



“La via interiore tra crescita e risveglio”

Stefano Pischiutta

**5° Simposio Internazionale 2016
“La Rivoluzione Umana Necessaria”
30 ottobre 2016**

Una rivoluzione è il cambiamento radicale di una prospettiva. La rivoluzione di cui l'uomo ha bisogno oggi dovrebbe partire dall'individuo e dal suo centro. Essa riguarda l'assunzione della prospettiva del Sé, il nucleo che risiede al nostro interno e che ci ispira e ci guida, se sappiamo ascoltarlo. La psicologia transpersonale riconosce l'individualità come facente capo a due centri di coscienza, l'io e il Sé.

Ora, per non farci trasportare dalla meccanicità degli eventi, che sembrano susseguirsi in maniera rapidissima e, apparentemente, al di fuori del nostro controllo, dobbiamo risvegliarci alla realtà che in buona parte siamo noi a determinare quegli eventi, non solo con le nostre scelte, ma anche con le nostre attitudini. Il complesso gioco che avviene al nostro interno tra pensieri, emozioni e credenze consolidate determina sia le azioni che decidiamo di compiere, sia le attitudini (o predisposizioni) che decidiamo di avere. Tutto ciò può avere come conseguenza un effetto di meccanicità, che condiziona il modo con il quale eventualmente decidiamo di vivere e contribuire o no alla vita.

Per spezzare il circolo vizioso della meccanicità dovremmo riuscire a trasformare questo gioco in un dialogo, basandolo sulla consapevolezza che le “voci” che si affollano e parlano dentro di noi hanno ognuna dei motivi plausibili per dire quello che dicono. Non si tratta il più delle volte di voci cattive, ma di voci inconsapevoli. Ed è proprio perché i motivi ci sembrano plausibili che diamo loro ascolto; in realtà, siamo convinti della loro giustezza. Facilmente ci faremo guidare senza volerlo da esse, e, purtroppo, alcune di esse sono distruttive e caotiche. A livello globale, vediamo questo caos espresso nell'assurdità dei nostri stili di vita e nelle catastrofi mondiali. Tutto ciò rispecchia a livello macrocosmico ciò che avviene nel microcosmo, cioè al nostro interno.

Il cambiamento delle coscienze individuali spesso non viene visto come la soluzione al problema, forse perché richiede tempo e sforzo, così come non lo è l'educazione, altro campo oggi ampiamente trascurato e bistrattato. L'unico modo forse per far capire oggi che il lavoro sulla coscienza individuale, e quindi sulla consapevolezza, è di fondamentale importanza, è quello di riportarlo in un contesto di salute. Il che è vero, ma non ne è certo la finalità.



È vero che il lavoro sulla consapevolezza crea salute, ma il suo scopo vero è l'apertura a un contesto di verità e l'ampliamento della coscienza, per comprendere meglio il significato della propria vita, la cui origine è necessariamente spirituale. Nel momento in cui ammettiamo che al nostro interno abita un Sé, un nucleo che ci guida e ci orienta, nonostante noi continuiamo a deviare dalle sue direttive e ispirazioni, ammettiamo che la nostra natura deriva da un principio più alto, che altri chiamano Dio o Sommo Bene.

La via interiore consiste in un continuo rivolgersi al proprio interno, e al proprio centro, per trovare ispirazioni e per risolvere le incompiutezze che impediscono di vivere in modo consapevole e di fare scelte buone, per sé stessi e per i propri simili, dando così un aspetto e un assetto nuovi al pianeta.

Questa via richiede una continua trasformazione delle proprie motivazioni, che non sempre deve avvenire in modo repentino o come conseguenza di eventi traumatici. La trasformazione, altresì, dovrebbe essere progressiva, nel migliore dei casi. La trasformazione cui siamo chiamati, in un contesto di salute e di armonia evolutiva, dovrebbe tendere a sviluppare le motivazioni più alte, che sono via via sempre meno egocentriche e sempre più universali. Con questa trasformazione ci si allontana gradualmente dagli attaccamenti, cioè dall'io inteso come unico centro di coscienza, e si realizza poco a poco quella "morte dell'io" che è stata preconizzata da tutti i saggi e santi in tutti i tempi e culture, che si trova nella saggezza universale che trascende tutte le religioni, costituendone il nucleo comune.

Ken Wilber, il grande studioso della coscienza, ha descritto questi processi di trasformazione come attuanti secondo due modalità: la crescita (growing-up) e il risveglio (waking up).

Quando ci sviluppiamo grazie a una crescita, abbiamo trasformato il nostro assetto psicologico con l'acquisizione di nuove categorie di consapevolezza, siamo "saliti di livello" nella nostra struttura interna, abbiamo consolidato la nostra intelligenza nei suoi vari campi di applicazione, e abbiamo raggiunto una maggiore chiarezza su ciò che riguarda le nostre competenze cognitive. Ci conosciamo meglio, insomma, siamo più consapevoli delle nostre possibilità e potenzialità, conosciamo meglio i fatti della vita che ci riguardano. In breve, siamo evoluti. Guardiamo con occhi totalmente nuovi alla realtà. Il processo di crescita, solitamente, si compie con un lavoro di consapevolezza, e quello più indicato allo scopo è senza dubbio la psicoterapia. Tale lavoro ci aiuta a disidentificarci dalle nostre strutture di pensiero abituali, da schemi consolidati e spesso divenuti obsoleti, di fronte a un mondo che cambia intorno a noi e dentro di noi. A volte, infatti, potremmo risvegliarci alla verità che abbiamo trascorso anni nelle nostre convinzioni che pensavamo essere incrollabili o ferme, e invece ci rendiamo conto all'improvviso che siamo diventati inadeguati. Molte crisi e depressioni hanno un'origine in questa persistenza nelle consuete modalità di pensiero e nelle convinzioni.

Non so se parlo così per una sorta di distorsione professionale, che mi porta a ipervalorizzare questo metodo, e non voglio certo affermare che l'unica strada per la crescita e la conoscenza di sé sia la psicoterapia. Certamente, per me lo è stata, indipendentemente dal fatto che io abbia intrapreso questa professione. Non credo che attualmente esistano metodi così efficaci, se fatti con il giusto criterio, per superare le barriere alla crescita che le identificazioni pongono. Inoltre, a parte il fatto



che siamo identificati con certi contenuti psichici, in più abbiamo una forte resistenza a disidentificarci da essi; cioè, non basta che qualcuno ce le faccia vedere, ma ci vuole che quel qualcuno ci faccia intravedere un'alternativa alla rinuncia a tali identificazioni, cui siamo legati come lo siamo alla nostra stessa vita.

Perciò, la crescita con la consapevolezza è spesso dolorosa. Inoltre, per fare questo delicato lavoro coscienziale, a meno che non riceviamo un'illuminazione, ci vuole di solito qualcuno che sappia oltre che accogliere anche contenere i frutti della frustrazione derivante dalla vista delle identificazioni e questi frutti sono l'attivazione di emozioni forti, come rabbia, paura e tristezza. Raramente, possono essere i nostri amici e partner a fare questo, poiché con loro siamo coinvolti affettivamente, quindi è difficile che possiamo mantenere il necessario distacco che consente la visione. È più semplice e fruttuoso fare questo lavoro con un estraneo, preparato allo scopo, che sia in quel momento una guida per la persona.

Ora, la psicoterapia non deve essere necessariamente lunga e costosa, si possono studiare varie forme di trattamento e intervento meno dispendiose, come la terapia di gruppo, ad esempio, oppure dei lavori di crescita nella consapevolezza tematici. Il fatto è che la psicoterapia richiede molto impegno professionale; d'altra parte, è un intervento che scardina le difese inconsce e dà l'avvio a un lavoro che la persona in tutta onestà non vorrebbe fare; altrimenti, la consapevolezza sarebbe un processo molto più naturale, o sarebbe facile attivarla con un normale colloquio amichevole o nelle normali interazioni della vita. Purtroppo, non è così per l'attuale livello evolutivo globale delle persone.

Quando ci sviluppiamo grazie a un risveglio, invece, riceviamo "illuminazioni" sulla realtà e sviluppiamo le qualità dell'intuito e dell'amore inclusivo. Questo lavoro viene svolto essenzialmente con la meditazione o con altre pratiche di risveglio spirituale, come ad esempio la preghiera.

La meditazione è una pratica che chiunque può intraprendere, ma che non è esente da rischi perché, essendo una pratica risvegliante, implica la discesa nella coscienza di elementi che non sempre è facile integrare. Tali elementi possono, infatti, presentarsi come illuminazioni sulla realtà esterna o su quella interna, e in questo secondo caso possono essere avvertiti come pericolosi da noi, perché magari ci suggeriscono che dobbiamo lavorare su contenuti irrisolti.

Nella pratica ordinaria, la meditazione può apportare fin dall'inizio benefici in termini di regolazione di alcuni parametri fisiologici, come il sonno o la pressione arteriosa. Un senso di maggiore calma e rilassamento possono conseguirne e una maggiore equidistanza dai problemi quotidiani e, in generale, una maggiore capacità di gestire la propria esistenza. Ma, con il progredire della pratica, se svolta quotidianamente e magari sotto la direzione di una guida e in un contesto adeguato – come una comunità spirituale –, cominciano a manifestarsi cambiamenti difficilmente descrivibili e soggettivamente percepiti. Inizia sicuramente a costellarsi un mondo nuovo di significati e vengono intuiti i veri valori da seguire nella propria vita. Ci può essere un vero e proprio risveglio alle istanze dell'anima, a una parte della nostra individualità che è stata descritta da Maslow come "natura interiore". Il suo linguaggio comincia a essere quello dell'essere, della purezza, della bontà, dell'amore e della saggezza,



nonché della bellezza. La nostra visione può divenire più chiara, e i nessi tra ciò che ci accade e le nostre emozioni, i nostri sentimenti, possono divenire palesi. Naturalmente, si tratta di un percorso di risveglio, che può avvenire a scatti, con progressioni e regressioni, per poi in qualche modo stabilizzarsi, fino a caratterizzare la persona nel suo modo abituale di essere e comportarsi.

Ambedue le modalità (crescita e risveglio) chiamano in causa due aspetti che metaforicamente (ma non troppo) chiamiamo "mente" e "cuore".

Aprire mente e cuore sembrano essere allora gli ingredienti di un'antica, quanto attuale, ricetta, che consiste nel diventare interi, integrali, per evolvere utilizzando tutte le proprie potenzialità. Potrebbe questa apertura essere l'elemento chiave di una rivoluzione non violenta, inclusiva e aperta, per dare una risposta esaustiva alla crisi globale attuale?