

Sviluppo esistenziale e spirituale dell'operatore

di Sergio Mazzei

direttore dell'Istituto Gestalt e Body Work di Cagliari

Dubbi, solitudine e sofferenza

Io non mi sento più sicuro di niente. Molte delle mie convinzioni passate ora le metto in dubbio. Certamente non sono più convinto che il mio punto di vista sia più “giusto” di quello di qualcun altro. Ho capito bene quanto sono piccolo nell'universo e che ne rappresento solo una infinitesima parte. D'altro canto alcune convinzioni mi rimangono. So di far parte di questo universo e sono certo di essere quello che sono. Per esempio, osservando me stesso so quello che provo e prestando attenzione ai miei pensieri, alle immagini, alle idee e alle associazioni che mi passano per la testa, se non mi inganno facendo finta di veder qualcos'altro, so quali sono, le riconosco. Conosco i miei limiti come conosco le mie aspirazioni. Posso quindi almeno dire di essere “certo” di vedere e sentire ciò di cui faccio esperienza, ma non posso dire che gli altri esseri umani vedono e intendono le cose come me. Anzi, più tempo passa e più mi rendo conto delle infinite possibilità di vedere diversamente le cose. Io sento di essere all'interno della mia visione della vita, della mia *weltanschauung* o per dirla alla tibetana, della mia “visione karmica”.

In tale molteplicità di differenti convinzioni e punti di vista tra gli esseri umani è frequente sperimentare un vissuto di solitudine, un senso di isolamento e spesso non c'è modo di trovare un punto di incontro se non attraverso un interesse manifestato per la condivisione delle esperienze.

Il bisogno di “essere in compagnia”, di essere “con” qualcun altro, di “appartenere”, diventa l'unica spinta che possa farci incontrare nell'oceano delle nostre solitudini individuali. In un mondo di “persone sole”, ingabbiate all'interno delle proprie “idee sulla vita”, nel continuo barcamenarsi per “far tornare i conti” della propria percezione, alle volte risulta di grande aiuto rendersi conto che a qualcuno importa di noi, che qualcuno si interessa al nostro modo di essere così come siamo, e che è disponibile a entrare in intimità con noi e a mostrare interesse per la nostra visione delle cose. Questa è certamente una delle più importanti potenziali “magie” dei nostri gruppi di psicoterapia o di counselling ad orientamento fenomenologico esistenziale.

La solitudine è certo un grande problema e ovviamente mi riferisco a quella più “intima”, a quella derivata dalla *paura di essere ciò che si è*, a quella che proviene dalla paura di essere giudicati, disapprovati, rifiutati e abbandonati (soprattutto da se stessi). A quella che ti costringe alla “schiavitù dell'essere ciò che non sei” e che ti spinge a adattarti alle aspettative della

famiglia, del clan, del mondo. Sappiamo tutti quanto *confluenza e compiacenza* siano regole abituali nel nostro mondo. La compiacenza, dice Winnicott, “porta con sé un senso di futilità per l'individuo e si associa all'idea che niente sia importante e che la vita non valga la pena di essere vissuta”. Perls a questo proposito diceva che “mille fiori di plastica non fanno fiorire un deserto”. Ciò significa che i nostri numerosi atteggiamenti di pseudo-felicità o di forzata allegria non ci rendono davvero felici.

Nella mia ormai lunga esperienza di psicoterapeuta posso dire di aver capito bene che sotto le apparenze quasi sempre le persone soffrono. C'è sofferenza dappertutto. Magari molti hanno trovato un sistema per gestirla, accettarla e utilizzarla, ma questa comunque rimane. L'esistenza della *sofferenza esistenziale* è peraltro la Prima delle *Quattro Nobili Verità* insegnate dal Buddha. Per il Buddhismo essa è causata principalmente dai cosiddetti *tre veleni* che sono la *brama, l'ignoranza e l'odio*.

Come viene sostenuto da più tradizioni spirituali anch'io sono d'accordo che la sofferenza spesso rappresenta il limite degli individui e che essa è la manifestazione dell'*attaccamento* umano alle cose e alle idee. Il problema però è che nel nostro stato ordinario di coscienza di persone “comuni” non siamo in grado di trascenderla. La liberazione infatti, così si insegna, avviene solo quando si è in grado di sviluppare il distacco dalle molteplici manifestazioni illusorie della vita attraverso la posizione “contemplativa” ed ognuno di noi sa bene quanto in generale sia difficile rimanere “indifferenti” quando sperimentiamo forti emozioni.

Come punto di partenza, per lavorare con la propria sofferenza credo ci sia il prendere atto della propria reale condizione nell'osservazione disingannata di sé. E questo secondo me è alla *base* del percorso di ogni uomo che cerchi di trovare la propria verità e un corretto modo di aiutare se stesso e gli altri.

Dubbi, confusione, angoscia e paura sono tra i temi attorno ai quali si è articolata da millenni la ricerca spirituale, religiosa, filosofica, psicologica e psicoterapeutica. Tutta la ricerca umana è stata ed è di fatto un tentativo di superare la sofferenza, di andare aldilà del serpente che si morde la coda. C'è forse stato un tempo nella storia in cui l'uomo non abbia dovuto fare i conti con tali vissuti? E oggi possiamo davvero credere e contare sul fatto che prima o poi qualcuno scoprirà più brillanti e geniali “formule matematiche” che ci affrancheranno da tutto ciò e ci potranno dare una semplice soluzione “dal di fuori” all'enigma delle nostre esistenze e che naturalmente non abbiano il sapore di una lobotomia o dell'alienazione chirurgica o farmacologica?

Certo il processo e lo sviluppo della consapevolezza e della conoscenza, da un punto di vista psicologico ci spiega e

chiarisce sempre più e meglio cosa sia accaduto nelle nostre vite che ha creato i nostri disagi passati e attuali ma è come dire che abbiamo scoperto che siamo rimasti ustionati perché c'è stato un incendio. Gli incendi ci sono sempre stati e sappiamo che ci saranno sempre.

Spesso siamo tentati di delegare la soluzione dei nostri problemi alle varie "autorità" di turno, cominciando dalla madre o dal padre per finire con lo psicoterapeuta o con qualche particolare fascinoso e attraente nuovo sistema che arriva come di costume dalle ultime novità scientifiche. Vogliamo sempre essere "figli" di qualcuno. Dobbiamo però constatare, e certo siamo ormai in molti ad averlo fatto, che gli scienziati, i politici, i filosofi, gli uomini illustri, le rock star o i "santoni" sui quali ci affidiamo tanto per la soluzione dei nostri guai, sono come tutti noi soggetti a rigidità, preconcetti e attaccamenti. Anche loro sperimentano tutti i veleni dell'animo umano, come angosce, gelosie, avidità e non sono certo al di fuori del circuito della sofferenza.

Il famoso scienziato costruttivista Francisco Varela in uno dei suoi lavori insieme al Dalai Lama dice: "la mia esperienza mostra che tra gli scienziati il predominio delle idee fisse e la potenza dell'attaccamento alle cose sono diffusi e forti tanto quanto lo sono in ogni altro gruppo umano" ed il fisico Jeremy Hayward aggiunge "persino tra i vincitori del Premio Nobel, e tra altri grandi scienziati di nostra conoscenza, molti sono supremamente arroganti. Credono nel mondo così come lo vedono loro. Persino quegli scienziati creativi che sono molto flessibili con la propria mente razionale, allorché riflettono sul mondo esterno molto spesso non applicano questa versatilità alla propria esistenza".

Instabilità dell'Io e impermanenza

Il punto di fondo rimane il fatto che la nostra condizione interiore, o se vogliamo il nostro Io, non riesce a trovare né potrà forse mai trovare una soluzione permanente alla propria *insostanzialità*. Io non credo che l'Io, tradizionalmente chiamato "ego" (come anche una *scienza* esterna a noi) sia in grado di *gestire* e *controllare* la manifestazione multiforme della complessità della vita; non credo sia in grado di reggere la sua devastante intensità, così come non può reggere qualunque "forma" davanti alla furia degli elementi in quanto il suo destino sarà comunque lo sgretolamento. Troviamo anche nel Buddhismo questo stesso principio definito come "impermanenza". A tal proposito mi va di ricordare che il sottofondo della nostra vita rimane sempre la morte. Gli antichi Egizi durante le loro feste improvvisamente facevano introdurre uno scheletro umano appunto per ricordare ai presenti l'impermanenza della vita. Sappiano del resto come molte delle difese psicologiche degli esseri umani siano messe in atto proprio per evitare di entrare in contatto con l'angoscia della

morte che è poi la fine, la dissoluzione della nostra “forma”, almeno di quella attuale: un’esperienza che non possiamo né potremo mai controllare.

Nella sempre più diffusa visione grandiosa e prometeica della nostra cultura occidentale si vorrebbe far quadrare il circolo trovando dati definitivi e certi sulla natura delle cose che possano farci finalmente sentire in qualche modo *stabili* e al sicuro da ogni imprevisto, una risposta a tutto per esorcizzare la nostra paura della decadenza e della morte. Dovremo piuttosto imparare dalla furia degli elementi come gli uragani, i terremoti, i maremoti, gli incendi di vaste proporzioni o altre catastrofi naturali quanto sia grande la pretesa umana di poter controllare i fenomeni naturali. Credo che siamo ben lontani dal conoscere l’essenza della nostra natura spirituale così come dalla soluzione della sofferenza interiore, presi come siamo dalle gabbie delle nostre visioni relative. Si vorrebbe ignorare il fatto che il nostro Io è solo il fragile contenitore, l’involucro di qualcosa che non conosciamo.

Consapevolezza e compassione

Allora in che modo dobbiamo comportarci? Quale è la *via*? La tradizione spirituale su questo punto è abbastanza chiara. L’Io deve imparare a mettersi fuori da se stesso, fuori dai propri *giochi*. Si parla di “migliorarsi” allargando la propria visione. Si parla di estensione della consapevolezza nell’integrazione di ciò che non torna comodo e che è rigettato dall’identità che si è scelto di assumere. È il concetto di integrazione del “Drago” o dell’“Ombra” di cui parlano l’Alchimia e Jung. È il portare avanti la guerra santa su quegli aspetti che nel proprio interno reale e non intellettuale risultano essere necessari per lo sviluppo. Il senso quindi sta nell’“abbracciare la consapevolezza della propria condizione” andando oltre auto-inganni e falsità di rappresentanza, aldilà dell’atteggiamento *insostanziale* di vanità individuale e sociale. Noi non sappiamo chi siamo, sappiamo solo ciò che ci diciamo di essere e su tale nozione costruiamo la nostra identità. Per scoprire qualcosa di più dobbiamo proprio abbandonare la stessa idea di essere qualcosa di noto e definito e, come dicono ormai in tanti, aprirci alla saggezza dell’incertezza e del dubbio, al “sapere di non sapere” di cui ha parlato Socrate per scoprire poi la paura e l’angoscia che stanno in fondo al nostro bisogno di certezze e di avere sempre le idee chiare.

Nello smarrimento auspicabile provocato da tale “sconquasso generale di certezze” e di ruoli prestabiliti, magari nei nostri animi travagliati si potrebbe anche sviluppare quella caratteristica molto poco “scientifica”, almeno in apparenza, ma certo molto più umana, che è la *compassione*.

In questo frangente preferisco usare questo termine piuttosto che quello molto più in uso nei circuiti psicologici contemporanei che è “empatia”, poiché ho osservato che questa parola ha

assunto ormai un non so che di tecnico e intellettuale, come fosse una specie di spezia che migliora il sapore della zuppa, ma che in fondo non avvicina realmente l'uno all'altro.

La compassione è una *azione del cuore*, è un conoscere e riconoscere per identificazione, è un *essere l'altro e con l'altro* come si usa peraltro nelle tecniche gestaltiche. Si risuona dal di dentro, e non in senso intellettuale. Avendo compassione ci si può permettere di dispiacerci e magari di provare tenerezza per la nostra e altrui povertà interiore, tanto più questo è vero nella relazione terapeutica. Quando sperimentiamo la compassione per gli altri, siano essi animali o persone, essendo sensibili alle loro storie e alle loro angosce, *è come se creassimo un legame con loro, aldilà dei concetti e delle differenze ideologiche o corporee e questo legame è terapeutico* e cura sia noi stessi che chi entra in relazione con noi. D'altra parte l'importanza dell'accettazione, della tenerezza, dell'amore come della compassione nella prassi psicoterapeutica è stato sovente sottolineato da tanti autori come Ferenczi, Suttle, Glasser, Horney, Sullivan, Rogers ecc.

Due tipi di sofferenza

Aldilà dell'ineluttabilità del dolore e della sofferenza, coerentemente peraltro con le radici storiche e filosofiche dell'esistenzialismo da cui sappiamo che la terapia gestaltica deriva, tengo comunque a precisare che sono convinto che nulla sia vano e che il soffrire sia terapeutico ed evolutivo, che faccia cioè maturare e crescere, anche se naturalmente mi trovo frequentemente a dover fare i conti con la mia perdita di fiducia o disperazione. Concordo comunque con Nietzsche che dice che "tutto ciò che non ti uccide ti fa crescere".

Secondo me ci sono due modi molto diversi di soffrire.

Il primo, sterile, è il *soffrire per evitare di soffrire*, è lo stare nel buio perché si ha paura della luce. È un sentirsi inutile, un sentire che la vita va avanti e che si sta sempre fermi allo stesso punto di sempre. Questo è un soffrire per non soffrire, per non passare attraverso il riconoscimento della propria natura problematica, è un soffrire essendo vittime del proprio giudizio. Non ci si lascia spazio per la trasformazione, si blocca l'anelito interiore, il soffio della vita, si è immobili, paralizzati nell'*impasse*, si è abbandonata la lotta e si è come morti.

Il secondo tipo di sofferenza è un rimedio, è la terapia. Si passa attraverso il proprio dolore, lo si piange, lo si urla, lo si esprime e manifesta. Si accetta di averlo, di viverlo e si cerca la via di uscita. C'è il suo riconoscimento. Non ci si tradisce ingannandosi per non vedersi. Alle volte può essere terribile, perché più entri in contatto con gli aspetti del sé che sorgono dall'interno e più sembra che questi aumentino a dismisura. Può essere prorompente e se ne ha paura. Perls diceva che "soffrire la propria morte e rinascere non è facile". Naturalmente si riferiva alla morte della propria illusione di essere qualcosa che

non si è. È necessario sviluppare la capacità di rimanere “fermi” nel riconoscimento dell’esperienza ed avere la pazienza di attraversarla. Bisogna avere fiducia nell’autoregolazione organismica, cioè nella tendenza alla salute insita nel nostro organismo.

I miei terapeuti americani sollevano dirmi: “stay with your pain”. Stai con il tuo dolore, stai con la tua rabbia, con la paura, con la gelosia ecc... Il principio di questa indicazione è che se ci stai sufficientemente l’esperienza muta, si trasforma in qualcos’altro, si dissolve. Per Perls la nevrosi era anche definita come “il trionfo sul sé” intendendo con ciò proprio *il non stare sufficientemente con l’esperienza*, un non masticarla fino in fondo.

Per quel che mi riguarda, come terapeuta cerco di aiutare i miei pazienti a soffrire in questo secondo modo. Quando ci si trova in mezzo ai guai bisogna imparare a nuotare per non affogarci; in altre parole quando ci troviamo immersi nelle nostre emozioni più difficili bisogna cercare di lavorarci utilizzandole come basi ed opportunità per trovare una qualche soluzione che funzioni.

Sul sostegno terapeutico

Nel lavorare come terapeuti sul processo di trasformazione bisogna avere compassione; non averla significa che non si è ben capito che quel tuo fratello o sorella stanno davvero male. Non sono d’accordo sulla posizione che diversi terapeuti utilizzano nei confronti dei propri pazienti lasciandoli in balia del proprio processo, dopo averli destrutturati della loro cosiddetta “forma nevrotica”, giustificandosi con espressioni del tipo: “affinché possano sviluppare l’arte del guerriero”. Il detto che “ognuno è responsabile solo di se stesso” va certo bene con persone sufficientemente “solide”, ma mi sembra scarsamente sostenibile nei confronti di persone particolarmente vulnerabili e disorientate che ti chiedono aiuto. Per essere “destrutturati” basta già la vita da sola, non c’è bisogno di pagare qualcuno per aiutare la vita a destrutturare. Si è spesso fatto un mito del detto “thank you Fritz for frustrating me”, che certo torna utile a chi ha poco da dare. Naturalmente è vero che in alcune circostanze si rende indispensabile promuovere lo sviluppo delle risorse dell’individuo, ma non dimentichiamo di fare le adeguate valutazioni diagnostiche poiché per poter crescere si deve passare da una condizione di relativa *dipendenza immatura* a una successiva condizione di *indipendenza matura*.

Per quanto sia consapevole che ci sono casi e casi e che quindi non si possono stabilire regole fisse, in generale credo sia importante trasmettere ai propri pazienti la propria solidarietà con il loro dolore e la propria comprensione dell’intensità di ciò che stanno sperimentando. Bisogna essere presenti con i pazienti, saperli accompagnare e non farli sentire abbandonati. Non sto dicendo di farlo come fossero dei bambini piccoli

tenendoli per mano, cosa che certo non farebbe loro bene, oltre al fatto che sarebbe offensivo nei loro confronti, ma intendo piuttosto il mostrare verso la loro difficoltà un atteggiamento serio e sensibile. È ovvio che a un certo livello un individuo maturo deve prendersi la totale responsabilità di sé; sembra però che spesso l'atteggiamento di eccessiva responsabilizzazione del paziente, o peggio il colpevolizzarlo per il fatto di essere ciò che è, cioè *disturbato*, come se in fondo si meritasse la sua sofferenza, lo possa indurre anche a manifestare sintomi di tipo borderline o peggio psicotici.

Fare terapia per me è aiutare a soffrire in modo utile, e il suo scopo è la liberazione dall'angoscia che tale sofferenza trattiene promuovendo quindi l'alleviamento del dolore. Tutti possiamo vedere come, quando una persona attraversa il proprio dolore e lo vive davvero, mentre lo attraversa si trasfigura.

Sulle resistenze

Vorrei aggiungere qualcos'altro intorno al mio punto di vista sul modo di considerare e trattare le resistenze al contatto. Fermo restando che non ho mai conosciuto una persona che non le abbia tutte e che considero la mia vita e la mia sofferenza, come del resto quella dei miei pazienti, molto più importanti delle "belle idee" di qualche fantastica teoria psicologica o religiosa che sia, voglio esprimere il mio relativo dissenso con un certo tipo di visione che mi va di chiamare *sinaptica*, cioè che funziona in polarità del tipo "o tutto o niente", molto attuale nel nostro mondo contemporaneo, e cioè che salute sia sinonimo di "alto rendimento", o "disinibizione". Molte scuole di psicologia contemporanee tra cui la stessa Gestalt alle volte danno questa impressione sottolineando che la difficoltà di vivere "a pieno regime" abbia a che fare con il fatto che ci interrompiamo e ci tratteniamo continuamente dall'*essere ciò che siamo* con meccanismi difensivi e resistenze al contatto sia nei nostri confronti che con gli altri.

Ora io credo che, aldilà del fatto che magari è senz'altro vero che i freni diminuiscono la velocità di un motore e che limitano il suo andare a *pieno regime*, bisogna però riconoscere che ci proteggono dai pericoli e quindi, per esempio, ci impediscono di schiantarci quando ci troviamo in una strada irta di ostacoli e di difficoltà; o perlomeno ci aiutano a sopravvivere in numerose circostanze siano esse fisiche che psicologiche per le quali ci sentiamo impreparati. Essere a "pieno regime", nel senso dell'*andare al massimo*, in questo caso potrebbe dare l'impressione di essere solo il mito di un modello grandioso di sé, di un modello orientato all'efficienza tipico delle società occidentali, della "felicità orgogliosa delle mamme che vedono quanto il loro bambino è diventato grande e forte". Accettare di diminuire la propria esuberanza espressiva, comunicativa o creativa alle volte può salvare da circostanze che non si è in grado di affrontare e gestire. Io sono certamente orientato al

coraggio e all'eccitazione della crescita e dell'avventura ma d'altra parte credo sia molto importante coltivare e accettare l'idea che abbiamo dei limiti. Trovo più saggio saper rimandare qualcosa che non ci si sente di poter realizzare subito magari inserendola all'interno di un progetto in divenire, "ora è così ma forse col tempo questo cambierà". Trovo che questo atteggiamento sia particolarmente appropriato in terapia dove spesso si può fare l'errore di trasmettere al paziente che sino a quando non sarà completamente libero, disinibito ed espresso, ovvero "a pieno regime", sarà come "difettoso".

Un famoso terapeuta gestaltico ha detto che "alle volte la Gestalt è una terapia condotta da uno psicopatico che vuole trasformare i suoi pazienti da ossessivi in isterici". Questo è il senso di quanto voglio esprimere. È il caso di coltivare umiltà e modestia almeno sino a che non si siano sviluppate adeguatamente le proprie capacità, anche se questo apparente rallentamento può sembrare impopolare in una cultura come la nostra orientata al narcisismo sfrenato e alle manie di grandezza. In fondo è il concetto del rispetto delle resistenze di cui parlano i Polster.

Sensi di colpa e autocondanna

Al di là di queste premesse doverose sulle difficoltà dell'esistenza, sulla sofferenza, sulle difficoltà del lavoro terapeutico e sull'importanza del rispetto delle resistenze, voglio ora esprimere il mio punto di vista, che può sembrare paradossale dopo tali premesse, su alcuni dei motivi per cui spesso non si riesce ad essere felici proprio qui e ora e quindi sui danni che facciamo a noi stessi con le nostre auto-interruzioni.

Un problema tipico che ha certo origine dalla nostra cultura cattolica orientata al "dualismo", è che siamo abituati a credere che per poter essere felici dobbiamo "meritarcelo"; il che in altre parole significa che noi non crediamo di meritarcì la felicità e quindi non crediamo di potercela concedere. Di fondo ci sentiamo colpevoli per i nostri pensieri di cui ci vergogniamo. Abbiamo più paura della luce che del buio. Nel buio infatti non ci vediamo, non vediamo noi stessi, nella luce invece siamo in primo piano ed è più difficile far finta di nulla e quindi sopportarci ed accettarci. Ci sentiamo in colpa e ci vergogniamo per il nostro stesso senso di colpa e poi per i nostri impulsi rabbiosi o avidi, per la nostra sessualità e sensualità "fuori norma", per la nostra debolezza e impotenza, per la confusione e vigliaccheria, e così via. Ci diciamo che siamo fatti male e ci rintaniamo nella paura che blocca il processo.

Tutti sappiamo che dentro ogni donna e ogni uomo quasi sempre esistono queste emozioni dolorose e frustranti. Abbiamo paura di confessarcelo e di confessarlo, e in fondo in fondo abbiamo la convinzione che stando così le cose per stare bene si dovrebbe aspettare tanto a lungo, forse troppo a lungo, almeno fino a quando non saremo più in questo mondo. In sostanza, quasi in senso biblico, non possiamo essere felici ora perché ci

sentiamo corrosi dal “peccato originale” e dobbiamo pagare per ciò che sentiamo di aver perso, cioè *innocenza e purezza*. In questo modo ci condanniamo di fatto a non essere mai felici. Quando mai infatti ci accadrà di essere finalmente realizzati?

A causa dei nostri sensi di colpa e di auto-condanna rimaniamo mortificati e ci sentiamo indegni.

Spesso perdiamo ogni fiducia nelle nostre risorse e *crediamo che le cose sono state, sono e sempre saranno le stesse*. Diamo per scontato che nella vita *non c'è niente di nuovo... che ormai si è già visto tutto... e che non c'è niente da fare...* e così facendo ci chiudiamo, ci rassegniamo, abbandoniamo l'idea della felicità e diventiamo cinici inscatolandoci in qualche forma stereotipata.

Questo è proprio ciò che non bisogna fare, almeno non troppo a lungo. Al contrario bisogna piuttosto farsi coraggio e non dare per scontato che i conti siano chiusi per sempre, bisogna lasciare cioè che il *cuore agisca*: è proprio da *cor-agere* che deriva la parola “coraggio”. Solo quando ritroviamo e rinnoviamo di volta in volta il nostro coraggio di ri-inventarci o meglio di ri-trovarci, quando ritroviamo la nostra determinazione a raccogliere la sfida che la vita ci pone e ci diciamo che possiamo sorridere proprio ora, di nuovo e nonostante tutto, anche se inizialmente in maniera un po' artificiale e voluta, allora abbiamo un'opportunità per essere felici.

Per dirla con San Francesco di Sales bisogna sviluppare una “santa indifferenza” che è accettazione di ciò che ci accade nella vita di tutti i giorni. Dobbiamo accettare di aver paura con modestia, con delicatezza, con tenerezza e rispetto per noi stessi. La paura non è il problema ma piuttosto è *la paura di aver paura, il rifiuto di averla*. Credo che la felicità non sia prerogativa di coloro che non hanno conflitti interni e paure o pensieri “malefici” ma semmai di coloro che, avendo tenerezza e compassione per se stessi, finalmente, con un bel sorriso, se la concedano proprio adesso. Per usare una metafora, l'inferno è la nostra condizione di base mentre il paradiso è la nostra scelta. In genere abbiamo così tanta paura di stare bene ed essere felici che se vediamo che qualcuno lo è davvero crediamo che sia matto!

Il lavoro spirituale

Per concludere voglio ora aggiungere alcune altre considerazioni su ciò che ritengo davvero opportuno nello sviluppo esistenziale e spirituale di ogni individuo che voglia cercare la salute per sé o che voglia aiutare qualcun altro a trovarla.

Mi pare chiaro che l'obiettivo terapeutico sia quello di affrancarsi dai giochi tortuosi ed interminabili che la mente crea presentando infinite forme di trappole nevrotiche. Sappiamo che esistono dei nuclei interni alla mente che nelle culture di tante

tradizioni sono chiamati in diversi modi: passioni, vizi, impurità, loka, metalli, demoni, djiin ecc., che alimentano l'auto-generazione del nostro aspetto nevrotico che continuamente si ripresenta in base a cause e circostanze esterne. Per quanto i contenuti di tali nuclei sono sempre ben discutibili dobbiamo probabilmente confrontarci soprattutto con il potere di attrazione che questi esercitano nei nostri confronti.

Un'idea nuova che mi ha particolarmente colpito è quella espressa dal Maestro tibetano Chogyan Trungpa il quale suggerisce che per superare il potere di attrazione negativo di questi nuclei che alimentano le nostre nevrosi dobbiamo cercare e trovare la nostra "bontà originaria", che è poi la nostra innocenza di fondo, la nostra natura "più vera" che abbiamo perduto quando abbiamo cominciato a manipolare l'ambiente per adattarci ad esso ed ottenere approvazioni e riconoscimenti. Significa prendere contatto con una sorta di "nostalgia", o come la chiama lui di "romantica e tenera tristezza" che sta entro di noi, per andare verso quella condizione luminosa e serena che abbiamo perduto. Nell'Alchimia una delle espressioni usate per descrivere la "Nigredo" che è la prima fase della ricerca nella Grande Opera, è appunto la "malinconia". La malinconia infatti è una sorta di anelito verso un "paradiso perduto" e un intenso desiderio di ritrovarlo. Per Trungpa bisogna sentire questa condizione che riecheggia il nostro *stato primordiale* ove risiede la nostra anima abbandonata o persa dietro le interminabili lotte della nostra esistenza. È peraltro curioso che molti sciamani sostengano che spesso i disturbi psicologici si manifestano proprio a causa della *perdita dell'anima* che si è allontanata dal corpo a causa di eventi traumatici. Anche nella nostra tradizione esoterica occidentale questa condizione interna, la *cittadella sacra* entro di noi, la mitica *Shambala* è ben rappresentata in numerosi miti e saghe. I cavalieri del Graal ne sono un esempio e gli alchimisti nella ricerca della *pietra filosofale* o i Rosacroce con le "nozze chimiche" avevano lo stesso scopo e cioè ritrovare l'essenza della natura umana, lo stato primordiale.

A prescindere dal fatto che si creda o meno alla "mistica esoterica" o quantomeno alla possibilità di realizzarla per persone modeste come noi, trovo comunque importante il principio del *ri-chiamarci* dalla nostra letargia o sonnolenza, dalla nostra cronica distrazione che ci mette in balia dei nostri impulsi. Noi valiamo più sia dei nostri successi come dei nostri insuccessi e dobbiamo imparare a badare a noi stessi nel modo migliore possibile e questo certamente lo possiamo fare molto meglio se siamo meno distratti.

"Io" sì... "Io" no

Credo che la psicoterapia come principio di base si occupi principalmente di rendere l'Io dell'individuo più in grado di affrontare il mondo che lo circonda, di renderlo in qualche modo più solido e capace di soddisfare i bisogni più essenziali,

come per esempio trovare dei modi per garantirsi una sopravvivenza adeguata, una vita affettiva abbastanza soddisfacente e una visione delle cose che permetta di credere nel proprio divenire ecc. Questo mi sembra qualcosa di basilico e fondamentale, intendendo con ciò che si tratta di vere e proprie fondamenta della propria casa esistenziale e spirituale senza le quali presumibilmente sarebbe ben più difficile se non impossibile tirare avanti.

Sono assolutamente d'accordo con il detto di Ken Wilber che "prima di poter essere nessuno bisogna essere qualcuno". È certamente vero che la forma in cui ci si è identificati, questo Io, è cosa illusoria e transitoria e che non ha una sua struttura interna che possa considerarsi stabile o meglio, in senso spirituale, "eterna". Essa è comunque un utile e buon compromesso per sopravvivere ed è funzionale alla nostra capacità di adattamento creativo alla complessità della vita e alle circostanze. È sempre meglio un "Io illusorio" che una disfatta psicotica. Ha quindi un suo valore ed importanza specie per quelli che stentano ad esistere. Dall'altra parte credo sia cosa buona non crederci troppo e non prendersi tanto sul serio come recita l'aforisma esoterico della chiaroveggente Mabel Collins "... e benché tu combatta non essere il guerriero". L'Io è passionale e cioè costituito da quei nuclei di cui ho parlato in precedenza, e al di là dell'aspetto etico che comunque per me conta, in realtà sappiamo che non può durare più di tanto. L'Io è paradossalmente sia rifugio che causa della nevrosi. Ci si rifugia nel senso che si diviene più forti o forse sarebbe meglio dire più arroganti nell'affrontare avversari e nemici ma è causa stessa della propria nevrosi poiché la sua funzione non è quella di capire, comprendere e sciogliere i nodi dell'anima ma piuttosto quella di "mettere dei confini", di tagliare e separare. Sfoltiamo la nostra vita di tutto ciò che non ci piace e andiamo avanti così. *Chi mi ama mi segua e al diavolo gli altri.* Ovviamente in certe circostanze è meglio essere risoluti che schiantare, ma a lungo andare tale atteggiamento indurisce e crea rituali paranoici ed ossessivi. Si diventa come degli strateghi pronti a partire per la guerra e questo ci allontana inesorabilmente da quello che, secondo me, è uno scopo importante e profondo della vita: imparare qualcosa di nuovo andando al di là dei propri limiti oltre che imparare ad amare e ad essere amati.