

Antonio Sbisà

La creatività felice

Teoria e prassi della disciplina olistica



Σ

Erba Sacra
Edizioni



Indice

1 - La formazione olistica

1.1 – Superare la scissione 1.2 – L'esigenza formativa planetaria 1.3 - L'intenzione ed il coinvolgimento

2 - Le motivazioni della crescita

3 - Il primato dell'esperienza

3.1 Esperienza e creatività 3.2 - La mappa ed il territorio

4 – Le esperienze mistiche e paranormali come indizi delle potenzialità umane

4.1 – Gli indizi di nuove capacità e possibilità evolutive 4.2 - Il metodo scientifico 4.3 - La visione olistica del rapporto corpo – mente 4.4 - La nuova vita

5 - AutoIntervista sulla crescita personale

6 - Il percorso formativo. La persona come centro di autocoscienza

6.1 Partire da se stessi. Chi sono io? Come si forma l'identità personale? 6.2 - Il controllo delle emozioni 6.3 – Il controllo dei pensieri 6.4 - La pratica del risveglio 6.5 - L'educazione della volontà ed il superamento di se stessi

7 - L'anima, il cuore e la bellezza

7.1 - Il pensiero del cuore 7.2 - La bellezza 7.3 - Il leone ruggisce al deserto infuriante 7.4 - L'anima del mondo 7.4.1 La realtà psichica 7.4.2 - L'anima del mondo

8 - Il pensiero crea la realtà

8.1 Introduzione 8.2 – Le forme pensiero 8.3 - La produzione della realtà personale. 8.4 – Le fonti interiori generano il mondo esterno; la nostra identità più ampia 8.5 – La percezione del tempo e dello spazio 8.6 – Il lavoro sulle convinzioni personali 8.7 – Il Sé interiore, la mente cosciente e l'ego 8.8 – L'espansione della coscienza

9 – Amore, sensi e spirito

9.1 - La formazione affettiva fra dipendenza e creatività 9.2 - La formazione sessuale 9.2.1 – La sessualità repressa - 9.2.2 – Lo spirito del sesso 9.2.3 – L'apertura spontanea a stati superiori di coscienza nell'esperienza sessuale comune 9.2.4 – La sessualità sacra e l'estasi 9.3 - La formazione spirituale

10 – Conclusione

11 - Bibliografia

1 - La formazione olistica

1.1 – Superare la scissione

Ogni essere umano è nato con le sue potenzialità, con la sua unicità. Quando la persona viene rinchiusa in confini, in condizionamenti e si distacca da ciò che naturalmente effettuerebbe, vi è una sensazione di impotenza, di prigonia, di buio. I sensi di colpa derivano dal fatto che non viviamo completamente la nostra esistenza interiore, noi stessi. Psicologicamente attribuiamo le impotenze e le colpe a tantissime circostanze esteriori, ma in effetti l'unico vero senso di colpa riguarda il non vivere fino in fondo tutte le qualità. Quando vivremo realizzando fino in fondo tutte le qualità, tutte le nostre potenzialità, non avremo più alcun senso di colpa. Il nostro principale problema riguarda il fatto che viviamo tutte le parti di noi stessi in maniera scissa. Alcuni privilegiano il corpo fisico, altri insistono sullo sviluppo mentale, altri ancora vivono intensamente la parte spirituale, sempre scissa dal resto. Ma la grande difficoltà è comprendere che dobbiamo vivere queste parti in maniera unitaria ed armonica, non in maniera settoriale, una volta questo, una volta quello. A seconda delle situazioni in cui ci troviamo e delle persone che frequentiamo.

Non possiamo continuare a considerare lo spirito, la mente ed il corpo come fossero parti separate, quasi estranee fra di loro. Non possiamo continuare a considerarle l'obiettivo della vita e delle relazioni. Non si vive per condividere con alcuni il corpo e la sessualità, e quindi non la mente o lo spirito, con altri la mente, e quindi no la sessualità, il corpo e lo spirito, e con altri ancora lo spirito, e quindi non la mente, non il corpo, non la sessualità. Tutte le istituzioni funzionano ancora così. In che modo viviamo il corpo e la sessualità quando siamo nella scuola, o nelle chiese, od al lavoro? In che modo viviamo lo spirito nelle istituzioni e nella casa? Escludiamo deliberatamente le nostre componenti la cui presenza non sembra richiesta nei comportamenti di ruolo. In realtà il vero obiettivo nostro, della nostra presenza continua, in ogni luogo, in ogni tempo, in ogni impegno, in ogni relazione, riguarda il presentarci ed il vivere come un essere umano totale in corso di evoluzione e di realizzazione. Chi lavora, chi ama, chi studia, chi prega ? non certamente

le menti, od i corpi, o gli spiriti, ma lavoriamo, amiamo, preghiamo, studiamo, sempre, con la sessualità e con la spiritualità, con il pensiero e con l'anima, con il cuore e con il respiro. Le nostre componenti sono forme di veicoli e forme di energie che sono presenti in noi per permetterci la realizzazione della nostra individualità. Sono gli individui che lavorano, fanno all'amore, pregano, e si portano sempre dietro tutte le altre componenti, anche in una società come la nostra, che sembra richiedere invece sempre la separazione e la frammentazione dei ruoli. Se siamo costituiti in maniera unitaria, come un tutto che influenza le parti, come le parti che sono presenti in tutta la totalità, senza dubbio le situazioni scisse producono continuamente effetti distruttivi. Le nostre componenti sono sovrapposte, e sono articolate in modo che tutte concorrono insieme al miglior funzionamento di ogni singola parte.

1.2 – L'esigenza formativa planetaria

Il concetto di formazione olistica implica l'assunzione di specifici orientamenti emersi sia nelle scienze sia nella nuova spiritualità. Il termine 'olistico' si basa sulla convergenza fra i dati delle scienze degli ultimi decenni ed ispirazioni del pensiero antico e rinascimentale. Il contenuto riguarda la considerazione della persona e della natura come di un tutto armonico ed una diversa conseguente concezione della realtà. Formare la persona come una totalità significa sviluppare l'autonomia di ogni singola parte del nostro essere, ed armonizzare il funzionamento complessivo in una direzione di crescita permanente come sviluppo del potenziale umano. Questo implica considerare gli obiettivi e le condizioni in cui sia possibile realizzare un progetto formativo che liberi e sviluppi le potenzialità del pensare, del sentire e del volere, come possibilità concreta per ogni essere umano.

Paolo Orefice¹ si domanda come sia possibile ipotizzare e praticare una formazione che possa realizzare le potenzialità di tutti gli esseri umani. Il nuovo possibile umanesimo

¹ Orefice P. (2003), *La formazione di specie*, Milano: Edizioni Guerini. Paolo Orefice, professore di Pedagogia Sociale presso l'Università di Firenze, dove dirige la Scuola di Dottorato di Scienze della

planetario ‘impone la piena valorizzazione delle possibilità conoscitive di ciascuno e di tutti gli esseri umani’ ed in particolare di tutti gli individui, gruppi e popoli che sono rimasti lontani ed a cui è stata impedita questa formazione’. La realtà sociale è però caratterizzata dalla scissione fra il pensare ed il sentire. Oggi la formazione contribuisce a formare ‘menti scompensate, divise e alienate’, oppure menti impegnate nella gestione razionale, ‘fredda’. Ma ci sono anche menti sollecitate da saperi ‘caldi’, lontani ancora da elaborazioni concettuali articolate. L’auspicio è che i percorsi della formazione possano integrare ‘i versanti conoscitivi del sentire e del pensare’ ‘liberando le potenzialità di conoscenza e di comunicazione delle donne e degli uomini, a qualunque società e cultura appartengano’, sia nell’istruzione planetaria che nell’educazione sociale.

Io aggiungerei all’auspicio la liberazione e la maturazione anche della dimensione del volere: pensiamo al mondo degli ideali, delle aspirazioni, delle scelte, delle azioni, della creatività. Pensiamo alle forme della morale e della spiritualità. Pensiamo alla formazione del carattere, alla capacità di gestire le emozioni ed i sentimenti, alla capacità di sopportare e tollerare le avversità, di sfidare e tendere le capacità. Il volere riguarda la possibilità per tutti, di avere il desiderio, la volontà e la capacità di realizzare le potenzialità della nostra natura. Un modello di formazione olistica implica la realizzazione di una diversa evoluzione della natura umana e del suo rapporto con la realtà. Di conseguenza si pone come partecipazione diretta alla formazione della realtà come evoluzione e creazione.

La formazione globale della persona implica lo sviluppo del corpo, dei sensi, e delle realtà vissute come anima e come spirito, insieme alla ragione ed alla conoscenza. Questo implica un’azione formativa in cui ogni elemento, il corpo, il sentimento, la ragione o lo spirito, non prevalgano come privilegio, come esclusione, come esauriente giudizio di valore e attribuzione di significato. Abbiamo l’esigenza di sviluppare contemporaneamente

Formazione. Il suo principale filone di ricerca, teorica e sperimentale, è la teoria locale dei processi di conoscenza e di formazione. Cfr. Orefice P., *I domini conoscitivi. Origine, natura e sviluppo dei saperi dell’Homo sapiens sapiens*, Roma, Carocci, 2001.

le capacità e le potenzialità attive, la volontà e la ragione, e quelle ricettive, le facoltà non intellettive, dai sensi, all’immaginazione. Hillman² propone l’esplorazione e l’attivazione di una ‘coscienza delle cose’, che potrebbe ampliare la nozione tradizionale di coscienza di sé, limitata al soggettivismo: occorre restituire alle cose le qualità cosiddette secondarie: colori, sapori, qualità tattili.

Per quanto riguarda i percorsi delle scienze della formazione e del benessere, appare necessario riarticolare le discipline in base a queste esigenze. Occorre ripensare e riformulare la formazione etica e spirituale, la formazione estetica, la formazione delle emozioni e dei sentimenti, la formazione affettiva e sessuale, la formazione del corpo, della salute e del benessere, lo sviluppo della coscienza ecologica, le capacità creative e relazionali. Occorre una formazione di base che risvegli le energie del corpo, del cuore, della ragione e dello spirito attraverso determinate pratiche trasformative.

1.3 - L'intenzione ed il coinvolgimento

Questo testo si basa sull’attivazione di una motivazione-intenzione di amore, accompagnata da una metodologia scientifica aperta alle dimensioni spirituali. La manifestazione di un’intenzione di amore e di ricerca costituisce una testimonianza diretta di un’esperienza ed offre la proposta alle persone ‘coinvolte’ di generare una corrispondente motivazione-intenzione spirituale e creativa. Il programma formativo comprende la possibilità-esigenza che il lettore parta immediatamente in un lavoro personale. Il testo si pone quindi come un’azione energetica diretta, di carattere vibratorio, che produce per ‘simpatia’, per induzione, una risonanza vibratoria specifica in chi si avvicina, accoglie, studia, risponde, sperimenta. Vediamo meglio questa risonanza vibratoria. Se si percuote un diapason, questo produce onde ad una determinata frequenza; se lo si pone vicino ad un secondo diapason, silenzioso in partenza, quest’ultimo inizia a vibrare con la stessa frequenza.

² Cfr. Hillman J. (2003), *L'anima del mondo e il pensiero del cuore*, Milano: Adelphi.

“La risonanza può essere utilizzata anche nel caso delle onde cerebrali. Esiste, infatti una correlazione tra lo stimolo che proviene dall'esterno e le onde cerebrali dell'uomo. Quando il cervello è sottoposto a impulsi (visivi, sonori o elettrici) di una certa frequenza, la sua naturale tendenza è quella di sintonizzarsi sulla stessa frequenza vibratoria dello stimolo in arrivo. Tale fenomeno è detto ‘risposta in frequenza’ o risonanza.”³

Un programma di formazione olistica richiede il coinvolgimento totale della persona, vissuta e sperimentata come unità in evoluzione. Questa partecipazione globale implica l'auto-attivazione diretta della volontà, del sentimento, dell'emozione, del ragionamento, dell'intuizione, dell'immaginazione. Occorrono poi determinate condizioni ambientali, corporali e psicologiche, adatte a preparare ed a realizzare il processo formativo. Immaginiamo una situazione. In un ambiente libero e protetto, il gioco, la musica, la danza, il rilassamento, la meditazione permettono la scarica delle emozioni negative e delle staticità, il risveglio di stati e di energie profonde, dei livelli di liberazione, di gioia e di apertura. Gli esercizi e le drammatizzazioni possono poi stimolare la consapevolezza personale emersa e sollecitare un processo di autoriflessione. Questo porta poi alle relazioni, alla riflessione sui condizionamenti e le potenzialità, alle possibilità della creatività. Intervengono quindi i processi dell'apprendimento e della conoscenza.

Esiste poi la possibilità e l'urgenza dell'impegno personale, nel confronto con se stessi. Oggi sappiamo che possiamo regolare la respirazione, l'alimentazione, il movimento, il modo di pensare e di sentire, in modo da orientarsi verso il benessere e verso la creatività. Possiamo contenere le emozioni negative, amplificare le capacità dei sensi, aumentare la capacità di godere la vita, di sollecitare l'intuizione e di aumentare le capacità del pensiero in ogni aspetto della vita quotidiana. Sicuramente oggi, chi vuole, può studiare delle informazioni e delle conoscenze in certi ambienti, agire sul corpo e sullo spirito in altri ambienti. Il segreto e le potenzialità di una formazione olistica si basano sulla possibilità di

³ Laguzzi G, (2004) *Biopranoterapia*, Roma: Edizioni Mediterranee, p. 35.

intrecciare questi diversi percorsi formativi, superando le realtà e le immagini della scissione permanente dell'essere umano, contribuendo ad una visione complessiva dello sviluppo delle potenzialità.

2 - Le motivazioni della crescita⁴

La scienza e la società hanno studiato ed applicato sia la capacità di condizionare l'uomo, sia la capacità di stimolarlo. Una prima tradizione scientifica ha insistito sulla concezione passiva dell'intelletto individuale: si pensa che un individuo sia capace di reagire soltanto se venga stimolato. L'attenzione non si ferma sulla persona in se stessa, ma a quanto le accade sotto l'influenza delle circostanze esterne. La personalità appare come una concatenazione di riflessi e di abitudini, e l'abitudine come un'unità elementare. L'individuo viene concepito come passivo o reattivo, si trascurano la spontaneità e l'attività. Altri orientamenti psicologici hanno elaborato il potere attivo ed autonomo dell'uomo. La persona viene concepita come fonte delle azioni e del comportamento: l'attività non viene considerata come una risultante delle pressioni della stimolazione interna o esterna, ma come intenzionale, voluta. Lo studio della personalità deve allora collegare il suo stato presente con le possibilità future, comprendendo i percorsi degli sviluppi possibili e le capacità di progettazione. Emerge una motivazione fondamentale: il mantenimento, la realizzazione e la valorizzazione delle capacità di essere soggetto di esperienza.

La psicologia può confermare, ampliare, verificare e stimolare i fattori propulsivi dell'esperienza: il potenziamento della vita, l'autorealizzazione e la creatività. E' molto importante collegare le dinamiche di crescita e di realizzazione con lo sviluppo della vita quotidiana. Esiste la possibilità concreta che ogni individuo possa essere realizzato e creativo, e che ciò sia preferibile per la sua vita, in quanto esprime ed interpreta tensioni profonde della personalità, legittimando una convivenza democratica che stimoli la

⁴ Cfr. Ferrucci P. (1981), *Crescere*, Roma: Astrolabio.

creatività in tutti. Si pone così una barriera contro le discriminazioni e le rassegnazioni, ed anche contro l'opinione che in fondo sia giusto che la maggioranza delle persone sia destinata a occupazioni e rapporti ripetitivi ed esecutivi, in quanto accontenterebbe la loro esigenza di tranquillità e di sicurezza. Sembra presente qui l'oscillazione fra l'esigenza di dare libertà, necessaria per ogni sviluppo, e la constatazione, a questo punto anche scientifica, che una libertà sostanziale debba collegarsi con la realizzazione e con la creatività.

Ma vediamo meglio questa ambivalenza. Gli psicologi riconoscono due ordini diversi di motivazioni: il bisogno di ridurre la tensione e di raggiungere l'equilibrio (moventi di deficit), ed il bisogno di mantenere la tensione in funzione di mete lontane (moventi di crescita). Nel primo caso un individuo si comporta in un certo modo allo scopo di eliminare qualsiasi tensione psichica. Nel secondo caso egli impegna le risorse rimaste libere dopo aver soddisfatto i bisogni elementari nella rottura dell'equilibrio e nell'espansione delle sue forze, allo scopo di raggiungere nuovi livelli di crescita.⁵ Si accenna alla fondamentale unità e coerenza della struttura personale, all'unicità irripetibile dell'individualità, al potere direttivo ed unificante dell'intenzione. Queste affermazioni implicherebbero l'unità dell'attività di ogni individuo, e quindi la possibilità di progettare il comportamento personale secondo le linee direttive unificanti della propria personalità. La funzione unificatrice tesa verso l'autorealizzazione come pianificazione del futuro implica una progressiva e continua riorganizzazione autonoma di se stessi, dell'attività e dell'ambiente. La possibilità di elaborare queste teorie contrasta con una vita quotidiana che richiede comportamenti scissi, frammentari e superficiali. L'individuo non si realizza come attività e possibilità progressive ed indefinite, ma svolge costantemente un ruolo passivo, per tutto l'arco della vita. La capacità di fare esperienza viene limitata e frammentata.

⁵ Cfr. C. T. Tart (2000), *Risvegliarsi. Superare gli ostacoli allo sviluppo del potenziale umano*, Latina, Edizioni Crisalide; (1977) *Stati di coscienza*, Roma: Astrolabio.

Non c'è dubbio che la prospettiva della crescita fondi concretamente e scientificamente la dimensione dell'autoprogettazione, anche se rimane incompatibile di principio con il sistema sociale esistente. Il riferimento alle motivazioni ed alle personalità uniche ed in sviluppo permette di comprendere meglio come la società risulti tesa a sacrificare la realizzazione globale dell'individuo a favore del primato del lavoro, e quindi del 'progresso' scientifico, tecnologico ed economico. Se una società vuole essere democratica, ma in realtà è lontanissima da questo ideale, magari proprio perché non può permettere che tutti gli individui si realizzino e siano creativi, sarebbe inutile una scienza che cercasse di riconoscere come esistente ciò che non esiste ancora, o che, nonostante le apparenze e le affermazioni ideologiche, si fa in modo che non esista. Da questo punto di vista la teoria del nesso stimolo-risposta descrive meglio la realtà storica del carattere condizionato e condizionabile dell'uomo. Può aiutare a riconoscere l'effettiva realtà condizionata, smascherando le ideologie che attribuiscono carattere di realtà a valori che invece vengono combattuti.

Marcuse⁶ ricorda che in una società dominata dai rapporti utilitari del mercato, l'autorealizzazione della personalità si basa su di una doppia repressione: la repressione del principio del piacere e una concezione tale della felicità e della libertà, da renderle compatibili con l'effettiva mancanza di libertà e felicità. Secondo Freud la personalità non è che un individuo infranto che si è adattato con successo alla repressione e all'alienazione; egli si è sempre rifiutato di considerare un individuo alienato come una 'personalità totale'. La pseudo-libertà e la pseudo-felicità, caratteristiche della società repressiva, sono per Freud estremamente lontane dalla felicità e libertà reali. Esiste il pericolo che l'ideologia contemporanea della personalità e della creatività si esprima nella tendenza a far considerare reale ciò che non lo è: la situazione peggiora ulteriormente perché si

⁶ Marcuse H., (1964) *Eros e civiltà*, Torino: Einaudi.

esauriscono e si fossilizzano i linguaggi, e si rende più difficile l'espressione delle alternative reali.

Possiamo immaginare ed ipotizzare una civiltà non repressiva fondata su di una piena realizzazione dell'individuo: si può sviluppare attraverso il libero gioco delle facoltà, attraverso una nuova sintesi dialettica fra i sensi e la ragione, attraverso un nuovo equilibrio fra gli aspetti attivi e quelli ricettivi, fra la volontà ed il piacere. Il potenziamento dell'individuo si sviluppa allora non soltanto in base al potere attivo, all'automotivazione ed all'autoprogettazione, ma anche in base alla 'passività', alla capacità di sentire e di godere. La soddisfazione ed il piacere a loro volta esprimono un potere attivo e trasformativo della natura presente in noi: l'abbandono ad essi provoca una tensione formativa che si realizza nella partecipazione a qualcosa di universale e di dinamico. La ragione dipende dai sensi, ed i sensi dipendono dalla ragione. Abbiamo un rapporto reciproco fra i valori del corpo ed i valori dello spirito, che la storia ha reso antitetici. Se la natura viene rispettata, ascoltata e realizzata, essa stessa sviluppa un processo di autoregolazione e di autorealizzazione, che viene incontro al processo di autoprogettazione della coscienza individuale.

" ... Essa (la libido) può promuovere la formazione di cultura soltanto in condizioni che associno fra di loro gli individui in modo tale da creare un ambiente adatto allo sviluppo dei loro bisogni e delle loro facoltà. La riattivazione della sensualità polimorfa e narcisistica cessa di costituire una minaccia per la cultura e può portare essa stessa alla costruzione di una nuova cultura qualora l'organismo non esista come strumento di lavoro alienato, ma come soggetto di autorealizzazione - in altre parole se il lavoro socialmente utile rappresenta simultaneamente la soddisfazione palese di un bisogno individuale." ⁷.

L'impulso biologico si potenzia e si espande come impulso culturale. L'autosublimazione dell'Eros implica che la piena maturazione del corpo, la spinta all'unità

⁷ Marcuse H., (1964) *Eros e civiltà*, Torino: Einaudi.

ed alla perfezione, si aprono espandendosi verso gli altri e verso la società: essa stessa allora si esprime globalmente come crescita continua. La natura si rivela come soggetto che si autorealizza, attraverso l'Eros, e dialoga dentro lo stesso individuo con l'autoprogettazione della coscienza individuale. Viene posta in primo piano la possibilità e la capacità di amare se stessi. La potenza dell'amore per se stessi, che si pone come realizzazione delle potenzialità, come godimento della vita, come creatività felice, trabocca nell'amore verso l'altro, nell'amore universale, nelle forme della creatività. Il potenziamento della persona non può essere separato dal potenziamento della vita. L'autorealizzazione dell'individuo come unicità costituisce un processo autonomo in base alla coscienza, alla ragione, alla volontà, ma non può svilupparsi pienamente se non esplora e se non partecipa sia con le altre componenti dell'individualità, dal corpo all'inconscio, sia con i processi di autorealizzazione presenti nei campi dell'esperienza che gli uomini hanno indicato come natura e come divino.

Porre a base di una possibile civiltà non repressiva l'autosublimazione dell'Eros costituisce una rivoluzione copernicana. Si abbandona la concezione negativa degli istinti e della natura, assimilate da sempre al caos opposto alla pulita ragione ordinatrice, e si riconosce una direzione ed una finalità alla natura stessa: essa rivela ora forze positive che sono in grado di sviluppare una loro razionalità ed una loro crescita. La repressione di queste forze può comportare una loro degenerazione, la distruzione dell'eros provoca il risveglio dell'aggressività e degli istinti distruttivi. Ma se l'uomo, nella sua crescita, non si ferma al proprio ego, ed ascolta, stimola e realizza la sensibilità, accettando che l'eros si sviluppi liberamente, si trova di fronte ad un processo di autorealizzazione che si propone in dialogo con la coscienza razionale.