

La Metafora della Via

di Anna Maria Finotti

Anna Maria Finotti, psicologa e psicoterapeuta, è docente della Società Italiana di Psicosintesi Terapeutica. Questo è il testo di un intervento a un Congresso della SIPT di qualche anno fa (fotocopia in mio possesso).

La via è una metafora per indicare un cammino, un percorso, un itinerario che porta verso una meta e traspone nello spazio l'avventura del nostro tempo.

Essere sulla via significa viverci in una prospettiva dinamica, in un movimento costantemente rinnovato, tesi verso un fine. Essere sulla via significa quotidianamente affrontare gli ostacoli per procedere, e quotidianamente staccarci da ciò che ci circonda, quotidianamente essere disposti ad abbandonare il conosciuto per rischiare l'ignoto.

La via ci introduce perciò in una dimensione sperimentale di conoscenza, in cui siamo chiamati a mettere in gioco noi stessi e in cui procediamo in proporzione alla nostra capacità di superare le sfide che il percorso frappone al nostro andare. Ma non c'è senso nell'andare anzi non c'è nessun andare, se non c'è la meta e la volontà di raggiungerla. Solo quando compare una meta cominciamo a essere sulla via.

La vita peraltro per molti è un vagabondaggio, e tale appare in un primo periodo quasi a ciascuno di noi. Vagabondiamo tra bisogni, paure, desideri, sensi di colpa, complessi, subpersonalità, ambivalenze, situazioni conflittuali, che rappresentano il labirinto iniziale e anche iniziatico della nostra "selva oscura".

In questa prima fase siamo degli esseri umani erranti, sia nel senso di chi vaga alla ricerca della via, sia nel senso di chi vaga nell'errore, non avendo ancora trovato una mappa di riferimento. Il nostro apprendimento procede per tentativi ed errori, come se affidassimo alla vita e all'errore stesso il compito di educarci e di guidarci.

Nel percorso psicosintetico è la fase che possiamo chiamare prepersonale, in cui compare la domanda "chi sono?", che per altro non trova ancora risposta, mentre cominciamo la faticosa ristrutturazione e integrazione della nostra personalità intorno al centro dell'Io, che lentamente comincia ad apparire.

La geografia simbolica della nostra avventura spirituale ci porta in quel periodo a perderci nei vicoli ciechi di un dedalo, di cui non intravediamo il senso. Strade che finiscono contro muri, assenza di direzione, tranne una confusa aspirazione a essere

meno con-fusi, cioè fusi con gli impulsi, con le emozioni, i desideri, i bisogni, le paure del momento. Magicamente aspettiamo che la vita risolva i nostri problemi, forse con un incontro, con una situazione nuova a cui deleghiamo il potere di trasformarci. Siamo prigionieri che si trascinano con le loro catene, spesso chiamandole sicurezze, fintanto che non ci accorgiamo, con dolorose prese di coscienza, che esse minacciano la nostra stessa identità.

Allora avviene una partenza: usciamo da una situazione statica, anche se fatta da un movimentato vagabondare, per entrare in una situazione dinamica che prevede una separazione continuamente rinnovata nei confronti di ciò in cui ci siamo riconosciuti. Sappiamo quanto le partenze siano difficili: nel momento della decisione le razionalizzazioni più impensate tentano di riportarci nell'inerzia, le paure fanno resistenza al cambiamento, il bisogno di appartenenza cerca ancora di farci apparire come desiderabile il nostro stesso carcere, gli attaccamenti subdolamente si camuffano in doveri, i vecchi modelli in rassicuranti contenitori.

Ma bisogna partire, andare sull'altra sponda, lasciare che i nemici interiori, che ci volevano trattenere, periscano nelle acque di quel guado che mette distanza tra noi e il paese della nostra prigionia. Come nell'esodo biblico, quando il popolo di Dio esce dall'Egitto, terra della sua schiavitù, e si mette in cammino verso la terra della promessa, mentre il mare inghiotte i suoi persecutori.

La partenza opera di per se stessa un miracolo: chi parte è già lontano da ciò che lascia, proiettato verso un altro dove; essa rappresenta un momento privilegiato, in cui possiamo sorprenderci nella nostra verità, misurare il grado di libertà interiore, capire quanto possiamo osare nella nostra apertura al nuovo e al futuro. Ma partire non è ancora aver trovato la via, né tantomeno essere arrivati: è per altro il primo, indispensabile distacco dalle nostre precedenti immagini, che ci consente di attivare, attraverso una persistente disidentificazione, il processo della nostra individuazione.

Quando cominciamo a distinguere l'Io dalla selva dei contenuti del campo della coscienza, quando, per usare una metafora buddista, lo sguardo ci cade per terra e scopriamo "le orme del bue" e cominciamo a cercarlo, allontanandoci dalla foresta delle identificazioni e delle proiezioni, da esseri umani erranti diventiamo esseri umani viandanti. E' comparsa la meta, che dà significato al nostro andare: il nostro cammino non è più cieco, ma direzionato dalla volontà di ricongiungerci con la nostra natura originaria, da cui i condizionamenti, sia interiori che educativi e ambientali, ci avevano allontanati.

Quando entriamo nella via, la prima scoperta che facciamo è quella della nostra ombra, fedele compagna che, con la sua presenza, ci guida nella direzione del sole, a essa opposto. La lettura della nostra ombra, del nostro limite, sia sotto forma di complesso, di subpersonalità, di tratti del carattere, diventa indicatore del processo da attivare per il suo superamento.

Se impariamo a recuperare il valore dell'ombra, anziché negarla, paradossalmente essa diventa la nostra bussola. Fino a incontrarci con quei momenti meridiani, quando il sole è allo zenit, che ci permette di riassorbirla, come accade quando ci sentiamo perfettamente allineati con il nostro Io e cominciamo a riconoscerci in esso piuttosto che nei contenuti del campo della coscienza.

Ma a volte c'è la nebbia, il grigiore, l'assenza di sole: momenti di disorientamento, di aridità, di offuscamento, che territorialmente diventano palude, acquitrino, sabbie mobili. Eppure la prova della nebbia, in cui perdiamo tutti i punti di riferimento, in cui siamo di nuovo esposti a tutte le illusioni dell'ombra non integrata, che ancora agisce dentro di noi, diventano in tutte le esperienze di crescita momenti di severo confronto, momenti di verifica e di rinnovato impegno nella ricerca ... delle "orme del bue".

Ma ancora ci attendono i bivi, i crocicchi, gli incroci, che ci chiedono un riorientamento: momenti di dubbio, in cui tutto diventa di nuovo possibile; momenti di arresto, di riflessione, in cui di nuovo si gioca la validità del nostro percorso. I crocicchi erano per gli antichi luogo di incontro con il destino, luoghi che chiedevano vigilanza e attenzione per cogliere un segno, una traccia che indicasse la direzione giusta.

Ora sappiamo che al bivio, al crocicchio non incontriamo altri che noi stessi, o meglio le nostre parti non ancora integrate, assieme alla tensione di una scelta, di una decisione che spesso diventa irreversibile. Per questo, nel mito, il crocicchio si cancella dopo il passaggio dell'eroe, per indicarne il valore di prova che lo faceva diventare luogo sacro, dove venivano eretti altari per invitare a sostare e pregare.

La via è anche legata a un bagaglio: più pesante il bagaglio, più difficile procedere. Dobbiamo imparare a diventare essenziali, il che implica la capacità di sviluppare il non-attaccamento che ci permette di scaricare molte cose superflue, come modelli, ruoli, abitudini sclerotizzanti, difese, bisogni di controllo, atteggiamenti superegoici e reattivi per procedere, rispondendo al bisogno di autoespressione che ci guida verso la nostra individuazione, sviluppando l'autocoscienza e la volontà personale.

Nella nostra bisaccia da viaggio dobbiamo mettere gli atteggiamenti suggeriti da R. Assagioli, che sono "umiltà, perseveranza e spirito di sperimentazione", oltre naturalmente a una mappa, che, senza descriverci il territorio, ci indica la direzione, come fa l'ovoide della Psicosintesi. E camminare leggeri.

La via, oltre a conoscere salite e discese, procede a tornanti, per cui in certi periodi possiamo aver l'impressione di andare nella direzione opposta a quella prevista, di tornare indietro, fintanto che un nuovo tornante ci riporta nella direzione giusta. E' il movimento spirale della nostra crescita che può crearci questi abbagli, mentre ci

porta nel corso del suo processo a risperimentarci in situazioni già note, allenandoci a ritirare le identificazioni.

Lungo la via ci sono anche le pietre miliari a indicarci la validità del percorso: sono quelle verifiche interiori, quelle conferme rassicuranti, quei punti fermi che sono i sette punti stabiliti da R. Assagioli per il percorso psicosintetico, la cui comprensione ci aiuta nel processo.

Incontriamo anche dei biotopi, luoghi di rigenerazioni spirituale, dove l'incontro con gli altri, che riconosciamo affini nel linguaggio e nelle mete, ci serve per rinforzarci nella volontà di procedere, dopo una sosta ristoratrice.

La caratteristica fondamentale della via peraltro è che la si conosce solo percorrendola: superandone gli ostacoli scopriamo nuove indicazioni di percorso, che ci guidano verso l'obiettivo finale. E' come una caccia al tesoro: risolvendo una domanda, abbiamo il lasciapassare per la seconda e così via fino alla meta, che è il tesoro da scoprire dentro di noi. Ma trovato il tesoro dell'Io, sulla sua faccia nascosta troviamo scritto Sé.

Così appare un invito ad andare oltre, e la via continua, portandoci dalla psicosintesi personale verso la psicosintesi transpersonale. Alla domanda "chi sono?" si affianca la domanda "dove vado?": cominciamo a capire che la via non è un fine, ma solo un mezzo e a quel punto da viandanti diventiamo pellegrini, in cammino verso un luogo sacro, che dà senso al nostro andare, sacralizzando ogni nostro passo.

Pellegrino nell'accezione medioevale è un uomo straniero, che passa per paesi stranieri, alla ricerca di una terra promessa. Diventato straniero anche a se stesso, ha per casa una tenda, per patria il mondo e chiama fratello ogni essere che incontra.

Ma l'accesso a questa parte del percorso è sbarrato da una porta, "stretta più che la cruna di un ago", attraverso la quale "è più facile che passi un cammello che un uomo ricco".

Per superarla, se non opponiamo resistenza alla voce, che ci chiama di là da essa, dobbiamo spogliarci di tutto quanto fino allora abbiamo conquistato nel nostro processo di individuazione: euforica sensazione di essere un Io, capace di autoaffermarsi e di esprimere la propria volontà, chiarezza razionale, autonomia psicologica ora non servono più, anzi diventano veri e propri ostacoli per procedere, se non sappiamo attivare anche i loro opposti.

Per passare attraverso quella porta dobbiamo diventare poveri, "poveri di spirito": è la totale spoliatura che ci è chiesta, la destrutturazione di quanto avevamo faticosamente costruito, la disidentificazione anche da noi stessi, dalle immagini

mentali e dai valori della personalità, per trovare un'interiore nudità, che diventa "innocenza".

Di là dalla porta ci attende il deserto e la via diventa una pista, che il vento continuamente cancella. Ora per procedere non dobbiamo avere "né bisaccia da viaggio, né due tuniche, né sandali, né bastone", secondo il detto evangelico (Mt 10,9-10).

Nell'unica bisaccia che ci è concessa, quella del cuore, dobbiamo mettere fede nella meta invisibile e discriminazione, perché la via diventa un sentiero, sottile come il filo di una lama, che si muove ad uguale distanza tra il non attaccamento ai beni terreni e contemporaneamente allo loro immagine capovolta che è la ricerca possessiva dei beni spirituali.

I miraggi nel deserto sono pronti a distrarci: sono i disorientamenti transpersonali, come li chiama Maslow, le illusioni mentali, i sussulti emotivi, le fascinazioni dello stesso superconscio, da cui è anche necessario disidentificarci, come dice R. Assagioli, "per avere una vera esperienza del Sé".

Per evitare i miraggi, le fate morgane, bisogna procedere di notte, fare l'esperienza della tenebra, con l'orecchio teso alla voce che ci guida e l'occhio fisso alla stella che ci indica il cammino. Disciplina e purificazione costante dei moventi sono gli atteggiamenti interiori che ci sono richiesti.

L'orizzonte si sposta dalla terra verso il cielo e in questa parte del percorso non ci serve più una bussola, ma un sestante. Compare la luna che, riflettendo i raggi del sole, ci introduce al mistero della notte: è il principio del Femminile, che emerge all'interno della personalità e ne rende possibile la conversione verso i valori dell'anima, dopo che il principio Maschile ha favorito l'integrazione della personalità stessa, rendendola coerente nelle sue varie parti.

Senza coerenza non ci può essere trasparenza della personalità alla luce del Sé, verso cui essa viene guidata dal principio Femminile che ci rende attenti alla voce guida, recettivi al suo richiamo, aperti alle annunciazioni del trascendente.

Procedere nel deserto è muoversi in un'assenza di luogo, come quando si cammina sul mare, che permette di afferrare lo spazio in tutte le sue dimensioni e ci rende liberi dal tempo. La dimensione geografica diventa dimensione spirituale: è un'esperienza simile probabilmente a quella del vuoto.

Allora possono verificarsi quei momenti magici di cosiddetta sincronicità, in cui un frammento del nostro spazio-tempo personale si incrocia con l'infinito e con l'eterno

e diventa rivelazione, visione olografica, in cui ogni passo, ogni istante ci appaiono come frammenti di un tutto e ci permettono di cogliere attraverso essi il tutto.

Quei momenti ci permettono di rispondere alla domanda più difficile: “dov’è la via?”. Essa è lì dove siamo; quando l’essere interiore si è risvegliato, qui e non altrove trova la sua via. Ogni punto del nostro spazio-tempo diventa via, se come tale decidiamo di viverlo. Ogni passo, quando la via è diventata pellegrinaggio, viaggio verso il luogo sacro, diventa sacro, in quanto ci permette di scoprire la dimensione sacrale della vita, che porta a sacralizzare ogni istante, con-sacrandolo all’incontro con il nostro Sé. Per questo Khrisna può dire: “Per qualunque via essi vengano a me, io li accolgo.

Nel deserto si risveglia la memoria del nostro futuro, del modello ideale interno a ciascuno di noi: mentre per l’essere umano esteriore, per la personalità, il tempo scorre dal passato verso il futuro, per l’essere interiore, per l’anima, dal futuro esso viene verso il presente e questa doppia lettura ci permette di dare un significato a quanto ci succede.

Nel deserto gli eventi, le cose diventano solo indicatori del percorso e non zavorre, perché non possono essere trattenute e possedute; gli ostacoli mutano nome e prendono quello di occasioni; cambiano i compagni di viaggio, si modificano le relazioni interpersonali, ma soprattutto le relazioni intrapsichiche nei confronti dei contenuti della nostra coscienza.

Il deserto è momento senza ritorno, oltre il quale non ci può essere che la via, che porta alla montagna della rivelazione, come lo è stato il Sinai dopo quarant’anni di deserto. A questo punto l’Io fa da intermediario tra la personalità e il Sé, come Mosé, quando saliva e scendeva dal monte e si faceva portavoce presso il popolo della parola di Dio.

Ai piedi della montagna la volontà personale con-verte la sua vibrazione e si sintonizza su quella della Volontà transpersonale e in questo sottile trapasso diventa Amore, perché non possiamo non amare ciò che vogliamo.

Da “poveri di spirito”, a cui è concesso di entrare, dobbiamo allora diventare “puri di cuore”, perché solo a essi è dato di vedere. La via ora diventa via regia, secondo l’espressione medioevale, salita verticale, che evita le deviazioni, i circuiti, le svolte, tutto ciò che può trattenere l’anima e distrarne l’attenzione.

Il viaggio diventa pellegrinaggio d’amore, salita gioiosa verso la cima, che è anche profondità, in cui e su cui dimora “colui che abita in noi e non conosciamo”, il nostro Sé. L’amore per il Sé guida il pellegrino che dal Sé si scopre guidato e incondizionatamente amato, come da un Sole che con la sua luce e il suo calore alimenta e vivifica l’intera personalità.

In questa fase del percorso lo sforzo va coniugato all'abbandono, la conquista alla rinuncia, l'azione alla non-azione, l'attività alla ricettività in una sinergia di collaborazione tra le vie dell'essere umano e le vie dello spirito, che, come due grandi ventagli, nel loro reciproco incontro rendono feconda la nostra vita, come bene illustra l'immagine scelta come simbolo per il manifesto del Congresso.

In questa duplice azione, mentre sperimentiamo lo spirito, siamo da esso sperimentati e lo slancio mistico, accompagnato da una costante, rinnovata ascesi, favorisce il processo di integrazione e di unificazione tra la personalità e l'anima, tra l'Io e il Sé per realizzare la nostra vera, profonda identità.

A chi giunge sulla vetta, "al vincitore sarà data della manna nascosta e un ciottolo bianco e sul ciottolo sarà scritto un nome nuovo, quale nessuno conosce, se non chi lo riceve", come sta scritto nell'Apocalisse (2,17). La via però non finisce in cima alla montagna, ma torna nella valle, dove dobbiamo testimoniare e incarnare nella vita di ogni giorno quanto abbiamo incontrato sulle vette, altrimenti tutto si esaurirebbe in una forma di isolamento mistico e di sublime narcisismo.

Nel difficile intreccio delle esperienze quotidiane, che chiedono donazione e coerenza nell'impegno, il pellegrino si trasforma in servitore, perché, quando ci siamo aperti alla Volontà transpersonale e ne abbiamo intuito il disegno, non possiamo che diventare servitori, collaborando all'espressione del suo piano nel mondo. Come Mosé, che scende dal Sinai per guidare il popolo fino alla terra promessa, come l'uomo della metafora buddista che, dopo aver rincorso il bue, seguendone le orme, si fa da esso portare sulla cima, dove fa l'esperienza del Nirvana e poi torna al mercato per trasmetterla agli altri uomini.

In questi quattro momenti si dipana la nostra via che, da esseri umani erratici ci porta a essere viandanti per diventare pellegrini e infine servitori, a mano a mano che la nostra coscienza si evolve, accompagnando il processo della nostra individuazione.

L'Ovoide della Psicosintesi

