

## LA PSICOSINTESI È UNA DICHIARAZIONE DI INTERDIPENDENZA

L'aria di Congresso psicosintetico per me aveva cominciato a spirare prima che il treno per Roma partisse.

Il computer delle Ferrovie mi ha dato il posto di fronte a una cara collega! Mi sono già seduta e installata quando alza la testa dal giornale che sta leggendo: è Lucia. Sorpresa reciproca. Ma noi crediamo nelle affinità e nelle coincidenze che ci han fatto incontrare per queste tre ore insieme.

L'ho udito nella prima sessione che la Psicosintesi si potesse considerare una dichiarazione d'interdipendenza.

E nella relazione introduttiva l'americana Molly Brown ci ricorda di sentire in mondo come parte di noi, la Terra come il nostro corpo più grande.

Ci dà il primo esercizio, da fare con la persona seduta accanto a noi. Cosa preferite del mondo? Cosa vi dà più dispiacere nel mondo? Accanto a me è seduta una creatura bionda, sottile, alta. Ce ne sono tante in giro di creature di questo tipo, che vengono dal nord Europa. Nostri futuri compatrioti, e speriamo di unirli presto. Unità nella diversità.

La creatura bionda e sottile è norvegese. A lei piace la sensazione del respiro. A me piace buttarmi nell'acqua. A lei non piace l'abuso sulle donne. A me non piacciono le estreme disuguaglianze tra ricchi e poveri, tanto che milioni di persone non hanno da mangiare. "E di questi, il settanta per cento sono donne", mi dice l'informata psicosintetista norvegese.

Dopo la tavola rotonda in cui parlano psicosintetisti dal Kenya, Giappone, Vietnam, Nuova Zelanda, Brasile, uscendo dall'Auditorium siamo invitati a prendere ciascuno un foglietto di colore diverso. Sarà l'unico esercizio a cui partecipano tutti, e si chiama "Insieme fra Cielo e Terra". Ci avviamo verso il fondo del Parco, dove c'è un prato ben rasato e niente zanzare al tramonto. Sì, perché sta declinando il sole del solstizio d'estate, festa del fuoco e dei falò nei campi degli antichi.

Ognuno fa gruppo con quelli che han scelto lo stesso colore, e io capito con Luce e non conosco nessun altro. Tanti cerchi di persone in piedi sparse in giro per il campo, colorate come aiuole. Il lavoro è impegnativo. Due cerchi, uno all'interno e uno all'esterno. Due persone si guardano negli occhi, poi il gruppo interno scorre e altre due persone si guardano negli occhi. Non conosco la prima persona che si gira verso di me, smilza, abbronzata

capelli chiari semilunghi. Sento una intrusione il dover guardarla così in silenzio. Guardo il punto tra le sopracciglia. Forse qualcuno vuole nascondere qualcosa, qualcuno è lì lì per allargarsi in un sorriso, qualcun altro ha un dolore che trapela dallo sguardo. Ricordo una signora, australiana - da dove viene lo leggo nel badge appuntato sul petto - che mi pare così vivace e sprizzante contentezza trattenuta che mi viene voglia di invitarla a saltare insieme come due cangure, ma non si fa.

Scopro come vincere l'imbarazzo: auguro silenziosamente a ciascuno felicità e poi mi inchino a mani giunte, come tanti in India si sono inchinati a me (come a chiunque) a causa della loro buona abitudine di salutare il Divino che è in ognuno. Così l'imbarazzo mi passa e mi dispiace quando i cerchi si fermano e l'esercizio sta per concludersi.

Da gruppi lontani sento levarsi l'inequivocabile brusio della Om. Aum sweet aum. Anche il nostro gruppo inizia a pronunciare la Om. Non sto scherzando: in quel suono in quel coro mi rivero, mi riposo e mi sento a casa. La Om è un seme potente d'infinito che lasciamo cadere nel profondo fertile del nostro essere. Non si pronuncia mai la sacra Om invano.

Con lo stesso suono, profondo e ronzante insieme, con il coro dell'Aum, ci inviterà Uta Gabay a concludere il Congresso nella sessione finale. Ormai tutto avevamo detto e avevamo fatto e ci riuniamo tutti in questa sottile casa sonora creata-ritrovata dal coro, prima di tornare nelle nostre case di mattoni sparse in giro per l'Italia e per il mondo.

Domani andrò al primo workshop. Sarà con il mio terzo Psicosintetista non italiano, dopo i cari e bravissimi John Firman e Ann Gila. Arrivo in ritardo da Robert Anderson, Esplorare l'Inconscio collettivo.

Anderson è uno scienziato, un ricercatore, un innovatore. E' in pensione da 20 anni e vive sull'Oceano Pacifico. Ed è ancora curioso abbastanza per venire in Italia, tenere un seminario, distribuirci un riassunto delle ricerche più significative su quei fenomeni fisico-chimico-quantici-psichici che per ora in assenza di un teoria soddisfacente (non)spieghiamo come "effetti dell'inconscio collettivo". Alla fine Anderson mi saluta tenendomi entrambe le mani: mi ha perdonato per il ritardo. Il suo dovere l'ha svolto, e può rivelarsi tenero.

La mattina seguente, ritrovo Anderson al seminario di uno psicosintetista newyorkese! Me lo scopro accanto all'unica sedia vuota rimasta, su cui mi butto perché sono in ritardo, ancor più in ritardo del giorno prima! Anderson mi sussurra : "sei in ritardo", ma è anche affettuoso e io provo per lui rispetto e gratitudine per il workshop del giorno prima. E poi lo ammiro anche perché è lì, a seguire il lavoro di un altro. Farà poi anche tutti gli esercizi con noi, con aria dolce e riservata. Per tornare al workshop di Anderson: il professore ci riferisce di un sacco di esperimenti dai risultati sbalorditivi, che possono aiutarci a capire che il mondo non è proprio come lo abbiamo pensato.



**Siamo tutti interrelati in un campo unificato, che è, appunto, l'unico davvero stabilmente esistente, il fondamento.**

Le conclusioni di questi sperimentatori concordano deliziosamente con l'intervento che sto per presentare sulla cultura indiana. E' lì infatti che è stata intuita la verità più invisibile, l'interconnessione, il Sé, il Transpersonale, l'amore, la devozione all'Essere Unico.

Qui cito solo l'esperimento che mi ha colpito di più, in quanto amante delle piante e della luce. Le piante, le creature vegetali, anche quelle che crescono al buio come le patate e le cipolle, emettono fotoni. I fotoni sono considerati l'unità minima, una particella, un quanto di energia elettromagnetica, fotografabile con appositi strumenti.

Quando a pianta è sana, emette più fotoni e a ritmi regolari. Quanto meno lo è, meno ne emette. Mangiate frutta e verdura, miei cari, scrive e predica da tempo il noto oncologo Veronesi. Se volete esser sani ed evitare il cancro. Le ultime ricerche stanno dimostrando una correlazione anche tra il Morbo d'Alzheimer e una dieta carnea e con elevata quantità di grassi animali.

Anderson cita un altro esperimento su questi quanti di luce: hanno scoperto che una serie di sostanze cancerogene note agiscono come "frullatori" dei fotoni. Le sostanze cancerogene scombinerebbero il ritmo che i fotoni nelle cellule umane devono mantenere per rimanere sane. Già anche le cellule umane hanno fotoni.

Graditissima sorpresa: nell'atrio, il pomeriggio, mi imbatto in Piera. Mi ha conosciuto come conduttrice, ma con lei la conversazione scorre come con una amica. Deliziosa insegnante di Francese, ora abita in Francia e non la vedo dal Convegno scorso a Varese. Che bello rincontrarsi.

Piera ha per me il gradito dono di riuscire a fare in modo che io mi confidi , scivolando semplicemente in argomenti ed esperienze che mi stanno a cuore... Andrà così anche stavolta. Bella passeggiata nel profumo dei tigli, lungo quel bel parco dagli alberi secolari nel tardo pomeriggio. Scopriamo anche un albero mai visto prima, un grande cespuglio tutto fiorito, dai fiori insoliti, che si aprono in petali a forma di conchiglie bianco-azzurrine. Le persone si incrociano rapidamente tra un'attività e

L'ALTRO NOI STESSI AMA TUTTO CIÒ CHE VIVE,  
PERCHÉ È INTERCONNESSO A TUTTO CIÒ CHE VIVE.

34

l'altra. Ho fatto il tal workshop. Tosto. Io sono stato alle relazioni. Lo fai un gruppo co-creativo?

Io provo a fare un gruppo co-creativo, la conduttrice è slovena, il tema è impegnativo, niente meno che l'intelligenza emotiva. Mi trovo a un certo punto in una condivisione in un piccolo gruppo, con una psicologa greca, una conduttrice americana e un signore svedese. A un certo punto il signore svedese, con naturalezza, parla dei sentimenti di dolore che emergono quando inizia a meditare, e che prova proprio all'altezza del cuore.

Mi viene in mente che ci vuole una mamma, quando siamo piccoli, capace di contenere e mitigare le nostre emozioni. Lo dico, e lui risponde che è stato lasciato in ospedale da solo molti mesi per una malattia, e non aveva nemmeno un anno. "Zot", penso. Il benevolo lampo dell'intuizione mi ha usato ancora. Non me ne vanto, mi stupisco solo, perché l'intuizione fa quel che le pare.

Mi dispiace per quel bambino da solo in un ospedale. Non si fa... il signore ha la mia età. Adesso spero che non si faccia più, di lasciare un bambino da solo. Vi prego non fatelo. Convincete le istituzioni ospedaliere se necessario. E anche in casa non lasciatelo piangere da solo. Abbracciatelo e stringetelo a voi. Non è che così "si vizia". Gli adulti devono aver proiettato massicciamente le loro astuzie e falsità sui piccoli, per confondere il profondo, disperato bisogno del bambino, con i "capricci", in una totale ignoranza dello stato psicofisico dell'infante, incomparabilmente diverso da quello dell'adulto. Abbracciatelo sempre, così cresce forte e sano e diventerà facilmente autonomo quando avrà la maturità nervosa e psichica necessaria.

Io e la Signora greca, forse perché non sappiamo cosa dire pensando al signore svedese piccolino e solo in ospedale, ci complimentiamo con lui, per quanto è bravo a cogliere i suoi sentimenti e a parlarne liberamente, cosa che di solito gli uomini non fanno... E l'americana porta le braccia incrociate sul cuore. "Non posso, non posso, davvero mi fa male sentire discriminare gli uomini così!".

E' sincera, non sta facendo della retorica: le dispiace. Le due signore mediterranee, io e quella greca, ci pentiamo rapidamente e chiediamo scusa. Siamo cadute nel pregiudizio, nella generalizzazione. "Cose che di solito gli uomini non fanno".

Per la mattina ho scelto il workshop "Consapevolezza, opposti complementari e conflitto ordinari".

Il conduttore, Walter Polt di New York, ci fa fare un esercizio in cui con ogni persona dobbiamo trovare cosa abbiamo in comune e cosa invece non abbiamo in comune. Unity in diversity! Poi dobbiamo trarre lezioni da questi vissuti di diversità, e comunicarli alla persona con cui abbiamo trovato più diversità.

Chi c'è in quel gruppo? Giulia Dorini! Psicoterapeuta Sipt e felice mamma di bimba, che è qui fuori nel parco a scorrazzare con il papà. Che gioia rivederla! Facciamo l'esercizio insieme.

E Giulia dice qualcosa che mi fa star bene.

Alla sera andiamo a cena fuori. Un ristorante lì vicino, che si apre su un grande spazio, sulla pianura punteggiata dalle luci di Roma. Siamo sotto un glicine di cent'anni e forse più, che i vecchi del luogo hanno avuto la sapienza di far crescere formando una rotonda e grande tettoia naturale. Non voglio pensare alla realtà di quelle luci, dietro alle quali ci sono tante vite, con gioie e dolori, fatiche e divertimenti, nell'avvicinarsi del nostro rude destino umano, da cui cerchiamo di affrancarci coltivando la consapevolezza. Per stasera, preferisco considerare solo luci belle e riposanti, silenziose e deliziosamente sovrumane come le stelle.

Sotto il sole del mezzogiorno, nei dintorni, avevo visto il piccolo Nemi, paesino arroccato su un piccolissimo lago intatto, verde-blu. Ai piedi del paesino, il fianco dell'excavatore scende fino all'acqua, con i riquadri di colori diversi delle coltivazioni, marroni, gialli, verde, color oro. Le sponde alte del cratere intorno sono tutto boschi. Quanto è bella l'Italia, e piena di sorprese!

Polt ha proposto di leggere una poesia di Rumi - la poesia è affiancata da uno scritto, che espone cosa ha vissuto una persona (penso il conduttore, ma non ne sono certa) nel leggere l'antica saggezza del mistico musulmano. In pratica, in questo volantino che ci ha lasciato dopo il workshop, c'è una scena tra due personaggi, il poeta Rumi che declama la sua poesia e il lettore che racconta cosa la poesia gli abbia risvegliato.

Mi pare un bel esercizio di consapevolezza: renderci conto di cosa suscita in noi una poesia o un racconto o un intervento, tanto da poter verbalizzare i nostri pensieri a mano a mano.

Presento la mia relazione sabato pomeriggio. Mentre partecipavo ai lavori, la mia mente andava a confrontare i temi ascoltati con la relazione che avrei presentato. Sono fiero della mia relazione anche perché concorda con tante cose che sto sentendo dire, nelle relazioni, nei workshop, nello spirito delle persone, e le sintetizza.

Ne sono fiero anche perché sono riuscita a riassumere nel tempo che mi era stato assegnato, in 20 minuti, un tema extralarge come "Convergenze tra Psicointesi e valori universali nella cultura dell'India".

Mi spiace che non abbiano trovato posto per dieci minuti in più, i valori universali nella cultura dell'India sono quelli da cui è nata la saggezza della Psicointesi. Ma non tutti hanno la mia impostazione filosofica, che porta a voler andare alla radice delle cose. "La consapevolezza di una totalità interconnessa fonda la cultura tradizionale indiana da cinque millenni circa."

Presento la mia relazione e non è tanto difficile perché stavolta leggo accompagnata da immagini. La parte grafica l'ha curata Marta con tanto entusiasmo e zelo, che ne sento ancora le tracce, mentre Alberto gentilmente fa scorrere le immagini sincronizzate con il testo.

"L'interconnessione cominciamo a percepirla nella dialettica tra la volontà dell'io quotidiano e la volontà dell'Istanza superiore. Mentre l'io quotidiano si limita a una volontà egocentrica e ristretta, "l'altro noi stessi" si apre a una volontà di bene che va oltre l'interesse egocentrico.

### **L'altro noi stessi ama tutto ciò che vive, perché è interconnesso a tutto ciò che vive.**

Riprovo tutta la dolcezza (anche se la tengo professionalmente nascosta) che l'India suscita in me.

"Nella dimensione dell'Interconnessione ognuno e ogni cosa è parte: l'individualità e la separazione sono vere; ma è vera anche la totalità e l'interconnessione. Unici e diversi, ma invisibilmente uniti. L'energia che alimenta questo senso di connessione, naturalmente è l'amore. Non si tratta tanto di dipendenza o indipendenza, quanto di interdipendenza.

Nel Transpersonale ci sente parte di un Tutto prodigioso, meraviglioso e dolce; immenso oltre ogni descrizione, e il nostro cuore che si espande invisibilmente oltre i con-

fini della nostra forma fisica, donando maggior intensità all'esistere e all'agire.

L'Unità nella diversità cambia il significato della mia vita e la fonda sul valore della non-violenza, *ahimsa* "aiuta sempre, non ferire mai". È assurdo nuocerci l'uno l'altro. Così come la mano destra non colpisce la mano sinistra.

Subito dopo c'è l'intervallo, e prendo un tè con loro, Eleonora, che fa le riprese e Alberto, fotografo, suo marito. Hanno filmato e fotografato tutto il Congresso. Tutto, come volontari, ci pensate?

Mi si avvicina una signora americana che non conosco, ma ha uno splendido vestito rosso! E un'abbondante collana multicolore! Si complimenta con me, tutta sorridente dice qualcosa che ha che fare con il pensiero, che nella relazione c'era molto pensiero, e questo era bene...

Mi fa tanto piacere, perché, ragazzi! È vero che l'Occidente, cioè noi, deve scoprire e lasciare espandere il cuore, ma senza perder la testa, no, non perdiamo la testa! I ragionamenti sbagliati, i presupposti assurdi, giocano un ruolo tanto importante nella malattia psicologica: lo verifico ogni giorno nella pratica terapeutica. Lasciarsi trascinare da emozioni nocive, ripetere per inerzia vecchie abitudini... Per sciogliersi da questi pesi, ci serve l'intelligenza, nel senso di buddhi, discriminazione.

Della mattina di domenica ho già accennato. Ormai faccio fatica ad assorbire ancora comunicazioni. Alcuni sono già partiti. Sul palco sono invitati a salire per un ringraziamento - un grande applauso - quelli, tantissimi, che hanno curato l'organizzazione.

Alla fine la navetta ci scarica a Termini. Caldo rovente. Le tre amiche di Bolzano aspettano con me la loro Frecchia, che è Argento, davanti a un buon caffè in un bar pulitissimo con aria condizionata. Continuiamo a parlare delle esperienze fatte. Poi, camminando in stazione, mi rendo conto di quanto sono diversi gli altri passeggeri: nei volti, gli atteggiamenti, nel modo di parlare, rispetto alle persone che incrociavo là a Rocca di Papa.

**Avevamo qualcosa di omogeneo, che tra questi viaggiatori non trovo e che mi manca.**

**Il Congresso è finito.**