

OLTRE IL VELO DELL'ILLUSIONE

«L'opposto concorde e dai discordi bellissima armonia»

Nella via della vita, giorno e notte si alternano, dolore e piacere si alternano, compagnia e solitudine si alternano, per sempre. È la superficie del lago che riflette i nostri pensieri, immutati. Sulle sue rive ci sediamo e attendiamo il cambiamento, senza mai riuscire a cogliere l'essenza sempre fluente.

Ogni volta che tentiamo di comprendere la comunione con l'Universo ci sentiamo soli, poiché la cerchiamo all'esterno di noi. Questo ci spinge a rapportarci con altre persone. Amici, amori, compagni di viaggio. Tuttavia, la maggior parte delle persone è motivata da interessi egoistici se non dalla deliberata volontà di approfittare del nostro spirito di ricerca per approfittare della situazione a proprio vantaggio.

E così, sulle rive innevate del lago, sperimentiamo la Notte Buia dell'Anima, completamente soli.

Possiamo scegliere la morte o la vita – o una vita sostanziata di morte. Dipende solo da noi.

Dai tempi più antichi gli esseri umani hanno elaborato rituali e simboli che null'altro ricordano se non la verità che è già dentro ciascuno sin dall'eternità. È la via della consapevolezza, in cui si riconosce l'impermanenza ed il dolore intrinseco del mondo basato sulle sensazioni, sulle emozioni, sul soddisfacimento di quanto qui e ora appare necessario per giungere oltre il velo dell'illusione. Ognuno la esprime e la sperimenta in modo diverso ma la sostanza, pur nella varietà delle culture, è identica da sempre.



In Oriente ci si riferisce all'uomo (e all'universo) come a un insieme di *yin* e *yang*, il primo femminile, freddo, quieto, simbolizzato dall'acqua; il secondo maschile, caldo, attivo, simbolizzato dal fuoco. Nello *yang*, simbolizzato dalla parte chiara del disegno, è comunque presente una parte di *yin*, così come nello *yin* è presente comunque lo *yang*.

L'insieme è la comunione degli opposti, maschile e femminile.

Ogni persona, poi, ha tre livelli di consapevolezza, come nell'arte dell'*Ikebana*, cui ci si riferisce come, *ching*, *ch'i* e *shen*, ossia Terra, Uomo e Cielo, ed ugualmente nella mitologia norrena l'Uomo abita Midgard, posta tra Asgard (la fortezza degli Dèi) e Niflheim (l'Inferno). Così, nella analisi transazionale di Eric Berne vengono distinti, all'interno, questa volta, dell'anima stessa, tre volti, *Bambino*, *Adulto* e *Genitore*.

Il fine è quello di riscoprire le parti della psiche, dell'anima, lasciate quiescenti, nell'Ombra, riconquistando l'integrità insita attraverso il passaggio all'*unione degli elementi opposti* – che, secondo C. G. Jung, corrisponde all'*albedo* dell'alchimia superiore; «Quando un contenuto inconscio diventa cosciente, ciò significa che esso viene integrato nella psiche cosciente, ossia che avviene una *coniunctio solis et lunæ* (...) questo processo di integrazione costituisce uno dei più importanti fattori coadiuvanti, che modifica la natura della coscienza e allo stesso tempo quella dell'inconscio.»

«*La Via è nota a tutti, ma non tutti la conoscono*»

Ciò che può apparire solo teoria è invece molto reale. Tutti noi siamo passati per la solitudine, la sofferenza, la delusione. Sono sentimenti che originano tutti dalla paura.

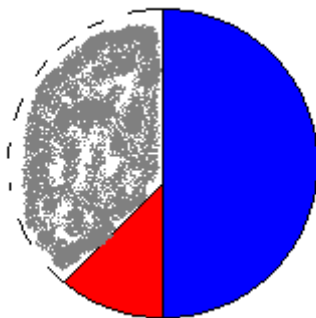
Affrontarla significa trovare il proprio vero Sé. La paura può essere superata o per «inondazione», quando gli eventi precipitano e ci troviamo a dover affrontare una realtà improvvisa e inevitabile (ad es. la fine di una relazione) o per «immersione» guidata e graduale, in cui la fonte del timore è individuata coscientemente con un paziente lavoro di riscoperta dell'Ombra e di illuminazione dei lati di noi stessi che neghiamo.

«*La rabbia è figlia della frustrazione ed è l'ultima risorsa dell'ignorante*»

Esistono molti metodi per affrontare i nostri nemici interiori, ognuno sceglie secondo la propria sensibilità quali adottare. Al termine ci si accorge che il mostro della leggenda, contro cui il cavaliere è chiamato a combattere, non è che una parte di noi che non accettavamo, come in *Ivano o il Cavaliere del Leone* di Chrétien de Troyes, e diviene nostro alleato.

La Ricerca ed i viaggi che ne narrano le avventure non sono altro che la trasposizione all'esterno di un percorso interiore.

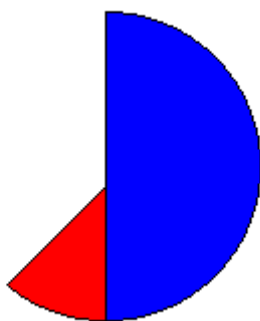
Nella mentalità corrente l'essere umano è visto come frammentato, dipendente, incompleto.



In una società fortemente sessualizzata la parte corrispondente alla propria identità, maschile o femminile, costituisce gran parte della coscienza, solo una minima parte di quanto non corrisponde all'identità sessuale (che è per gran parte frutto di una costruzione culturale interiorizzata) è cosciente. Il resto rimane nell'Ombra. Riportarla alla coscienza significa riacquisire la pienezza delle potenzialità, è la *coniunctio solis et lunæ* di cui scriveva Jung.

Viceversa, la morale corrente ci porta a *sopprimere* quanto è in contrasto con il modello sociale, distruggendo l'Ombra (e, con essa, parte di noi stessi), e divenendo, in questo modo, realmente incompleti e soprattutto *dipendenti psicologicamente* da un'altra persona. Frasi come «Trovare l'altra metà» sono entrate nel quotidiano.

In questo caso, il tentativo di sopprimere parte di noi porta solo a celare più profondamente la parte che si vorrebbe distruggere.



La parte invisibile agli occhi della mente è semplicemente sprofondata ancor più nell'inconscio; siamo divenuti parti di un *puzzle* il cui gioco d'incastri ci porterà a ricercare nell'altro quanto è mancante in noi stessi. È a questo che si riferisce il detto "*l'acqua cerca il proprio livello*", usato per descrivere le interazioni fra gli esseri umani, in quanto ciascuno ricerca nell'altro ciò che in lui è mancante (o, meglio, che ha volontariamente soppresso).

In questo gioco d'incastri non vi è un vincitore.

È un insieme di dipendenze reciproche basate sulla *rimozione* della parte del Sé socialmente non accettata che, tuttavia, non può scomparire. Inoltre, un individuo in queste condizioni è costantemente in equilibrio precario, poiché dipende – anche mentalmente – da un'altra persona.

Poiché l'equilibrio mancante viene ripristinato a spese di un'altra persona, è un atteggiamento instabile e basato sul soddisfacimento delle proprie necessità.

Molti sostengono che questa sia una società fondata sull'egoismo. Se si riferiscono a quanto detto sinora, hanno senz'altro ragione. Occorrerebbe aggiungere che si tratta anche di una società basata sull'instabilità dei rapporti interpersonali, con quanto di doloroso ne deriva.

«*Dai frutti conoscerete l'albero*»

Poiché il frutto della compensazione reciproca è una dipendenza psichica, mentale e sentimentale, l'individuo diviene vulnerabile.

La solitudine non è più il luogo della meditazione ma una condizione insostenibile. Questo può scatenare reazioni violente da parte dell'inconscio che non è mai scomparso e che periodicamente riaffiora con la propria esigenza di completezza.

Il bisogno costante dell'altro instaurato dalla società è l'equivalente psichico della dipendenza generata dall'eroina.

Il recupero dell'equilibrio con la parte soppressa genera un essere compiuto che non solo è indipendente ma che può costruire un nuovo centro di compiutezza più vasto riunendo attorno a sé compagni di strada con cui condividere le esperienze della vita. Una compiutezza che non coinvolge solo l'identità sessuale ma, soprattutto, i *gradi di consapevolezza* cui l'individuo si rivolge.



Il triplice simbolo dello *yin / yang* raffigura sia l'acquisizione della piena identità sessuale, riportata alla coscienza, sia l'integrazione di *Bambino*, *Adulto* e *Maestro (Genitore)*. Da questo centro promana la felicità di percorrere la via e la consapevolezza della propria responsabilità verso gli altri – non più fonti di soddisfacimento ma compagni di viaggio.

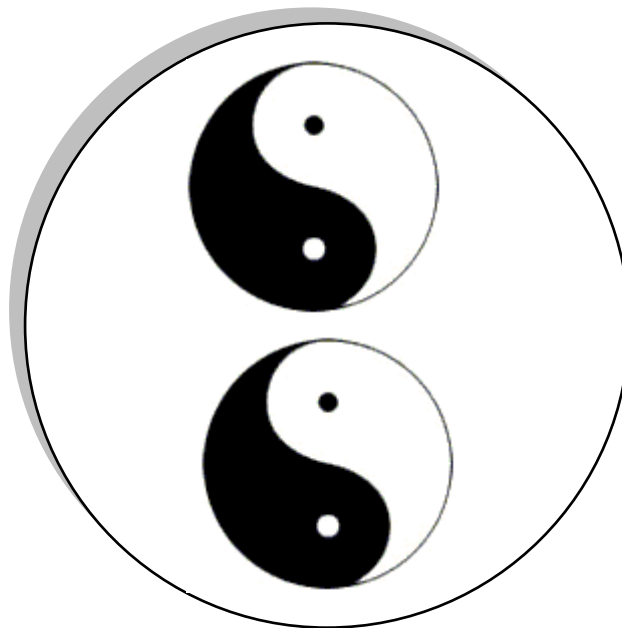
Chi giunge a un tale equilibrio è in grado di profondo altruismo ed empatia.

* * *



Nell'antico simbolo dello *yin / yang* convergono gli aspetti di una psicologia antica e formata *per l'uomo*.

È nella riscoperta di sé stessi che si perviene alla tranquillità interiore, dalla quale scaturiscono l'accettazione della solitudine, la forza per procedere lungo il cammino, la capacità di formare un nucleo fondato sull'amore più grande e ricco interiormente.



Davide Gorga