

LASCIARSI ISPIRARE

LA CURA DEL GIARDINO INTERIORE

Questo scritto nasce da un mio intervento durante il Convegno 2017 “La dimora dell’ispirazione”, organizzato dal Centro di Psicodinamica di Catania. Il tema mi attirava e ho lasciato che il titolo nascesse da sé. Il mio atteggiamento di apertura e fiducia, era già una risposta: “Lasciarsi ispirare”, permettere che l’ispirazione giunga fino a noi!

Le parole ci suggeriscono che non dobbiamo fare altro che *lasciare* che qualcosa avvenga, significa arrendersi, mettersi da parte. Questo rappresenta comunque un atteggiamento attivo, una scelta che richiede l’intervento della volontà.

Ma per noi esseri umani *pensanti* forse questa è una cosa difficile. Cosa significa mettersi da parte? Per non agire, dovremmo essere solo *testimoni* di un processo, ma tutti noi sappiamo che non è così facile. Sullo sviluppo di questa abilità si basa la Psicodinamica e quasi tutte le “discipline spirituali”.

Sul diventare osservatori, Sri Aurobindo ci ricorda che la costante osservazione dei nostri errori e dei nostri movimenti sbagliati porta alla depressione e scoraggia la

fedeltà¹. E allora bisognerebbe che sviluppassimo il testimone non giudicante, il testimone che non si identifica né con i limiti, né con le potenzialità, ma che accoglie entrambi come parti di sé.

Riflettendo e partendo dal significato della parola ispirazione (inspirazione) ho compreso come esso sia “portare dentro lo spirito (respiro)”. L’ispirazione può arrivare alla nostra consapevolezza anche attraverso eventi e occasioni esterne. Le *fonti di ispirazioni* fanno risuonare in noi caratteristiche che ci appartengono e che l’oggetto ci evoca, ci mostra, ma che possiamo percepire solo se la nostra coscienza è chiara e disintossicata.

Alberto Alberti parla di anima nella sua dimensione di immanenza, che possiamo cogliere e sperimentare in vita, nel quotidiano,

*Ogni momento-anima è un momento di vita intima, colto nel quotidiano, quando in piena libertà due o più intimità entrano in dialogo, relazione e consonanza: ciò avviene nei momenti di silenzio, di poesia e di dolcezza relazionale, quando i sentimenti fluiscono liberamente da un’intimità all’altra, creando uno stato di commozione.*²



Ispirazione, quindi, è qualcosa di *esterno* al nostro ordinario livello di coscienza ed è funzionale alla creazione, ma perché noi che riceviamo l'ispirazione possiamo diventare artefici della nuova creazione, dobbiamo realizzare le condizioni, *togliere gli ostacoli*, aver cura della dimora dell'ispirazione, cioè *noi stessi*.

Mentre seguivo questi ragionamenti, mi è apparsa chiara una analogia: *io* sono il *terreno* da preparare per ricevere l'*ispirazione*, il *seme*.

E come? Come preparo me stessa perché questo avvenga? Come preparo un terreno alla semina?

Tolgo le erbacce, facendo attenzione ad estirpare le radici per evitare che le stesse erbacce ricrescano successivamente.

Vango, zappo, dissodo cioè rendo il terreno morbido, arato, lo rivolto, ciò che è giù lo porto su; penso che tutti abbiamo fatto l'esperienza di camminare su un campo arato, è morbido, si affonda, è accogliente.

Poi *concimo*, cioè spargo sul terreno il nutrimento che contribuirà e renderlo fertile.

Successivamente *rastrello* il terreno perché diventi solido e compatto, adatto ad accogliere in profondità le radici. Tutte queste operazioni di solito le ho viste fare e le faccio prima dell'inverno, in autunno, in un periodo in cui la natura si prepara al riposo, alla interiorizzazione.

Infine *semino*, metto a dimora il seme di ciò che crescerà, il seme che resterà nascosto e protetto il tempo che gli sarà necessario, ma che noi non conosciamo, fino alla nascita del germoglio della nuova pianta. Durante questo tempo che custodisce il seme, tengo il terreno protetto, pulito, nutriente e accogliente.

“*Krishna disse:*

1. *Questo corpo, o Arjuna, è chiamato il campo. Chi lo conosce è chiamato il conoscitore del campo.*

...

3. *Ascolta le mie parole e impara che cos'è il campo e come è fatto; quali sono le sue trasformazioni e da dove viene; chi è il conoscitore e qual è il suo potere*”.³

Continuando a ragionare per analogia, scriverò su come possiamo preparare noi stessi a ricevere l'ispirazione.

1. **Togliere le erbacce**, con cura fino alla radice, significa rimuovere gli *ostacoli di natura mentale, emotiva e affettivo-relazionale*.

In questo momento storico tendiamo a sviluppare sempre più le nostre facoltà mentali e l'umanità sta crescendo su questo, il che rappresenta sicuramente un'evoluzione.

Tuttavia, alcune esperienze, che abbiamo fatto da bambini, hanno portato alla *formazione di pensieri*, allora utili per rispondere alle richieste del momento, ma che poi sono diventati rigidi ed hanno creato dei convincimenti e degli schemi d'azione che continuano a permanere e a ripetersi. Un esempio di quanto detto potrebbe essere il processo di formazione dell'immagine che abbiamo di alcune nostre capacità e di nostri limiti. Se, ad esempio, durante la nostra carriera scolastica, abbiamo ripetutamente sperimentato degli insuccessi nello studio della matematica, magari a causa di un metodo didattico poco adeguato al nostro stile di apprendimento ed abbiamo ricevuto il rimando degli adulti di riferimento di quanto non capissimo niente di matematica, si è creato in noi il pensiero corrispondente di non essere capaci di affrontare un ragionamento di tipo logico-matematico. Anche da adulti, di fronte a questo tipo di problema, si attiverà automaticamente questo pensiero.

Questi schemi si cristallizzano nella nostra mente guidandoci come un vero e proprio copione, un sistema di riferimento interno per affrontare le circostanze esterne. Inoltre, la cultura, l'educazione e il sistema valoriale all'interno del quale siamo cresciuti tendono a strutturarsi dentro di noi in modo inconscio, anche malgrado il nostro senso critico e costituiranno, in senso più ampio, il nostro *sistema di credenze*, cioè tutti quei convincimenti attraverso i quali daremo la nostra personale interpretazione della realtà.

Poi, la forza dei nostri pensieri andrà nella stessa direzione dell'emozione e dell'azione, così come indicato da Assagioli nelle leggi della psicodinamica.⁴

Quando dico di estirpare le erbacce avendo cura di togliere anche le radici, mi riferisco al lavoro di *analisi* per comprendere l'origine dei tanti nostri pensieri rigidi che ci guidano, di *riconoscimento* del loro appartenere ad un tempo passato, quando si erano rivelati funzionali ad affrontare quella situazione, e alla fine di *percezione*

del loro carattere anacronistico in riferimento alla realtà attuale.

Il sistema di credenze genera *aspettative*. Esse possono essere applicate anche al mondo spirituale e, quindi, la nostra aspettativa di ricevere o non ricevere una ispirazione fornisce già uno schema mentale che risulterà senz'altro limitato, rigido e limitante all'accoglienza di una simile esperienza.

La mente comune tende ad *analizzare la realtà*, a spezzettare la conoscenza in antinomie che si muovono su un sistema lineare. Sappiamo che la mente intuitiva, invece, funziona in modo sincretico, cioè conosce la realtà esterna nel suo insieme. La mente razionale tende ad eliminare quanto contraddice i suoi schemi e le sue conclusioni.

Tenderà così a ingabbiare i contenuti dell'ispirazione/intuizione dentro le costruzioni mentali, tramutandoli nelle forme conosciute. Il *dubbio/scetticismo* e il *giudizio/criticismo*, inoltre, boicottano l'energia che potremmo mettere nella manifestazione di una ispirazione.

È chiaro che non dobbiamo demonizzare la funzione pensiero, ma padroneggiarla conoscendola ed usandola al meglio, evitando di identificarci con essa e andando oltre.



Possiamo incontrare *ostacoli emotivi* rappresentati dall'*autosvalutazione*, dal non ritenerci capaci e all'altezza di ricevere ispirazioni.

Altri ostacoli possono rivelarsi *nella tendenza all'inerzia, alla tranquillità, nella resistenza ai cambiamenti*. Gli *attaccamenti* di qualunque genere e natura tendono, poi, a fissare la nostra energia vitale e ad impedire il suo continuo fluire. *Paura, sfiducia, aggressività* ci impediscono di guardare fuori, oltre le nostre convinzioni.

Un *mondo emotivo poco consapevole e una identificazione* con esso, inquinano la lettura e l'affidamento all'ispirazione.

Un *ostacolo di natura affettivo-relazionale* potrebbe essere rappresentato dall'*ispirarci ad un modello* non adeguato, con cui ci identifichiamo ma che non corrisponde alla nostra essenza. Assagioli ha molto discusso sui modelli, mettendoci in guardia da quelli idealizzati che sono immagini di ciò che noi vorremmo essere e che crediamo di poter diventare, ma sono fittizie e non attuabili, sono proiezioni dei nostri desideri.⁵ Un modello (esterno o interno) che fosse non adeguato al nostro livello di coscienza, anziché aiutarci nel nostro processo evolutivo, risulterebbe di ostacolo in quanto farebbe nascere in noi il senso di inadeguatezza, di frustrazione e porterebbe all'abbandono del compito. Si tratta di sviluppare ciò che è latente nel nostro essere più profondo, dove *sviluppare* significa togliere i viluppi, cioè gli ostacoli che impediscono il processo.

*Lo sviluppo interiore si adatta sempre alla natura di ognuno: ed è ovvio, dato che non si tratta di copiare l'esperienza di qualcun altro, ma di sviluppare ciò che è latente nel nostro essere più profondo*⁶

2. Vangare la nostra personalità, significa renderla morbida e flessibile, accogliente, facendola attraversare da qualcosa che toglie le rigidità, gli schemi e, di solito, queste sono le *esperienze dolorose*, le malattie, le perdite. Allora il giusto atteggiamento di fronte a queste esperienze è quello di non resistere e lasciarci ammorbidire. Se non ci identifichiamo con ciò che abbiamo perso, con una persona cara e con la relazione che ci legava a lei,

con la nostra immagine di persona integra e capace, nel caso di una malattia più o meno invalidante, se riusciamo a rimanere nel flusso del cambiamento e accettare che nulla è per sempre, che tutto si trasforma aprendoci nuove opportunità, allora riusciamo ad andare oltre la sofferenza. Il dolore infatti è legato all'esperienza umana e non si può evitare, ma il nostro atteggiamento di fronte all'esperienza del dolore, il nostro attaccamento, i nostri bisogni e il nostro grado di resistenza generano in noi la *sofferenza*.

3. **Concimare** noi stessi significa *aspirare* e tendere allo sviluppo delle *qualità transpersonali* (bellezza, amore, gioia, volontà, potenza, umiltà). Se siamo stati attenti ad eliminare le “erbacce” di modelli non adeguati a noi, possiamo concimare la nostra coscienza scegliendo modelli che incarnano qualità che ci appartengono, anche se ancora non espresse e che riconosciamo nei modelli esterni.

4. Possiamo **rendere livellato** e solido il terreno compiendo la nostra *psicosintesi personale* che sola ci permetterà di rimanere integri di fronte ai contenuti transpersonali. Possiamo e dobbiamo anche in seguito continuare a vigilare perché le erbacce che abbiamo estirpato non si ripresentino. Inoltre, per creare la giusta *protezione* del terreno così preparato, ci risulterà utile la *disidentificazione*, la giusta distanza dagli eventi interni ed esterni. In presenza di una personalità sufficientemente integrata, “bisogna raggiungere il giusto silenzio mentale e la giusta apertura alla parola che tenta di esprimersi. Aggrapparci all'interesse, alla direzione, alla nostra aspirazione e farla crescere.”⁷

5. **La semina** è l'*ispirazione* e non è tra le cose che possiamo ricevere per nostra scelta, essa arriva da un livello di coscienza non ordinario. Lavorare perché il “terreno” che riceve il seme sia pulito, arioso e fertile è sicuramente in nostro potere. “In quanto uomini, riceviamo tutti dagli alti piani supracoscienti, di continuo e senza accorgercene, influssi o aspirazioni che si traducono in idee, ideali, aspirazioni, opere d'arte.”⁸

“La conoscenza è per la Mente intuitiva un lampo ... che sgorga dal silenzio e che contiene tutto Aspetta soltanto che noi diventiamo più chiari: non che ci eleviamo, ma che ci disintasiamo.”⁹

In conclusione, fidandoci delle parole di Sri Aurobindo, possiamo lavorare per “disintasare” la nostra personalità e curare il nostro giardino interiore in modo da assistere alla nascita di nuovi germogli, accoglierli nella nostra vita, contribuendo alla loro crescita e manifestazione.

Giovanna Milazzo

Psicologa, Formatrice dell'Istituto, Psicoterapeuta Sipt

41

Bibliografia

1. Satprem “Sri Aurobindo l'avventura della coscienza” Edizioni Mediterranee, Roma 2004
 2. Alberto Alberti “Psicosintesi. Una cura per l'anima nel quotidiano” dagli Atti del XXIX Congresso Nazionale “La spiritualità nella vita quotidiana” – Istituto di Psicosintesi, Firenze 25/26 aprile 2015
 3. “Bhagavadgita Il canto del Divino Signore” – Canto XIII, Demetra s.r.l., Colognola ai Colli (VR) 2001 – pag. 92
 4. Roberto Assagioli “L'atto di volontà” – Casa Editrice Astrolabio, Roma 1977 – pag. 45
 5. Roberto Assagioli, “Principi e metodi della Psicosintesi Terapeutica”, Casa Editrice Astrolabio, Roma 1973 – pag. 141
 6. Satprem “Sri Aurobindo l'avventura della coscienza” Edizioni Mediterranee, Roma 2004 – pag. 198
 7. Ibidem – pag. 200
 8. Ibidem – pag. 206
 9. Ibidem – pag. 220
-