

Gaetano Russo
COOPERARE CON IL CAMBIAMENTO

Sebbene l'esperienza ci dica che la stabilità è un'illusione – come ci ha ricordato Annamaria La Vecchia – persistiamo ugualmente nel tentativo di trovare “sicurezze”. È così che ci ritroviamo sempre più impegnati nello sforzo di conservare ciò che è stato, fino a immobilizzarci in un mondo nel quale non ammettiamo alcun cambiamento. In verità, tutti noi odiamo il nuovo e non vogliamo che entri nella nostra vita, soprattutto quando ci disturba perché comporta un cambiamento e, in modo particolare, quando comporta di ammettere che ci eravamo sbagliati.

Di fronte a un cambiamento, ci chiediamo sempre come sarà, come cambieranno le cose, come staremo. Il bisogno di sicurezza, radicato nell'inconscio attraverso i modelli che ci sono stati inculcati dalla famiglia e dalla società, insinua questi dubbi per paralizzare ogni possibilità di cambiamento, mentre c'è un solo modo di rispondere a queste domande: cambiamo e lo sapremo.

Il giorno in cui noi cambieremo, cambieranno anche gli altri e le cose. Perché l'unica cosa da cambiare è il nostro punto di vista, non gli altri o le cose, ma il modo in cui li guardiamo, in cui ci relazioniamo con loro. L'errore è di pensare che a cambiare debbano essere gli altri e le cose oppure i nostri comportamenti, mentre le nostre azioni derivano da come percepiamo il mondo attorno a noi. Se non ne siete convinti, pensate a come chiamiamo “sovraffollamento”, quando siamo su un autobus, ciò che, in uno stadio o una discoteca, chiamiamo invece “atmosfera”!

Viviamo pensando che, cambiando il mondo esterno, cambieremo anche noi. Ma ci illudiamo – e, di conseguenza, restiamo costantemente delusi – perché è come pensare di cambiare carattere cambiando abbigliamento. Quando un avvenimento, una persona, qualcosa, ci rende infelici, quest'emozione è dentro di noi, non nella realtà esterna. Ogni volta che siamo infelici o scontenti è perché, attraverso la nostra reazione, abbiamo aggiunto un'emozione, un'aspettativa, un'esigenza alla realtà esteriore: è questo che ci rende infelici, non la realtà esteriore in sé.

Come immaginare la crescita e lo sviluppo escludendo il cambiamento? Come sarebbe possibile l'evoluzione se non vi fosse qualcosa da cambiare? Qualsiasi processo di crescita, materiale o spirituale, implica un movimento, un lasciare ciò che è per conquistare qualcosa di più ampio, di maggior valore.

Il cambiamento è la legge della vita (possiamo dire che è la vita stessa) ed è, quindi, inarrestabile. Esso avviene costantemente e, se non ne teniamo conto, si manifesta a un certo punto nelle nostre vite come rottura o crisi. Per quanto improvvisa, ogni crisi è l'effetto di cause già presenti in precedenza, delle quali non avevamo tenuto conto quando ci sentivamo “sicuri”. Ma la crisi, mettendo in discussione il passato, ci spinge a guardare in modo nuovo il presente, ci dà la possibilità di mettere in moto cause nuove per un futuro diverso, ci indica la direzione del cambiamento in sintonia con il cambiamento perenne della vita, nel cui flusso soltanto possiamo trovare “certezze”. La vita cambia di continuo e perciò, citando Confucio, “Colui che vuole essere costantemente felice deve cambiare spesso”.

Aldo Scarpulla ci ha ricordato che il cambiamento implica trasformazione, ma anche estinzione. Ciò che abbiamo realizzato costituisce il “*passato*”, che si manifesta attraverso “*simboli di* (ciò che è) *stato*” con i quali ci identifichiamo, delegandovi la nostra stessa identità, alienandoci da noi stessi e, quel che è peggio, impedendoci di guardare al futuro. Quando ci attacchiamo a qualcuno o a qualcosa, il fluire della vita cessa, come cessa anche quando ci opponiamo a qualcuno o a qualcosa.

Trasformazione ed estinzione non sono sinonimi, ma rappresentano due aspetti del medesimo processo di crescita che ci chiede di lasciar andare ciò con cui ci siamo identificati, perché questo “*vuoto*” possa essere colmato con ciò che siamo veramente e profondamente: la nostra identità. Disidentificarsi non significa allenarsi a perdere, perché vivere qualsiasi cosa o situazione come una perdita, o temere la perdita, ci impedisce di partecipare in modo pieno alla vita. La disidentificazione è soltanto il passo necessario affinché si produca l’autoidentificazione; è un lasciare le varie parti per conquistare l’unità che le contiene, il Sé.

Ed è proprio questo lasciare che dà valore a ciò che è stato, che non è mai perso ma integrato e utilizzato in una nuova, più ampia, significativa struttura. In tal modo si attiva una sintesi tra stabilità e cambiamento, non più opposti ma entrambi aspetti necessari dell’unico processo chiamato evoluzione.

Un progetto esistenziale completo non può, quindi, fare a meno d’includere la “*perdita*”, che, in tal senso, diviene un modello di trasformazione, un’occasione per nuovi inizi. Per lasciare la prospettiva del vecchio e aprirci alla disponibilità verso il nuovo, alleniamoci a sviluppare anche la capacità di rischiare, scegliendo il cambiamento e divenendo disponibili a imparare qualcosa di nuovo, come ci ha detto stamattina Annamaria La Vecchia. Questa scelta ci darà una più chiara percezione mentale del prossimo passo da compiere, genererà in noi una tensione che accrescerà l’energia, ci farà emergere dal passato e vivere il presente nella visione del futuro da realizzare. Possiamo cambiare perché costretti dai cambiamenti esteriori, o possiamo cambiare perché il nuovo ci attrae: a noi la scelta.

Quest’atteggiamento comporta la nascita di una visione “*etica*” che ci conduce a vedere il nostro mondo come composto da livelli diversi di relazione e, quindi, di significato. Non esiste una certezza oggettiva, perché è possibile conoscere la realtà in modo ogni volta più ampio, ma sempre incompleto e approssimato. La conseguenza più importante di tutto questo è che l’attenzione si sposta dai singoli oggetti, dai singoli eventi collegati in modo lineare, al processo in cui sono inseriti, di cui fanno parte e in cui acquistano un significato relativo. In tal modo, non è importante arrivare a una conclusione definitiva, ma è fondamentale progredire, ampliare continuamente l’orizzonte.

Questa del processo è una realtà che troviamo a tutti i livelli del nostro essere. A livello fisico, come a quello psichico, esistono meccanismi di autoregolazione che permettono di mantenerci in uno stato di equilibrio dinamico, analogo a quello che manteniamo quando ci spostiamo camminando o pedalando su una bicicletta. In nessun istante della nostra vita fisica o psichica possiamo trovare qualcosa di definitivo o di statico, anche se, come ho detto, c’illusiamo continuamente del contrario e ci affanniamo nell’inutile tentativo di rendere statica la nostra vita.

L'unica stabilità possibile è quella dinamica e essa è data da continui aggiustamenti (che spesso chiamiamo “*crisi*”), attraverso i quali si svolge il processo di sviluppo verso uno stato di equilibrio sempre nuovo e sempre provvisorio. Analogamente con quanto avviene in un aereo o in una nave, il cui pilota (anche se automatico) mantiene la rotta che lo porterà a destinazione non già bloccando il timone in una posizione fissa, ma muovendolo con continui aggiustamenti che, compensando gli effetti degli eventi esterni e interni, riportano ogni volta la prua nella direzione giusta.

Noi tutti siamo, a livello fisico e psichico, dei sistemi aperti, continuamente attraversati da un flusso incessante di energia che viene dall'esterno e torna all'esterno. È questo flusso che permette di mantenere costante il nostro equilibrio dinamico, che si manifesta come processo: ciò che ci struttura cambia continuamente, lo schema organizzativo permane. Il legame tra schema organizzativo e struttura consiste in questo continuo processo, una sintesi che possiamo chiamare “coscienza”.

In realtà, quando parliamo di coscienza dobbiamo distinguerne i vari stati, perché l'essere umano è composto di livelli diversi ai quali corrispondono esperienze differenti. Ce ne accorgiamo, per esempio, rispetto alla percezione del tempo nell'esperienza quotidiana, quando la durata temporale è strettamente legata allo stato d'animo, alle condizioni psicologiche. Un periodo di tempo del quale nessun accadimento interrompe la monotonia sembra interminabile mentre lo si vive, ma retrospettivamente è percepito come di breve durata. Mentre, un periodo ricco di eventi sembra di breve durata quando lo si vive, ma retrospettivamente è percepito come assai lungo.

Viviamo un tempo fisico, un tempo emotivo, un tempo mentale, corrispondenti con aree cerebrali, acquisite progressivamente nel corso dell'evoluzione, che, a partire dalle zone profonde e antiche dell'encefalo, salgono verso la zona corticale e che sono state chiamate da Paul Mc Lean, uno dei più grandi protagonisti della moderna neuroscienza, “cervello rettiliano, cervello limbico e neo-cervello”. Si tratta di tre aree a complessità crescente e strettamente unite tra loro, che lavorano concordemente.

Il cervello rettiliano, situato nel tronco dell'encefalo, è la parte più arcaica, cui sono deputate le funzioni più semplici, rispondenti a bisogni immediati e istintivi: il suo concetto di tempo è ristretto unicamente al momento presente, allo specifico momento che sta vivendo; risponde a ciò che si presenta in base ai condizionamenti e agli istinti che si attivano in quel momento; per esso non esiste passato, né futuro. È questo il tempo fisico, nel quale la consapevolezza non è ancora nata e le conseguenze delle azioni intraprese non sono percepite: ciò che conta è la sopravvivenza dell'individuo, il resto non esiste.

Il cervello limbico ingloba e avvolge il precedente cervello rettiliano. I processi psichici che lo contraddistinguono riguardano la sfera emotiva e, pur essendo ancora elementari, usufruiscono di capacità valutative e, cioè, della sfera mentale, ma in misura molto semplificata, perché la valutazione è sempre tra due polarità: simpatia/antipatia, piacevole/ spiacevole.

Quando fortemente stimolato, il cervello emotivo prende il comando della mente e del comportamento corporeo, impone il suo tempo legato alle emozioni e all'affettività. È un tempo che si ferma nel momento in cui si è manifestata l'emozione, un passato che diviene

continuamente presente ed esclude il futuro, vissuto come fonte di angoscia o atteso con ansia per ciò che potrebbe accadere. Dolore, dispiacere o felicità catturano i pensieri, piegandoli a ripetere un passato immutabile, reso presente emotivo. È questa una situazione che si sblocca soltanto quando un'ulteriore emozione significativa interviene a spostare la consapevolezza in un nuovo presente, anch'esso immutabile.

Il neo-cervello ingloba e avvolge i due precedenti cervelli, che ha la possibilità di controllare e dirigere. Con esso nasce il pensiero, deduttivo e induttivo, che consente all'essere umano di sviluppare il concetto di tempo, con la distinzione di un passato, un presente e un futuro. Nasce anche l'immaginazione, che gli permette di viaggiare nel tempo (in ogni direzione), di progettare il cambiamento e progettarsi, di prevedere gli effetti di ciò che persiste e di ogni azione o inazione. Un tempo in cui è possibile muoversi, prevedere e progettare il nuovo, in cui l'essere umano diviene consapevole di se stesso e nel quale nasce l'io personale, il soggetto capace di cooperare con gli altri esseri umani. È qui che nasce anche la possibilità del lavoro di gruppo che, come ci ha detto Donatella Randazzo, si svolge anzitutto sul piano mentale.

Per far ciò, il tempo deve essere riconosciuto, misurato, distinto in parti, in modo da poter essere utilizzato, mentre il tempo soggettivo è eterogeneo, non comparabile. Il tempo della mente analitica è così un tempo ridotto a un meccanismo, nel quale ciò che accade è come se accadesse su una linea sulla quale il punto del presente scorre uniformemente, dividendola in due parti: passato e futuro.

Ma possiamo oggi ipotizzare una quarta area cerebrale (vi sono aree del cervello umano ancora poco attive) perché la mente possiede un'altra funzione – l'intuizione – che, se sviluppata, consente all'essere umano di andare oltre, proseguendo il suo percorso evolutivo.

L'io personale, al centro del suo mondo delimitato dal tempo della mente analitica, con l'intuizione si apre a un mondo più ampio, nel quale il tempo lineare scompare per far posto a una nuova dimensione in cui il tempo si trasforma. Si tratta di un'esperienza che appartiene a tutti e che viviamo quando, al di là e al di sopra degli eventi del tempo lineare che passa, ci sentiamo sempre noi stessi, ci identifichiamo con una parte di noi che sentiamo più profonda e vera: un'identità che non cambia, pur cambiando la sua relazione con la personalità e che in psicosintesi è chiamata il Sé transpersonale.

L'intuizione, arricchendo la mente analitica con una conoscenza diretta di ciò che sta oltre il pensiero logico-razionale, eleva l'io personale fino al Sé, facendolo entrare nella dimensione transpersonale, in cui il moto lineare del tempo si manifesta in quel moto circolare, ciclico, del quale ci ha parlato Agata Spina.

Possiamo raffigurare il tempo ciclico come una spirale, che al moto circolare orizzontale unisce il moto verticale, simbolo di un tempo che mai torna al punto di partenza perché in eterna espansione.

Ogni singolo ciclo, manifestazione dell'unico tempo ciclico, trova il suo senso quale parte di un ciclo più ampio da cui trae il suo significato evolutivo. Così, il ciclo delle stagioni trova il suo senso nel più ampio ciclo sistemico costituito dalla rotazione della Terra attorno al Sole

e ne esprime l'obiettivo evolutivo segnando il momento d'inizio del ciclo nel segno di Aries (la primavera, simbolo di rinascita e rinnovamento), cui seguono l'apice dell'estate nel segno di Cancer, il crepuscolo dell'autunno in Libra, l'oscurità dell'inverno in Capricornus. Anche il ciclo giorno-notte, parte del ciclo planetario costituito dalla rotazione della Terra sul suo asse, trova il suo senso in questo ciclo più ampio, e collega la Terra a Venere, la cui luminosità nel cielo segna il ritorno della luce solare all'alba e il suo ritirarsi al tramonto.

Per comprendere come i cicli non siano isolati, ma strettamente collegati, possiamo considerare ciascun ciclo come un sistema. Un sistema è l'insieme di strutture, dette sotto-sistemi, che, in virtù dell'interdipendenza e interazione delle parti, operano concordemente per conseguire un obiettivo o un fine. Per conseguire il proprio fine, il sistema contiene in sé il principio che guida e controlla la somma dei processi necessari – svolti dai sotto-sistemi – per raggiungere la meta prefissata.

Qualsiasi sistema, per esistere ed evolvere, deve interagire e adattarsi ai principi e alle leggi dei sistemi più ampi in cui è inserito e di cui è parte. Si può dunque parlare di diversi piani di realtà comunicanti e dotati ciascuno di principi e leggi e di un proprio tempo. A mano a mano che ci si sposta dalla materia, alla vita biologica, a quella psichica e transpersonale, il determinismo meccanico lascia il posto a possibilità sempre più ampie che accrescono la libertà di scelta del sistema. Tale libertà opera, però, all'interno della legge universale di causa-effetto, per la quale ogni scelta attuata dal sistema produce degli effetti che riguardano i sistemi meno ampi e più ampi (chiamati sotto e sopra sistemi) cui è connesso, incidendo anche sul loro tempo.

Se consideriamo ciascun essere umano come un sistema composto di sotto-sistemi, ma a sua volta sotto-sistema di sistemi ancora più ampi fino all'Universo – infinita gerarchia di sistemi –, il Sé transpersonale costituisce l'anello di congiunzione tra la personalità e i sistemi più ampi di cui essa è parte. Il punto di confluenza del Tempo nel tempo, dell'Universale nel personale, che orienta l'essere umano verso la realizzazione del compito per il quale è nato.

Le qualità del tempo ciclico (ben diverso dal tempo quantitativo degli orologi) sono i messaggi del sistema più ampio per specificare l'azione che esso si attende sia compiuta dal sotto-sistema ricevente per svolgere il suo compito nel tempo che lo riguarda. E così, l'essere umano, se considerato in relazione soltanto con il basso, se visto come totalità avulsa da qualsivoglia sistema più ampio, è un essere limitato, fuori dal tempo e senza futuro.

Con la teoria dei sistemi, lo spazio di ciascun essere umano si dilata ed egli diviene il punto di sintesi tra Cielo e Terra, un essere consapevole del mare di energie di cui è parte (ma di cui è schiavo, se inconsapevole) e che lo proiettano nell'Infinito, trasformandolo in collaboratore di un Piano che si svela ai suoi occhi a mano a mano che sviluppa l'abilità di guardare oltre l'evidenza di ciò che appare ai suoi sensi fisici.

Una caratteristica del tempo ciclico è il ritmo, continuo alternarsi di flussi e riflussi, di luci e ombre, di attività e inerzia, che genera la vibrazione della vita. Non esistono vette senza valli: quali delle due eliminare? Adeguare il proprio ritmo esistenziale a quello del pianeta, del sistema solare, del cosmo, inizia con la percezione della qualità del tempo della vita che stiamo vivendo.

Ogni tempo o ciclo della vita (infanzia, giovinezza, età adulta, vecchiaia) manifesta peculiari qualità che possono essere interpretate come dei grandi magneti che attirano a sé gli eventi e le condizioni più adatte per ciascun ciclo, quelle che sono utilizzabili nel processo di crescita. E, in corrispondenza, ogni ciclo irradia da sé una particolare energia che crea un campo magnetico di un certo tipo e si manifesta con pensieri e azioni corrispondenti. L'energia psichica, che è sempre una, si manifesta allora in modi e forme molto diversi.

Per la qualità attiva nel periodo, avvengono alcuni fatti e non altri e si aprono opportunità di fare esperienze in nuovi contesti, come ci ha detto Ina Di Bella. Contrastare o ignorare questa qualità induce effetti sovversivi, perdita delle possibilità che quel periodo offre (compromettendo il futuro) e inutile spreco di energie nel tentativo (destinato a fallire) di contrastarne le peculiarità caratteristiche, vissute come limitazioni rispetto al periodo precedente dal quale ci lasciamo condizionare.

In conclusione, spostare l'attenzione dal tempo al ritmo, al ciclo, significa spostare la coscienza dalla personalità al Sé transpersonale, e oltre. Significa cooperare con l'eterno cambiamento della Vita, scoprendo in noi stessi il posto che ci è riservato nel processo evolutivo in cui siamo entrati nascendo e assumendo consapevolmente questo posto in *“un mondo che nasce, invece di un mondo che è”*, con le parole di Teilhard de Chardin che hanno introdotto il nostro convegno.