

Michaela La Vecchia  
CAMBIARE PROSPETTIVA: ALLA RICERCA DI NUOVI ORIZZONTI

Sviluppare uno sguardo nuovo con cui leggere gli eventi che la vita ci presenta e che ci consenta di attribuire un senso alle prove, trasformandole in opportunità evolutive, è frutto di un cambiamento di mentalità. In un'ottica spirituale, cambiare prospettiva, la posizione di chi osserva un determinato orizzonte, fa parte del processo di sviluppo della coscienza.

Questo mio breve contributo nasce dal desiderio di comunicare parte della mia esperienza nel cammino spirituale, rispetto alla direzione che ho scelto. Si tratterà quindi di una riflessione su ciò che è, e sarà sempre, argomento di ricerca e sul 'modo' con cui può esser mantenuta vitale la tensione che alimenta ogni ricerca esistenziale.

La parola '*prospettiva*' indica una tecnica geometrica che consente di immaginare una realtà tridimensionale su un'immagine piana. Etimologicamente deriva da '*prospicere*', guardare innanzi. Ma anche prospettare: '*affacciarsi su un luogo*', '*presentarsi in un dato aspetto*'.

Il disegno in prospettiva è la '*rappresentazione piana di una figura spaziale che riproduce la visione che della figura ha l'osservatore in una certa posizione*'. Le direzioni in tal senso possono essere varie: guardare lontano, guardare dall'alto, guardare in alto, guardare in profondità, ecc. Ed è importante che quanto di più includiamo nel campo osservato, tanto di più ampliamo l'orizzonte in tutte le direzioni



Rivedendo la mia storia personale, ritengo di essere stata una privilegiata: ho avuto una famiglia che mi ha consentito di crescere, sono sana, ho avuto degli stimoli validi per la mia formazione umana, un lavoro, una casa, amici, persone care, affetti ...

La psicosintesi mi ha aiutato a comprendere che io non sono tutte queste cose, ma sono 'altro, perché le posso osservare, governare, posso cambiarle, posso prendere le distanze, posso volerle o lasciarle. La dimensione transpersonale della psicosintesi porta a rendersi conto che non basta sopravvivere: occorre vivere, perché il cambiamento può avvenire solo nella direzione della ricerca della propria autenticità e del proprio compito nel mondo.



Sui sentieri della spiritualità si incontrano spesso tentazioni, ostacoli, attrazione, rifiuto, e, tra gli ostacoli che ancora ritengo molto difficili da superare, vi sono gli ‘*attaccamenti*’, che possono riguardare qualunque cosa: oggetti, storie, eventi, persone care, affetti. A questo proposito, poiché tutti gli insegnamenti hanno elementi che li riportano a principi comuni e mostrano una direzione definita, riporto qui di seguito uno dei cardini dell’insegnamento di S. Ignazio di Loyola:

*“[23] 1 PRINCIPIO E FONDAMENTO. L’uomo è stato chiamato all’esistenza per lodare, riverire e servire Dio, nostro Signore e così entrare nella vera vita. Le altre cose di questo mondo sono fatte per l’uomo, per aiutarlo a pervenire a questa vera vita per la quale è stato fatto. Per tale motivo, l’uomo deve usarne nella misura in cui gli sono di aiuto e astenersene nella misura in cui gli sono da ostacolo.*

*Pertanto, è necessario renderci interiormente liberi (indifferenti) verso tutte le cose lasciate alla libertà del nostro arbitrio e non ci sono proibite, di modo che, da parte nostra, non vogliamo la salute piuttosto che la malattia, la ricchezza piuttosto che la povertà, il successo piuttosto che l’insuccesso, una vita lunga piuttosto che una breve. E così in tutto il resto, unicamente desiderando e scegliendo quel che meglio (magis) può condurci a questa vera vita, alla quale siamo chiamati.”*

Secondo questa ottica, l’obiettivo è chiaro, ma forse non altrettanto chiaro – almeno nella mia esperienza – il sentiero, il ponte per procedere nella direzione voluta. Occorre certamente partire da sé, ma per andare ‘*oltre*’. Un passaggio fondamentale è l’attivazione delle proprie risorse, l’espressione delle proprie potenzialità e la loro trasformazione in opportunità per crescere e realizzare proprio un fine impersonale.

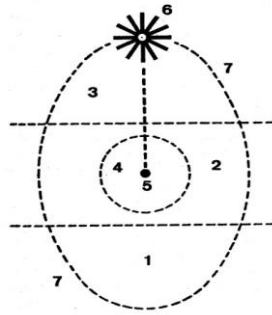
Ciò che la ‘*indifferenza ignaziana*’ – che è lo stato di ‘*libertà*’ della coscienza – propone è proprio il superamento degli attaccamenti e un uso più proprio e coerente delle cose create. Il presupposto di tutto ciò è la conquista della propria centralità e questo riporta alla pratica di Assagioli della disidentificazione e auto identificazione.

La prospettiva ‘*dal centro*’ è la premessa per realizzare quella libertà interiore che consente il distacco necessario. È da quella libertà e distacco che la scelta diventa ‘*vera*’, autentica. È da una posizione di individuazione (Io che voglio) che si attribuisce un senso alla propria vita, e questo orienta le scelte.

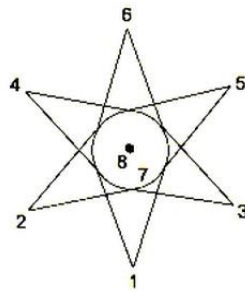
*“L’essenza della libertà è auto-appartenenza. Capisco di essere libero quando io trovo di appartenere a me stesso nel mio essere, decidere, agire. Mi appartengo nel mio agire, se io sono signore del suo verificarsi o non verificarsi. Se io ne sono l’origine e non soltanto luogo di transito d’un accadere da me indipendente.”* (R. Guardini)

*“Il distacco va praticato anche dalle cose buone. Nulla deve travolgere l’Io; il Centro Spirituale deve restare al disopra di tutto. (Questo è il principio della libertà interna del volere libero, che è l’essenza della vita spirituale)”*. (R. Assagioli)

Il senso del cammino individuale – che porta dai desideri alle aspirazioni, che spinge sempre avanti e verso l’alto in un movimento spiraliforme e che permette un contatto sempre più frequente con la parte più vera, più profonda, più saggia e autentica di sé – è graficamente espresso nel diagramma dell’Ovoide di Assagioli (indicato come l’asse 5-6: io-Sé).



Cambiare prospettiva significa spostare il funzionamento a livello mentale e non rimanere focalizzati sul piano emotivo, e spostare l'identificazione sempre più frequentemente dall'Io al Sé, dalla personalità all'Anima.



Solo da questa prospettiva più ampia e comprensiva, nel dare significato alla parola Vita è possibile affrontare il concetto 'morte', che invece, come oggi vediamo, viene più spesso esorcizzato (mi riferisco non solo alla morte come evento finale dell'incarnazione, ma anche alle tante piccole morti quotidiane). Solo da questa prospettiva è possibile comprendere che la morte riguarda le forme e non l'essenza. Solo se la scelta di come orientare la propria vita viene da dentro di sé, la mente e il cuore possono accettare, 'tollerare' o meglio 'contenere' cose prima considerate intollerabili.

Se guardiamo sempre a ciò che perdiamo, o a ciò che non abbiamo, o che non siamo, il nostro orizzonte è il passato; ma se guardiamo nell'ottica della 'conquista', allora l'orizzonte è il futuro. La Vita è uno spazio, un contenitore, dove opposta alla 'morte' sta la 'nascita', in un ciclico divenire. Questo indica che ogni piccola morte, dolore o sofferenza, può diventare una nuova nascita, un'opportunità per crescere e per evolvere.

Tutto questo non esclude affatto la 'vulnerabilità' che è una condizione insita in ognuno di noi proprio per il fatto che siamo incarnati. Abbiamo il timore del vuoto, paure, difficoltà di 'rischiare' e questo blocca il fluire della vita, toglie la pace.

*“La scoperta che la vera pace può essere trovata solo all'interno di sé, e che non dipende in alcun modo dalle circostanze esterne, è fondamentale. La scoperta che la pace, se non dipende dalle circostanze esterne, dipende dal nostro vissuto soggettivo di quelle circostanze, è altrettanto fondamentale. Così come lo è la scoperta che la pace non è uno stato di cose, ma è uno stato della coscienza e che quindi, per diventare padroni della pace, non vi è che da diventare padroni della propria coscienza: e il padrone della coscienza è l'Io.” (V. Viglienghi)*

*“La paura è anche il germe del bisogno di possedere, di doversi attaccare alla Terra almeno con qualcosa! ... Aboliamo dunque la paura. Con essa se ne andranno anche la proprietà personale e la noia.”* (Collana Agni Yoga, Illuminazione, 327)

Alcuni esempi e modelli umani ci mostrano come la libertà e la scelta sono strettamente legati e determinano il nostro atteggiamento e le modalità con cui viviamo ciò che la vita ci presenta, ci mostrano come mantenere la pace interiore. Tra questi modelli ricordo Roberto Assagioli – che ha scelto come utilizzare la prigionia in un momento buio della sua vita –



e Victor Frankl – che ha fatto della ricerca del senso della vita la base per la sua pratica psicoterapeutica.



Oltre alla volontà e alla libertà, vi è la responsabilità come aspetto specifico della nuova vita. *“Tre sono gli aspetti specifici della nuova vita: la libertà, la volontà e la responsabilità. Essi stanno tra loro in un preciso rapporto reciproco, che si potrebbe definire come il fattore di manifestazione della nuova vita ...”* (V. Viglienghi)

La conoscenza e la progressiva presa di coscienza aumentano i gradi di libertà, ma aumentano anche la responsabilità: non si tratta di “rispondere a”, ma di “rispondere di”. Gradualmente impareremo a rispondere con la vita e con le azioni.

La scelta dell’orientamento da dare alla vita, ma anche la possibilità di attuazione di un nuovo stile di vita, non possono essere realizzati da soli, dai singoli individui. Il ponte che mancava è ora rappresentato dal gruppo



“... *La comunità giova a tutto, ma l’espansione della coscienza giova alla comunità...*”  
(Collana Agni Yoga, Comunità, 30)

“... *L’adozione del concetto di Comunità aprirà i cancelli di future conquiste, le date dipendono dagli uomini stessi. Cerchiamo dunque la Comunità con grandezza.* (ibidem, 14)



Nel mio cammino ho incontrato l’Associazione Uriel, altro importante privilegio, e la dimensione del gruppo ha reso molto diversa la qualità di quest’esperienza spirituale. La realtà del gruppo mi ha permesso e mi permette di:

- avere più facilmente accesso alla conoscenza e studio dell’insegnamento
- costruire gradualmente uno stile di vita basato sul lavoro interiore
- guardare al servizio non come qualcosa di imposto e subito, ma come qualcosa di liberamente e responsabilmente assunto
- coltivare modelli di collaborazione e cooperazione, guardando al futuro
- In sintesi, la dimensione del gruppo consente un cambio di prospettiva e un ampliamento di orizzonti.

È proprio la dimensione del gruppo, come nuovo modello di co-esistenza (intendendo per gruppo una ‘entità vivente’ con un proposito sopra personale), che mi ha permesso di comprendere che gli attaccamenti rappresentano il passato e che un cambio di prospettiva è, invece, guardare al futuro.

Lo sguardo rivolto al futuro “orienta” sull’uso delle cose e fa perdere valore al senso del loro possesso. La direzione verso il bene comune fa comprendere che l’impegno responsabile non è più solo personale ma è più ampio.

*“Di questa impersonalità ... si alimenta la nuova vita. ... Riuscire a coniugare il distacco con la partecipazione, l’interesse con il disinteresse, l’entusiasmo, l’impegno, l’iniziativa con la rinuncia, rappresenta l’agognato superamento delle coppie di opposti, l’occulta soluzione della dimensione duale, il raggiungimento del “sentiero della via di mezzo”, il vertice della disidentificazione. Rappresenta inoltre, più che la resa della volontà personale, la sua dinamica adesione a quella transpersonale, il “fiat” che solo conduce a quella vicinissima, ma finora inarrivabile, sintesi che governa il piano della trasformazione e quindi la creatività, e che ci apre le porte di sconfinite riserve di energia.” (V. Viglienghi)*

Se con costanza ricerchiamo e manteniamo un ampliamento di orizzonti e del nostro livello di coscienza, nel tempo potremo intuire il nostro attuale ruolo e il nostro compito e assumerli. Scelta e responsabilità, in un movimento a spirale progressivo, sono tutt’uno e

questo crea un circolo virtuoso che ulteriormente amplia i nostri orizzonti e la nostra coscienza.

*“Naturalmente, è implicito che l’allargamento del proprio stato di coscienza – che introduce a quella coscienza di gruppo tipica della nuova vita – permettendo di riconoscere sé negli altri e gli altri in noi, conferisce al concetto di servizio una dimensione che travalica totalmente quella ordinaria.”* (V. Viglienghi)

*“... Ogni istante di comprensione spirituale aggiunge una gemma al tesoro delle possibilità...”* (Collana Agni Yoga, Illuminazione, 15)

La vita va interpretata, va letta. Ogni cosa, se siamo capaci di ascoltarla, ci parla di opportunità, di possibilità di cambiamento, di trasformazioni, se solo riusciamo a guardare da un’altra prospettiva. Tra le qualità che occorre sviluppare vi sono principalmente il coraggio e la fiducia.

Il coraggio, qualità del cuore, che non è il contrario della paura, ma: *“... È piuttosto una mistura di fede, fermezza e responsabilità che pochi uomini sanno evocare nella loro coscienza e rappresenta un prezioso tonico per tutta l’umanità.”* (S. Bartoli)

La fiducia – *“senso di affidamento e di sicurezza che viene da speranza o stima fondata su qualcuno o qualcosa”* (Dizionario Etimologico Zanichelli) – può essere letta come *“... il sole che bonifica le paludi e fa nascere i germogli della vita nell’animo degli uomini. È la leva del futuro che trasforma la debolezza in forza e la paura in coraggio. Nasce dal cuore degli uomini e li conduce al cuore dell’Universo.”* (R. Assagioli)

Diventa a questo punto fondamentale, l’andare oltre, l’attivazione di qualcosa che supera la mente, soprattutto quella logico-razionale, qualcosa che è insieme mente intuitiva e cuore. Diventa importante la ricerca di ciò che è intangibile, immateriale



In questa ottica, gli orizzonti cambiano, si allargano in tutte le direzioni dello spazio, nella verticalità, nella profondità, ed è molto importante ricordare che nulla viene tolto di quanto già conquistato e utile nella vita, ma che tutto nella nostra vita viene valorizzato e orientato alla ricerca esistenziale e alla realizzazione progressiva del nostro compito.

E proprio rispetto al compito, in passato ci è stato detto: *“chi mi ama prenda su di sé la propria croce e mi segua”*. La “croce” appunto, come simbolo di relazione, dove il punto

focale è l'incontro dei due bracci, quello orizzontale, verso gli altri, il mondo, e quello verticale, dalla Terra al Cielo: noi siamo questo punto focale.

Prendere la propria croce, quindi, non significa “*siate nati per soffrire*”, ma, al contrario, “*prendete il vostro posto nel mondo e fate la vostra parte*”. Questo indica che nel “*rispondere*” al proprio compito e nella “*libertà*” collegata a questa risposta, oltre all'indiscutibile impegno, c'è sicuramente la gioia di vivere, perché la vita acquista un senso.

“*Chi pensa al senso della vita, a come librarsi su tutti gli ostacoli, sa cos'è la gioia.*” (Collana Agni Yoga, Sopramondano, 578)