

Claudia Schoenfelder

ESSERE UN SOLE

Cosa ho voluto dire con questo titolo? E cosa c'entra con la responsabilità? Il Sole, oltre a essere un elemento della nostra realtà fisica, è un fattore determinante della nostra vita quotidiana, è anche un simbolo. Come ogni simbolo, svolge un'azione dinamica: creando una connessione tra mondo esterno e realtà psichica, tra conscio e inconscio, tra la mente logico-razionale e l'intuizione, promuove processi di integrazione e trasformazione delle energie psichiche.

Guardiamo insieme alcune caratteristiche del Sole per poi riflettere sui loro significati simbolici.

1. Il Sole è un corpo celeste dotato di massa e di energia, cioè ha un aspetto materiale, fisico, e un aspetto energetico. Come noi, perché ogni essere umano è un'entità, qualcosa di definito e distinguibile a livello fisico-materiale. E ogni essere umano è dotato di energia, invisibile ma riconoscibile dai suoi effetti.
2. Il Sole è una stella che irradia luce propria. Il sole splende, cioè diffonde luce e calore. Anche noi, come il Sole, irradiamo calore, una delle qualità caratteristiche della vita misurabile a livello fisico. Utilizziamo inoltre la metafora del calore per parlare anche di qualcosa che emaniamo/irradiamo a livello affettivo. E utilizziamo la stessa metafora, riferita alla luce, per gli esseri umani; sebbene la luce di un essere umano non sia visibile agli occhi, come quella del Sole, ne parliamo come se lo fosse: diciamo che una persona è "*luminosa*"; diciamo che "*splende*" o che ha un aspetto "*spento*"; diciamo di non "*oscurare*" la nostra luce oppure di mettere qualcun altro "*nell'ombra*".
3. Il Sole è un centro – il centro del sistema solare – e, grazie alla sua massa ed energia, crea un campo gravitazionale. Questo campo è invisibile, ma produce tuttavia effetti misurabili: tutti gli elementi presenti in questo campo – pianeti, satelliti, asteroidi, meteoriti – eseguono dei movimenti ritmati e ordinati che sono determinati dalla forza attrattiva del campo gravitazionale che contrasta le forze centrifughe, e l'equilibrio tra queste due forze crea la coesione che tiene insieme il sistema solare.
4. Il Sole mette in relazione tutti gli elementi presenti all'interno del suo campo, sia tra di loro sia con il centro, cioè con sé stesso. Questa è una caratteristica di ogni sistema: così come nel sistema solare tutti i corpi celesti sono connessi sia tra di loro sia con il Sole grazie a un equilibrio dinamico tra le forze in campo, in modo analogo il nostro centro mette in relazione tutte le parti che compongono il nostro campo di coscienza, tra di loro e con noi stessi. Siamo un centro anche noi, un centro che grazie alla sua potenza ed energia crea intorno a sé un campo con determinate caratteristiche che condizionano ciò che avviene al suo interno. Per quanto riguarda il livello fisico, si può misurare il campo elettromagnetico che si crea intorno a noi, soprattutto intorno al nostro cuore. Però, possiamo parlare anche di un altro tipo di campo, del campo di coscienza governato da un centro.

Inizialmente non sappiamo di essere un sole oppure lo abbiamo dimenticato. Quando un essere umano nasce non ha ancora la consapevolezza di essere un individuo. Esiste soltanto un continuum di sensazioni e percezioni fisiche, senza distinzione tra dentro e fuori. Gradualmente, nel corso dei primi mesi di vita nasce una rudimentale consapevolezza che permette al bambino di riconoscersi nel suo corpo, di imparare a

distinguere sé stesso dal mondo che lo circonda e di iniziare a gestirlo: si individua a livello fisico. In modo analogo, il bambino fa esperienza delle sue emozioni, dei suoi impulsi e desideri e impara poi a distinguerli da quelli altrui, sviluppando così un senso di identità a livello emotivo. Con lo sviluppo delle funzioni mentali, impara infine a pensare, a parlare e a controllare il suo comportamento. Il bambino dice “io”, scopre e sperimenta il suo potere, e sviluppa così un senso di identità a livello mentale.

Possiamo dire che, nel corso di questo processo di sviluppo pre-personale, su ogni livello si crea un centro di consapevolezza, un senso d'identità che ci permette di riconoscerci, di appropriarci di quel livello e di cominciare a gestirlo. Man mano che emergono nuovi bisogni, nuove funzioni e capacità, si crea un nuovo centro di consapevolezza, un nuovo senso d'identità di ordine superiore, che comprende – e al contempo trascende – quello precedente. Ogni livello include e trascende quello precedente, in modo tale che si procede da strutture relativamente semplici verso strutture sempre più complesse, e il nostro senso d'identità si sposta e si amplia man mano che la nostra coscienza evolve.

Per illustrare questo concetto, vorrei far riferimento al grafico dell'ovoide che rappresenta il modello della coscienza umana proposto dalla Psicosintesi di Roberto Assagioli, ben conosciuto e tanto apprezzato da molti di noi. Possiamo immaginare che i livelli fisico, emotivo e mentale – e le rispettive funzioni – che si sono sviluppati nelle fasi della crescita pre-personale ora sono inclusi come elementi in un campo più ampio il cui centro è l'Io o Sé personale.

Perché questo Sé personale diventi un sole – cioè un centro radiante di consapevolezza e identità – è necessario un ulteriore salto nello sviluppo della coscienza. Ma questa volta il salto non è più conseguenza dei naturali processi di crescita fisiologica, come durante lo sviluppo pre-personale: si tratta di un processo auto-iniziato, perché è l'individuo stesso che può e deve promuovere attivamente la sua crescita.

Come lo fa? Tramite un processo che in Psicosintesi è chiamato disidentificazione e autoidentificazione: disidentificazione dai tanti elementi che fanno parte del nostro campo di coscienza – da impulsi, sensazioni, desideri, emozioni, pensieri, da tutti i contenuti della coscienza che sarebbero i pianeti, satelliti, asteroidi, comete e meteore del nostro personale sistema solare – e autoidentificazione, appunto, come identificazione con il centro, con il sole, che con la sua massa ed energia regge il campo e tutto ciò che contiene. Quanto più è stabile la nostra identificazione con il centro, tanto più grande è la sua carica energetica e, di conseguenza, quanto più è forte, coeso e definito il campo intorno a questo centro, tanto più è anche ritmato, ordinato e armonico il movimento degli elementi che ne fanno parte.

Soltanto a questo punto – quando intuiamo e realizziamo di essere un sole (in termini psicosintetici: un centro di pura autocoscienza e volontà) – possiamo cominciare a parlare di responsabilità. La responsabilità nasce con la consapevolezza della nostra volontà, cioè della nostra potenza energetica. Prima siamo come dei pianeti che eseguono dei movimenti automatici, dettati da leggi che sconosciamo.

5. Il Sole fa parte di una galassia, cioè di un campo più ampio, organizzato intorno a un altro centro – il centro galattico – e, quindi, segue a sua volta ritmi e movimenti ordinati insieme con tutti gli altri elementi presenti in questo campo. Poi, anche la galassia a sua volta farà parte di un campo ancora più grande, di ordine superiore ... e così via all'infinito, letteralmente.

Pure noi, singoli esseri umani, facciamo parte di un intero più grande – oppure, come direbbe la teoria dei sistemi, siamo componenti di uno o più sistemi più ampi. Perché si formi il nostro corpo fisico, il processo evolutivo ha già prodotto vari salti di livello ovvero delle sintesi progressive: le particelle subatomiche formano gli atomi, gli atomi le molecole, le molecole diventano proteine complesse che formano i primi eucarioti (forme di vita), cellule, tessuti, organi e organismi. Questi poi si organizzano in strutture che possiamo chiamare organismi pluri-corporei, come è ben visibile per esempio nelle formiche. Noi esseri umani apparteniamo a una famiglia, una tribù, un'etnia, una nazione, all'umanità intera, al pianeta Terra con i suoi sottosistemi minerale, vegetale e animale, al sistema solare (in questo momento inteso nel suo significato concreto, non metaforico), alla Via Lattea, fino ad arrivare all'universo intero.

Vediamo all'opera un principio universale: l'universo è composto da parti che formano interi, e ogni intero a sua volta è parte di un intero più grande, dalle particelle subatomiche fino alle galassie. Questo è l'assunto di base formulato dalla visione olistica. Per sottolineare la natura gerarchica di questo principio lo studioso Ken Wilber ha coniato il termine "olarchico" o "olarchia": ogni livello include, e al contempo trascende, il livello precedente, così da creare una gerarchia di strutture di sempre maggiore complessità e ampiezza.

Questo stesso principio governa anche l'evoluzione della coscienza (come abbiamo visto quando abbiamo parlato dello sviluppo pre-personale), evoluzione alla quale noi esseri umani partecipiamo nella (piccola) parte che ci compete, sia come individui sia come umanità nella sua interezza. (Nel grafico dell'ovoide vediamo rappresentata proprio la duplice natura del Sé come intero e come parte: da un lato, in quanto Sé personale, viene rappresentato come centro di una unità composta da parti, dall'altro lato, come Sé transpersonale, lo vediamo come parte di un intero più grande, sul confine del campo di coscienza individuale.) Noi facciamo parte di una grande catena evolutiva, una successione di sintesi progressive – che ne siamo consapevoli o no – e la nostra responsabilità consiste proprio nella nostra partecipazione intelligente e creativa a questo processo universale.

Pocanzi ho detto che l'identificazione con il centro della nostra personalità è il primo grande passo che ci permette di essere un sole, cioè di governare quello che succede all'interno del nostro campo di coscienza: questa è la nostra prima responsabilità. Siamo responsabili per i contenuti della nostra coscienza.

Michaela e Anna Maria ci hanno parlato della responsabilità per i nostri pensieri, ma la nostra responsabilità riguarda tutti i nostri contenuti e la loro gestione: dobbiamo ascoltare i nostri impulsi, emozioni, desideri e rispondere in modo adeguato alle loro esigenze, cercando di creare un campo quanto più possibile integrato e armonico. Essere un sole in questo senso è già un grande traguardo per un essere umano oggi. Però, il nostro potenziale evolutivo non si ferma qui. Possiamo renderci conto di far parte di una galassia, cioè di un campo di ordine superiore all'interno del quale abbiamo una posizione e un'orbita e nel quale siamo connessi con tutti gli altri sistemi solari che, insieme con noi, orbitano attorno al centro della galassia.

Il secondo aspetto della nostra responsabilità in quanto sole riguarda proprio la nostra interdipendenza con gli altri sistemi solari: il nostro campo interagisce con i campi di altri sistemi solari a tal punto che le loro energie non si sommano, ma si potenziano formando un campo nuovo che diventa proprio una nuova entità, con delle caratteristiche proprie. (Questo

fenomeno può essere testimoniato da ogni insegnante, ogni conduttore di gruppo, ogni allenatore e ogni terapeuta della famiglia.)

Mi ha molto colpito un esempio che Daniel Goleman riporta nel suo libro, ormai un classico, sull'intelligenza emotiva. Goleman riferisce un episodio accaduto durante la guerra del Vietnam, raccontato da un soldato americano. In una risaia si svolgeva una violenta battaglia a colpi di armi da fuoco tra una compagnia di soldati americani e i Vietkong. All'improvviso, apparvero sulla diga che divideva una risaia dall'altra sei monaci in fila che, in calma e raccoglimento completi, attraversarono la linea di fuoco tra i due schieramenti nemici. Il soldato racconta: *“Non guardavano né a destra né a sinistra, semplicemente andavano dritto in avanti. Stava avvenendo qualcosa di molto strano, perché gli spari erano improvvisamente cessati da entrambi le parti. E quando i monaci erano passati, non avevo più voglia di lottare, almeno non in quel giorno. E deve essere stato uguale anche per tutti gli altri, perché nessuno ha sparato più un colpo. Abbiamo semplicemente smesso di lottare”*. Goleman riporta questo episodio per illustrare il fenomeno del contagio emotivo. Alla luce del nostro discorso potremmo leggerlo anche come esempio di un campo prodotto dall'effetto potenziato di sei coscienze sintonizzate.

Possiamo dire che la prima responsabilità riguardava la nostra abilità a rispondere alle esigenze delle parti di cui si compone il nostro campo di coscienza, quindi una responsabilità verticale verso il basso. La seconda responsabilità riguarda la nostra capacità di rispondere alle esigenze dei nostri simili, è una responsabilità orizzontale verso chi insieme a noi fa parte dello stesso campo, della stessa unità. La terza responsabilità riguarda invece la nostra capacità di rispondere alle esigenze dell'organismo stesso di cui facciamo parte e si articola come capacità di partecipare in modo intelligente e consapevole alla vita dell'intero. L'esercizio di questa responsabilità presuppone che il nostro campo di coscienza si ampli a tal punto da percepire una realtà di ordine superiore, e presuppone inoltre che anche la nostra identificazione si sposti verso un nuovo centro: verso il centro galattico, per così dire.

Ogni passaggio evolutivo, ogni ampliamento della coscienza, comporta una nuova identificazione che include e trascende quelle precedenti (ego-centrico, etno-centrico, antropocentrico, cosmo-centrico). Più si amplia la nostra coscienza, più prospettive siamo capaci di includere. In questo senso, un atteggiamento e comportamento etico è la naturale conseguenza di una coscienza ampia capace di includere e organizzare tante prospettive diverse. La morale riguarda invece l'applicazione di un solo sistema di valori, relativo a un tempo storico, a una cultura e a un luogo. Per questo motivo, la morale è legata alle nostre istanze super-egoiche, cioè le regole, i precetti, i valori che abbiamo appreso nel corso della nostra educazione, da parte di genitori, insegnanti, figure che rappresentavano un'autorità.

Tra morale ed etica c'è la stessa differenza che distingue il senso di colpa dal senso di responsabilità. I sensi di colpa nascono – o meglio, ci vengono inflitti – dal nostro super-ego quando sentiamo di avere mancato nei confronti delle sue regole: i sensi di colpa ci fanno sentire piccoli e impotenti, ci depotenziano. La responsabilità nasce invece dalla nostra volontà, da un centro che sa di far parte di un intero più grande e sceglie liberamente di collaborare. La responsabilità ci potenzia.

È proprio questa volontà libera che ci fa brillare di luce propria, che fa sì che nell'infinita rete di cause ed effetti noi diventiamo un punto nodale luminoso, capace di cambiare il corso delle linee di forza che si incontrano in noi.