



Calida Rawles: *Deep Surrender*, 2020

Relazione presentata al Convegno “*La speranza e altre qualità – Aspetti psicodinamici e tecnica terapeutica*” per i 50 anni della Società Italiana di Psicopsintesi Terapeutica (S.I.P.T.).

LA RESA

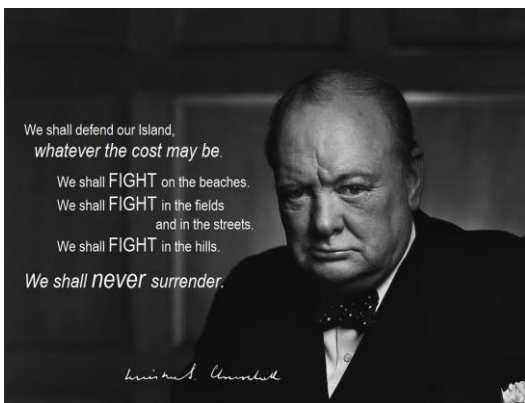
di Petra Guggisberg Nocelli

Psicoterapeuta (ASP, SIPT), Autrice,
Formatrice dell’Istituto di Psicopsintesi

Sito web: www.psicopsintesi.ch

PREMESSA

Quando ho letto l’email di Piero Ferrucci che mi invitava a contribuire al Convegno per festeggiare i 50 anni della SIPT, mi è subito venuto in mente il tema della “resa”. E, altrettanto immediatamente, ho avuto una reazione di perplessità. La resa ha, infatti, una sfumatura un po’ diversa rispetto ad altre qualità che potremmo definire “indubitabilmente virtuose” quali la creatività, la gioia o il coraggio.



Noi impariamo ad associarla a scenari di guerra dove ci sono nemici, vittime e carnefici. Pensiamo ad esempio al famoso discorso di Winston Churchill, passato alla storia proprio per il suo: “*e non ci arrenderemo mai*”. E pensiamo anche a quello che c’era in gioco allora.

Ma gli esempi abbondano in ogni cultura. Un proverbio arabo recita: “*Non arrenderti: rischieresti di farlo un’ora prima del miracolo.*” Oppure Confucio: “*Arrendersi è il più grande vantaggio che si può dare al nemico.*” Alberoni addirittura ci ammonisce “*La resa può essere dolce, ma le sue conseguenze terribili.*” E per Nelson Mandela “*Un vincitore è un sognatore che non si è mai arreso.*” Potrei andare avanti a lungo.

Quindi non ci stupisce che pensare alla resa come ad una qualità possa suscitare qualche perplessità. Per il senso comune, coloro che si arrendono sono proprio le persone senza qualità: senza coraggio, senza perseveranza e tenacia, senza fiducia. Quindi i deboli, i perdenti. Chi è destinato a fallire.

E le definizioni che troviamo nel dizionario ce lo confermamo. La resa è, infatti, *“in guerra, la cessazione di ogni resistenza di fronte al nemico.”* Forse la seconda definizione apre qualche spiraglio in più. La resa è anche *“restituzione di cosa avuta in consegna o dovuta ad altri.”*

Nonostante queste premesse poco incoraggianti, ho deciso di confermare il tema quando, altrettanto velocemente della mia iniziale perplessità, mi si è presentata la domanda: *Ma la resa di chi? A chi? Oppure la restituzione di che cosa? A chi? E quando?*

Assagioli diceva che le qualità transpersonali sono tutte interconnesse come le perle di un'unica collana. E nel seguire il filo della riflessione stimolata da queste domande, ho scoperto che, effettivamente, la resa ha molti volti, molte sfaccettature diverse: è collegata alla capacità di discriminare, nel suo significato originario di “fare delle distinzioni”. È accoglienza, ascolto e contenimento ma, paradossalmente, anche ribellione, liberazione, coraggio e autenticità. È sacrificio, limite, impotenza ed anche fiducia, trasformazione. Addirittura unione, sintesi e pace.

Non a caso, quando ci arrendiamo, sventoliamo una bandiera bianca che è un simbolo universale di pace: la guerra è finita, non ci sono più nemici. Si inizia a ricostruire e la vita torna a fiorire. Almeno per un po'. Almeno fino al ciclo successivo.

La resa per me non è solo una qualità, ma una qualità con la Q maiuscola che ci porta dritti al centro, al cuore. È una qualità sintetica, nel senso che integra, componendole, le luci e le ombre della vita psichica. Per essere compresa richiede approfondimento e meditazione. E, proprio per queste sue caratteristiche, poco si presta al rischio del *bypass* spirituale perché ci confronta in modo immediato con la complessità e la multidimensionalità che caratterizzano l'animo umano e che sono, forse, anche ciò che più caratterizza il modello psicosintetico rispetto ad altri approcci.

Vediamo ora questi diversi volti della resa.

LA RESA È... CAPACITÀ DI DISCRIMINARE

Anzitutto la capacità di discriminare, di fare delle chiare distinzioni. Questa magnifica tigre è stata disegnata da Francesco Bordoni, un signore che aveva frequentato alcuni dei miei corsi e poi il Corso di Autoformazione dell'Istituto di Psicosintesi. L'ha disegnata pochissimi giorni prima di morire a seguito di un tumore. È incredibile come ci sia riuscito poiché era medicato molto pesantemente. Con questa tigre cercava di rispondere ad una domanda che, evidentemente, il personale curante gli poneva in continuazione. Scriveva:

12 agosto 2021

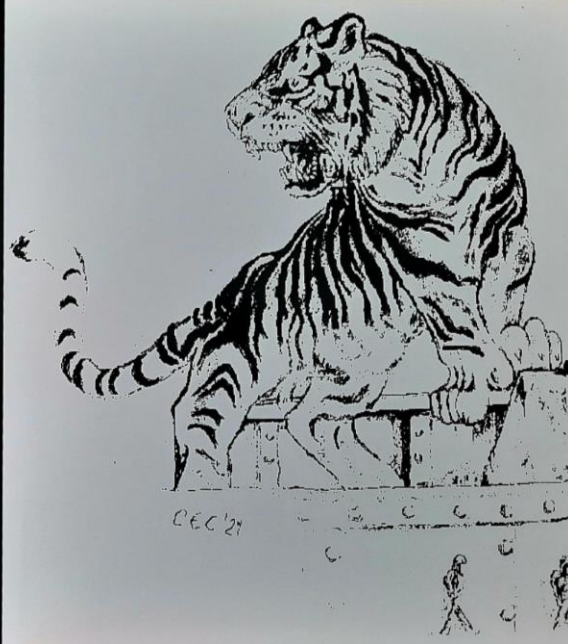
Gentilmente, mi chiedete sempre come sto quasi dimenticandovi che nelle sfumature della mia sofferenza non mi sarà più dato di stare bene. Ma questo passo di Yann Martel apre l'intuito alla realtà.

*"Pi: Combattiamo all'infinito.
Combattiamo senza curarci di quanto ci costa,
delle sconfitte che incassiamo,
dell'improbabilità del successo.
Combattiamo fino all'ultimo respiro.
Non è una questione di coraggio.
L'incapacità di arrendersi è un dato caratteriale.
Forse è semplicemente stupida fame di Vita."*

Citato da: "Vita di Pi" – Yann Martel, 2012

Francesco Bordoni

La tigre di Pi, la tigre di Francesco, disegnata dal 10 al 12 agosto 2021,
reparto cure palliative OIL



"Gentilmente, mi chiedete sempre come sto quasi dimenticandovi che nelle sfumature della mia sofferenza non mi sarà più dato di stare bene. Ma questo passo di Yann Martel apre l'intuito alla realtà:

*Pi: Combattiamo all'infinito.
Combattiamo senza curarci di quanto ci costa,
delle sconfitte che incassiamo,
dell'improbabilità del successo.
Combattiamo fino all'ultimo respiro.
Non è una questione di coraggio.
L'incapacità di arrendersi è un dato caratteriale.
Forse è semplicemente stupida fame di vita."*

Tra l'altro, desidero ringraziare Susanna, la vedova di Francesco, per avermi autorizzata a condividere con voi questa bellissima immagine.

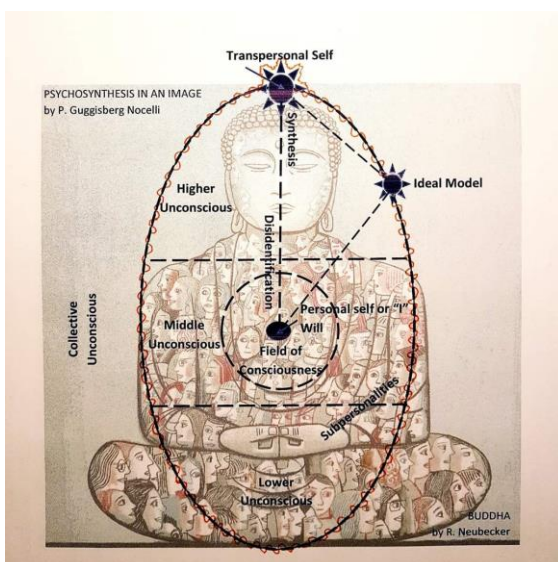
Ora vi faccio una domanda un po' provocatoria: proporreste mai a questa tigre di arrendersi? Evidentemente no, vi sbranerebbe! E Francesco lo spiega bene. La sua natura, la sua funzione è un'altra: è "fame di vita"; è vita che combatte all'infinito. Fuor di metafora, se fossimo in un setting terapeutico e proponessimo ad una simile tigre la qualità della resa, rischieremmo di compromettere tutto il processo. Il nostro paziente, molto probabilmente, smetterebbe di essere paziente con noi e la sua tigre ci farebbe fuori. E non avrebbe tutti i torti.

Allo stesso modo non possiamo nemmeno proporre la qualità della resa a persone ancora molto identificate con subpersonalità sottomesse, vittimizzate, depresse, oppure

terrorizzate e in fuga. Significherebbe consegnarle all'impotenza, alla disperazione e, quindi, traumatizzarle o ritraumatizzarle.

Ecco perché il primo volto della resa è la discriminazione, la capacità di distinguere. Ecco perché è essenziale porsi la domanda: *“La resa di chi? A chi? La restituzione di che cosa? A chi? E quando?”*. Se non siamo in grado di distinguere i diversi livelli e le istanze della nostra costituzione bio-psico-spirituale - così ben rappresentati nel noto diagramma dell'ovoide - la qualità delle relazioni che intercorrono tra questi livelli e anche le differenti fasi del processo psicosintetico, rischiamo di fare dei bei pasticci. Non possiamo avvicinarci in modo ingenuo alla qualità della resa, ma in realtà a tutte le qualità, soprattutto in ambito terapeutico. Diversamente il coraggio potrebbe farsi incoscienza o arroganza, la fiducia credulità, la pace apatia e così via.

LA RESA È... ACCOGLIENZA

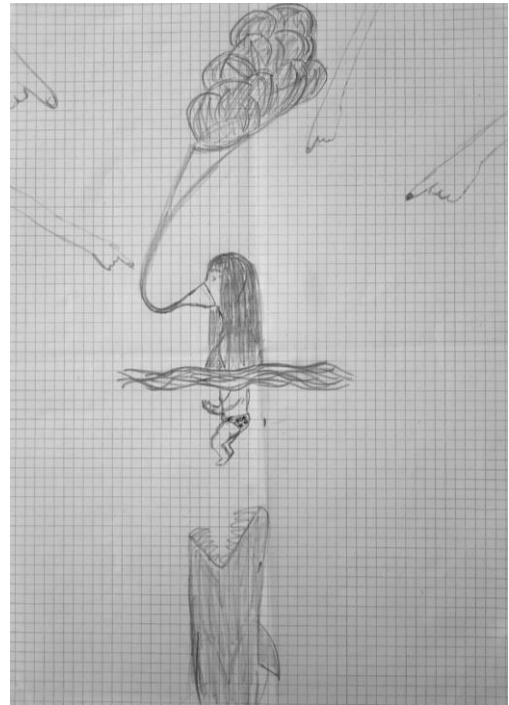


Un altro volto importante della resa è quello dell'accoglienza amorevole, dell'ascolto e della comprensione di tutti i contenuti che si affacciano nel campo di coscienza. Queste sono funzioni proprie di un livello della psiche qualitativamente diverso rispetto a quello delle subpersonalità: è il livello dell'io, dell'io-Sé.

Solo l'io-Sé non è in guerra, non considera nemica e può accogliere ogni parte di noi.

Nella terapia, lo psicoterapeuta è inizialmente simbolo e garante delle funzioni dell'io-Sé del paziente. Il terapeuta ha il compito di estrarre, distillare il bisogno sano nascosto alla radice di ogni subpersonalità, distinguendolo al contempo dalle strategie disfunzionali che la parte mette in atto per soddisfare quel dato bisogno. Come terapeuti siamo costantemente sfidati, in questo caso, a non arrenderci alla logica del "nemico da sconfiggere" che è proprio la logica che solitamente ci porta il paziente che vorrebbe finalmente indurre alla resa alcuni aspetti di sé, ovviamente quelli che lo fanno soffrire di più.

E, a dipendenza della nostra storia personale, può essere difficile non cedere - noi per primi, in quanto terapeuti - alla pressione di alcune subpersonalità. Mi vengono in mente molti esempi della mia pratica. Uno su tutti: una giovane ragazza non ancora maggiorenne che seguivo qualche tempo fa e che viveva un intenso conflitto tra la spinta a crescere e ad autonomizzarsi e una subpersonalità parentificata e molto dipendente dalla figura materna che aveva rappresentato in questo modo.



Non appena io cedeva, anche solo di poco, alla mia pressione interna e mi alleavo con la parte che voleva separarsi e crescere, venivo fatta fuori da quest'altra. La paziente faceva i suoi passi, solo se io accoglievo e contenevo il suo e il mio conflitto. E questo significava, per me stessa, arrendermi all'impotenza rispetto ad esso. La paziente cresceva solo se io stessa riconoscevo, nella nostra relazione, i miei limiti da un lato e la sua autonomia, la sua libertà e piena responsabilità dall'altro.

Quindi la resa come accoglienza delle nostre varie subpersonalità. E anche come accoglienza della nostra storia. Questo non è sempre evidente poiché ci sono parti, anche inconscie, intrappolate nel passato e tenacemente aggrappate all'illusione di poterlo modificare. Queste subpersonalità non si vogliono o non si possono arrendere: minimizzano, giustificano quanto è accaduto, oppure promettono, contrattano ancora, implorano, o attendono... di vendicarsi, di essere salvate, di essere risarcite. Tutte si illudono che, grazie ai loro sforzi, finalmente le cose andranno in modo diverso.

Invece quando un individuo arriva ad arrendersi alla propria storia - quando può cioè dirsi e dire *"le cose sono andate così e non c'è nulla che io possa fare al riguardo"* - c'è sì una grande sofferenza ma si tratta di una sofferenza liberatoria perché è proprio allora che cambia qualcosa. Non certo il passato in quanto tale ma la relazione con esso. Quando ci arrendiamo alla nostra storia, la possiamo integrare e, paradossalmente, anche lasciar andare, almeno un poco. Finalmente la restituiamo - ricordate la resa come *"restituzione"*? - al tempo a cui appartiene, cioè al passato. E possiamo distinguere meglio il presente, e viverlo, abitarlo più pienamente.

Resa quindi come accoglienza di sé (della nostra molteplicità e della nostra storia) ma anche come accoglienza del Sé: come adesione alla nostra natura più profonda, alla nostra verità. E qui, in un continuo gioco di paradossi, la resa da accoglienza, ascolto e contenimento si fa invece ribellione, liberazione, coraggio. Vedete come è proprio una qualità sintetica, una qualità che integra?

LA RESA È... RIBELLIONE

Parto di nuovo dall'immagine di un paziente che aveva iniziato la terapia perché, nonostante una vita di successo, continuava a ripetere gli stessi errori nelle relazioni. Questa volta è un'immagine onirica. Nel suo sogno c'è un uomo che cammina in un paesaggio notturno. Sta cercando un albergo ma non riesce a procedere. Ad un certo punto si volta e, con grande stupore, si rende conto di portarsi appresso un enorme quantità di cianfrusaglie, molte e moltissime cose che gli impediscono il movimento. Dapprima si chiede angosciato *"ma cosa ci faccio con tutta questa roba? Perché me la sto portando dietro?"* Poi realizza che quelle cose non sono nemmeno sue. E si arrabbia, moltissimo. E comincia a disfarsene.

Questo frammento di sogno racconta che aderire a noi stessi, al Sé - cioè arrenderci alle nostre inclinazioni, alla nostra natura più profonda - significa anche ribellarci a tutto ciò che, come scrive Alberto Alberti, è "non-Sé": a quello che non mi è mai appartenuto o che non mi appartiene più.

È la prova del grano. Identificare tutte quelle cianfrusaglie (che sono poi le proiezioni e le aspettative altrui, le imposizioni educative, le prescrizioni della nostra delirante società consumistica, i condizionamenti religiosi e spirituali ecc.) e liberarcene, disidentificarci: cioè, di nuovo, "restituire" queste cose non nostre, a coloro a cui appartengono.



"(...) raccogliete prima la zizzania e legatela in fasci per bruciarla; il grano invece riponetelo nel mio granaio."

Mt 13,24-43

*Psiche e i mucchi di semi,
Sala di Amore e Psiche di Castel Sant'Angelo*

Questo significa anche affrontare paure profondamente radicate: la paura di venir giudicati, puniti, di venir emarginati, abbandonati, di deludere e così via. Realizzare sé, realizzare il Sé, significa affrontare l'ignoto e l'incertezza. E come sappiamo bene le

identificazioni, anche se obsolete o disfunzionali, strutturano il nostro senso di identità. Sono fonte di una sicurezza di cui abbiamo anche bisogno.

«Non c'è certezza:
c'è solo avventura.»
Roberto Assagioli



LA RESA È... DIVENIRE SE STESSI

Ma quando iniziamo a scegliere sulla base del coraggio, invece che sulla base della paura - e a liberarci delle vecchie cianfrusaglie che ci portiamo appresso - inizia il nostro sviluppo, la nostra evoluzione, la fioritura. Ci incamminiamo lungo la Via che, nell'ovoide, mette in relazione la dimensione personale con quella transpersonale del Sé, che è poi la Via dell'autenticità, dell'individuazione. Non a caso la Psicodinamica si definisce anche come *“La splendida promessa di ciò che ciascuno di noi può diventare”*.

Questa graduale resa alla nostra natura essenziale, non è però un viaggio romantico. Ha un suo prezzo da pagare: della ribellione e del coraggio necessari ho appena detto, ma c'è dell'altro.

Probabilmente tutti noi ci affacciamo ad un percorso terapeutico, o di ricerca, con un'immagine idealizzata di ciò che significhi diventare sé stessi. Io lo chiedo ai miei pazienti durante il primo colloquio *“se la terapia fosse un viaggio che tipo di viaggio sarebbe?”*. Ma ancor di più abbiamo un'immagine idealizzata della meta finale di questo viaggio. E chiedo loro anche questo: *“come si immagina al termine del nostro percorso?”* E spesso emergono fantasie di piacevoli crociere che condurranno ad una sorta di Eldorado dove, come nelle fiabe, vivranno per sempre felici e contenti.

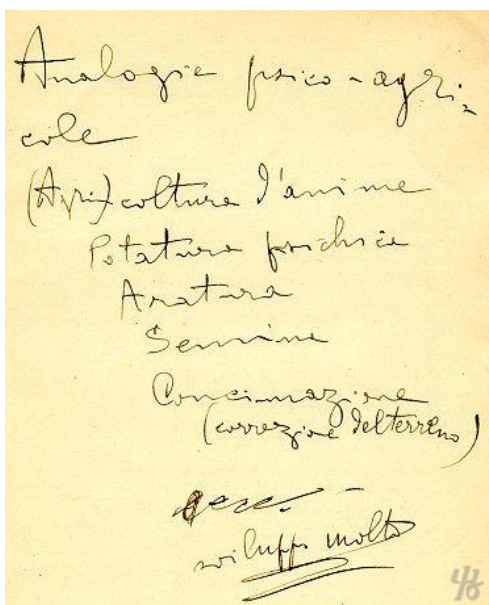


Divenire sé stessi, invece non ha nulla a che vedere con queste fantasie compensatorie. Si tratta di un processo ben diverso e, per certi versi, opposto. È la realizzazione di quel seme, di quell'immagine autogena custodita nella nostra Anima che ci guida verso l'esperienza dell'interezza, della pienezza, che sono cose ben diverse dalla perfezione o dalla felicità.

“(...) E se la trovi povera, non per questo Itaca ti avrà deluso. / Fatto ormai savio, con tutta la tua esperienza addosso / già tu avrai capito ciò che Itaca vuole significare.” K. KAVAFIS, *Itaca*, 1911

È un processo che ci porta ad assumere una forma: la nostra unica ed irripetibile forma. E ogni forma, per definizione, è delimitata. Quindi assumere una forma significa anche arrendersi al fatto di avere dei limiti: di tempo, energia, risorse e capacità. Questo ha a che vedere con il processo del morire. Per cui, alla fine, il prezzo da pagare per divenire sé stessi è quello di essere disposti a confrontarci anche con la dimensione della morte nelle sue varie facce: come sacrificio, separazione, lutto ecc.

LA RESA È... SACRIFICIO



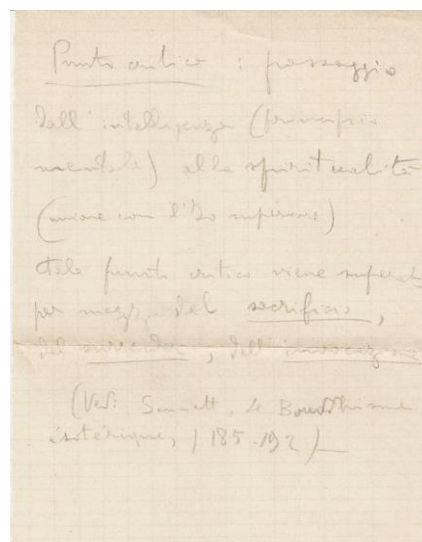
Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicosintesi

Il processo del morire è un processo di graduale semplificazione. Si tratta di fare delle scelte. Assagioli parlava di necessaria "potatura psichica". Se assumo una forma, non ne posso assumere un'altra. Quali sono i rami che sacrifico? Cioè quali i limiti che pongo?

Per poter compiere queste scelte devo avere chiari i valori che orientano la mia vita. E comunque la potatura comporterà il sacrificio anche di aspetti a cui teniamo. È facile lasciar andare ciò a cui siamo indifferenti.

Ben altra cosa è separarci da quello che ci sta a cuore: aspetti di noi, persone e sogni che ci sono cari, idealizzazioni, fantasie consolatorie, progetti e così via.

Non a caso la meditazione sulla morte - che poi è un ulteriore approfondimento del processo di disidentificazione - è una pratica proposta da tutti i cammini spirituali. Essa ci apre alla possibilità di andare "oltre", di accedere alla dimensione transpersonale che è un livello della psiche qualitativamente ancora diverso.



Cosa rende possibile il passaggio verso l'Oltre? La fiducia. È la fiducia che ci permette di affrontare queste morti psicologiche, queste potature, queste progressive restituzioni e trasformazioni.

LA RESA È... FIDUCIA

Ovviamente il tema della fiducia richiederebbe un intero intervento; un intero Convegno. Mi limito a dire che, forse, il fine ultimo della psicoterapia potrebbe essere proprio la cura della fiducia, della relazione di fiducia: con sé stessi, con gli altri, con la Vita e il suo continuo fluire di cui la nostra Anima è partecipe. Il terapeuta è il custode di questa fiducia e la relazione terapeutica è lo spazio in cui avviene la cura.

Mi viene in mente l'immagine con cui sono stata iniziata io stessa, per la prima volta da una mia paziente, alla qualità della resa. È un'immagine che, da lì in poi, molti altri hanno portato in terapia: disegnata, sognata, visualizzata, anche incarnata o solo verbalizzata. C'è una figura in mezzo ad un fiume che scorre impetuoso. Questa figura si aggrappa ad un ramo, oppure ad una fune, a qualcosa che non vuole lasciar andare. È molto spaventata. Talvolta arrabbiata. E cerca di resistere con tutte le sue forze alla corrente che la trascina, che la invita alla resa.

Poco dopo aver accettato di preparare questo intervento, ho letto per caso, o guarda caso, un brano che mi ha colpita molto perché corrisponde esattamente a quest'immagine. È tratto dal libro di G. P. Quaglino e A. Romano, *A colazione con Jung* (Cortina, 2006). In esso si racconta un sogno fatto da Elliott Sandler nel quale Jung dice:



“Così è accaduto nei momenti cruciali della mia vita. Ho accettato di lasciarmi trasportare dalla corrente, senza sapere dove mi avrebbe portato.

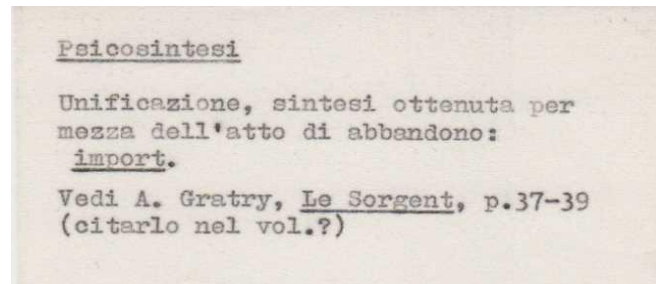
Tentavo di resistere (...) ma ogni volta ero vinto (...). Ho sperimentato quanto sia faticoso opporsi a questa corrente e quanto invece sia benefico affidarsi senza regole.

Ho imparato, con gli anni, a lasciarmi portare. (...) So che c'è una forza che sa dove condurci: essa ci porta esattamente là dove dobbiamo realizzare il nostro divenire.”

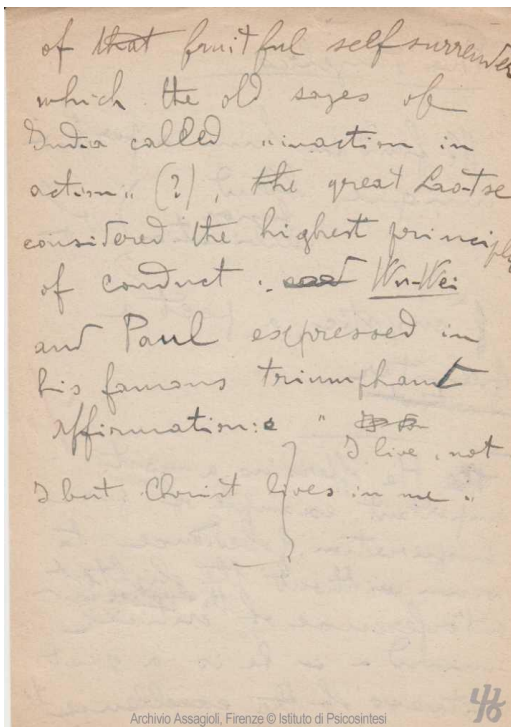
Quando questo atto di fiducia e di abbandono accade, si apre la possibilità dell'ultima resa: si tratta della resa dell'io al Sé, cioè della restituzione da parte dell'io di ciò che ha avuto in consegna ed è dovuto ad altri, al Sé.

LA RESA È... SINTESI

Il fine ultimo, lo scopo più alto della Ps è proprio quello di favorire questo dialogo e la progressiva unificazione, la sintesi tra l'io e il Sé. La qualità della resa è la condizione necessaria alla realizzazione di questo scopo.



Per concludere possiamo quindi dire che resa è sintesi non sono altro che le due facce della stessa medaglia: di restituzione in restituzione, di sintesi in sintesi, gradualmente il riflesso risale verso la sorgente.



Allora l'età dell'oro non è più una compensatoria fantasia infantile, ma adesione cosciente e volontaria al movimento della Vita. Un'adesione che però non ci risparmia nulla, anzi.

Si tratta - per dirla con le parole stesse di Roberto Assagioli - di

"quel fecondo arrendersi che gli antichi saggi dell'India chiamavano 'inazione nell'azione", Lao-Tse il Wu-Wei, e Paolo esprimeva nella sua affermazione: "Io vivo, non io, ma Cristo vive in me."

E per congedarci vi propongo un brevissimo esercizio che piaceva ad Assagioli e che sarebbe bene praticare "almeno ogni ora". Un esercizio "molto facile, molto semplice e molto rinfrescante. Qualsiasi cosa stiate facendo, senza eccezioni, fermatevi abbastanza a lungo per trarre un respiro con tutto il corpo, abbandonandolo poi al vostro Spirito Santo interiore [Sé]. Un atto simbolico di "gioiosa rinuncia a tutti i nostri sforzi, a tutto il nostro lavoro, a tutti i nostri sentimenti" che ci porta a quello "stato di lavoro involontario che è la Perfezione del Gioco".

"One of the best exercises is to practise the act of abandonment at least once in every hour. It takes but the space of a single breath, and it works wonders in helping us towards the Involuntary Life. It is very simple, very easy, very refreshing. Whatever you may be doing, without exception, stop long enough to draw one breath with

Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicosintesi

the whole body yielded by you to your Holy Spirit within. You feel perhaps but the one word "Thou"! It is all that is needed. For into that one syllable you have put the joyful surrender of all your effort, all your work, all your feeling, and have relinquished yourself to the Divine One for It to work in you through you, for you, while you learn to watch It and enjoy. The perpetual practice of this little act of "remembrance" will bring you presently to the Heavenly state of Involuntary Work which is the Perfection of Play...

Creative Silence, p. 187-188

«Allora l'uomo perviene alla sua vera identità e conosce veramente sé stesso, non quando insegue un nobile ideale, per quanto grande e santo, ma quando si dimostra capace di accogliere la realtà, tutta la realtà, così come è, senza nulla escludere, con perfetta pace interiore».

(Francesco d'Assisi, *Amonizione*, citato a memoria da Padre Andrea Schnöller)

Le immagini contenenti gli scritti autografi di Roberto Assagioli sono stati tratti dall'Archivio Assagioli dell'Istituto di Psicosintesi: www.archivioassagioli.org