

L'CAMBIAMENTO SOCIALE





IN CATTEDRA / ORIZZONTI

per saperne di più: selenecalloniwilliams.com

di Selene Calloni Williams

la trasformazione dei miti e dei simboli

Viviamo in un mondo simbolico o, come lo chiamava Henri Corbin, un mundus imaginalis; tutto è simbolo, immagine, il riflesso di qualcosa che è altrove, ma è anche qui, invisibile alla vista. Perdere il contatto con l'invisibilità significa smarrire le chiavi d'accesso alla realtà e perdersi nell'inganno dei sensi. D'altra parte, rifiutare i sensi e affidarsi unicamente a un principio invisibile significa ugualmente smarrire il principio della realtà e la consapevolezza della propria dimensione di esistenza. Le chiavi d'accesso alla realtà sono nella grande terra di mezzo, la zona liminale definita immaginale, là dove il visibile e l'invisibile s'incontrano. In effetti, la parola "simbolo" ci rimanda proprio al significato di "mettere insieme", "unire". Dire che tutto è simbolo significa affermare che ogni cosa, ogni gesto, evento, luogo o persona è un'immagine evidente che rimanda a qualcosa che non è visibile. Senza l'invisibile l'uomo non potrebbe appropinquare il visibile.

Comportamenti e miti. Per cambiare il corso della nostra esistenza dobbiamo innanzitutto sviluppare un alto grado di chiarezza, lucidità e consapevolezza sulla nostra attuale condizione. Questo passaggio è ostacolato in filosofia, in psicologia e dalle religioni, tutte preposte a favore dei singoli individui. È fondamentale capire che, dietro i comportamenti personali, sociali, politici ed economici vi sono dei miti e dei simboli attivi.

Nel libro *"La sesta stella"* (Edizioni Mediterranee, 2019), viene spiegato che solo attraverso un profondo e reale cambiamento interiore e sociale, si possono trasformare i miti e i

simboli che manifestano e incessantemente rigenerano il nostro *samsara*, la nostra illusione di realtà, che ostacola anche i migliori tentativi di innovazione con l'inerzia e la ripetitività. Per comprendere cosa determina i nostri comportamenti è necessario osservare attentamente le immagini, gli eventi della nostra vita, seguendo le tracce lungo il tempo. È necessario, quindi, riportare il mito alla sua forma originaria, naturale.

Il ritorno alla natura. I miti sono di due tipi: naturali e sociali. Quelli sociali sono molto pericolosi, generano dolore e sofferenza. Il ritorno al mito naturale non è un

ritorno "al passato" (sempre ammesso che esista una dimensione "passata"), ma è il vero progresso verso una società sempre più naturale. È evidente che per progredire occorre ritornare alla natura. Questo concetto è oramai chiaro a tutti e lo esprimiamo in ogni cosa che facciamo: nell'economia, nella vita privata, nella relazione con il corpo, in psicologia e in politica. Per questo è fondamentale anche staccarsi dalla prospettiva duale, perché se cambiamo lo sguardo, tutto si trasforma!

La pratica della relazione. Questa che segue è una pratica indicata per avviare il cambiamento interiore. Al mattino, quando vi svegliate, scegliete due momenti della giornata nei quali vi immergerete coscientemente: il pranzo, la sera prima di coricarvi, quando camminate, sotto la doccia, i momenti in cui siete a contatto con la natura (una pianta, un fiore, un animale), ecc.

Nel corso della giornata, quando arriverà il momento prescelto, spostate la vostra consapevolezza dai due termini della relazione alla relazione stessa. Per esempio, se state accarezzando il cane, cercate



di non essere né la mano che accarezza, né il cane che è accarezzato, ma il puro gesto dell'accarezzare. Scoprirete che potete vivere questo gesto a un grado d'intensità molto più elevato nel quale ogni sensazione è intensa, chiara, penetrante, fonte di energia, benessere, ispirazione, sorpresa. Se state camminando per la strada, cercate per una manciata di secondi, un minuto, di non essere né l'individuo

che cammina né il luogo dove vi trovate, ma l'atto stesso del camminare.

Vi accorgete improvvisamente di essere più vivo, più presente, capace di percepire a un grado d'intensità più elevato. Questo stato di benessere, generato dal gesto, v'ispirerà e favorirà il proliferare delle idee (oltre a sentirvi molto bene). Due minuti al giorno saranno sufficienti per trasformare la vostra immagine dell'io, purché

siate costanti nella pratica. La psiche impara in fretta automatizzando e generalizzando ciò che apprende. Prima di quanto voi possiate pensare, la capacità di esistere nella relazione sarà divenuta un "potere automatico", ovvero la capacità esercitata inizialmente dalla mente cosciente a mezzo di un potere di decisione, e successivamente fatta propria dall'inconscio, che ha iniziato a ripeterla e ricrearla in modo automatico.