

## Interiorità come cammino

Il tema del cammino è molto presente in ambito psicologico; lo dimostra, per esempio, il fatto che, quando si contatta un professionista per intraprendere una psicoterapia, si è soliti dire: “Vorrei iniziare un percorso”. L’idea di base è, dunque, quella di incominciare – accompagnati da una persona esperta – un itinerario che può avere finalità diverse: la sparizione di sintomi, la ricerca di un certo benessere, il superamento di un trauma o – ed è questo forse l’aspetto più affascinante di tale professione – la conoscenza di sé, la penetrazione nei meandri nascosti della nostra psiche per scoprire qualche dimensione, finora sconosciuta, di quel mistero che ognuno di noi rappresenta.

Possiamo tuttavia chiederci come pensare questo cammino, come configurarlo. Si tratta di un percorso lineare, su di un terreno tranquillo in cui si procede serenamente verso paesaggi sempre più spaziosi e sereni oppure di un itinerario talora impegnativo, lungo il quale incontriamo ostacoli, ritorni a tappe precedenti e talvolta, mentre ci inerpiciamo lungo sentieri sconosciuti, rischiamo di sbagliare strada, di incappare in qualche pericolo o allungare il percorso? Terapisti diversi proporranno risposte differenti. Esistono, infatti, numerose scuole di psicoterapia, che si differenziano non tanto per il metodo quanto per l’antropologia di fondo, per la sottostante visione dell’uomo. C’è, infatti, chi pensa a questo cammino in termini ottimistici, come un percorso di autorealizzazione personale, dove gli eventuali ostacoli che si possono incontrare hanno sempre origine all’esterno, in una società spesso ostile all’individuo che, al contrario, se lasciato a se stesso, maturerà spontaneamente riuscendo a raggiungere la propria autorealizzazione. Tale visione, tuttavia, è considerata da molti alquanto ottimistica. Il cammino a cui penso, che personalmente ho sperimentato e che ancora vedo percorrere dai miei pazienti è, invece, ben più complesso; esso mi pare molto più simile a quello raccontato dai pellegrini indirizzati a Campostela o lungo la via Francigena. Di tale cammino vorrei illustrare alcune caratteristiche.

Esso è innanzitutto *impegnativo*. A conferma di tale affermazione vorrei citare le parole di una grande donna, il cui percorso interiore mi lascia ancora stupita a più di trent’anni dalla prima lettura del suo Diario. Mi riferisco a Etty Hillesum, giovane intellettuale ebrea morta ad Auschwitz, che ci ha lasciato una mirabile testimonianza della sua straordinaria trasformazione interiore, avvenuta in tempo di persecuzione e accompagnata dallo psicochirologo Hans Speer. Nelle pagine iniziali del suo Diario, Etty scrive: “Non sono forse ancora abbastanza spietata con me stessa”. “Spietata” è un termine che forse può impressionare o spaventare. Sono tuttavia convinta che esso esprima una verità profonda, quella stessa verità che ritroviamo in una frase evangelica: “Chi fa la verità, viene alla luce”; senza attribuirle nessuna accezione spirituale, essa può ispirare il nostro modo di intraprendere il cammino. Nei percorsi tortuosi dell’interiorità, quando veniamo a contatto con i lati oscuri della nostra psiche, la luce che può guidare il nostro percorso verso la meta di una vita piena è il coraggio della verità, la spietatezza verso se stessi; una spietatezza che non ha nulla a che vedere con il masochismo, il ripiegamento su di sé o con il senso di colpa psicologico, tendente a mettere costantemente in risalto ipotetici errori, a ricercare mancanze, ad attribuirsi sbagli e difetti. Si tratta qui di un altro tipo di spietatezza, che consiste nel coraggio di riconoscere la verità di noi stessi, quando essa si affaccia timidamente alla nostra coscienza, evitando di nascondersi dietro ai muri dei nostri meccanismi di difesa, che tendono a giustificare noi stessi e nascondere i nostri limiti, magari attribuendoli agli altri. Si tratta di meccanismi vecchi quanto la storia dell’uomo: tutti noi ricordiamo le giustificazioni elaborate dalla volpe per motivare la sua incapacità di raggiungere l’uva o il racconto della Genesi quando, alla domanda di Dio che chiede spiegazione in merito alla disobbedienza dei nostri progenitori, sia Adamo sia Eva rispondono addebitando la colpa a qualcun altro. Il primo requisito per il nostro percorso sta invece nel coraggio della verità, dell’ascolto di quella dimensione della nostra interiorità chiamato preconsciouso, che lascia affiorare aspetti della nostra personalità non sempre facili di accogliere perché percepiti come minacciosi per la stima di sé; aspetti che, se riconosciuti, ci orientano verso una comprensione più piena della nostra personalità, una visione più realistica di noi

stessi e, di conseguenza, verso la maturità. Maturo, infatti, non è colui che è perfetto e senza limiti, ma chi ha la capacità di accettare la propria fragilità all'interno di una visione positiva e stabile di sé. Tale cammino, inoltre, come può avvenire per i pellegrini verso Campostela o verso Roma, non deve essere pensato come un percorso semplice e lineare. Esso può conoscere anche momenti regressivi, ritorni indietro che non devono inquietare, perché costituiscono una parte inevitabile di ogni tragitto. La strada che ogni pellegrino dell'anima percorre non è facile e piana, prevede ritorni al passato a causa dell'abitudine, della mancata consapevolezza o anche delle momentanee resistenze ad avventurarsi su strade nuove, a intraprendere itinerari sconosciuti. Non ci si deve spaventare o colpevolizzare se si scopre di essere tornati indietro. In ognuno di noi esiste una parte resistente al cambiamento, che recalcitra quando deve inoltrarsi in sentieri inesplorati. Più che rimproverarsi severamente o ritenersi incapaci di iniziare il viaggio, dobbiamo accettare realisticamente le nostre dimensioni fragili, senza attribuire loro troppa importanza. Così come il viandante che vuole raggiungere la meta conosce realisticamente i pericoli del cammino o i suoi punti deboli e la possibilità di sbagliare percorso, anche chi cerca di entrare nel suo mondo interiore per meglio conoscere se stesso deve essere realista. Ciò comporta la serena accettazione del fatto che nel cammino di conoscenza di sé prima o poi si incontrerà qualche intoppo o si verificherà un incidente di percorso che provocherà un ritorno indietro, una regressione. Se il nostro viandante, però, avrà il coraggio di riconoscere e accettare gli ostacoli e gli affanni del viaggio, potrà presto riprendere il percorso e avanzare in modo più spedito. Coraggio di riconoscere la verità e sano realismo sono dunque due strumenti fondamentali per intraprendere il cammino della conoscenza di sé, assimilabili alla bussola e al bastone che accompagnano l'itinerario dei pellegrini.

Per meglio definire il proprio tragitto sarà inoltre necessario stabilire il punto di partenza che, nel caso della conoscenza di sé, consisterà necessariamente nella consapevolezza di avere un mondo interiore. L'affermazione può apparire banale e un po' lapalissiana; nella nostra società consumistica, tuttavia, siamo piuttosto orientati a vivere in superficie, a seguire la moda del momento, ad andare alla ricerca della sensazione piacevole, piuttosto che coltivare una vita interiore; la stessa psicoterapia viene più frequentemente utilizzata per colmare dei buchi o per favorire un'ipotetica autorealizzazione che come occasione di conoscenza e trasformazione del proprio mondo interiore. Eppure, l'essere umano è un essere "abitato dentro" e, per iniziare un percorso di consapevolezza, deve necessariamente riconoscere che non esiste solo la superficie dell'immagine e dell'apparenza, tanto cara al mondo contemporaneo, ma anche i sentieri – e pure i meandri talora oscuri e altre volte luminosi – della sua interiorità. Interiorità intesa, dunque, come inizio del proprio percorso, che ognuno di noi può descrivere con immagini diverse: Teresa d'Avila utilizza la potente metafora del castello interiore, "fatto di un sol diamante o di un tersissimo cristallo", alcuni mistici hanno fatto riferimento a immagini tratte dal mondo dell'alchimia; più vicina a noi nel tempo e nella percezione della realtà, Etty Hillesum, questa camminatrice coraggiosa lungo le vie del suo mondo interno, descrive il punto di partenza del suo percorso con immagini eloquenti in cui anche noi possiamo ritrovarci. Immagini spaziali, in primo luogo, dove vivere una vita più intensa, più ricca e significativa di quella che può sperimentare nello "spazio esterno": "In me – scrive Etty – scorrono i larghi fiumi e s'innalzano le grandi montagne. Dietro gli arbusti della mia irrequietezza e dei miei smarrimenti si stendono le vaste pianure della mia calma, e del mio abbandono. Tutti i paesaggi sono in me, ho tanto posto ora, in me c'è la terra e anche il cielo" (234). Altre volte la simbologia mette maggiormente in risalto la laboriosità che caratterizza tale mondo interiore: "Sono l'officina nella quale la vita produce importanti progetti, il più delle volte ignoro addirittura quali, ma sento che qualcosa cresce e lavora dentro di me".

Fino a questo punto abbiamo definito quali siano gli strumenti importanti per il nostro viaggio – coraggio della verità e sano realismo – e qual è il punto di partenza. Cerchiamo ora di individuare come deve svolgersi; possiamo, infatti, chiederci se si tratta di un itinerario spontaneo, che prima o poi raggiungerà un fine, o se invece è necessario attraversare percorsi obbligati o sentieri privilegiati che permettono di pervenire alla meta. A tale interrogativo scuole di pensiero diverse hanno offerto differenti risposte. Qui vi presenterò alcune proposte che a mio parere risultano convincenti.

Un primo modo di configurare il cammino interiore ci viene offerto da uno psicologo evolutivo, Erik Erikson, il quale considera il percorso di vita umano come il passaggio da una serie di momenti critici, che caratterizzano le diverse tappe del ciclo della nostra vita. Si tratta di risolvere in modo positivo una sorta di conflitto tra poli opposti, il cui superamento permetterà di accedere alla fase successiva.

Ecco qualche esempio: all'inizio della vita il mondo interiore del bambino dovrà affrontare una tensione tra i due poli della fiducia e sfiducia. Se le persone che lo accudiscono sono premurose e riescono a soddisfare i suoi bisogni, egli svilupperà nei loro confronti sentimenti di fiducia, che tenderà ad estendere agli altri. Al contrario, se le cure sono carenti, il bambino sarà indotto a creare relazioni basate sulla diffidenza e sul sospetto. Questo senso di sfiducia caratterizzerà anche la sua autostima ed egli sarà indotto a percepirsi come inadeguato nei confronti di un ambiente su cui non riesce a incidere. Superata la fase della fiducia, egli potrà avventurarsi nella seconda tappa, quella della ricerca di un'autonomia personale, superando la vergogna e il dubbio che nascono di fronte ai primi eventuali insuccessi. Il cammino interiore procede, quindi, attraverso il passaggio di tappe ben definite, che culminano nei conflitti caratterizzanti l'età adulta e l'anzianità: prima la tensione tra generatività (intesa come capacità di realizzarsi nelle relazioni e professionalmente) e stagnazione e, come ultima tappa del cammino di vita, la lotta tra il riconoscimento di un bilancio positivo dell'esistenza personale e del proprio modo di essere rispetto alla disperazione che può accompagnare la vecchiaia.

La scienza psicologica offre però anche altre indicazioni, forse ancora più efficaci, che permettono di individuare il modo in cui orientare il cammino di crescita interiore. Essa ci ricorda, innanzitutto, che tale itinerario non è spontaneo e casuale. Così come lo sviluppo fisico è guidato da alcune leggi e si configura come una parabola ascendente prima e poi discendente, anche quello psicologico ha un suo movimento e un suo modo di procedere. A questo punto mi permetto una piccola digressione, per affermare che – diversamente da come siamo abituati a pensare – la psicologia non è la scienza del sospetto, che ci aiuta ad aprire il baule in cui possiamo trovare – se tutto va bene – polvere, vecchi abiti roscicciati dai topi e ragnatele; al contrario, questa scienza permette di scoprire la bellezza e la grandezza dell'essere umano, senza soffermarsi unicamente sul suo limite. Come possiamo rimanere affascinati dall'armonia dei corpi e del loro funzionamento, al di là della pura bellezza estetica, nello stesso modo possiamo lasciarci attrarre dall'armonia del percorso di crescita umano e dalle regole che lo governano. Come il corpo, infatti, anche la psiche ha le sue leggi che ne orientano il percorso. Camminare, nel senso di crescere e trasformarsi, comporta, di conseguenza, aderire a tali leggi inscritte dentro di noi e individuate con chiarezza dagli psicologi evolutivi.

Possiamo provare a definirle e ad attribuire loro un nome? Penso di sì e in particolare ne evidenzierò due che, a mio parere, costituiscono le linee guida lungo le quali si sviluppa il nostro itinerario interiore. La prima coordinata porta il nome di **trascendenza**. Utilizzo questo termine senza attribuirgli nessuna connotazione di tipo religioso. Per trascendenza intendo, infatti, la spinta al superamento, ad andare sempre al di là, oltre a dove si è collocati. Nel mondo interiore, per camminare è necessario trascendersi. Prendiamo ad esempio l'intelligenza. Nel suo spazio interno la persona elabora concetti, giudizi, valutazioni, giudica la realtà, produce pensieri astratti. Questa, tuttavia, è la tappa finale di un lungo percorso che ha comportato una serie di processi trascendenti. Nella prima infanzia nessuno di noi usava concetti per rappresentare e interpretare la realtà, perché la nostra mente dipendeva unicamente da esperienze motorie e sensoriali, quali il toccare, l'afferrare, il succhiare; si tratta di dimensioni molto concrete, che hanno consentito i nostri primi passi di comprensione del mondo, una comprensione, però, totalmente dipendente dall'esperienza personale. La fase successiva di questo complesso percorso ha comportato un salto in trascendenza: l'approccio alla realtà non si basava più sull'esperienza senso-motoria, bensì su processi mentali elaborati in base a contenuti materiali, percettibili, manipolabili. Forse tutti noi abbiamo imparato che cosa sono le frazioni attraverso l'esempio della torta divisa in parti diverse. La torta non deve essere necessariamente presente, mangiata o toccata; può essere semplicemente pensata e questo costituisce il salto in avanti,

il salto della trascendenza. Nell'adolescenza, però, il nostro itinerario interiore ha operato un ulteriore passaggio fondamentale: non abbiamo più avuto bisogno della concretezza dei contenuti, ma abbiamo imparato a formulare ipotesi, a pensare in modo astratto. Ecco il successivo salto trascendente, che da quel momento prosegue nel tempo.

Lo stesso vale per quanto riguarda la capacità relazionale. Il cammino dell'uomo nell'incontro con l'altro implica la stessa dinamica: nessuno è più egocentrico del piccolo narcisista, convinto che tutto il mondo giri intorno a lui, minuscolo sole del mondo familiare il cui compito, ai suoi occhi, è di soddisfare ogni suo minimo desiderio. I "no" dei genitori rappresentano lo stimolo per il primo salto di qualità del suo percorso; essi, infatti, lo costringono ad accettare dolorosamente di non essere il centro del sistema solare ma, se tutto funziona bene, un piccolo satellite che ruota intorno al pianeta genitori. Si apprendono così gli atteggiamenti non pretenziosi ma adattivi, che permettono di imparare a interagire con gli altri: prima con i genitori, appunto, poi con gli amici e infine con un partner; a questo punto, però, si sarà verificato un ulteriore "salto": quello che, superati i travagli dell'adolescenza, trasforma l'ex-bambino un po' compiacente in un giovane e in un adulto capace di volere bene. Il percorso relazionale costituisce quindi un cammino di decentramento, di allontanamento da un ego infantile e autoreferenziale che, attraverso salti di trascendenza, diventa capace di interagire in modo generoso, empatico, maturo.

Il nostro itinerario, tuttavia, per essere pienamente umano deve seguire anche un'altra linea guida, che consiste nella capacità di differenziare e integrare, di separare e riunire. Ecco alcune tappe fondamentali di questo percorso: all'inizio della vita noi, benché separati da nostra madre, costituivamo un tutt'uno con lei, vivevamo in una relazione simbiotica. Quando abbiamo incominciato a dire Io, a riconoscerci nello specchio, a chiamarci con il nostro nome ci siamo da lei separati; come affermavamo in precedenza, però, questo Io separato costituiva anche un Io narcisista, un Io grandioso, in cui eravamo convinti di rappresentare il centro del mondo. Pian piano, dolorosamente, abbiamo incominciato a separare frammenti, parti della nostra interiorità e degli altri: ci sentivamo buoni quando avevamo ricevuto un premio o un apprezzamento, cattivi se qualcuno ci aveva sgridato o avevamo subito un fallimento. Poco per volta, con il tempo, abbiamo poi imparato a integrare, a tenere insieme come i tasselli di un mosaico le diverse parti chiare o scure, positive o negative della nostra persona all'interno di un'immagine di noi stessi complessivamente positiva, degna di stima. Si tratta di un cammino mai interrotto, poiché la vita mette costantemente alla prova l'immagine che abbiamo di noi stessi. Questo percorso, così come quello della trascendenza, sono infatti destinati a non terminare, poiché l'uomo è, per sua struttura, dinamico e, di conseguenza, camminatore. Ciò implica, però, come ultimo aspetto essenziale, anche la definizione di una meta. Quale? Ognuno di noi è chiamato a rispondere personalmente a tale interrogativo, a dare un significato personale alla sua esistenza. Ce lo ricorda il famoso psicologo Victor Frankl. Nei diversi campi di concentramento in cui fu rinchiuso, osservando i suoi compagni di prigionia scoprì come riuscivano a sopravvivere e a sopportare la sofferenza coloro che potevano sognare il futuro, perché avevano attribuito un significato alla loro esistenza. Da qui nacque la sua logoterapia, come percorso di ricerca di un senso. In questa riflessione ho proposto alcuni criteri per rendere fruttuoso e sicuro il cammino. L'individuazione della meta sta alla nostra responsabilità, ma è indubbiamente l'elemento che lo rende più efficace, proficuo e apportatore di vita.