

UN ESPERIENZA MISTICA

Dott. Matteo Simone

Educhiamo i nostri figli a vivere seguendo determinati binari riconosciuti, approvati dalla società. Capita di avere delle potenzialità, degli stati di consapevolezza che teniamo ben nascosti, spesso anche a noi stessi, perché ci potrebbero causare problemi esistenziali a causa dell'incomprensione da parte degli altri. Fortunatamente capita anche che alcuni, per caso o per una loro forte determinazione, riescano a sperimentare una percezione fuori dal normale che porta a una maggior consapevolezza e a ri-scoprire così il proprio potenziale nascosto.

Un'esperienza che considero mistica l'ho sperimentata personalmente nell'area archeologica di Roca, comune di Melendugno (Lecce), dove si trovano le due Grotte della Poesia. La grotta della Poesia Grande è una enorme buca circolare, collegata al mare mediante un tunnel e profonda poco più di tre metri.

La grotta era, in origine, un luogo di culto, probabilmente chiuso; vi si entrava dal mare o dalla scaletta posta lungo il fianco della grotta, scavata nel tenero tufo calcareo. In tempi più recenti, la volta è crollata dando alla grotta l'aspetto attuale. Dalla grotta è possibile imboccare un tunnel, largo tre metri e profondo due, ed uscire in mare aperto.

La grotta della Poesia Piccola è un buco profondo una decina di metri. Recenti ricerche hanno permesso il rinvenimento di numerose iscrizioni, probabilmente in lingua messapica; narrano diverse leggende che gli antichi abitanti di questi luoghi, prima di intraprendere una qualsiasi iniziativa, scrivevano sulle pareti rocciose di questa grotta le loro preghiere ed i loro desideri.

E' una cavità scavata dal mare nel corso dei secoli che ha offerto rifugio alla gente del tempo.

Il nome della grotta deriva da *posia* un termine della lingua greca del medioevo che indica *sorgente di acqua dolce*, ed infatti nella grotta ci sono i segni di una fonte che scorreva nel passato: la grotta si snoda nel sottosuolo in corrispondenza di una

fonte sorgiva di acqua dolce, che in passato le ha meritato il nome di "Grotta della Fonte". Anticamente era adibita a luogo di culto (collegato a due grotte contigue), dedicato a una divinità maschile connessa a pratiche di guarigione, Thaotor Audirahas, successivamente latinizzato in Tutor Adraius.

Dalla grotta della poesia grande è possibile accedere alla grotta della poesia piccola attraversando una grotta buia che le separa.

Ho sperimentato questo passaggio durante l'intensivo del IV anno della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia della Gestalt dell'Istituto I.G.F. di Roma..

Ciò è potuto avvenire attraverso una serie di delicati passaggi che ho affrontato grazie all'aiuto di persone di cui ho deciso di fidarmi. L'intero percorso mi ha illuminato nel vedere ciò che è dentro di me ed attorno a me, e mi ha permesso di utilizzare questa esperienza per affrontare altre situazioni della mia vita non definite o lasciate in sospeso.

Il primo passaggio è stato dalla grotta della poesia grande alla caverna buia: questo passaggio è avvenuto con l'aiuto di Sol, una collega dell'intensivo, con la quale abbiamo percorso, fidandoci l'uno dell'altro, la grotta della poesia grande. L'ingresso nella grotta è stato lento e graduale; l'interno è all'inizio totalmente buio, per cui siamo entrati andando all'indietro, in modo da poter vedere la luce. Alla fine dello stretto passaggio che entrava nella grotta, abbiamo sentito del vento venire dalla nostra destra: con coraggio ho spostato la gamba sulla destra ed ho constatato che non si toccava più; Sol, che è più alta di me, ha allungato la gamba ed ha scoperto che ad un certo punto il piede usciva dall'acqua. A quel punto, sempre indietreggiando in modo da poter vedere la luce, mi sono spostato all'interno della grotta mano nella mano con Sol e ci siamo ritrovati in questa grotta totalmente buia.

E' stata un'esperienza molto intensa: eravamo da soli in questa grotta buia ed abbiamo indietreggiato fino a che si poteva toccare il fondo sabbioso con i piedi, sempre rivolti alla luce proveniente dall'entrata. Dopo la scoperta della grotta, siamo ritornati con altri amici con accendini e candele ed abbiamo illuminato l'enorme caverna buia.

L'esperienza l'ho ripetuta con altre persone, e con ognuno è stata diversa: c'era chi era più coraggioso, chi si fidava di più, chi aveva paura del buio, chi che la grotta

crollasse, chi aveva paura dell'alta marea, chi aveva bisogno di andare adagio, chi aveva bisogno di fare più tentativi.

In questi accompagnamenti ho potuto sperimentare l'unicità di ogni persona: ognuno è un soggetto diverso dall'altro, ha un modo di porsi in una situazione in base al proprio vissuto. Non posso non citare la mia maestra A. Ravenna: "In Gestalt il contenuto del lavoro psicoterapeutico è dato dai *vissuti* del cliente e del terapeuta ed in particolare dai *vissuti emozionalmente connotati*. La parola vissuto può essere considerata un'abbreviazione dell'espressione "esperienza così come vissuta dalla persona" contrapposta alla obbiettività dei fatti.

Il vissuto, che per i gestaltisti si fonda su sensazioni e percezioni, si realizza attraverso l'*esperire*'¹.

Alla caverna buia ci tornavo da solo e scoprivo sempre più cose, ad esempio la vista si adattava sempre di più al buio e mi permetteva di vedere la sabbia, o altre persone che riuscivano ad entrare; l'ultimo giorno ho visto perfino la mia ombra riflessa su una parete dalla fioca luce dell'ingresso!

Il giorno dopo la scoperta della gratta buia, una persona del posto che mi aveva riconosciuto come frequentatore del suo bar, è entrata nella caverna con due maschere ed una torcia subacquea dicendomi che c'era un ulteriore passaggio nella caverna buia, che permetteva di accedere alla grotta della poesia piccola, chiamata anche "grotta della fonte", affermando che gli sembrava che io potevo essere in grado di fare quel passaggio. Mi ha spiegato che sarei dovuto andare in profondità per un paio di metri per passare sotto una roccia e, facendo attenzione a non graffiarmi, sarei poi dovuto risalire in superficie dall'altro lato. Lui è andato per primo e dall'altro lato mi faceva luce; allora anch'io mi sono immerso, sono passato sotto la roccia e sono risalito in superficie dall'altra parte. Quando sono uscito con la testa fuori dall'acqua, ho emesso un urlo che per me rappresentava, in quel momento, uscire da alcuni secondi di incertezza, da uno stato non chiaro, di rischio. Questo passaggio è stato significativo per me: è stato come uscire da una sospensione, da un nascondiglio, come se in quel momento potevo *essere capace*, potevo permettermi,

¹ A. Ravenna, *L'ottica costruttivista come matrice dell'incontro psicoterapeutico*, INformazione, Roma, 2005, vol. 5, pp. 10

potevo fidarmi di più delle mie capacità. E' stato un insieme di sensazioni piacevoli: ero stato guidato da un quasi sconosciuto di cui mi sono fidato, che mi ha guidato scendendo lui per primo e illuminandomi la strada; mi sono fidato di me stesso e con tutto me stesso ho sperimentato di poter riuscire. Quando sono riemerso, ho sentito il mio torace come se si fosse dilatato, e questa dilatazione fosse da attribuire ad una consapevolezza maggiore: era come se avessi una visione nitida, come se avessi fatto una scoperta, come se quella esperienza fosse illuminante per me.

Dalla poesia piccola ho poi fatto il passaggio inverso, e da quel momento tutto mi è stato più chiaro: era come essere entrato in un'altra dimensione. Attraverso il tunnel ero entrato nella grotta della fonte, e tornando indietro era come se mi fossi abbeverato alla fonte della vita, della conoscenza, della saggezza; come se mi fossi portato qualcosa di utile con me, qualcosa che mi permetteva di vedere con una visione più chiara, più ampia, sia in me stesso che attorno a me. Sono tornato alla mia vita di tutti i giorni con più entusiasmo, con la consapevolezza che potevo tornare in mare aperto, potevo affrontare le situazioni, le difficoltà, le cose in sospeso, potevo permettermi; insomma, potevo vivere, esistere di più, e questo anche grazie ad una persona di cui mi sono potuto fidare; anzi, è stata una fiducia reciproca che in poco tempo ci ha permesso di condividere i nostri stati d'animo, un nostro spazio condiviso. Nel vedere l'altro spiegarmi l'attraversamento, nel vedere l'altro attraversare il passaggio, ho capito che potevo farlo anch'io, "come se" l'avessi già sperimentato per due volte: la prima ascoltando le sue spiegazioni; la seconda vedendolo fare a lui prima di me.

In una intervista Edward Smith ha dichiarato: "Credo che la crescita si verifichi in qualsiasi momento in cui io, con successo, vado più a fondo di quanto non abbia fatto nella mia precedente esperienza. Perciò, quando aumenta la densità delle mie esperienze positive, grazie a questo, io cresco. Secondo ciò che dicono i Polster: *Il confine del mio Io si è ampliato per racchiudere in sé il più possibile di ciò che si può sperimentare nel mondo.* Ora, la parola *con successo* è vitale in questo costrutto. Non significa solo sperimentare sempre di più, perché alcune esperienze possono

essere opprimenti. Posso non avere il supporto interno necessario per sostenere certe esperienze. Oppure potrei essere oppresso da queste.”²

Questa che ho descritto la considero un’esperienza prototipica, iniziatica; la base, il punto di forza per le altre esperienze, quasi un’esperienza sciamanica, intesa come evoluzione verso una nuova conoscenza.

Come ha scritto B. N. Banstola: “Caratteristica peculiare dell’attività sciamanica è il ‘viaggio’ in uno stato alterato di coscienza dentro la realtà non ordinaria con l’aiuto di spiriti guida, generalmente sotto forma di animali e il ritorno con conoscenze e poteri che servono per la comunità e il singolo individuo. Gli spiriti guida, suoi alleati, hanno diversi compiti: possono riconoscere la causa della malattia, essere utilizzati per recuperare parte della forza vitale che si è persa, accompagnare lo sciamano verso la luce nell’intricato labirinto di ostacoli che percorre nel viaggio sciamanico. Ma gli spiriti alleati rappresentano anche l’alter ego dello sciamano, la sua controparte psichica, le forze mentali, gli archetipi a cui ricollegarsi per trovare chiarezza.

Dentro ognuno di noi c’è una parte sciamanica che aspetta di essere risvegliata, un ‘bambino sciamano’ pronto a muovere i primi passi in una realtà non ordinaria. Con un lavoro di sinergia tra corpo e mente possiamo trascendere i soffocanti limiti della realtà ordinaria e recuperare le conoscenze sciamaniche.

Affinché si realizzi il viaggio sciamanico nella realtà non ordinaria dobbiamo affrancarci dal legame mente-corpo che caratterizza lo stato di coscienza ordinaria ed entrare nello stato alterato di coscienza dove il mondo immaginale prende forma, crea uno spazio senza spazio, un tempo senza tempo. Per risvegliare la nostra coscienza sciamanica è importante riprendere il contatto con la parte sacra della Natura, considerata come essere vivente, come fonte di ispirazione per la nostra anima in cerca di spazi da esplorare.

Attraverso l’espansione della consapevolezza oltre a quello che viene vista come ‘ordinaria’ realtà individuale, possiamo scoprire che ciò che occorre per affrontare le sfide della vita è dentro di noi. Ristabilendo una consapevole

² E. Giusti – R. Harman (a cura di) *La Psicoterapia della Gestalt - Intervistando i Maestri*, Roma, Sovera, 1996, pp. 37-38

connessione con il nostro vero essere scopriremo la nostra natura multidimensionale e saremo in grado di capire il senso e lo scopo della nostra vita e sapremo coltivarla nella sua unicità.

Praticare lo sciamanesimo vuol dire scoprire il senso trascendentale della vita, affrancarci dalla schiavitù di schemi mentali rigidi che intrappolano in spazi ristretti, diventare alchimisti delle nostre energie, pellegrini dentro una foresta di emozioni, stati d'animo, traumi e trovare la strada che porta alla luce, al divino”³.

Tornando all'importanza dell'esperienza, soprattutto all'importanza nell'accompagnare una persona nell'esperienza, ancora una citazione di A. Ravenna: “Aristotele aveva differenziato due tipi di insegnamento: le opere scritte e le opere tramandate oralmente.

Le opere tramandate oralmente fanno capo ad un tipo di insegnamento particolare, che si chiama iniziazione. Non c'è per esempio nessuna maniera di spiegare ad una persona che non lo conosce il sapore di una mela, ma la si può accompagnare nell'esperienza di mangiare una mela.

L'iniziazione non è l'insegnamento di una conoscenza che viene travasata da una persona all'altra, ma è un accompagnamento dell'altra persona alla scoperta di qualcosa che solo lui può scoprire, perché l'esperienza appunto non si travasa. La mia esperienza non diventerà mai l'esperienza di qualcun altro, ma posso accompagnare qualcun altro, con la mia esperienza, a fare la sua esperienza.

La conoscenza esperienziale, a differenza di quella concettuale, è differente per ognuno”⁴.

Dott. Matteo SIMONE

Psicologo –Psicoterapeuta

3336955250 - 21163@tiscali.it

Roma – Via Veio 52/B

³ B. N. Banstola, *Lo sciamanesimo: l'evoluzione verso una nuova conoscenza*, www.nepalese.it 25 luglio 2008.

⁴ A. Ravenna, *Oggetti e fenomeni*, Informazione, Roma, 2004, vol. 4, pp. 29-30.