



I FONDAMENTI ANTROPO-FILOSOFICI DELLA PSICOTERAPIA BASATA SULL'ENNEAGRAMMA

INDICE:

Introduzione

Il significato del sintomo

La macchina umana

Centri e Funzioni

Stati di Coscienza

Mancanza di Unità

Gli Ostacoli

1. Immaginazione
2. Il Mentire
3. Emozioni negative
4. Identificazione
5. Considerazione
6. Parlare inutile

Conoscenza ed Essere

Personalità ed Essenza

Il Presente

Il ricordo di Sé

La Frizione

Attenzione Divisa

Gli Scopi

Introduzione

«La Quarta Via non richiede che ci si ritiri dal mondo, non esige la rinuncia a tutto ciò che formava la nostra vita. Essa comincia molto più lontano che non la via dello yogi.

Ciò significa che bisogna essere preparati per impegnarsi sulla quartavia e che questa preparazione deve essere acquisita nella vita ordinaria, essere molto seria e abbracciare parecchi aspetti differenti.

Inoltre un uomo che vuole seguire la quarta via deve riunire nella sua vita condizioni favorevoli al Lavoro, o che in ogni caso non lo rendano impossibile.

Infatti, bisogna convincersi che sia nella vita esteriore che nella vita interiore di un uomo, certe condizioni possono costituire per la quarta via barriere insormontabili.

Aggiungiamo che questa via, contrariamente a quella del fachiro, del monaco e dello yogi, non ha una forma definita. Prima di tutto essa deve essere trovata».

Pëtr Demianovic Ouspensky

Molti dei testi e dei corsi che introducono al tema dell'**enneagramma** affrontano l'argomento descrivendo essenzialmente i **tipi psicologici** con le loro vie di evoluzione/involuzione, mentre spesso relegano la chiave



Barbara Castiglione
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

di lettura del sistema in poche pagine introduttive.

Si rischia così di ridurre la complessità e la ricchezza del sistema a un ennesimo modello classificatorio-descrittivo del genere umano, perdendone l'aspetto dinamico ed evolutivo e, soprattutto, dimenticando quello che è lo scopo reale del lavoro su di sé di cui parlano *Georges Ivanovic Gurdjieff* e i suoi successori.

È come vivere al piano terra di una casa inconsapevoli del fatto che esistono altri piani, ognuno dotato di una propria chiave di accesso. **La Quarta Via**, dice **Gurdjieff**, non richiede che ci si ritiri dal mondo ma che si viva in esso sviluppando la consapevolezza di sé e delle leggi dell'universo.

La Quarta Via è *in mezzo a noi*, sotto gli occhi di tutti, ma paradossalmente, impregnati dai condizionamenti a cui siamo sottoposti sin dalla più tenera età, *non siamo più in grado di vederla*. Essa *deve essere trovata* e non è semplice comprendere da dove cominciare la nostra ricerca.

Fin dalla nascita, se non dal momento del concepimento, siamo immersi in una sistema di **regole e tabù** che **definiscono i confini della nostra identità** e che chiamiamo "*cultura*" ma che, come l'aria che respiriamo, non è visibile se non attraverso un notevole sforzo di volontà.

Assumiamo quindi in modo acritico il modello di pensiero dominante attraverso le principali istituzioni inculturative a ciò preposte, come la famiglia e la scuola, e chiamiamo questo processo "*educazione*", convincendoci che è proprio grazie a esso che possiamo emanciparci da un primitivo stato di natura al ruolo più evoluto di esseri sociali, senzienti e pensanti.

Il confronto con culture diverse dalla nostra dimostra in modo lampante tutto ciò, tanto che la storia dell'uomo è sempre stata caratterizzata dal tentativo di combattere lo straniero o, in alternativa, di acculturarlo esportando i nostri modelli di interpretazione del mondo.

In realtà l'uomo vive molto al di sotto delle sue reali capacità e per quanto le scoperte scientifico-tecnologiche ci facciano sentire al culmine della nostra evoluzione, siamo dominati dalla meccanicità, dalla frammentazione e dall'incoerenza dei nostri *molteplici "io"*. Ma in effetti non possiamo obbligare nessuno a cambiare o a prendere coscienza di quanto afferma l'insegnamento della Quarta Via ed è per questo che questa strada, pur essendo sotto gli occhi di tutti è così difficile da trovare e da percorrere.

Il processo di **separazione** di ciò che è nostro - **essenza** - da ciò che non lo è - **personalità** - può essere doloroso e impegnativo e richiede che tutte le nostre energie siano orientate verso di esso e spesso contro tutto ciò che abbiamo appreso in lunghi anni di condizionamento.

È un percorso che ci espone alla solitudine, all'incomprensione di coloro che ci circondano, talvolta al dolore. E non è prevista la possibilità di sottrarsi al mondo perché l'evoluzione dalla meccanicità all'intenzionalità non può che avvenire attraverso la propria diretta e concreta esperienza nel mondo.

Ma cosa si ottiene attraverso questo difficile e inconsueto percorso?

Il "*Ricordo di sé*", cioè **la capacità di comprendere in modo profondo la propria costellazione dinamica**, di riconoscere i modelli culturali che insistono su noi noi rendendoci esseri meno liberi e consapevoli, di emanciparsi dalle aspettative nevrotiche di chi ci circonda e che spesso abbiamo interiorizzato a tal punto da non riconoscerle come tali, ma da assumerle come normali e adeguate, di utilizzare al meglio le nostre energie senza sprecarle in cose inutili o persino dannose, di apprendere da ogni esperienza, positiva o negativa che sia, qualcosa di nuovo su noi stessi e sulle leggi che ci legano inesorabilmente gli uni agli altri e tutti insieme all'universo.



Barbara Castiglione
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Con il linguaggio della **gruppoanalisi**, quello che possiamo apprendere è **riconoscere le matrici che insistono su di noi**, nostre gruppalità interne, separare l'*idem* dall'*autos*, gli aspetti replicativi e inconsci della nostra identità dal germe del "*farsi contro*".

I processi di identificazione con l'altro sono il fondamento stesso dell'individualità umana: la specificità dell'essere umano consiste proprio in questa capacità innata ad apprendere, ad assumere come fossero propri, i segni delle intenzionalità, degli affetti, dei modi relazionali che il proprio ambiente intende trasmettergli, letteralmente *in-segnargli* (Fabrizio Napolitani, 1980).

La gruppalità interna è allora l'esito di questa internalizzazione di relazioni con cui sin dalla nascita abbiamo a che fare. Ma è nella dimensione creativa e innovativa dell'identità definita *autos* che l'individuo può cominciare a riflettere su se stesso, sui miti inconsci che lo popolano e lo determinano limitando la sua possibilità di farsi soggetto attivo della propria storia, di distinguere l'io dall'altro, pur dialogando con esso.

La soggettività, in questa prospettiva, è una *possibilità di nascita perennemente aperta*: il processo di trasformazione dell'identità necessita di entrambi i momenti, quello replicativo e quello creativo ed è solo dalla relazione dinamica tra questi opposti che può scaturire un reale processo di conoscenza e di cambiamento.

Il corpus degli antichi insegnamenti della Quarta Via ci è stato reso noto attraverso il lavoro di Gurdjieff e i suoi allievi e successori, primi fra tutti **Ouspensky** e **Rodney Collin**. Molti autori hanno contribuito alla sua diffusione e lo hanno arricchito attraverso le proprie riflessioni ed esperienze, violando forse il patto che lega la conoscenza dell'enneagramma alla tradizione orale ma regalandoci l'opportunità di conoscerlo, farlo nostro e contribuire alla sua diffusione.

Ciò che possiamo comprendere di questo sistema dipende, di volta in volta, dal livello evolutivo raggiunto dal nostro essere e dalla nostra volontà di mettere in pratica con impegno e costanza quanto esso afferma, non solo con la nostra mente ma anche con le nostre emozioni e i nostri comportamenti.

Il significato del sintomo

«Questa liberazione può di fatto essere molto grande. Tutti gli uomini la desiderano e si sforzano di averla. Essa però non può essere ottenuta senza la prima liberazione, una liberazione minore.

La grande liberazione è la liberazione dalle influenze all'esterno di noi.

La liberazione minore è la liberazione dalle influenze dentro di noi».

Georges Ivanovic Gurdjieff

«Al tempo in cui la psicologia era legata alla filosofia e alla religione, essa esisteva sotto forma di Arte. Poesia, Tragedia, Scultura, Danza e la stessa Architettura erano mezzi di trasmissione della conoscenza psicologica».

Pëtr Demianovic Ouspensky

Tutte le discipline contemporanee, compresa la Psicologia, studiano l'uomo in modo frammentario e ogni risultato da esse ottenuto resta, nostro malgrado, un frammento tra una moltitudine di altri frammenti slegati da una comprensione globale dell'uomo e del suo posto nel mondo.

Questa affermazione sicuramente non incontra molti consensi, dato che ci siamo oramai abituati a ragionare secondo le leggi della frammentazione e della specializzazione delle varie discipline.

Il mondo della scienza si è inoltre separato dal mondo della filosofia, della religione e dell'arte molto tempo fa e oggi viviamo in un'epoca in cui la conoscenza scientifico-tecnologica ha assunto il ruolo di cultura dominante a scapito di altre forme di conoscenza.



Barbara Castiglione
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Ma il **principale ostacolo** è costituito innanzitutto dall'**individuo stesso** il quale, vivendo sempre più nel mondo della meccanicità è restio ad accogliere affermazioni di questo genere.

Le persone che si avvicinano alla psicoterapia talvolta manifestano un non ben definito disagio che collegano alla propria difficoltà di stare nel mondo, molti esprimono la sensazione di girare a vuoto e di non comprendere l'origine del proprio malessere o di non capire come gestirlo e superarlo.

Impregnati dalla cultura dell'eterna giovinezza imperante, che non contempla al suo interno momenti di crisi o di malattia, molti desiderano semplicemente dare un nome al loro disagio e trovare un rapido rimedio che lo allontani, alienando così da sé la possibilità di comprendere ciò che questo dice su di loro: ognuno a modo proprio è alla ricerca di uno stato di benessere che spesso viene negato, represso, disconosciuto.

Altri invece hanno già cominciato a interrogarsi sulle proprie potenzialità inesprese e sulle possibilità di cambiamento, vogliono farsi soggetti attivi del proprio benessere senza delegarlo ad altri o non si accontentano di una terapia farmacologica che attenua i sintomi ma non risolve le cause.

Nel *terapeuta* cercano un *compagno di viaggio* più che un salvatore e avvertono che nessuno può davvero sostituirsi a loro nella comprensione e nel superamento del disagio di cui sono portatori. Si stupiscono nello scoprire quanto siano prevedibili i loro comportamenti, i loro pensieri, le loro emozioni e le loro dinamiche relazionali: chiedono in sostanza di **umentare la consapevolezza di se stessi**, di capire come funziona la macchina umana e desiderano emanciparsi dalla dimensione dell'*idem*.

Nel sistema della Quarta Via questo **desiderio di liberazione interna** è una condizione essenziale e imprescindibile per altre forme di liberazione, che riguardano le influenze esterne su di noi. Dobbiamo innanzitutto **partire da noi stessi, dalle nostre distorsioni** cognitive, dalle nostre trappole emotive e dai nostri meccanismi di difesa se vogliamo davvero cambiare.

I momenti di consapevolezza che così creiamo, se opportunamente collegati ai fondamenti del sistema della Quarta Via, ci aiutano a capire il funzionamento della psiche umana e iniziare il processo di **differenziazione** tra **essenza e personalità**.

Ma per cambiare veramente dobbiamo innanzitutto realizzare la nostra impossibilità di cambiare, la nostra assenza di volontà e unità, il livello minimo della nostra consapevolezza. Se non siamo sufficientemente preparati ad accogliere la nostra incapacità, il lavoro su noi stessi non può proseguire oltre e i nostri ammortizzatori interni, di fronte a un tale scenario, ripristinano omeostaticamente lo stato precedente che, seppur disfunzionale è almeno conosciuto.

Superato il primo ostacolo, chi si avvicina alla psicoterapia basata sul sistema dell'enneagramma e della Quarta Via, ne incontra subito molti altri. Innanzitutto deve comprendere ciò che favorisce lo sviluppo della psiche e ciò che invece è dannoso, spesso sovvertendo tutto ciò che ha appreso nel corso della propria vita e di cui non ha mai dubitato.

A partire dal **riconoscimento della propria costellazione enneagrammatica**, infatti, scoprirà che molte delle azioni che normalmente compie, dei pensieri e delle emozioni che lo animano sono di origine puramente meccanica e che ostacolano la sua evoluzione. Scoprirà come è difficile riconoscere questi meccanismi nello svolgimento della vita quotidiana e operare in una direzione diversa da quella consueta.

Tutto l'universo gli sembrerà probabilmente cospirare contro affinché nulla in lui cambi davvero. È per questo motivo che chi opera secondo i principi della Quarta Via sostiene che il sistema **ha senso solamente per coloro che sanno di averne bisogno**:

- dobbiamo renderci conto di languire in prigione
- dobbiamo desiderare di evadere
- dobbiamo avere amici che vogliono scappare



Barbara Castiglione
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

- dobbiamo ricevere aiuto dall'esterno
- dobbiamo lavorare per scavare una galleria

La macchina umana

Ho già detto che ci sono persone che hanno fame e sete di verità.

Se esaminano i problemi della vita e sono sinceri con se stessi, si renderanno presto conto che non è possibile vivere come hanno fatto sino a ora; che la via di uscita a questa situazione è fondamentale e che l'uomo **può sviluppare le sue capacità e poteri nascosti** solamente **pulendo la sua macchina dalla sporcizia che si è accumulata** nel corso della sua vita.

Ma per intraprendere questa pulizia in maniera razionale.

Egli deve vedere **cosa deve essere pulito**, dove e come; ma vedere questo da solo è quasi impossibile.

Per vedere qualche cosa egli deve vedere dal di fuori; e per questo è **necessario un aiuto reciproco**.

*«L'uomo è un essere che può "fare" - dice questo insegnamento - .**Fare significa agire coscientemente e di propria volontà**. Dobbiamo riconoscere che non possiamo trovare una definizione dell'uomo più completa di questa. La volontà è il segno di un essere che ha un livello di esistenza elevatissimo rispetto all'essere di un uomo ordinario. Solo gli uomini che posseggono un essere di quel livello possono "fare".*

Tutti gli altri sono unicamente degli automi, messi in moto da forze esteriori, semplici macchine o giocattoli meccanici che funzionano fino a che non si scarica la molla interna, e del tutto incapaci di aggiungere alcunché alla propria carica».

Georges Ivanovic Gurdjieff

Affermare che l'uomo è una macchina particolarmente evoluta che opera secondo meccanismi automatici molto sofisticati e di cui siamo poco consapevoli è quasi banale.

Ma se affermiamo che la meccanicità non si limita al funzionamento del nostro sistema cardiocircolatorio o alla pompa sodio-potassio delle nostre cellule ma che essa investe anche il nostro pensiero, il mondo emotivo e molti dei nostri comportamenti che in realtà ci sembrano intenzionali, incontreremo senz'altro delle resistenze.

Nel corso degli anni abbiamo in genere imparato a sviluppare una certa efficacia nelle nostre azioni e spesso abbiamo ricevuto feed-back positivi in tal senso; ovviamente riteniamo che i nostri ragionamenti siano per lo più il risultato di un pensiero critico e autonomo; che il lavoro che abbiamo scelto sia proprio quello più adatto a noi; che i sentimenti che nutriamo nei confronti del nostro partner o degli amici siano profondi e sinceri.

In fondo "Matrix" è l'unico mondo che conosciamo e non abbiamo motivo per dubitare che sia reale, così come non ne hanno gli uomini del *mito della caverna* descritto da *Platone*, che guardano le ombre proiettate sullo sfondo scambiandole per la realtà.

E in parte questo è anche vero: **ogni individuo è unico, irripetibile**, non riducibile ad alcun modello preconstituito.

Ma allora come si spiegano le "incredibili" capacità predittive del terapeuta o del formatore che operano attraverso la conoscenza dell'enneagramma?

In alcuni casi, ad esempio, basta osservare per pochi minuti una persona per predire con un piccolo margine di errore quale sarà il suo comportamento più probabile in certe situazioni... le stesse persone sono stupite quando si scoprono descritte perfettamente nei testi di *Claudio Naranjo* o *Helen Palmer*.

In realtà sin da piccoli acquisiamo **memorie automatiche a livello cognitivo, emotivo, istintivo e motorio** e le imprimiamo così profondamente dentro di noi da assumerle come nostre, tanto che quando, sollecitati da un opportuno stimolo, le utilizziamo non ci rendiamo conto di come esse costituiscano una **risposta associativa automatica** allo stimolo stesso, che si esprime senza una reale partecipazione della nostra coscienza.

È per questo che il primo passo verso il "ricordo di sé" è l'osservazione di quanto accade in noi.



Barbara Castiglione
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Si potrebbero criticare queste affermazioni e obiettare che la macchina umana funziona in maniera perfetta proprio grazie a questi meccanismi automatici: in fondo molte delle azioni che si svolgono nel nostro corpo in qualsiasi istante e che ci mantengono in vita si compiono senza la nostra partecipazione volontaria.

Ma l'elevata *neotenia* dell'essere umano, che fa di noi degli **esseri sociali e plasmabili dalla cultura di riferimento**, comporta anche che molti degli stessi assunti culturali che ci vengono trasmessi contengano elementi di distorsione di cui siamo poco consapevoli e che in genere sono in linea con quanto accettato dall'ambiente che ci circonda.

E queste distorsioni, come molti studi antropologici dimostrano, investono ogni parte della macchina umana, determinando usi, costumi, gusti, modelli di pensiero, emozioni e comportamenti.

Centri e Funzioni

*«Per moltissimo tempo dovete soltanto osservare e cercare di scoprire tutto quel che potete circa le funzioni intellettuali, emozionali, istintive e motorie. Da ciò potrete arrivare alla conclusione che avete **quattro menti ben definite**: non una sola, ma quattro menti diverse. Una mente controlla le funzioni intellettuali, un'altra mente completamente diversa controlla le funzioni emotive, una terza controlla quelle istintive, e una quarta, anch'essa del tutto diversa, controlla le funzioni motorie. Noi le chiamiamo centri: centro intellettuale, centro emotivo, centro motorio e centro istintivo. Essi sono completamente indipendenti.*

Ciascun centro ha la propria memoria, la propria immaginazione e la propria volontà».

Pëtr Demianovic Ouspensky

Dobbiamo partire con l'osservare dunque, ma l'uomo non sa cosa e come osservare.

È per questo che il lavoro inizialmente non può essere svolto da soli.

Occorrono dei compagni di viaggio che ci introducano al sistema e con i quali possiamo confrontarci.

Secondo il sistema della Quarta Via **la macchina umana è composta da parti distinte**, dette centri, che operano spesso l'una all'insaputa o al posto dell'altra sottraendole energia.

I centri sono quattro (più due di tipo superiore, di cui parleremo):

1. **Centro intellettuale**, il più lento, svolge le funzioni collegate al pensiero e alla comparazione.
2. **Centro emozionale**, il più veloce, che governa le funzioni emotive.
3. **Centro istintivo**, che presiede in modo automatico al funzionamento biologico dell'organismo, garantendone l'omeostasi.
4. **Centro motorio**, che sovrintende le funzioni motorie.

Ogni centro è poi diviso in positivo e negativo, intesi come azione/non azione, sì/no.

Ogni centro può inoltre operare utilizzando la sua parte meccanica (attività meccaniche che non richiedono alcuna attenzione cosciente, ad esempio, guidare la macchina), emozionale (funziona per attrazione e stimolazione, si attiva quando qualcosa cattura la nostra attenzione e ci affascina) o intellettuale (attività che richiedono concentrazione o perché complesse o perché non conosciute prima).

Ogni centro ha una propria memoria e opera indipendentemente dagli altri, tanto che dà origine a diverse configurazioni della nostra identità o raggruppamenti di "io", che utilizziamo in modo differenziato a seconda delle situazioni in cui ci troviamo, senza esserne consapevoli. Spesso inoltre utilizziamo il centro emotivo quando dovremmo usare quello intellettuale, o il centro motorio al posto del centro emotivo, sottraendo energia utile al sistema e operando delle scelte che poi si rivelano disfunzionali e contribuiscono a sviluppare i nostri conflitti intra - e interpersonali.



Barbara Castiglione
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Esiste una disciplina dal nome complesso, la **Psiconeuroendocrinoimmunologia** (PNEI), che studia proprio questi meccanismi e che, attraverso le sue indagini scientifiche, ci dimostra come i vari sistemi funzionino e interagiscano. In linea con le più recenti acquisizioni della fisica quantistica, la PNEI avvalorava l'antica tesi secondo cui **è l'uomo a creare la propria realtà**.

Conoscere il funzionamento della macchina significa allora non solo **cambiare la nostra visione del mondo**, essere più consapevoli e unitari ma anche **modificare la chimica del nostro corpo**, influenzando la qualità delle reazioni che avvengono al suo interno e determinando quindi il suo stato di salute psico-fisica.

Stati di Coscienza

«Possiamo dire, senza alcuna esagerazione, che tutte le differenze che si notano tra gli uomini si possono riportare a differenze nei livelli di coscienza dei loro atti.

Tutta la nostra visione del mondo cambia in relazione al nostro livello di consapevolezza.

Più alto esso è, più la comprensione del mondo è vasta, più è basso più essa scende fino al punto dell'identificazione, che vuol dire essere completamente focalizzati solo su una cosa; il massimo della limitazione percettiva».

Georges Ivanovic Gurdjieff

Ogni uomo ha la possibilità e la potenzialità di fare esperienza di quattro differenti stati di coscienza, anche se l'uomo ordinario vive quasi totalmente nei primi due.

Gli stati di coscienza che l'uomo può vivere sono:

- **Il primo stato di coscienza** - sonno notturno - in cui ricarichiamo i nostri accumulatori, è la condizione in cui il nostro livello di coscienza è più basso; non sappiamo quello che ci circonda e le nostre naturali funzioni sono al minimo per permettere ai centri di ricaricarsi.
- **Il secondo stato di coscienza** - stato di veglia - è quello in cui trascorriamo la maggior parte dell'esistenza ed è caratterizzato da uno stato di identificazione e immaginazione costanti. È la condizione dell'uomo ordinario, che non è realmente collegato con la sua essenza, che è schiavo delle sue risposte meccaniche, dei suoi pensieri associativi, delle sensazioni del suo centro istintivo e delle emozioni automatiche, per quanto l'illusione di essere consapevoli ci faccia pensare che in questo stato siamo padroni di noi stessi.
- **Il terzo stato di coscienza** - Coscienza di sé - possiamo sperimentarlo ogni volta che abbiamo un ricordo vivido di qualcosa, o che abbiamo provato una gioia o una paura intensa. Nel terzo stato di consapevolezza un uomo conosce la verità su se stesso e impara a conoscersi per quello che è realmente. È una **condizione difficile da mantenere**, di solito **dura molto poco ed è di genere accidentale**. Senza un'adeguata preparazione nessun uomo è in grado di sostenerlo a lungo, anche perché spesso ciò che scopriamo di noi in questo stato è molto diverso da quello che abbiamo pensato prima di accedervi. Nel terzo stato di coscienza si "attiva" il *centro emozionale superiore*.
- **Il quarto stato di coscienza** - Coscienza oggettiva - è uno stato che può essere raggiunto solo in successione al terzo stato e può essere molto pericoloso se non siamo adeguatamente preparati a sostenerlo. È lo stato in cui l'uomo è in grado di vedere le cose come sono e le leggi che le legano le une alle altre: in questo stato si sviluppa il *centro intellettuale superiore*.

**Barbara Castiglione**
Psicologo e PsicoterapeutaArticolo scaricato da www.humantrainer.com

Mancanza di Unità

«Se incominciamo a studiarci ci imbattiamo prima di tutto in una parola che usiamo più di ogni altra: la parola "io". Diciamo "io sto facendo", "io sto seduto", "io sento", "io amo", "io non amo", e così di seguito. Questa è la nostra principale illusione, in quanto il maggior errore che facciamo riguardo a noi stessi è quello di considerarci come uno; parliamo di noi stessi come "io", e supponiamo di riferirci sempre alla stessa cosa, mentre in realtà siamo divisi in centinaia e centinaia di "io" differenti. In un certo momento, quando dico "io", sta parlando una parte di me; e in un altro momento, quando dico "io", è completamente un altro "io" che parla. Non sappiamo di non avere soltanto un "io", ma parecchi "io" differenti, collegati con i nostri sentimenti e desideri, i quali non hanno un "io" che li controlla. Questi "io" cambiano continuamente; uno soffoca l'altro, uno rimpiazza l'altro, e tutta questa lotta forma la nostra vita interiore».

Pëtr Demianovic Ouspensky

D: La creazione di unità è indispensabilmente preceduta da conflitti interiori?

R: Dalla percezione di conflitti interiori. I conflitti interiori sono costanti.

Nessuno vive senza contrasti interiori, essi sono normali e stanno sempre là. Quando però cominciamo a lavorare, il conflitto aumenta. Quando non lavoriamo, fuggiamo, non lottiamo. Cosa significa lavoro? Significa lotta con cose contrastanti. Abbiamo un certo scopo, ma parecchi nostri "io" non vogliono andare in quella direzione, quindi naturalmente il conflitto cresce.

Ma creazione di unità non è il risultato di conflitto: è il risultato della lotta col conflitto.

Noi siamo molti e vogliamo essere uno: questa è una formulazione del nostro scopo. Ci rendiamo conto che è un inconveniente, che è scomodo e pericoloso essere parecchi. Decidiamo di essere almeno meno divisi, di divenire cinque invece di cinquecento. Sento di dover far qualcosa e non voglio farla: questo è conflitto, ed esso, ricorrendo costantemente, crea resistenza e produce unificazione.

Pëtr Demianovic Ouspensky

«Obbligare se stessi a vedere questo è molto doloroso. Questo non significa che io soffro, ma che qualcosa che desidera nascondersi non può sostenere di trovarsi sotto la luce. Essere in grado di vedere se stessi in maniera che qualcuno rimanga sotto i nostri occhi, sotto osservazione, questo è una punizione per l'eternità (riferimento alla parabola della divisione delle pecore e capre nei vangeli).

Una cosa è se non abbiamo completamente tradito la ragione della nostra esistenza o completamente sprecato i "talenti" (parabola dei talenti nei vangeli) nelle nostre mani, ma figuratevi in voi stessi qualcuno che ha, e che sempre ha rifiutato di vedere ciò che ha, ma che un giorno si troverà "avendo rifiutato di vedere" costretto a vedere la realtà».

John Godolphin Bennett

Quando agiamo nel mondo siamo convinti di "essere uno" e in genere riteniamo che le nostre scelte siano il frutto di un ragionamento coerente e consapevole. Spesso, tuttavia, quando ci rivolgiamo a un terapeuta, ci accorgiamo che in realtà le cose non stanno proprio così.

I nostri conflitti e il disagio psichico non si risolvono per il solo fatto che lo desideriamo o che disponiamo di informazioni utili sul nostro disturbo. Se cominciamo a ragionare su di esso, ci rendiamo conto che **la nostra mente sembra andare in una direzione, mentre le emozioni o il corpo agiscono in direzione opposta.**

Nel sistema della Quarta Via questo è un classico esempio della nostra **mancanza di unità.**

Più nello specifico, in ognuno di noi albergano **parti emozionali, intellettuali, motorie e istintive che sono in grado di operare separatamente e quindi anche in conflitto tra di loro.**



Barbara Castiglione
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Ognuna di queste parti, o funzioni, possiede una propria memoria e dispone di un proprio "magazzino" di informazioni che si sono accumulate nel corso della nostra vita, senza che noi facessimo il minimo sforzo in tal senso. Alla stessa maniera, noi siamo in grado di recuperare le informazioni in modo meccanico e di rispondere in modo stereotipato non appena uno stimolo adeguato le attivi.

Le risposte così prodotte sono la manifestazione dei nostri diversi "Io", maschere che indossiamo con una tale naturalezza da non rendercene nemmeno conto, perlomeno finché non insorgono in noi un conflitto o un disturbo manifesto.

Sino al momento in cui insorge un evidente disagio psichico in realtà ci è impossibile vedere come funziona la macchina umana, in quanto questa è dotata di meccanismi, detti "respingenti", che ci impediscono di vedere le nostre contraddizioni e che, attraverso una serie di giustificazioni, ci permettono di vivere condizioni completamente opposte senza scontro e danno.

Lo scopo dei respingenti è quello di prevenire il disagio che verrebbe a crearsi dall'osservazione della nostra mancanza di unità e coscienza.

Scopo della Psicoterapia è allora quello di lottare contro i respingenti, di sollevare la maschera della personalità per svelare la natura originaria dell'essenza. Tale opera deve però essere intrapresa nei tempi e nei modi giusti in modo da evitare che, una volta eliminati i respingenti, la persona resti indifesa, si ripieghi su stessa e crolli definitivamente.

È nella sensibilità del terapeuta e nella dinamica della relazione che instaura con il paziente che si gioca la possibilità di uno sviluppo virtuoso del Lavoro.

Ognuno di noi, dicevamo, ritiene di compiere scelte autonome e non riducibili a un modello mentre in realtà siamo tutti molto prevedibili e poco liberi di scegliere.

È per questo motivo che l'approccio all'Enneagramma si sviluppa in genere dal riconoscimento del proprio enneatipo, cioè da quell'insieme di caratteristiche intellettuali, emotive, istintive e motorie che ci rendono, appunto, molto simili gli uni agli altri.

Il riconoscimento della configurazione enneatipica ci dimostra come tutto in noi si compia in modo automatico e acritico, senza alcuna partecipazione consapevole della nostra volontà e come tutto congiuri affinché essa ci paia assolutamente coerente.

Le nostre **difese** - *i respingenti* - sono infatti organizzate in uno schema coerente di **tre funzioni specifiche**:

1. il Meccanismo di Difesa
2. l'Idealizzazione o Immagine di sé
3. La cosa di cui abbiamo più paura e che tendiamo a evitare

Esse lavorano insieme in una sorta di triumvirato per mantenere intatta la personalità di ciascun enneatipo e non renderci consapevoli delle sue distorsioni/disfunzioni.

Prendere coscienza della propria prevedibilità è spesso un'esperienza disarmante e irritante, a cui in genere cerchiamo di resistere con tutte le nostre forze...
almeno finché la nostra mancanza di unità non comincia a crearci più problemi che soluzioni.



Barbara Castiglione
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Gli Ostacoli

«Ma l'uomo che dorme non può "fare". In esso tutto si fa nel sonno...

Innanzitutto, l'uomo deve svegliarsi. Una volta sveglio, si accorgerà che, così com'è, non può "fare".

Dovrà morire volontariamente. Se muore, potrà rinascere. Ma l'essere appena nato dovrà crescere e imparare. Quando sarà cresciuto e avrà imparato, allora potrà "fare"».

Georges Ivanovic Gurdjieff

Ognuno di noi, come abbiamo visto, tende a mantenere la propria visione del mondo attraverso una sorta di omeostasi inconsapevole che fundamentalmente ci permette di non percepirci - o essere percepiti - come esseri devianti nell'ambito della nostra cultura di riferimento e dei precetti che abbiamo introiettato.

Proprio per questo motivo il Lavoro proposto dal sistema della Quarta Via richiede tenacia e grande motivazione: abbiamo deciso di incamminarci lungo un sentiero impervio e sconosciuto ai più, sapendo quello che lasciamo ma non quello che troveremo sul nostro percorso e molti cercheranno di farci desistere dal nostro proposito, **facendoci sentire non conformi al sapere e al sentire comune.**

È per questo che prima di rinascere, l'uomo deve morire volontariamente.

La maggior parte degli ostacoli, tuttavia, non proverranno dal **mondo esterno** ma dal nostro **mondo interno**. Ogni malattia in fondo, dice la Psicoanalisi, porta con sé un beneficio secondario ed è in questo senso che possiamo interpretare concetti psicoanalitici quali la *"resistenza al cambiamento"* e la *"coazione a ripetere"*.

Dobbiamo innanzitutto iniziare a studiare gli ostacoli che ci tengono addormentati, riconoscere i momenti e le situazioni in cui emergono. Abbiamo inoltre anticipato come ognuno di noi, a seconda del proprio **Tipo di appartenenza** e della propria **configurazione enneagrammatica**, reagisca in modo diverso a certi stimoli, per cui lo studio degli ostacoli non può che essere un lavoro individuale di osservazione.

I principali ostacoli al risveglio sono:

1. Immaginazione
2. Il Mentire
3. Emozioni negative
4. Identificazione
5. Considerazione
6. Parlare inutile

1. Immaginazione

L'immaginazione si basa su un'assenza di confronto reale con il mondo che ci circonda ed è rappresentato dal sognare a occhi aperti senza esserne minimamente consapevoli.

A differenza del pensiero creativo, che è frutto dell'intenzionalità, il processo meccanico associativo dei pensieri, ricordi e proiezioni, portato avanti senza controllo cosciente, semplicemente accade.

Un semplice esempio della sua manifestazione è rappresentato da tutti quei momenti in cui ci troviamo a dialogare nella nostra mente con una persona, anticipando quello che vorremmo dirle o sentirci dire in assenza della stessa. In altri casi, amplifichiamo le nostre paure immaginando cosa potrebbe accaderci ad esempio, se dovessimo sostenere un esame o effettuare un viaggio in aereo, con il solo risultato di attirare un probabile attacco di panico.



Barbara Castiglione
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

In questi frangenti è molto utile imparare a **fermare il processo associativo meccanico attraverso l'esercizio dello stop o del "taglio del film"**, così come sviluppare quella che nel sistema della Quarta Via si chiama **"attenzione divisa"** e che illustreremo più avanti.

2. Il Mentire

«Per dire la verità bisogna essere capaci di conoscere cosa è la verità e cos'è una menzogna, prima di tutto in se stessi».

Georges Ivanovic Gurdjieff

«Distruggere gli ammortizzatori deve andare di pari passo allo sviluppo della volontà.

Questa idea ci fa comprendere l'importanza del lavoro di gruppo strutturato secondo precise regole, la scuola serve nel momento di passaggio quando non ci sono gli ammortizzatori ma non è ancora sviluppata la volontà».

Georges Ivanovic Gurdjieff

Nella prospettiva della Quarta Via l'uomo ordinario è un essere davvero poco affidabile, anche se non sa di esserlo. **Le menzogne** che raccontiamo a noi stessi o agli altri sono prodotte dai nostri ammortizzatori interni e servono, come abbiamo visto, a mantenere la coerenza del nostro sistema.

Ogni individuo, a prescindere dal proprio **Tipo di appartenenza**, tende a utilizzarle ma lo fa in modo del tutto inconsapevole.

Chi mente è convinto di ciò che afferma, per questo motivo non possiamo stupirci o lamentarci se veniamo "raggirati". Occorre *lavorare molto su di sé* prima di poter dire la verità, anche se questo probabilmente ci renderà meno interessante agli occhi degli altri.

Il **concetto di verità** nella cultura moderna ha perso il proprio carattere oggettivo e si è trasformato in qualcosa di puramente soggettivo e meccanico, che dipende fondamentalmente dai gruppi di lo che, di volta in volta, vengono attivati.

Mentire o meno, in una parola, è **un fatto puramente accidentale** e, poiché non possediamo un *centro di gravità permanente*, diventa davvero difficile capire quando stiamo mentendo o dicendo la verità.

Solo chi ha distrutto i propri ammortizzatori può recuperare l'oggettività delle proprie affermazioni ma, come abbiamo visto, solo l'uomo evoluto e dotato di coscienza e di una grande volontà può vivere senza ammortizzatori senza perdere il controllo di sé.

3. Emozioni negative

*«Cosa sono le emozioni negative? Secondo il sistema della Quarta Via le emozioni negative sono **un apparato artificiale dell'uomo sviluppato e nutrito sin dall'infanzia attraverso l'educazione all'espressione delle emozioni in modo errato**. Se osserviamo con attenzione, ognuno esprime, durante la giornata, differenti tipi di emozioni negative come i cattivi umori, le preoccupazioni, l'attesa di qualcosa di sgradevole, il dubbio, la paura, un sentimento di offesa o l'irritazione. Alla base delle emozioni negative vi è un atteggiamento che le nutre e permette il loro mantenimento ed esistenza. Ogni qualvolta qualcosa non ci torna o qualcuno fa qualcosa di sbagliato nei nostri confronti, evochiamo e nutriamo un gruppo di lo che giustifica la nostra negatività.*

Molto difficilmente ci rendiamo conto che ciò che riceviamo è collegato a quello che siamo e, poiché non conosciamo noi stessi, pensiamo che sia solo una responsabilità del mondo esterno se le cose non sono come le immaginiamo o desideriamo. Dietro a un'espressione di negatività si trova sempre un'indulgenza nei confronti di una nostra debolezza, data da una difficoltà a vedere e compiere uno sforzo per migliorare».

(Tratto dal sito vivereilmiracoloso.com/)

L'odierna medicina energetica, la PNEI e la fisica quantistica si spingono ancora oltre e sostengono, oramai da quasi un secolo, che non esistono "osservatori" neutrali di una realtà esterna all'atto stesso dell'osservazione ma che l'intero universo si modifica e si ricrea in sua funzione.



Barbara Castiglione
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Siamo tutti immersi in quella che **Max Planck**, il padre della fisica moderna, chiamava "**Matrix**", una sorta di universo energetico ologrammatico in cui ogni parte è immediatamente connessa all'altra e in cui ogni più piccola particella contiene tutte le informazioni contenute nell'intero universo.

Le nostre emozioni negative non solo deprimono il nostro sistema immunitario, non ci permettono di vederci per quello che siamo, di evolverci e di sviluppare le nostre potenzialità, ma non permettono all'intero sistema di evolvere.

Finché proveremo paura, odio, angoscia, depressione, nel mondo ci saranno paura, odio, angoscia e depressione. Non c'è "buonismo" in questa affermazione ma logica, puramente logica...

4. Identificazione

D: Tutto ciò che facciamo non subirebbe un danno se impegnassimo la nostra mente nel tenerci svegli invece di portare attenzione a ciò che stiamo facendo?

R: *Vi ho già spiegato che è esattamente l'opposto.*

Possiamo fare bene tutto ciò che stiamo facendo soltanto quando siamo svegli.

Più siamo addormentati, peggio facciamo le cose che stiamo facendo: non ci sono eccezioni.

Voi lo prendete accademicamente, semplicemente come una parola, ma tra sonno profondo e completo risveglio esistono gradi e voi passate da un grado all'altro.

Pëtr Demianovic Ouspensky

L'identificazione è uno stato in cui siamo affascinati e soggiogati al potere delle cose dimenticando chi siamo veramente. È una condizione molto diffusa nel mondo odierno e tra gli uomini ordinari e quando agisce allontana l'uomo dalla coscienza di sé e dalla conoscenza delle leggi universali.

Anche in questo caso, tutto avviene in base alla meccanicità, senza che ci venga richiesto di compiere un qualche sforzo di comprensione.

Uno stimolo attira la nostra attenzione, scatta un vissuto di tipo emotivo e si attivano le risposte stereotipate e precostituite.

Il meccanismo tende a ripetersi sempre uguale a se stesso e spesso non ce ne rendiamo neppure conto, almeno finché non si raggiunge un certo limite.

Se, ad esempio, abbiamo imparato a rispondere ai vari eventi della vita con una sorta di ansia anticipatoria, magari respirata e appresa nel corso degli anni trascorsi in famiglia, tenderemo a riproporre ovunque la stessa risposta e a utilizzarla ritenendola comunque l'unica possibile.

Solo un attacco di panico probabilmente ci permetterà di comprendere che stiamo utilizzando il segnale sano dell'ansia in modo abnorme e disfunzionale.

L'uomo che comincia a interrogarsi sul potere che le cose hanno su di lui, è già all'inizio della strada che porta al cambiamento.

Esistono tuttavia **diversi livelli di identificazione**, alcuni più superficiali di cui è relativamente semplice liberarsi, altri più profondi e inconsci.

La cultura contemporanea dominante, attraverso i modelli che propone e meccanismi di omologazione più o meno manifesti, **tende purtroppo a favorire il processo di identificazione e a sfavorire l'autonomia del pensiero, delle emozioni e del comportamento.**

Una recente ricerca dell'ISTAT dimostra, ad esempio, come continui a sopravvivere la falsa credenza secondo cui la creatività si accompagna necessariamente o al genio o alla follia e non possa essere più di tanto sviluppata



Barbara Castiglione
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

attraverso un processo educativo o formativo adeguato.

Come si può, allora, arrestare il potere dell'identificazione?

Il sistema della Quarta Via propone una serie di esercizi utili in tal senso e tesi a introdurre il "**Ricordo di sé**", primo tra tutti lo sviluppo dell'**Attenzione divisa**, di cui parleremo più avanti.

5. Considerazione

La considerazione interna è uno stato particolare di identificazione che si manifesta in relazione alle persone e a noi stessi. Quando siamo totalmente concentrati su di noi, sui nostri sentimenti, sul nostro mondo interno, ogni altro avvenimento viene valutato solo in funzione di ciò che, sprofondata nell'egocentrismo, proviamo.

Molti conflitti o fraintendimenti nascono proprio dall'incontro/scontro tra stati di alta **considerazione interna** che cercano di prevalere l'uno sull'altro, facendo perdere alle persone la visione d'insieme e la capacità di comunicare su un più elevato livello logico.

È interessante notare come molte persone si trovino in un perenne stato di considerazione interna. In alcuni casi la considerazione interna **si manifesta** anche in forma inversa, cioè **sotto forma di bassa autostima e scarsa considerazione di sé**.

In contrapposizione alla prima, **la considerazione esterna** è quello stato in cui noi, pur valutando le nostre posizioni, possiamo accogliere le informazioni che ci giungono dall'esterno come un mezzo per crescere e capire meglio noi stessi e gli altri.

Con il linguaggio della cibernetica e della pragmatica della comunicazione umana, questo è lo stato in cui rendiamo circolare la comunicazione e ci apriamo alla possibilità di ricevere e fornire feed-back dai nostri interlocutori.

6. Parlare inutile

Il parlare inutile rappresenta una sorta di **eliminazione meccanica delle esperienze emotive, motorie o istintive** che non abbiamo elaborato coscientemente.

Sovente parliamo senza un reale scopo e senza conoscere davvero le cose di cui parliamo: è sufficiente trovare un interlocutore, interno o esterno, disposto ad ascoltarci.

Spesso non ci rendiamo nemmeno conto del fatto che chi ci ascolta non è interessato a quanto stiamo dicendo, semplicemente non gli lasciamo possibilità di scelta.

Il nostro discorso salta da un argomento all'altro per semplice associazione, una sorta di *sbobinatura delle impressioni* che abbiamo immagazzinato, nel corso degli anni, nei nostri centri inferiori.

In genere tendiamo inoltre a identificarci emotivamente con ciò che diciamo, rinforzando il contenuto della nostra conversazione e dandole un'enfasi eccessiva.

Solo un atto di consapevolezza ci permette di comprendere questo meccanismo e di emanciparci da esso, risparmiando le nostre energie.

Conoscenza ed Essere

«Allorché il sapere predomina sull'essere, l'uomo sa, ma non ha il potere di fare.

È un sapere inutile. Al contrario, quando l'essere predomina sul sapere, l'uomo ha il potere di fare, ma non sa che cosa deve fare. Così l'essere che egli ha acquisito non può servirgli a nulla e tutti i suoi sforzi saranno stati



inutili».

Georges Ivanovic Gurdjieff

La possibilità di sviluppo dell'essere umano è collegata allo sviluppo contemporaneo della Conoscenza e dell'Essere.

In mancanza di queste condizioni il Lavoro prima o poi si arresta.

Se la Conoscenza prevale sull'Essere il nostro sapere sarà teorico e non saremo in grado di applicarlo concretamente.

Se l'Essere prevale sulla Conoscenza saremo potenzialmente in grado di fare molte cose, ma senza possederne una reale comprensione.

La Conoscenza è funzione del centro intellettuale, ma nel sistema della Quarta Via questo termine ha un'accezione particolare. La conoscenza di cui oggi disponiamo, caratterizzata dalla specializzazione e della frammentazione, viene considerata come una conoscenza di tipo ordinario, in cui *è andato perso il legame tra i singoli elementi e il Tutto.*

La Conoscenza reale è invece quella in cui vengono rispettati i principi di unità ologrammatica con il Sistema e in cui si comprendono le leggi dell'universo.

Curiosamente questi principi, affermati in epoche passate da tutti i grandi sistemi filosofici, e che oggi trovano conferma nelle scoperte della fisica quantistica e della medicina energetica, continuano a rimanere appannaggio di pochi eletti, mentre nelle nostre scuole si continua a spacciare per corretto un modello scientifico positivista ormai superato da cento anni.

Per quanto riguarda il Lavoro individuale, la Conoscenza reale può essere perseguita superando la meccanicità con i suoi ostacoli, in favore della consapevolezza e del "Ricordo di sé".

L'Essere è descritto come ciò che un uomo è in un dato momento, tutto quello che egli ha raggiunto ed esprime. Come abbiamo visto, l'Essere di un uomo che vive nel secondo stato di coscienza è caratterizzato dalla meccanicità, dall'identificazione, dalla considerazione interna, dalla menzogna e dal predominio della personalità sull'essenza.

È un uomo-macchina, che dorme, non possiede consapevolezza e che quindi non può realmente fare.

Talvolta abbiamo la sensazione che in noi esistano differenti livelli di essere, alcuni migliori o peggiori di altri ma solo chi ha sviluppato il terzo stato di coscienza riesce a lavorare affinché il suo livello di essere si sviluppi in modo armonioso e costante.

La relazione tra l'Essere e la Conoscenza è comunque sempre di tipo dinamico, il che significa che talvolta il primo traina la seconda, talaltra accade il contrario.

Lo scopo del Lavoro è che la Conoscenza e l'Essere crescano di pari passo, vale a dire che le idee prendano forma concreta e l'esperienza trovi la sua controparte nelle idee che la costituiscono.

Questo è il significato delle parole *Io sono il Verbo.*

Personalità ed Essenza

L'essenza è ciò che è suo. La personalità è ciò che non è suo... ciò che gli è venuto dall'esterno, quello che ha appreso.



Barbara Castiglione
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Nel lavoro su di sé vi è un momento molto importante: quello in cui l'uomo incomincia a distinguere tra la sua personalità e la sua essenza.

Il vero "io" di un uomo, la sua individualità, può crescere solo a partire dalla sua essenza.

Si può dire che l'individualità di un uomo, è la sua essenza divenuta adulta, matura.

Ma per consentire all'essenza di crescere è innanzitutto indispensabile attenuare la pressione costante che la personalità esercita su di essa, perché gli ostacoli alla crescita dell'essenza sono contenuti nella personalità. Ma per essere capaci di giungervi o perlomeno di intraprendere questa via, **l'uomo deve morire**.

Questo vuoi dire che deve **liberarsi da una moltitudine di attaccamenti e identificazioni che lo mantengono nella situazione in cui è**. Nella sua vita egli è attaccato a tutto, attaccato alla sua immaginazione, attaccato alla sua stupidità, attaccato persino alle sue sofferenze, forse più alle sue sofferenze che a ogni altra cosa.

Egli deve liberarsi da questo attaccamento.

L'attaccamento alle cose, l'identificazione con le cose, tengono vivi nell'uomo migliaia di **"io" inutili**.

Questi "io" **devono morire, perché il grande lo possa nascere**.

Ma come si possono far morire?

Essi non lo vogliono. È qui che la possibilità di svegliarsi viene in nostro aiuto.

Svegliarsi significa realizzare la propria nullità, cioè realizzare la propria meccanicità, completa e assoluta, e la propria impotenza, non meno completa, non meno assoluta.

E non è sufficiente comprendere queste cose filosoficamente, a parole.

Bisogna rendersene conto attraverso fatti semplici, chiari, concreti, fatti che ci concernono.

Quando un uomo comincia a conoscersi un po', vede in se stesso delle cose che lo fanno inorridire.

Fintanto che un uomo non si fa orrore, non sa niente di se stesso.

«Un uomo ha visto in se stesso qualcosa che lo inorridisce; decide di respingerlo, di ostacolarlo, di liberarsene. Tuttavia, per quanti sforzi faccia, sente che non lo può, che tutto rimane come prima. Vede così la sua impotenza, la sua miseria, la sua nullità; o ancora, quando comincia a conoscere se stesso, vede che non possiede niente, tutto ciò che ha considerato come suo, le sue idee, i suoi pensieri, le sue convinzioni, le sue tendenze, le sue abitudini, le sue stesse colpe e i suoi vizi, niente di tutto questo gli appartiene: tutto si è formato per imitazione, oppure è stato copiato da qualche parte, tale e quale.

L'uomo che sente tutto ciò, sente la sua nullità; sentendo la sua nullità, l'uomo si vedrà come egli è in realtà, non per un secondo, non per un momento, ma costantemente, senza dimenticarlo mai più».

Georges Ivanovic Gurdjieff

Nel sistema si dice che l'uomo è composto di due parti: **la personalità e l'essenza**.

L'essenza è ciò che appartiene all'uomo, che gli è proprio, la personalità è ciò che ha acquisito ed imparato nel corso della sua vita.

La personalità viene qui intesa nel senso latino del termine, quello di "persona" o "maschera" indossata dall'attore. Essa esiste per filtrare ciò che proviene dal mondo esterno a favore dell'essenza e si sviluppa attraverso l'educazione e l'acculturazione.

Tutto ciò che non abbiamo elaborato e integrato nell'essenza sarà riflesso al nostro esterno.

La condizione dell'essere umano contemporaneo è spesso caratterizzata dalla divergenza tra essenza e personalità e dallo sviluppo della *falsa personalità*, una sorta di corazza caratteriale con funzione difensiva che si sviluppa molto precocemente e che impedisce all'essenza di emergere e di crescere.



Barbara Castiglione
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Le nostre scuole non ci insegnano a conoscere noi stessi e spesso persino ci impongono ruoli non collegati alla nostra essenza. Più ci allontaniamo dall'essenza, più scivoliamo nel mondo della meccanicità e maggiore è il numero delle leggi a cui siamo sottoposti.

In realtà la personalità dovrebbe servire l'essenza e non il contrario: quando le leggi si sovvertono la crescita dell'essenza si arresta. È per questo che nel sistema della Quarta Via si afferma che **l'anima non è innata ma va acquisita** attraverso il lavoro su di sé.

Alcuni individui hanno personalità troppo sviluppate e piccole, nascoste essenze.

Spesso sono cresciuti così a stretto contatto con la civiltà contemporanea da ritenere che sia l'unico mondo possibile, rinforzati nella loro credenza dai continui rimandi positivi che ricevono da coloro che li circondano.

Altre persone, cresciute più a contatto con la natura e con livelli di istruzione più bassi, hanno maggiori probabilità di aver preservato la loro essenza ma, ciononostante, non avranno maggiori possibilità di lavoro dei primi.

Per sostenere lo sviluppo dell'essenza è necessario che la personalità si sviluppi in una certa misura, che essa sia in grado di sostenere il lavoro intrapreso e di favorire la sostituzione della falsa personalità con quella vera.

Ogni tentativo di cambiamento in tal senso, che non provenga al momento giusto e da una consapevole intenzionalità, è destinato a fallire e, nel caso della psicoterapia, ad allontanare le persone che a noi si rivolgono.

Il Presente

Il passato parla di noi, è **il contenitore delle nostre esperienze**, ma spesso ci rifugiamo in esso e in esso troviamo giustificazioni per ciò che nel presente non riusciamo a fare.

Carichi di emozioni negative e di risentimento, tendiamo così, ad esempio, ad attribuire i nostri fallimenti attuali ai nostri genitori o all'ambiente in cui siamo cresciuti, non rendendoci conto che questa è solo una costruzione della nostra mente meccanica e che esiste la reale possibilità di agire, qui e subito: basta solo volerlo davvero.

Il presente è l'unica realtà che esiste, esiste solo il *qui e ora* e solo ciò che viviamo nella presenza ha veramente un senso per il nostro sviluppo. Tuttavia molti di noi vivono nel ricordo del passato che è già stato o nell'attesa carica di aspettative di un futuro che non è ancora.

È in questa tensione che spesso si sviluppa il disagio psichico: da un lato cerchiamo di risolvere i nostri problemi con risposte già sperimentate ma che contribuiscono ad alimentare il problema; dall'altro immaginiamo un futuro magicamente libero da conflitti, di cui però non ci assumiamo la responsabilità e che deleghiamo al lavoro del medico o dello Psicologo.

Ma l'uomo che può **"fare"** è solo quello che sta nel presente, che non si affida a risposte precostituite del passato e che non rimanda a domani ciò che potrebbe fare oggi.

La realtà e il nostro futuro, dicono i fisici quantistici, sono costruiti e modificati in ogni istante dalla nostra volontà.

Il ricordo di Sé

D: Il ricordare se stessi è il processo iniziale di questo sistema?



Barbara Castiglione
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

R: È il centro del processo iniziale, e deve procedere, deve entrare in ogni cosa.

Da principio vi sembra improbabile, in quanto potete provare a ricordare voi stessi e poi accorgervi che per lunghi periodi di tempo ciò non vi viene a mente; poi di nuovo cominciate a ricordarlo.

Ma sforzi di questo genere non sono mai perduti; qualcosa si accumula e ad un certo momento, allorché nello stato ordinario sareste stati completamente identificati con le cose e sommersi in esse, scoprite di poter tenervi a parte e controllare voi stessi.

Non sapete mai quando ciò sarà e come accade.

Dovete fare soltanto ciò che potete: osservare voi stessi, studiare e principalmente cercare di ricordare voi stessi; poi, a un certo momento, vedrete i risultati. Ma il problema è: come ricordare se stessi, come rendere se stessi più consapevoli? Il primo passo sta nel rendersi conto che non siamo consapevoli.

Quando ci rendiamo conto di ciò e l'osserviamo per un po' di tempo, dobbiamo cercare di cogliere noi stessi in momenti in cui non siamo consapevoli e, poco a poco, ciò ci renderà più consapevoli.

Questo sforzo ci mostrerà quanto siamo poco consapevoli, perché nelle condizioni di vita ordinaria è difficilissimo essere consapevoli.

Ricordare se stessi non è in realtà collegato con la memoria; è semplicemente un'espressione.

Significa essere presenti a se stessi, cioè consapevolezza di sé. Bisogna essere consapevoli di se stessi.

Ciò comincia con il processo mentale del cercare di ricordare se stessi.

Tale capacità di ricordare se stessi va sviluppata, perché nell'osservazione di noi stessi dobbiamo cercare di studiare le nostre funzioni separatamente l'una dall'altra: la funzione intellettuale separatamente da quella emozionale, l'istintiva separatamente dalla motoria. È importantissimo ma non facile.

Vi ho dato un metodo pratico, semplicissimo.

Cercate di arrestare i pensieri, e tuttavia non dimenticate il vostro scopo: che lo fate al fine di ricordare voi stessi. Ciò può essere di aiuto. Cosa impedisce il ricordare se stessi?

Questo costante turbinio di pensieri. Arrestate quel turbinio e forse ne avrete un saggio.

Pëtr Demianovic Ouspensky

D: Il proprio lavoro è più accurato se si ricorda se stessi e il lavoro che si sta facendo?

R: Sì, quando siete desti potete fare qualsiasi cosa meglio, ma per arrivare a ciò occorre molto tempo.

Quando vi siete abituati a ricordare voi stessi non sarete capaci di comprendere come mai abbiate potuto lavorare prima. Ma da principio è difficile lavorare e contemporaneamente ricordare se stessi.

Tuttavia sforzi in questa direzione danno risultati interessantissimi: non c'è alcun dubbio.

Tutta l'esperienza di ogni tempo mostra che questi sforzi vengono sempre ricompensati.

Per giunta, se fate questi sforzi, comprendete che determinate cose uno le può fare soltanto nel sonno e non quando è sveglio, perché alcune cose possono essere soltanto meccaniche.

Supponete per esempio che dimenticate o perdetevi delle cose: non potete perderle di proposito, le potete perdere soltanto meccanicamente.

Pëtr Demianovic Ouspensky

D: Mentre stavo suonando il piano, allorché ho pensato "io sono qui", non sapevo cosa stessi facendo.

R: Perché questo non è essere consapevole; è pensare al ricordare se stesso.

Allora ciò interferisce con quello che state facendo; esattamente come quando state scrivendo e all'improvviso pensate: "Come si compita questa parola?" e non potete ricordarlo. Questo è il caso di una funzione che interferisce con un'altra. Il vero ricordare se stessi non sta nei centri, ma sopra i centri. Esso non può interferire col lavoro dei centri; soltanto che uno vedrà di più, vedrà i propri errori.

Dobbiamo renderci conto che la capacità di ricordare noi stessi è un nostro diritto.

Noi non l'abbiamo, ma possiamo averla; abbiamo tutti gli organi necessari per essa, per così dire, ma non siamo allenati, non siamo abituati ad usarli.



Barbara Castiglione
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

È necessario creare una determinata energia particolare o punto, usando questa parola in senso ordinario, e questo può essere creato soltanto in un momento di seria tensione emotiva.

Ogni cosa prima di questa è soltanto preparazione del metodo.

Ma se vi trovate in un momento di forte tensione emotiva, e allora cercate di ricordare voi stessi, essa rimarrà dopo che la tensione è passata e allora sarete capaci di ricordare voi stessi.

Solamente quindi con emozione intensissima è possibile creare questo fondamento del ricordare sé stessi.

Ma non può essere fatto se non vi preparate in anticipo.

Possano arrivare momenti, ma non otterrete nulla da essi. Questi momenti emotivi giungono di tanto in tanto, ma noi non li usiamo perché non sappiamo come usarli.

Se provate con sufficiente energia a ricordare voi stessi durante un momento di intensa emozione, e se la tensione emotiva è sufficientemente forte, essa lascerà una certa traccia e ciò vi aiuterà a ricordare voi stessi in futuro.

Pëtr Demianovic Ouspensky

Il primo passo verso l'**acquisizione della liberazione** consiste in un accurato lavoro di "risveglio"; l'individuo deve cioè rendersi pienamente conto che allo stato attuale sta dormendo.

Come abbiamo già osservato, lo stato che normalmente definiamo di coscienza è in realtà uno stato di sonno in cui operiamo in modo meccanico. Abbiamo anche visto come il più grande ostacolo al risveglio consista nel fatto che noi pensiamo già di essere coscienti, proprio come i protagonisti di Matrix.

Lo sforzo di ricordarci di noi stessi nell'arco della giornata ci permette di vedere come siamo fatti e in quale stato viviamo tutti i giorni; serve a farci comprendere che durante il giorno "dormiamo" e di conseguenza non siamo mai coscienti di noi.

Il "ricordo di noi stessi" ci permette di evitare di lasciar scorrere nell'inconsapevolezza la nostra esistenza quotidiana, ci permette di vivere in salute e in sintonia con il resto dell'universo e di riconoscerlo dentro di noi.

È difficile spiegare a parole in cosa consista, anche perché si sviluppa attraverso l'esercizio pratico e non è limitato a uno stato mentale, bensì si espande, attraverso l'**attivazione del centro emotivo superiore**, a tutto il nostro essere.

È l'*Ars Regia* di cui parlano gli alchimisti, il processo di "cottura a fuoco lento" a cui deve essere sottoposta la materia per ottenere la sua trasformazione in oro.

È il **processo di individuazione** di cui parla **Carl Gustav Jung** e che è caratterizzato dallo sviluppo pieno delle proprie predisposizioni individuali e dell'essenza. L'uomo che raggiunge questo stato e che riesce a mantenerlo costantemente attivo è dotato di poteri immensi perché agisce in conformità alle leggi dell'universo.

Gli esercizi proposti dalla Quarta Via possono sembrare all'inizio laboriosi e impegnativi: spesso potranno verificarsi degli insuccessi o dei cali di energia e ci accorgeremo rapidamente di come sia difficile mantenere attiva la nostra coscienza mentre agiamo nel mondo ma ciò che conta, almeno inizialmente, non è il risultato bensì l'intenzione.

Durante gli esercizi impariamo intanto a esercitare l'**attenzione divisa**, cioè la capacità di prestare attenzione a ciò che stiamo facendo e contemporaneamente a noi stessi.

L'attenzione prende così due direzioni: una verso l'esterno e una verso l'interno. Sviluppare il nostro osservatore interno o, come viene definito in Oriente, il "Testimone", ci aiuta a liberarci dalla meccanicità, ci permette di accedere al terzo stato di coscienza, di modificare la chimica del nostro corpo e dell'intero sistema in cui viviamo.



Barbara Castiglione
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

L'energia così liberata aumenta la frequenza vibratoria del nostro essere: se non siamo seguiti da qualcuno che è più avanti di noi nel percorso potremmo rischiare di utilizzare malamente le nostre energie, ad esempio, facendole risucchiare dalla personalità, rendendola ipertrofica e rendendo inutile, se non dannoso, il lavoro svolto fino a quel momento.

Se opportunamente supportati, potremmo invece scoprire quanto è semplice liberarci dai pregiudizi che abbiamo introiettato circa noi stessi e il mondo che ci circonda; potremmo intimamente realizzare la connessione (*l'entanglement* di cui parla la fisica contemporanea) di tutte le cose del creato e agire con coscienza ed efficacia.

È importante sottolineare che il ricordo di sé può operare solo attraverso lo stare nel mondo e l'esperienza quotidiana concreta e diretta: il ricordo di sé non è una memoria depositata nel nostro cervello, un semplice gioco intellettuale fine a se stesso ma l'accesso a una nuova funzione che apre le porte a una più elevata forma di consapevolezza.

Come dice Jung, **il percorso di individuazione è un percorso che non ha mai fine.**

La Frizione

«Fusione, unità interiore, sono ottenute nell'uomo per "frizione" per mezzo della lotta tra il Sì e il No. Se un uomo vive senza lotta interiore, se in lui tutto accade senza opposizione, se va sempre seguendo la corrente o come il vento lo spinge, allora resterà com'è. Ma se una lotta interiore ha inizio in lui e soprattutto se questa lotta ha una linea definita, allora gradualmente certe caratteristiche permanenti cominciano a formarsi in lui, egli comincia a "cristallizzare". Ma se la cristallizzazione è possibile su una base giusta lo è anche su una base sbagliata».

Georges Ivanovic Gurdjieff

Quello che in Psicologia viene normalmente descritto come "conflitto", nel sistema della Quarta Via trova la propria definizione nel concetto di "frizione".

In fisica la frizione è l'energia che si genera attraverso un'azione di sfregamento tra due parti che generano attrito. Questo effetto, che sprigiona energia, è causato dal fatto che una delle due parti si oppone al movimento. Anche la vita dell'essere umano è spesso caratterizzata dall'attrito tra le sue parti interne, oppure si sviluppa nella sua relazione con il mondo esterno.

La frizione si genera in modo automatico quando i nostri gruppi di lo entrano in contraddizione tra di loro o con quelli dei nostri interlocutori.

Nell'uomo-macchina tanto le frizioni quanto le risposte a esse associate nascono in modo meccanico e accidentale e l'energia che si sviluppa durante il fenomeno viene sprecata inutilmente.

Molte delle persone che si rivolgono a uno Psicoterapeuta si trovano proprio in questa condizione e necessitano di capire cosa in loro generi un conflitto e perché, nonostante i loro sforzi, questo non venga superato ma, casomai, rinforzato.

Dispongono, in sostanza, di una discreta quantità di energia che però non sanno come utilizzare.

In genere questa condizione è inoltre accompagnata da un vissuto emotivo negativo che non permette di prendere in considerazione gli elementi positivi che ogni crisi porta con sé.

Il termine "**crisi**", che trova la propria radice etimologica nel greco *krinéin*=*distinguere, separare*, parla infatti delle potenzialità evolutive dell'essere umano e **contiene in sé il germe del cambiamento.**



Barbara Castiglione
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

È proprio nel conflitto che possiamo imparare qualcosa di nuovo su noi stessi e sulla nostra relazione con il mondo esterno e, se riusciamo a comprendere tutto ciò, allora saremo in grado di **dare una nuova direzione alle nostre energie** e di utilizzarle in modo da **accrescere il livello del nostro essere**.

Ogni volta che rispondiamo a un conflitto in modo meccanico, pescando nel repertorio delle risposte stereotipate immagazzinate nei nostri centri inferiori non facciamo che peggiorare la situazione.

Quando impariamo a mettere una distanza tra la frizione e la nostra reazione, quando utilizziamo l'attenzione divisa e non ci identifichiamo con ciò che ci accade possiamo allargare il repertorio delle nostre risposte e scoprire cosa si intende per falsa personalità.

Le difficoltà del momento si trasformano allora in **opportunità di crescita della consapevolezza e, quindi, nello sviluppo dell'essenza e della corretta personalità**.

A un livello più evoluto, la frizione non è semplicemente qualcosa che accade e che cerchiamo di combattere ma una condizione che l'uomo può ricercare attivamente.

L'induzione intenzionale della frizione ci aiuta non solo a non identificarci ma anche a sviluppare i "corpi sottili" e a essere soggetti attivi dell'esperimento a cui, di volta in volta, ci sottoponiamo.

Attenzione divisa

Quasi tutte le persone pensano al cambiamento in termini di inclusione, ma solo coloro che sono saggi sanno che l'Insegnamento opera anche per esclusione: l'esclusione degli elementi che rendono l'uomo cieco e sordo.

Quando osservo qualcosa, la mia attenzione è diretta su ciò che osservo:

IO -----> il fenomeno osservato

Quando, sempre osservando, tento di ricordarmi di me, la mia attenzione è diretta contemporaneamente verso l'oggetto osservato e verso me stesso:

IO <-----> il fenomeno osservato

Pëtr Demianovic Ouspensky

Dallo sviluppo dell'attenzione divisa traiamo la materia necessaria per portare avanti il lavoro su noi stessi.

Nel sistema della Quarta Via si intende con questo termine non solo la **capacità di osservare un dato fenomeno** ma anche la capacità di osservare **contemporaneamente se stessi**. In particolare, osservare noi stessi ci permette, ad esempio, di capire quali gruppi di lo agiscono in noi, quale centro e quale sua parte sono in gioco quando forniamo una data risposta.

Come abbiamo visto in precedenza, ogni centro è infatti suddiviso al suo interno in parti motorio-istintive, parti emotive e parti intellettuali. Nel sistema si utilizza spesso l'**analogia con le figure delle carte** per spiegare questo concetto: usare il fante significa allora rispondere con la parte istintivo-motoria del centro; la regina corrisponde alle risposte reattivo-emotive, mentre il re è coinvolto in tutte quelle azioni che richiedono l'attenzione focalizzata.



Barbara Castiglione
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Riflettere sulle parti che agiscono in noi è un esercizio di comprensione molto utile e ci apre alla possibilità di utilizzare in modo corretto i centri e le loro funzioni e di combattere la meccanicità delle risposte stereotipate. Questo non significa che ogni nostra azione debba essere compiuta con il re, cioè con la parte intellettuale: alcune azioni, come ad esempio guidare l'automobile, sono efficaci solo se eseguite con il fante, mentre altre, come l'apprendimento di un nuovo concetto, richiedono uno sforzo di attenzione supplementare e l'utilizzo del re del centro intellettuale.

Riconoscere il luogo in cui si formano le nostre risposte ci permette di scegliere la risposta di volta in volta più adeguata, di essere più efficaci nelle nostre azioni e di risparmiare energia utile alla prosecuzione del Lavoro e del Ricordo di sé.

È importante far notare che l'uso dell'attenzione divisa è un espediente utilizzato per differenziare e comprendere il proprio funzionamento ma **l'obiettivo non è separare, dividere, bensì riunire il tutto all'interno di un contenitore più ampio** attraverso l'espansione della nostra consapevolezza.

Gli Scopi

Lo scopo fondamentale del Lavoro è connesso al Ricordo di sé.

Come abbiamo visto, il **Ricordo di sé** ci **permette di risvegliarci**, di agire intenzionalmente, di **modificare noi stessi e il mondo in cui viviamo**.

La formulazione dello scopo agisce su un magnete che orienta le nostre azioni, permettendoci di discriminare ciò che ci avvicina o ci allontana da esso.

La definizione dello scopo funziona contemporaneamente come mappa e come guida e la motivazione che accompagna il suo raggiungimento ci permette di superare le difficoltà che incontriamo lungo la via.

Perseguire lo scopo significa allora utilizzare al meglio le nostre energie senza sprecarle in azioni inutili o dannose. A tal fine è sempre utile confrontarsi con altre persone di cui ci fidiamo che sono già in cammino, che ci possano sostenere, guidare e che, eventualmente, ci aiutino a non perdere l'orientamento nei momenti di scoraggiamento.

Percorrere la via in vista dello scopo significa attraversare il deserto e diventare ciò che siamo.

Gli aforismi di Gurdjieff

- *Ama quello che non ti piace.*
- *La più grande conquista per un uomo è quella di essere capace di fare.*
- *Più sono difficili le condizioni di vita, più sono buoni i risultati del lavoro, sempre ammesso che ti ricordi il lavoro.*
- *Ricorda sempre e ovunque te stesso.*
- *Ricordati che sei venuto qui perché hai capito la necessità di lottare contro te stesso, soltanto contro te stesso. Sii grato dunque a tutti coloro che te ne forniscono l'occasione.*
- *Qui noi possiamo soltanto dare una direzione e creare alcune condizioni, ma non aiutare.*
- *Sappi che questa casa può essere utile solo a coloro che hanno riconosciuto la propria nullità e credono nella possibilità di cambiare.*
- *Se sai già che è male e lo fai ugualmente, commetti un peccato a cui è difficile rimediare.*
- *Il sistema migliore per essere felici in questa vita consiste nella capacità di considerare*



Barbara Castiglione
Psicologo e Psicoterapeuta

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

esteriormente sempre, e interiormente mai.

- *Non apprezzare l'arte con il sentimento.*
- *Il vero indizio di un uomo buono è che ama suo padre e sua madre.*
- *Giudica gli altri in base a te stesso e raramente sbaglierai.*
- *Aiuta solo chi non è ozioso.*
- *Rispetta ogni religione.*
- *Io amo chi ama il lavoro.*
- *Noi possiamo soltanto sforzarci di diventare capaci di essere cristiani.*
- *Non giudicare un uomo dalle parole altrui.*
- *Tieni conto di ciò che la gente pensa di te e non di ciò che dice.*
- *Prendi la comprensione dell'Oriente e la scienza dell'Occidente e poi cerca.*
- *Soltanto chi può vegliare sul bene degli altri meriterà il proprio bene.*
- *Solo la sofferenza cosciente ha significato.*
- *È meglio essere temporaneamente egoista che non essere mai giusto.*
- *Se vuoi imparare ad amare, comincia con gli animali, perché sono più sensibili.*
- *Insegnando agli altri, imparerai su te stesso.*
- *Tieni presente che qui il lavoro non è fine a se stesso, ma è solo un mezzo.*
- *Può essere giusto solo colui che sa mettersi al posto degli altri.*
- *Se non sei dotato di uno spirito critico, la tua presenza qui è inutile.*
- *Chi si è liberato dalla malattia del "domani", ha qualche speranza di trovare ciò che è venuto a cercare qui.*
- *Beato colui che ha un'anima. Beato chi non l'ha.
Ma sventura e dolore per chi ne ha solo l'embrione.*
- *Il riposo non dipende dalla quantità ma dalla qualità del sonno.*
- *Dormi poco senza rimpianti.*
- *L'energia spesa nel lavoro interiore attivo si trasforma immediatamente in una nuova riserva, ma quella spesa nel lavoro passivo è perduta per sempre.*
- *Uno dei mezzi migliori per risvegliare il desiderio di lavorare su di sé è quello di rendersi conto che si può morire da un momento all'altro. Ma bisogna imparare a non dimenticarselo.*
- *L'amore cosciente risveglia l'amore cosciente. L'amore emozionale evoca l'opposto.
L'amore fisico dipende dal tipo e dalla polarità.*
- *La fede cosciente è libertà. La fede emozionale è schiavitù.
La fede meccanica è stupidità.*
- *La speranza incrollabile è forza. La speranza piena di dubbi è vigliaccheria.
La speranza piena di paura è debolezza.*
- *All'uomo è concesso un numero limitato di esperienze: risparmiandole, l'uomo si prolunga la vita.*
- *Qui non ci sono né russi, né ebrei, né cristiani, ma soltanto uomini che perseguono un solo scopo: diventare capaci di essere.*