto alla vita e di verificarla. **Ma verificarla rispetto a cosa?** Rispetto agli eventi della vita, interiori o esteriori che siano, eventi che producono degli effetti a cui non si può sfuggire. La sofferenza, nelle sue sfumature che vanno dall'insoddisfazione al dolore, è l'evento per eccellenza. Quando arriva non sei più lo stesso. Non importa se in bene o in male, ma di sicuro ti cambierà. Forse in meglio od anche in peggio, ma ciò che è certo è che non potrai essere più quello di prima. Nelle sue manifestazioni più potenti, fa tabula rasa di tutti i significati inutili lasciandoti nudo di fronte alla realtà: niente sembra avere senso. C'è però un canale sensoriale che si depura ed aumenta il suo voltaggio psichico, quello della sensibilità. In maniera direttamente proporzionale, più aumenta la sofferenza, più aumenta la sensibilità e più si diventa più reattivi, recettivi, concreti. Si avverte un potenziale di energia interiore incontenibile ed insostenibile. A questo punto, dopo i primi tamponamenti del caso, ti accorgi che non passa. Questo stato ti costringe ad un movimento introspettivo che diventa l'inizio di un processo evolutivo o involutivo; ciò dipende dalla posizione che prendi di fronte alla sofferenza. Nel momento in cui accetti la possibilità che l'evento possa avere un

significato, allora ti sintonizzi con la vita. Non si tratta di comprenderne immediatamente il significato, ma di aprirsi alla possibilità di trovarlo. Nel contempo il dolore non scompare, ma sembra contattabile e concepito in quanto energia, si può utilizzare a diversi livelli. In quest'ottica, il fatto di non avvertire più i vecchi significati vuol dire trovarsi in una condizione seppur "forzata" di disidentificazione.

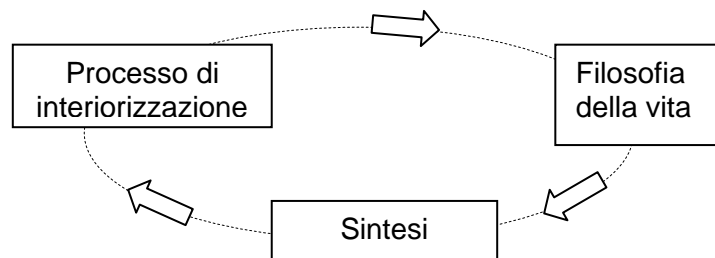
In più aprirsi "alla possibilità di", equivale all'aver operato una scelta consapevole e ciò indica la presenza di un centro. In queste condizioni la dimensione dello spirito è lì a due passi. L'inconscio superiore è per così dire a portata di mano. La frequenza è quella giusta. Concetti di amore, altruismo, gratuità, sembrano risuonare diversamente, sembrano colmare il solco scavato dal dolore. Il farne esperienza attraverso un nuovo contatto con il mondo, apre un sentiero nella sofferenza. Il tutto è rappresentabile simbolicamente dalla vicenda biblica di Mosè, che alla guida del suo popolo in fuga dall'Egitto, si trova in trappola, bloccato di fronte al Mar Rosso e con gli egiziani alle spalle. Il messaggio spirituale di Dio di tendere il bastone sulle acque, gli consente di aprire le acque del mare e di passarvici nel mezzo. Ecco, è proprio così che mi immagino simbolicamente cosa significhi attraversare la sofferenza. Dopo questo tipo di esperienze la propria filosofia della vita comincia a cambiare. La vita sembra avere un significato diverso da prima, e gli insegnamenti ricevuti dall'aver affrontato responsabilmente gli eventi la fanno somigliare ad una scuola. Il considerare di avere a disposizione questa scuola in ogni istante rende tutti gli eventi quali occasioni di riflessione, ed i disagi, i fastidi ed i problemi, come gli indicatori di quello che ci serve affrontare per crescere. La percezione è quella di essersi rapportati alla vita in quanto processo dinamico e di essere stati contagiati dal suo dinamismo. Di fronte agli eventi ed alle situazioni della vita non ci si ribella solamente, ma si cerca di capire che cosa quell'evento avrà voluto dirci e nel frattempo accettarlo, con indignazione ma consapevolmente. Lasciando, come afferma P. Ferrucci, che la rabbia sia rabbia, che la tristezza sia tristezza e che la paura sia paura. Ciò significa non irritarci per una nostra irritazione, non deprimerci per una nostra depressione e

non temere di avere paura. Diversa è la musica quando la ribellione di fronte ad un evento porta la persona a rifiutare la sofferenza o a negarla. La persona sembra attirare a sé tutti gli eventi negativi della vita, tanto che si è portati a dire: *sembra che la vita si sia accanita contro di lei*. Un senso di persecuzione pare avvolgere il vissuto di questa persona che sembra non poter far altro che parare i colpi per difendersi. Il rifiutare rigidamente un evento significa quindi rifiutare di rapportarsi alla vita. Ma per quanto risultino efficaci i meccanismi difensivi, ciò che non si affronta, prima o poi si ripresenterà, e non solo come ritorno del rimosso, ma anche sotto la parvenza di eventi esterni. Si innesta un processo involutivo che si autorigenera, poggiandosi su identificazioni rigide e su difese sempre più arcaiche. I sintomi diventano espressione di un mondo artificiale costruito a mò di gabbia protettiva e allo stesso momento fonte di ulteriore sofferenza. Anche questa è una Weltanschauung.

3. Lo sviluppo dell'autoconsapevolezza

Ma il Signore Dio chiamò l'uomo e gli disse: 'Dove sei?'. Rispose: "Ho udito il tuo passo nel giardino: ho avuto paura, perché sono nudo, e mi sono nascosto. (Genesi 3, 9-10)

Attraverso il processo di interiorizzazione è possibile, dunque, operare attribuzione di significato agli eventi della vita e riconoscere, confermare ed aggiornare la propria posizione di fronte ad essa. Le proprie energie vitali ricevono nuove destinazioni e il rapporto tra loro si riorganizza. Avvengono nuove sintesi. Questo processo è di tipo circolare:



La filosofia della vita in senso educativo-evolutivo è quella propria della psicosintesi. In quest'ottica l'uomo diventa un sistema aperto e come afferma A. Alberti la vita gli scorre nelle vene. Di sintesi in sintesi, su quello che, dallo stesso autore, è stato definito l'asse Io-Sé, si

svolge il cammino dell'autoconsapevolezza. Come afferma Assagioli: *l'io, disidentificandosi dai contenuti dell'attuale personalità cosciente e da quelli che in essa penetrano dall'inconscio, può salire più o meno verso il Sé superiore e poi fermarsi, e da quel punto ricostruire la personalità, dominare e utilizzare le forze interne.* Le esperienze della vita, sia esterne che interne, possono però destabilizzare siffatto equilibrio, ed è questa l'occasione per un'ulteriore scalata e per una nuova sintesi che riorganizzi le forze della personalità. Esistono dunque sull'asse io-Sé tante possibili tappe intermedie, ed ogni tappa implica per l'io una nuova identificazione con un'immagine di sé, quindi un modello ideale adeguato alla costituzione psichica di quel momento. La domanda "Dove sei?" è la domanda psicosintetica per eccellenza e significa: a che punto sei sul cammino dell'autoconsapevolezza? Nel testo biblico, secondo Martin Buber, Adamo si nasconde per sfuggire alla responsabilità della propria vita. Allo stesso modo ogni uomo, così facendo, trasforma la propria esistenza in un congegno di nascondimento dove finisce per nascondersi a se stesso. E questo a tutti i livelli, compreso quello spirituale: "Se non usi la vita quotidiana come metodo di meditazione, la tua meditazione diventerà inevitabilmente una fuga dalla realtà" (Rajneesh). Nonostante tutto, l'uomo conserva comunque qualcosa che lo spinge a cercare: *è la voce di un silenzio simile ad un soffio, ed è facile soffocarla.* Finché questo avviene, la vita dell'uomo non può diventare cammino. La sua vita resta priva di un cammino finché egli non affronta la voce. *Adamo affronta la voce, riconosce di essere in trappola e confessa: "Mi sono nascosto" Qui inizia il cammino dell'uomo.* Il ritorno decisivo a se stessi è nella vita il sempre nuovo inizio del cammino umano. Rientrando infatti in noi stessi, scopriamo il nostro centro, il nostro vero essere, la parte più intima di noi. *L'attuazione di sé,* così come la definisce Maslow, tende al risveglio delle potenzialità latenti, e corrisponde alla psicosintesi personale. Include lo sviluppo e l'armonizzazione di tutte le funzioni e potenzialità umane a tutti i livelli della zona inferiore e media dell'inconscio. Quando poi si stabilisce uno scambio fra le forze della personalità e quelle del Sé, si crea terreno fertile per il moto autorealizzativo che Assagioli

definisce *Realizzazione del Sé*. Corrisponde alla psicosintesi spirituale e riguarda il terzo livello, dell'inconscio superiore. Qui il Sé si serve dell'inconscio superiore per irradiare tutta la personalità, producendo quelle esperienze transpersonali di gioia, conoscenza, stupore, senso di giustizia intrinseca, risvolto sociale, così puntualmente descritte da P. Ferrucci.

Conclusioni?

Di solito nella vita "ci si lascia vivere", mentre *il vivere è un'arte e dovrebbe essere la più grande delle arti belle*. Come ogni arte ha le sue tecniche, così anche l'arte di vivere ha due aspetti entrambi necessari: ispirazione tecnica. [R. Assagioli]

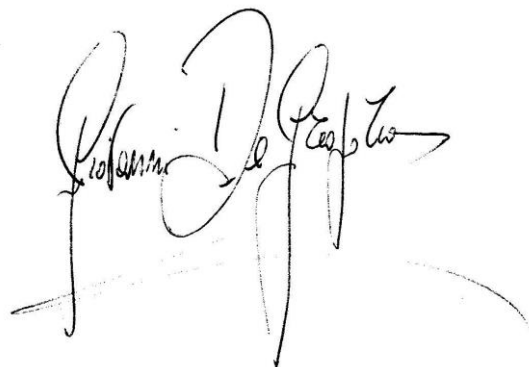
A proposito della *tecnica*, mirabile è l'analogia tra la vita di ogni uomo e la rappresentazione scenica. Il Sé quale autore dell'opera teatrale, l'io quale regista che la mette in scena, le subpersonalità quali attori che la mettono in scena. A suo modo ciascuno potrebbe porsi, sempre e comunque, queste domande: "Quale trama da rappresentare in questa vita ha scritto il mio Sé? Ed in che modo l'io sta seguendo la trama dell'autore? Le subpersonalità stanno recitando secondo questa trama, o stanno improvvisando di testa loro?".

Per ciò che riguarda invece *l'ispirazione*, personalmente feci un sogno, a cavallo di un seminario di A. Finotti sul *Sé e l'inconscio*, ove discorrendo con la collega Cristina ci si interrogava sul che cosa fosse la vita. E nel sogno la mia risposta fu questa: **La vita è maturazione**. E' proprio quello che l'inconscio tentava di dirmi e che anche a distanza di tempo ritengo per me sempre illuminante.

La vita è.

FIRMA

Giovanni De Gregorio

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Giovanni De Gregorio', written in a cursive style.

Castellammare di Stabia, 22.11.2003

BIBLIOGRAFIA

- ALBERTI Alberto, L'uomo che soffre. L'uomo che cura, Giampiero Pagnini Editore, Firenze, 1997
- ALBERTI Alberto, Il bimbo interiore, Giampiero Pagnini Editore, Firenze, 2000
- ASSAGIOLI Roberto, Per vivere meglio, Ed. Istituto di Psicosintesi, Firenze
- ASSAGIOLI Roberto, Per l'armonia della vita, Ed. Mediterranee, Roma, 1971
- ASSAGIOLI Roberto, Principi e metodi della Psicosintesi Terapeutica, Casa Ed. Astrolabio, Roma, 1973
- ASSAGIOLI Roberto, L'atto di Volontà, Casa Ed. Astrolabio, Roma, 1977
- ASSAGIOLI Roberto, Lo sviluppo transpersonale, Casa Ed. Astrolabio, Roma, 1988
- ASSAGIOLI Roberto, Comprendere la psicosintesi, Casa Ed. Astrolabio, Roma, 1991
- BOGGIO GILOT Laura, Forme e sviluppo della coscienza, Roma, Asram Vidya, 1987
- BUBER Martin, Il cammino dell'uomo, Edizioni Qiqajon, Magnano, 1990
- DE PAOLIS Daniele, L'Io e le sue maschere, Ed. Istituto di Psicosintesi, Firenze, 1996
- FERRUCCI Piero, Crescere, Casa Ed. Astrolabio, Roma, 1981
- FRANKL Victor Emil, Alla ricerca di un significato della vita, tr. it., Mursia, Milano, 1974
- MASLOW Abraham, Verso una psicologia dell'essere, tr. it., Ubaldini, Roma, 1971
- ROSSELLI Massimo, Introduzione alla Psicosintesi, Ed. Istituto di Psicosintesi, Firenze
- VENTURINI Riccardo, Coscienza e cambiamento, Assisi, La Cittadella Editrice, 1995

** Saggio è chi lega il proprio aratro ad una stella*