



PRATICHE DI RISVEGLIO INTERIORE

IL SERPENTE DI BRONZO

TRASMUTARE NELLA GIOIA NONOSTANTE IL DOLORE,
LA PAURA, IL “PECCATO”

® “Clinica esistenziale” Copyright

(Dal saggio in corpo di stampa di Franco Nanetti “Guarire le ferite emotive”)

Franco Nanetti

Professore di ruolo presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università di Urbino. Psicologo, psicoterapeuta, counselor clinico, Direttore dei Master in “Mediazione dei conflitti” presso l'Università di Urbino, supervisore e coordinatore scientifico della Scuola Superiore in “Clinica esistenziale”. E' autore di numerosi libri pubblicati con case editrici nazionali ed internazionali.

Secondo Greeg Braden (2010) è “il sentimento che crea”.

Per la tradizione essenica, il mondo è specchio del nostro “intimo sentire”, al di là delle nostre non sempre consapevoli intenzioni.

Nello straordinario ed illuminante libro dal titolo “Effetto Isaia”, lo scienziato americano autore di molteplici saggi volti a comprendere le interconnessioni tra scienza e spiritualità, ci insegna che la realtà che viviamo soggiace non tanto alla nostra volontà ma al nostro inconscio, e che possiamo cambiare solo “emozionalmente”.

La **legge universale della “risonanza”** ne è una evidente dimostrazione.

Se ci intratteniamo con emozioni negative, il mondo si ripropone condizionato secondo il loro specifico schema ricorrente.

Se “temi il rifiuto, il rifiuto accade”.

Ciò sta ad indicare che **se vuoi un mondo diverso**, il lavoro esige una **consapevolezza** degli schemi emotivi in cui sei imprigionato **associata** a come puoi **espandere la coscienza** tanto da **sollecitare l'emergere delle emozioni del Sé superiore**.

(F. Nanetti, 2015).

Secondo Braden l'unica vera ed autentica preghiera che “esercita la sua dimensione promettente, non reclama nulla (non vuole che Dio faccia qualcosa per noi), ma si basa sulla **gioia** della autentica fede” (“Sia fatta la Tua volontà”).

Vale a dire che la preghiera autentica è un sobbalzo **creativo** che si attua per una decisione di entrare nella mente creatrice di Dio.

Ciò accade quando non si prega per supplicare, ma per entrare **emozionalmente nella risposta che si è già realizzata attraverso la fede**, come si comprende nel passo biblico che segue.

“Gesù andò dunque di nuovo a Cana di Galilea, dove aveva cambiato l'acqua in vino. Vi era un funzionario del Re, che aveva un figlio malato a Cafarnao. Costui, udito che Gesù era venuto dalla Giudea in Galilea, si recò da lui e lo pregò di scendere a guarire suo figlio poiché stava per morire. Gesù gli disse: “Voi volete vedere segni e prodigi per credere, perché altrimenti non credete”.

Il funzionario rispose: “Fammi un miracolo e crederò in te”.

Ma Gesù gli rispose: “Come posso fare un miracolo se non hai fede?”.

Allora il funzionario del Re, ancora insistette: “Signore, scendi prima che il mio bambino muoia”.

Gesù allora gli rispose: “Và, tuo figlio vive”.

Allora l'uomo credette alla parola che gli aveva detto Gesù, e si mise in cammino. Proprio mentre scendeva, gli vennero incontro i servi a dirgli: “Tuo figlio vive, ieri, un'ora dopo mezzogiorno la febbre l'ha lasciato”
Giovanni (4,43-54).

La guarigione avviene nell'atto di fede (“l'uomo credette”).

LA MANCANZA DI GIOIA È MALATTIA

Riporto una breve riflessione tratta dal mio libro “Psicosomatica spirituale”, volta ad esaminare a partire dal paradigma analogico di Ruediger Dahlke le corrispondenze tra malattie dell’apparato respiratorio e stati emotivi.

“La respirazione è opera e ritmo di tutto ciò che vive.

Il respiro è nel respiro, è ovunque, non fa parte di noi, fa parte della vita, il respiro è il cordone ombelicale con la vita, con l’altro, sia esso amico o nemico, con la natura e con il cosmo.

(...)

Respirare è affidarsi al respiro della vita, all’essere liberi di fluire, rischiare, esprimersi senza controllare, individuarsi, differenziarsi, vedere, contemplare.

In ebraico barà-shit-barà, inspirare-esprire-inspirare significa rendersi partecipe del movimento della creazione, significa potersi ritirare per essere assertivi ed essere assertivi per potersi ritirare, significa poter ricevere senza trattenere e poter dare senza condizioni, significa aprirsi alla vita senza preoccuparsi troppo degli esiti del proprio agire, significa trovare la libertà di esprimersi con forza e determinazione.

Secondo la medicina cinese in molte circostanze, i disturbi del sistema respiratorio ci parlano della paura di non farcela, di un sentirsi soverchiati, di uno stato di profonda **tristezza, scoramento che porta al rifiuto di vivere e al timore di non riuscire a proteggerci dal mondo esterno, e da ogni aggressione reale o immaginaria.**

Secondo la prospettiva indicata dal modello analogico (non meccanicistico) di Ruediger Dahlke, una persona che è afflitta da malattie polmonari, o si sente particolarmente triste o ha la percezione di essere “invasa da una situazione soffocante che le impedisce di trovare uno spazio per muoversi e respirare a proprio piacimento”.

E’ interessante rammentare che la grande epoca del romanticismo malinconico, con l’opera di Chateaubriand, Goethe, Rousseau, Chopin, fu

profondamente segnata dall'emergere di importanti malattie polmonari di natura endemica. (...)

EZIOLOGIA MULTIFATTORIALE DELLA MALATTIA

I nostri stati emotivi esercitano una significativa influenza su quanto accade nel corpo.

Desidero comunque precisare che il determinarsi della malattia non dipende da un aspetto monocausale, ma da una molteplicità di fattori.

Così riferisco nel saggio “Dialoghi tra psiche e soma” (Edizione Magi, Roma): “Il concetto di eziologia multifattoriale non significa assenza di un *primum movens*, ma significa semplicemente che ogni evento causale soggiace all'influenza di molteplici fattori, e che ogni causa prima o agente causale diretto necessita di uno specifico bersaglio o terreno di debolezza vitale o *locus minoris resistentiae*, e di una specifica reazione.

Tale prospettiva ci solleva dalla banale considerazione che ogni malattia è principalmente determinata da fattori psichici, e ci segnala che tali fattori psichici sono in taluni casi primari e causali, in altri secondari, concomitanti ed aggiuntivi” (F. Nanetti, 2006).

Ciò vuole dire che è indispensabile valutare l'incidenza dei fattori esterni al fine di individuare le cure mediche più appropriate, ma che è *anche* utile esaminare come gli stati emotivi possono influenzare (numerose ricerche scientifiche lo attestano) la risposta immunitaria in atto.

INTEGRARE L' “OMBRA”

TRASMUTARE NELLA GIOIA È TROVARE IL CORAGGIO DI “VEDERE” IN CONSAPEVOLEZZA

Non vorrei cadere in pretestuosi fraintendimenti, tipici di coloro che in **malafede** cercano forme di sterile contrapposizione per esercitare il proprio potere.

Vivere nella gioia, e in altre emozioni del Sé superiore, non comporta un “rigetto di ogni forma di dolore”.

Il “male” va accettato, la sofferenza va accettata, i momenti difficili vanno accettati, ma questo non significa che non si possa nello stesso modo accedere alla gioia.

La gioia è cura.

L' "ombra" è cura.

Il "peccato", quando è riconosciuto ed emendato, è cura ("rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori").

La Bibbia racconta che gli Israeliti, colpevoli di aver mormorato contro Dio e contro Mosè, vengono puniti con l'invio di serpenti velenosi che dovranno uccidere i peccatori.

Mosè però, impietosito e pentito del suo eccesso d'ira, prega Dio il quale gli ordina di forgiare un **serpente di bronzo** (nehustan) affinché venga collocato in vista del popolo, e a chiunque morsicato dai serpenti velenosi, guardandolo si possa salvare.



Nella scena delle punizioni di Michelangelo Buonarroti (1512) al centro torreggia il serpente bronzeo issato e a sinistra si trova il gruppo degli scampati, che implorano, con gli sguardi e ampi gesti, l'immagine salvifica.

Il serpente come ci ricorda Padre Bergoglio nell'omelia del 15 marzo 2015 è «simbolo del peccato che uccide e nello stesso tempo che salva». Stante a dire che il potere “guardare una rappresentazione simbolica del peccato (nehustan), riconoscendolo in sé e fuori di sé una posizione “disidentificata” (F. Nanetti, 2017), ci offre l'opportunità di liberarcene.

Riconoscere il peccato da una posizione disidentificata significa avere la consapevolezza che “ho peccato” (il serpente di bronzo me lo ricorda), ma che “anche, se ho compiuto il peccato, l'essere nella volontà di Dio me ne libera (“Io non sono il mio peccato”).

Tale considerazione posta in termini esegetici (mi scuso per il mio ardire) ci permette di comprendere che dobbiamo **sia** metterci al cospetto del nostro inferno per risalire in termini spirituali, ossia dobbiamo **“guardare il peccato”**, se non vogliamo rimanerne imprigionati (il narcisista difficilmente riconosce i propri errori), **sia rimanere al cospetto del “serpente di bronzo secondo la volontà di Dio”, per trovare la nostra salvezza.**

Rileggendo il Libro Rosso di Jung, potremmo dire che da un lato occorre indagare la nostra “ombra”, il nostro “indicibile”, per liberarci dal peccato ed incontrare il bene, ma nello stesso tempo bisogna non perdere il senso dell' “eterna Alleanza”.

In altre parole come scrive Aurobindo, è necessario scendere nell' “ombra” per redimerci, ma a patto “che nel nostro oltrepassare il male rimaniamo depositati in una visione che ci autotrascende”.

LA GIOIA SI FONDA SULLA FEDE

Dalle Sacre Scritture:

“Il Signore è il mio pastore: non manco di nulla”

L'intransigenza ai nostri errori è un peccato di superbia che ci porta alla chiusura di cuore.

Non serve rimuginare sui nostri errori.

Serve appena li abbiamo riconosciuti, fare il bene ed entrare nella gioia.

La gioia non è divertimento, possesso, realizzazione di progetti, non sta in quello che ci accade o non ci accade (questo ci deve fare riflettere in questo momento di pandemia).

La gioia è entrare in un “intimo sentire” dove nel profondo sperimentiamo la totalità, un senso inesprimibile di pienezza, fondato sulla capacità di dire Sì alla volontà di Dio e dare una prospettiva al susseguirsi degli eventi dove cogliamo che tutto quello che accade è “necessario e perfetto”.

LA GIOIA È DONO

“LA SIMBOLOGIA DELLA LUNA”

Dalle Sacre Scritture:

“La fecondità è gioia”

Se desideri la gioia, donala.

Non con una modalità egoica.

Ma con la consapevolezza che il dono è una decisione e nello stesso tempo un atto riflesso.

Secondo la “simbologia della luna”, che caratterizza il cristianesimo delle origini, noi doniamo gioia, in quanto riflettiamo la luce del sole, non in quanto ne siamo creatori.

La gioia ci è data da Dio, noi possiamo riconoscerla, riceverla (essere ricettivi) e decidere di donarla diventandone un “riflesso” che la diffonde.

Una psicologia del self empowerment che non ci insegna a trovare “la potenza nella debolezza” non serve né a renderci migliori, né ci aiuta a trovare pace e gioia.



NON TRATTENERE LA GIOIA PER SÉ

La “simbologia della luna” ci ricorda che nessuno può trattenere la gioia per sé.

Purtroppo oggi è sempre più diffusa l'idea che “è importante stare bene con se stessi”, ma un piacere vissuto nell'autarchia affettiva non porta alla gioia. Anzi la spegne.

Non si può essere nella gioia e mantenerla viva se non si ama, se si è insensibili, opportunisti e cinici, incuranti dei sentimenti altrui, incapaci di condividere.

Nella cultura del narcisismo la gioia “cercata e posseduta” viene immediatamente persa, mentre nel momento in cui viene donata, lievita ed accresce.

Gandhi scrisse: “Sii il cambiamento che desideri nel mondo”.

Ogni volta che incontri qualcuno offrighi cura, attenzione, amicizia, anche attraverso piccole cose: un sorriso, una preghiera, un augurio, una parola di conforto e speranza.

Afferma Silvano Fausti (1998): “Se il diavolo ti porta a disperare, Dio ti offre su un piatto d’argento la speranza”.

Dona la gioia ogni volta che puoi in modo incondizionato, senza vincoli, patti e aspettative. Senza sentirti per questo né più buono né più bravo.

“Beati i puri cuore perché vedranno Dio”.