

Gaetano Russo
DARE SENSO ALLA VITA

Introducendo i lavori di questo convegno, ho detto che viviamo dando per scontato che la vita abbia un senso, ma raramente ci fermiamo a riflettere per coglierlo e così ci accontentiamo di un “*senso pre-confezionato*” fornito da altri, rinunciando alla responsabilità di dare un nostro significato alla vita. Ma perché questo avviene? Perché eludiamo una domanda così fondamentale, accontentandoci di significati che non abbiamo veramente scelto?

Una risposta può essere trovata nel fatto che il processo che ci porta a divenire esseri individuali non è “*automatico*”. Si tratta infatti di un processo nel quale sono progressivamente recisi i legami di dipendenza, un processo che si svolge all’unisono con lo sviluppo fisico, emotivo e mentale dell’essere umano e con l’integrazione progressiva di questi livelli in una personalità organizzata e armonizzata. La spinta a crescere, iscritta profondamente nel nostro dna fisico e psichico, ci conduce a cercare un’armonia sempre nuova, a differenziarci e separarci dagli altri per affermare la nostra identità e realizzare il nostro progetto di vita.

Le tappe di questo processo di individuazione risentono quindi di quelle della crescita e del rafforzamento della personalità e così, spesso, non siamo in grado di sopportare la più immediata conseguenza di tale processo: la sensazione di essere soli, che genera angoscia e un senso d’impotenza, che è necessario in qualche modo superare per poter vivere. È per questo che nella vita ci si confronta presto con la sfida di trovare una soluzione al problema del superamento del senso d’isolamento.

La soluzione che la maggior parte trova a questo problema è il conformismo all’interno di un gruppo: adottando il modello di personalità offerto dal gruppo, divenendo come tutti gli altri, il divario tra sé e il mondo si attenua fino a scomparire e, con esso, si attenua anche l’angoscia della solitudine. Accade dunque che l’essere umano è spinto a rinunciare alla sua individualità nel tentativo di riguadagnare quella che sente come una perduta condizione di sicurezza e appartenenza.

Il prezzo di tutto questo è la sottomissione e la dipendenza, l’arresto della crescita, il blocco di qualsiasi capacità di decisione, l’incapacità e la rinuncia a realizzare i propri ideali. In tal modo, si rinuncia all’individualità e, scomparendo come individui, si rinuncia anche a ciò che ci rende differenti, divenendo così parte di un gregge.

L’uguaglianza del conformismo non è vera unione, perché è superficiale e non riesce a placare veramente l’ansia generata dalla solitudine: nel conformismo “*uguaglianza*” significa solo “*uniformità*”. Conformare il senso della vita a quello adottato dal gruppo di cui facciamo parte è rassicurante, perché ci dà l’illusione di aver risposto alle domande che la vita ci pone. E però, questo conformismo compromette in realtà la nostra capacità di vivere, perché dal senso che attribuiamo alla vita scaturiscono gli obiettivi e le mete che orientano le nostre scelte quotidiane, scelte che nel conformismo non ci appartengono veramente. Se allora il conformismo non è la risposta, cosa possiamo fare per dare senso alla vita?

Dicevo prima che divenire esseri individuali significa integrare progressivamente i livelli fisico, emotivo e mentale in una personalità organizzata e armonizzata. In questo processo, l’umanità in generale ha già in una certa misura realizzato la prima tappa – l’integrazione dei livelli

fisico ed emotivo – e oggi si sta cimentando nella seconda tappa – l'integrazione di questi due livelli con quello mentale. Ma è necessario che questa seconda tappa sia attuata al più presto, così da permettere all'umanità di entrare in un'era nella quale gli individui che la costituiscono saranno in grado di cooperare consapevolmente per la nascita di una nuova coscienza, spesso chiamata “*coscienza di gruppo*”.

In questo quadro generale, possiamo dare un prezioso contributo accelerando il nostro processo d'integrazione della personalità a livello mentale. Ma è utile chiarire che, sebbene indichi un complesso di funzioni mentali differenti, spesso la parola “*mente*” è utilizzata nel significato più limitato di intelletto, memoria, pensiero. Si è così venuta a creare un'identificazione della mente con la funzione pensiero, cioè con quei processi logico-razionali che, pur essendo parte di ciò che chiamiamo mente, non la esauriscono.

È pur vero che la mente di cui siamo normalmente consapevoli è proprio quella collegata alla funzione pensiero (l'unica che nella nostra cultura è allenata e riconosciuta fin dall'infanzia) e questo spiega in parte perché si tenda a trascurare o, addirittura, a negare qualsiasi rilevanza alle altre funzioni mentali. Così, siamo tutti dotati di immaginazione – che è la funzione attraverso cui creiamo immagini mentali – ma, a parte gli artisti e i sognatori, questa è per lo più una funzione poco apprezzata e non allenata: preferiamo vederci (e vedere gli altri) “*con i piedi per terra*”, senza “*fantasie*” pericolose o fuorvianti.

Una diffidenza ancora maggiore è quella che nutriamo verso l'intuizione – la funzione che ci permette di cogliere in modo sintetico realtà che non possiamo pensare. Essendo una funzione astratta, analogica, a-razionale, i contenuti che ci vengono da tale funzione non possono essere giustificati logicamente e, quindi, preferiamo rifiutarli, fino a rifiutare la stessa funzione. Come avviene quando ci troviamo in uno stato di confusione e il tentativo di fare ordine della mente logico-razionale risulta spesso molto controproducente, perché essa genera un forte rumore di fondo che copre il sussurrare dell'intuizione.

Questa situazione, sebbene comunemente accettata, crea problemi di vario genere. Anzitutto, perché la funzione pensiero, per quanto utile e apprezzata, si muove da presupposti dati e, quindi, non può andare oltre ciò che l'esperienza passata, così come siamo riusciti a viverla, ci ha insegnato. Il pensiero procede lungo linee già tracciate, scartando tutto ciò che non vi corrisponde perché “*illogico*”.

La mente logico-razionale non è in grado di fornire alcun modello veramente nuovo e perciò le possibilità “*oggettive*” da essa rappresentate non hanno alcun reale valore oggettivo, perché sono soltanto quelle generate dal nostro passato, mentre il lampo creativo del futuro nasce proprio accantonando ciò che è già stato per dar modo al nuovo di nascere.

La mente logico-razionale è, inoltre, impotente quando emozioni, desideri, sensazioni – affondando le loro radici fin negli strati più profondi dell'inconscio – si agitano in noi, producendo pensieri che non abbiamo scelto di pensare e asservendo la relativa funzione a scopi che ci sfuggono. In tali casi, il pensiero è utilizzato da queste funzioni, che operano nell'inconscio, per trovare pseudo-giustificazioni razionali, utili per aggirare le resistenze della parte conscia.

In quest'operazione è attivata anche l'immaginazione, la quale crea immagini mentali non scelte che, associate a loro volta ai pensieri, rafforzano emozioni, desideri e sensazioni, producendo le azioni corrispondenti. In questo quadro, parlare di mente è illusorio, perché, in effetti, le nostre funzioni mentali sono condizionate da forze di cui non abbiamo consapevolezza, che ci sfuggono e ci dominano.

È questo un quadro di noi stessi che non ci piace e perciò preferiamo illuderci di poter controllare tutto con la mente logica, mentre cerchiamo d'ignorare il disagio che ci viene da quelle parti di noi che sentono l'esigenza del nuovo e non si rassegnano a rinunciare alle nostre potenzialità creative. Per dare ascolto a quest'esigenza ci sono però degli ostacoli che solo noi possiamo rimuovere, utilizzando consapevolmente la nostra mente con tutte le sue potenzialità.

Un primo ostacolo è rappresentato dai *sistemi di credenza personali, di gruppo, collettivi*, che ci fanno ritenere che le nostre particolari convinzioni rappresentino davvero la realtà. Le nostre opinioni personali influiscono invece sul modo in cui percepiamo e viviamo la realtà, e anche sul modo in cui influenziamo gli altri. Tali convinzioni sono anche inconsce – perché condivise fin dalla primissima infanzia con la nostra famiglia, gli amici, la società – e concorrono a definire le nostre potenzialità e i nostri limiti, come quelli degli altri. I modelli che ne scaturiscono condizionano in modo determinante le nostre capacità percettive ed espressive, negando possibilità diverse da quelle accettabili o approvate.

Un altro ostacolo è rappresentato dall'*illusione che la realtà possa essere conosciuta attraverso la percezione sensoriale e l'attività della mente razionale*. Ciò equivale ad affermare che tutta l'attività umana si svolge a livello conscio, mentre a livello inconscio non accade nulla d'importante o significativo perché le esperienze fatte a quel livello non sono oggettive, cioè non sono "vere".

La scienza psicologica ha ampiamente dimostrato, invece, che la massima parte della nostra attività psichica si svolge nell'inconscio, mentre soltanto una piccolissima parte di essa si svolge a livello cosciente. Nel nostro inconscio avviene un'incessante elaborazione non soltanto delle poche idee, immagini, sensazioni prodotte o percepite consciamente, ma anche di tutte quelle – innumerevoli – che abbiamo acquisito senza esserne consapevoli: negarlo, o negargli valore, significa perdere la possibilità di utilizzare un immenso tesoro a nostra disposizione.

Un terzo ostacolo è rappresentato dalla *valutazione negativa di qualsiasi situazione di crisi* (di cui amplifichiamo gli aspetti di disagio), che ci priva della possibilità di cogliere il senso di ciò che stiamo vivendo. Il bisogno di uno scopo, di un senso della vita, è fino a un certo punto soddisfatto da ciò che ci viene dai nostri genitori, dalla società in cui viviamo. Ma la vita sottopone a costante verifica la validità di tali significati e la crisi si può leggere come una preziosa occasione che ci indica che il significato che c'è stato dato non è più valido per noi, mostrandoci la necessità di trovarne uno nuovo, più corrispondente alla nostra esperienza.

Un quarto ostacolo è rappresentato dall'*illusione che il nuovo possa nascere correggendo o aggiustando le cose che non vanno nel vecchio*. È un'illusione molto diffusa, basata su una fede cieca nelle possibilità della tecnologia. Ma la tecnologia non è altro che il risultato delle applicazioni pratiche del pensiero umano che, come dicevo prima, si muove da presupposti dati e procede lungo linee già tracciate. Il nuovo, proprio perché tale, non può nascere da un

aggiustamento di ciò che già esiste, ma necessita di un salto qualitativo in grado di trasformare radicalmente il passato.

L'impegno a superare consapevolmente questi ostacoli ci apre a una nuova dimensione della coscienza, quella della creatività nella quale è possibile *collegare in modo nuovo conoscenze non nuove*, trovando così nuovi significati. La creatività non appartiene soltanto ai geni, ai grandi artisti e scienziati, mentre per gli esseri umani "normali" l'unica creatività possibile sarebbe quella di generare figli sul piano fisico. La creatività è il risultato dell'uso direzionato della mente, in tutte le sue funzioni. Essa si realizza prima sul piano mentale, per manifestarsi poi in quello fisico: esattamente il contrario del modello che, per convenzione, ci fa credere che la creatività si realizzi spontaneamente a livello fisico, per poi essere percepita o compresa a livello mentale.

Si tratta di un equivoco generato dal fatto che nel processo evolutivo si sperimenta il contatto con la realtà, dapprima, mediante i sensi fisici e le emozioni, successivamente si sviluppa tale contatto mediante l'intelletto, da ultimo quello mediante l'intuizione. Ma, ogni volta che si passa di livello, il contatto sperimentato prima non scompare, anzi acquista un significato più ampio e comprensivo, come se il mondo delle percezioni sensoriali ed emotive fosse contenuto in quello concettuale e questo, a sua volta, in quello intuitivo.

È attraverso questi passaggi di livello che noi esseri umani siamo riusciti a renderci relativamente indipendenti dalle condizioni fisiche esterne, perché il pensiero ci ha aperto la percezione di realtà non visibili con l'occhio fisico, facendo risaltare le impressioni dei sensi false o distorte dalle emozioni, mentre l'intuizione ci ha permesso di accostare realtà invisibili all'intelletto, mostrando i limiti e le illusioni di quest'ultimo. Il senso della vita – come la creatività – esiste e si muove in questo livello intuitivo, più ampio e comprensivo, per manifestarsi in pensieri e immagini nel livello intellettuale e, con la collaborazione di quello emotivo, assumere infine forme concrete nel livello sensoriale e fisico.

Possiamo allora comprendere che la creatività, come la luce solare, ha uno spettro più ampio di quel che pensavamo e che non vi è alcuna ragione per ritenere che essa ci sia preclusa, perché si tratta di qualcosa che è radicato nel nostro essere "umani": la tendenza a realizzare noi stessi, a divenire ciò che profondamente siamo. Questa tendenza crea l'immagine del nostro futuro, che poi plasmiamo con i pensieri e le azioni, interpretando il presente alla luce di tale immagine.

Si tratta di una dimensione alla quale tutti, in ogni momento, possiamo avere accesso, come dimostra la vita degli uomini migliori e il fatto che la maggior parte di noi ha spontaneamente avuto contatto con vari aspetti di essa: intuizioni, ispirazioni, percezioni, visioni, talenti, precognizioni. Ogni volta che questo è avvenuto, ci siamo dovuti confrontare con qualcosa che non coincideva con il quadro di riferimento della nostra coscienza, anche se raramente abbiamo accettato il rischio di mettere in discussione questo quadro di riferimento, la nostra immagine del mondo.

Per evitare questo rischio, quando qualcosa di nuovo si presenta nella nostra vita, tentiamo di costringerlo in categorie definite e conosciute. Ma così rischiamo di far morire il nuovo, perché continuiamo a misurarlo con lo stesso metro con cui abbiamo misurato fino a

oggi ciò che è ormai vecchio: quel metro è fuori corso e non serve per comprendere il nuovo, ma soltanto per "ridurlo" al vecchio.

Non è importante (né possibile) stabilire se tale nuovo sia "*giusto*" o "*sbagliato*", neanche rispetto alla nostra situazione, perché questa situazione è l'effetto di un processo messo in crisi dal fatto imprevisto e nuovo che, come tale, non è collocabile nella situazione precedente se non accettiamo di modificare i termini di tale situazione. Importante è, invece, scoprire (o dare) il significato del nuovo che, di certo, non è da cercare tra categorie convenzionali, ma al livello delle nostre aspirazioni più elevate.

L'unico fatto certo è che qualcosa di nuovo si è presentato nella nostra vita e a noi tocca scegliere se togliergli l'aria, cercando di farlo rientrare nei contenitori etichettati del passato, oppure correre il rischio di lasciarlo libero di essere se stesso, cercando di scoprirne la funzione e lo scopo.

Ed è proprio nell'accettazione di questo rischio la caratteristica del genio creativo che, dando fiducia alla sua esperienza e accettando il rischio di perdere la pseudo-certezza di un quadro di riferimento contraddetto da tale esperienza, trasforma la sua vita e il mondo attorno a sé, contribuendo a cambiare l'immagine del mondo sviluppata fino a quel momento dalla società.

È dunque guardando a chi ha saputo accettare il rischio di cambiare la sua immagine del mondo che possiamo comprendere quali siano le condizioni interiori da sviluppare per predisporci alla creatività e dare senso alla vita.

Anzitutto, *l'apertura all'esperienza*, sostituendo alla chiusura difensiva – fatta d'inflessibilità e rigidità – la capacità di accettare l'apparente incoerenza o contrasto di informazioni per il tempo necessario all'apparire di significati nuovi, resistendo all'abitudine di catalogare ogni cosa in due categorie contrapposte: vero-falso, giusto-sbagliato.

Il tempo necessario perché si crei uno spazio vuoto nel quale possa crescere il nuovo, anche se tale tempo può essere notevolmente diverso a seconda della situazione e delle tipologie. Ad esempio, chi procede per crisi potrebbe aver bisogno di un tempo relativamente breve (salvo poi a scontare successivamente gli effetti della crisi); chi procede per lisi potrebbe aver bisogno, invece, di un tempo più lungo (ma non ne avrà bisogno d'altro dopo).

Questa apertura all'esperienza è favorita da un ambiente in cui ci sentiamo accettati, non giudicati, sicuri, e ciò ci porta alla seconda condizione. La creazione di un *luogo interiore, pieno di calma e stabilità*, in cui valutare qualsiasi risultato dal grado di gratificazione e dalla sensazione di autenticità che percepiamo, senza lasciarci condizionare dagli elogi o dalle critiche altrui (che sono anch'essi valutati in questo luogo interiore). Al centro di noi stessi, in contatto con la nostra essenza più intima, troviamo la libertà di pensare, sentire, essere, assumendocene fino in fondo la responsabilità.

Ed è questa libertà interiore che ci porta alla terza condizione: *lo sviluppo della capacità di giocare*, formulando liberamente ipotesi (anche assurde o insensate!), mettendo in discussione qualsiasi cosa stabilita o "certa", trasformando le contraddizioni in probabilità, forzando idee e forme in connessioni inconsuete. Da questa capacità può scaturire la creatività,

che non è un fatto automatico o a comando, ma appunto una “possibilità” che può manifestarsi in determinate condizioni, che possiamo, però, realizzare.

Riuscire a dare senso alla vita non è qualcosa di garantito, ma è una conquista possibile se siamo disposti a impegnare tempo ed energia nel tentativo di farlo, ad accettare il rischio di sbagliare e a imparare dagli errori che commetteremo.

Dare senso alla vita non è, quindi, un’utopia o una possibilità riservata a pochi uomini e donne eccezionali: è un traguardo possibile per chiunque abbia compreso di essere l’unico responsabile del suo processo di crescita, di essere il solo che può attivarlo e portarlo a compimento, contribuendo in tal modo a creare un mondo nuovo.