



SELFULNESS®
AGENDA

ISTRUZIONI PER L'USO

IPSO srl

Istituto di Psicologia Somatorelazionale

20129 Milano - Via Antonio Kramer, 6

www.biosofia.it

facebook.com/ipsobioenergetica

segreteria@biosofia.it

346.6973975 (dalle 10.00 alle 18.00, lunedì/venerdì)

Questa è un'agenda per lo sviluppo del potenziale umano. Essa può rappresentare un utile complemento ad un processo di psicoterapia, di counseling, di pratica bioenergetica o a qualunque altro percorso di evoluzione personale come la meditazione di consapevolezza, la mindfulness, lo yoga o l'utilizzo consapevole dei fiori di Bach.

L'uso di quest'agenda o di uno strumento analogo, si è reso necessario, in questa fase dell'evoluzione umana, in risposta alla progressiva perdita di padronanza di ciascuno sulla maggior parte degli aspetti della propria vita.

Mentre il DNA umano è rimasto sostanzialmente invariato dalla comparsa dell'homo sapiens (circa 200.000 anni fa) ad oggi, lo sviluppo tecnologico ha radicalmente mutato la vita sul pianeta nel corso degli ultimi trent'anni. Per lo più in senso positivo, secondo l'opinione di molti.

È evidente comunque che, se da un lato lo sviluppo tecnologico ha immensamente arricchito le nostre vite, dall'altro rischia di impoverirle in egual misura. Alla ricchezza di beni e di informazioni disponibili nell'ambiente esterno fa da contrappeso l'impovertimento degli stati di coscienza interiori. Non stiamo affermando che i nostri antenati di qualche migliaio di anni fa fossero spiritualmente raffinati o animati da più nobili sentimenti. Di certo, comunque, la loro vita interiore, a partire dalle sensazioni più elementari (dalla sensazione di contatto e di risonanza con l'ambiente, al senso di appartenenza al gruppo, alla capacità di provare forti emozioni con cui orientarsi nel mondo), dovevano essere ben sviluppate, se hanno consentito loro, in assenza di cultura formale e di tecnologia, di attraversare eventi catastrofici, come le glaciazioni e le innumerevoli carestie ed epidemie, spostandosi sul pianeta in piccoli gruppi e finendo col popolarlo interamente.

È anche evidente che i cambiamenti avvenuti nell'arco degli ultimi due secoli e dell'ultimo ventennio in particolare, hanno letteralmente stravolto ogni realtà precedente, ma l'attuale modo di produzione dei beni e delle relazioni interpersonali, basato sull'autorappresentazione e sulla continua alienazione dagli stati interiori, ci separa dalla meta di un vero contatto con noi stessi, seducendoci poi all'acquisto di oggetti sostitutivi del benessere profondo in nome di un benessere più superficiale e perpetuamente insoddisfacente, la cui obsolescenza è parte del processo stesso della produzione. Ma lo sviluppo tecnologico ci consente, al tempo stesso, liberi dallo stato di bisogno delle generazioni precedenti, di riassumere il governo delle no-

stre vite, se solo desideriamo veramente farlo. Questo cammino richiede un diverso stato di presenza a noi stessi perché l'unica via d'uscita dalla soggezione ai consumi compulsivi, di oggetti, di sostanze e di relazioni interpersonali, è entrare profondamente in noi stessi. Solo lì potremo affrancarci dalle leggi di mercato e dall'inseguimento di quei "beni" esteriori che non potranno mai restituirci il benessere interiore smarrito e, finalmente, ritrovarlo incontrando noi stessi.

L'arte di vivere richiede oggi una nuova capacità di equilibrare l'acquisizione di "beni" esteriori con l'accesso ad un contatto con se stessi stabile e profondo. Quest'agenda si propone come un utile supporto alla nostra ricerca.

Abbiamo predisposto una prima versione in progress per consentirti di monitorare il tuo programma personale di sviluppo senza perdere di vista i normali impegni quotidiani.

Potrai annotare i tuoi progressi in un progetto particolare che potrebbe essere tanto quello di prepararti adeguatamente a un esame, quanto quello di conquistare il partner con le tue attenzioni, o di sviluppare una nuova teoria onnicomprensiva della realtà che mandi definitivamente in pensione la relatività di Einstein. Lui non si pose limiti, perché dovresti farlo tu? Più difficile, lo sappiamo, è perseguire altri progetti come smettere di fumare, mettersi a dieta o rinunciare a qualche particolare dipendenza da droghe, da gioco, da sesso, da meditazione o da cultura.

Nella pagina di sinistra troverai uno spazio dedicato all'aspirazione evolutiva di lungo termine (obiettivo di fondo) Abbiamo usato la parola aspirazione con esplicito riferimento al processo respiratorio. La vita è un processo pulsatorio, anche la più piena ispirazione si rivelerebbe letale se non sapessimo alternarla con un lasciar andare (l'aria) arrendendoci alla saggezza del corpo. Il corpo sa, ascoltiamo.

La vita va affrontata un giorno alla volta e non possiamo respirare oggi l'aria che ci servirà domani. Un'ovvietà che troppo spesso dimentichiamo! All'aspirazione di lungo termine (Obiettivo) fa riscontro quindi l'aspirazione del giorno (Intento del giorno). Naturalmente le due possono coincidere ma possono anche divergere radicalmente perché talvolta succede che, per raggiungere un obiettivo si renda necessario aggirare un ostacolo con un, apparente, allontanamento dalla meta.

Anni fa avevo creato per me stesso una prima versione di questa agenda e devo dire di averla trovata estremamente utile. Cambiare le proprie abitudini disfunzionali (cioè quelle che prima o poi ci faranno star male) è infatti un'impresa che implica un lavoro lungo e attento. Come Freud, Reich e Lowen hanno dimostrato non basta la più acuta interpretazione del sintomo per modificare il proprio comportamento! Qualsiasi fumatore sa che il fumo gli può nuocere, ma smettere di fumare è un'altra cosa e richiede impegno, continuità e capacità di affrontare il disagio e la frustrazione. Si tratta infatti di modificare le abitudini di vita e la visione del mondo che inducono il sintomo, cioè di instaurare un circolo virtuoso in sostituzione del circolo vizioso che ci conduce alla sofferenza.

Ogni paradigma psicologico o religioso è organizzato in questa prospettiva.

Credo che sia anche importante monitorare altri aspetti del nostro modo di essere nel mondo sui quali non sempre ci soffermiamo e che raramente consideriamo soggetti ad una scelta consapevole. Molto spesso ad esempio consideriamo semplicemente ovvie le nostre risposte sensoriali, emozionali, cognitive o comportamentali, che tendiamo ad attuare in modo automatico secondo schemi interiorizzati nel corso della nostra storia personale, spesso nell'infanzia, come ribadiscono ormai tutte le scuole del pensiero psicologico, filosofico e, più di recente, neuroscientifico. Ne consegue che, troppo spesso, la nostra qualità di vita è governata da pregiudizi cristallizzati nel corso dell'infanzia, quindi coi mezzi di cui disponevamo a 3,4 o 5 anni. Una volta traslate nella situazione adulta, tali soluzioni finiscono per fallire destinandoci al dolore! Inoltre poiché operano a livello inconscio ci appare incomprensibile come mai, pur sapendo che un certo atteggiamento, comportamento o pensiero finiranno per farci soffrire, non riusciamo a sottrarci al loro fascino o al loro dominio.

È quindi interessante, a mio avviso, monitorare anche il circuito sensazione-sentimento-cognizione (pensiero) - comportamento (azione). In molte discipline psicologiche manca un chiaro collegamento tra questi aspetti del nostro vivere nel mondo. Non di meno vi invito a rilevare voi stessi se un tale collegamento si possa ritenere realistico oppure del tutto arbitrario: talvolta il "pensiero scientifico" sembra aver bisogno di una spinterella!!

Altri campi sono riservati alla consapevolezza di sé le cui prime tracce

"scritte" si possono individuare nei graffiti preistorici (come quello da noi assunto in abbinamento al logo "La nuova tradizione"). È opinione comune che tutti noi si sia in contatto con una consapevolezza di base. Sappiamo, ad esempio, il nostro nome, indirizzo, titolo di studio e via dicendo ma, troppo spesso non sappiamo chi siamo nei termini più ampi di come stiamo respirando, quali tensioni ci condizionano o quali opinioni stereotipate abbiamo inghiottito in modo acritico nel corso della nostra storia personale. Il farsi delle nostre opinioni sul mondo ha *preso corpo*, come dicevamo sopra, nel corso del nostro processo di apprendimento primario, dalla nascita al settimo anno d'età ed è stato poi decorato, negli anni successivi, con i tradizionali orpelli della cultura occidentale compresi, beninteso, i più recenti restyling in chiave esotica. Sfortunatamente tutto ciò è ritenuto semplicemente ovvio: è così che deve essere.

Tutti i paradigmi di ricerca spirituale ed alcuni metodi psicoterapeutici hanno però criticato apertamente questa semplificazione, formulando visioni potenzialmente complementari. Se da un lato infatti le tradizioni orientali dal buddhismo al taoismo all'induismo affermano l'illusorietà e l'impermanenza dalla nostra visione del mondo esterno (e del mondo interiore), posizione suffragata con vigore dalle affermazioni della fisica contemporanea, ad occidente è ormai nozione comune l'esistenza di un inconscio sempre determinante nel condizionare tanto la nostra visione del mondo che quella di noi stessi. Resta il fatto che, nel qui e ora di ogni istante della vita, è accessibile, per ciascuno di noi, un contatto diretto con la realtà immediata dei nostri stati di coscienza, delle nostre emozioni, dei nostri pensieri e dei comportamenti che mettiamo in atto. Siamo fatti in modo tale da avere accesso a questi preziosi sistemi di riferimento interiore, un tempo indispensabili alla sopravvivenza e tuttora determinanti nella ricerca della pienezza, della gioia e del senso profondo della vita.

Vivere è molto di più che pensare di vivere e di "fare la cosa giusta".

Per questo troverete i campi dedicati al pensiero, all'emozione, alla sensazione e al comportamento predominanti. Nel tempo vi diventerà sempre più chiara la relazione tra questi elementi e, per prove, errori ed autocorrezioni, diventerete sempre più abili nel forgiare le vostre giornate in modo

tale da ridurre sempre più la sofferenza, la frustrazione e il senso di impotenza e di essere sopraffatti dalla vita, per sostituirli con un progressivo sentimento di efficacia, di autorealizzazione e di gioia. I risultati non saranno immediati e neppure stabili ma, reiterando più volte il programma vi renderete conto di poter aumentare progressivamente la vostra sensazione e il vostro sentimento di padronanza su ogni aspetto della vostra vita e di poter sostituire con soddisfazione agli antichi circuiti psico/neuro/muscolari nuove e più efficaci matrici relazionali. La vostra mente reattiva, dominata da preconcetti cristallizzati, lascerà il posto a nuovi orizzonti mentali e sensoriali in continua evoluzione e una nuova fluidità concettuale e relazionale prenderà il posto delle ovvietà del passato.

La vostra consapevolezza introspettiva e la vostra consapevolezza relazionale potranno crescere in modo progressivo, sino a stabilizzarsi in una consapevolezza piena e affidabile che arricchirà ogni istante della vostra vita: una vita priva di consapevolezza è una vita priva di senso e chi si trova in tale situazione spenderà le proprie risorse nella ricerca compulsiva di riempitivi che, in assenza di un concreto contatto con se stessi, si riveleranno tutti egualmente inefficaci.

Un campo particolarmente importante riguarda poi la progettualità e l'autocorrezione: molti vorrebbero cambiare la propria vita ma, spesso, la loro unica via d'uscita dalla mediocrità e dal dolore sembra ridursi a velleitarie rivoluzioni globali.

Ciò che le rende velleitarie è la pretesa di passare dal niente al tutto per magia e spesso essi stessi si condannano all'impotenza evidenziando, a propria discolpa, l'impossibilità del cambiamento. Come nell'apprendimento del linguaggio, di cui noi tutti abbiamo personale esperienza, la piena padronanza si ottiene solo progredendo per gradi e, da un certo momento in poi, anche impadronendoci delle regole formali dell'apprendimento. Cosa voglio cambiare dunque e come, ecco una riflessione necessaria e promettente!

Due campi fondamentali riguardano poi, una volta di più, la nostra capacità di essere costruttivi, ribaltando la troppo comune tendenza a difenderci attraverso l'incremento del nostro potenziale distruttivo, con la più attraente capacità di portare nel mondo la nostra ritrovata capacità di *creare* armonia ed efficace reciprocità. Mettete voi stessi alla prova la regola d'oro

secondo cui dare è ricevere e la chiave della felicità è: fai agli altri quello che vorresti fosse fatto a te.

Mi auguro e vi auguro che i vostri progressi in questo particolare progetto possano essere sempre più efficaci e appaganti.

E soprattutto non preoccupatevi, il vostro abituale potenziale distruttivo sarà sempre disponibile e ahimè si attiverà sin troppo spesso a dispetto dei vostri *buoni* propositi, solo che adesso saprete gestirlo meglio, trasformarlo e attivarlo solo in casi estremi. In fondo il mondo intorno a noi continuerà, per un tempo che possiamo prevedere lungo, ad essere quello che ci ha costretto a metterci sulla difensiva!

Resta inteso comunque che questa Agenda/Diario non può e non vuole sostituirsi ad un efficace processo di psicoterapia, di counseling o di sviluppo spirituale. Al contrario essa si pone come un utile strumento di monitoraggio e di autoregolazione che non deleghi in toto ad altri la soluzione dei nostri problemi e delle nostre abitudini disfunzionali, ma ci aiuti ad assumere in modo crescente e coerente la responsabilità, affiancando altre forme di ricerca dell'armonia interiore e relazionale.

Buon lavoro dunque e buona vita!

Luciano Marchino