



Le leggi del cambiamento

a cura di Antonella Nardone

Libera elaborazione, del seminario di Paolo Menghi dell'11 aprile 1992

Premessa



Paolo Menghi, neuropsichiatra, psicoterapeuta e fondatore della scuola di terapia familiare nell'ultima parte della sua vita si è dedicato a studiare le leggi che guidano l'evoluzione umana. Ha chiamato la sua Scuola Normodinamica, in quanto tratta dei processi normali della maturazione e della crescita personale e interiore delle persone. Paolo Menghi pensava che tutto ciò che accade nella vita di un individuo fosse iscritto nel percorso evolutivo che gli compete. Pensava anche che questo percorso sia per molti inconsapevole ma che esiste una fase in cui la persona si risveglia nel processo e nasce il desiderio non solo di accettarlo ma anche di favorirlo e di accelerarlo. E' una fase in cui matura la disponibilità a mettere in discussione l'idea di sé, le convinzioni e i propri comportamenti abituali. Questa disponibilità induce ad affrontare una pratica di Yoga o di meditazione, a seguire percorsi psicologici e insegnamenti, a cercare aiuto e sostegno in gruppi in cui ci si riconosce per avere le proprie medesime esigenze. Tuttavia il bisogno di cambiamento si scontra inevitabilmente con una pari resistenza al cambiamento e può succedere che inconsapevolmente si sia convinti di essere sinceramente sul cammino della trasformazione mentale mentre invece si sta girando in tondo, simulando qualcosa che non avviene veramente. Questa fase riguarda particolarmente gli studenti "avanzati" o gli insegnanti che dopo aver fatto un pezzo di strada, senza neanche accorgersene, rimangono immobili e bloccati in un finto cambiamento.

Il seminario, contenuti

In questo seminario Paolo Menghi si rivolge a chi ha già fatto una parte del cammino e che desidera progredire per focalizzare le condizioni che si devono produrre affinché il cambiamento auspicato avvenga realmente; queste condizioni sono:

- la decisione autonoma e determinata di mantenere salda una direzione
- essere disposti a non difendere il proprio Io
- rinunciare alla fuga dal contatto quando si incontra il limite
- evitare la dispersione di energia
- usare le tecniche al servizio della aspirazione al cambiamento
- non perdere di vista il proprio Intento
- insegnare ciò che si è appreso
- tenere conto che viviamo in un sistema di relazioni e che il cambiamento del singolo coinvolge tutto il sistema
- andare avanti nel cammino senza sfuggire gli ostacoli

Il seminario, la rielaborazione

Il testo che segue prende spunto dalla trascrizione del seminario, in cui Paolo Menghi ha lavorato con le scale musicali, facendo sperimentare ai suoi studenti la possibilità di interrompere una nota ripetitiva con un salto alla scala superiore. Il suo discorso era quasi tutto nella relazione, rivolto agli studenti presenti che sono stati coinvolti con esperienze musicali e di canto corale.

La trascrizione di questo discorso, che è stato molto più colloquiale che didattico, non era di facile comprensione, anche perché molti concetti già conosciuti all'interno della Scuola erano dati per scontati. L'intento che mi ha guidata è stato di rendere comprensibile e accessibile il pensiero di Paolo Menghi, a quasi 30 anni di distanza, perché ritengo che questo seminario sia carico di contenuti estremamente interessanti per studenti avanzati e insegnanti in formazione.

Per favorire questa comprensibilità sono stata costretta ad intervenire in modo consistente: nella elaborazione che segue molte parole sono state cambiate, fatte numerose integrazioni, a volte invertito l'ordine del ragionamento, ho reso impersonali concetti che erano rivolti alle persone presenti. Ho cercato però di mantenere il senso del discorso anche basandomi sulla conoscenza che ho del pensiero di Paolo Menghi per aver partecipato per molti anni attivamente alla sua Scuola. Sono intervenuta molto meno in alcune parti più evocative per cercare di lasciare quanto meno il sapore dell'energia che questi seminari generavano nei presenti.

Mi auguro vivamente di non aver tradito il senso e le intenzioni di Paolo Menghi, tuttavia il rischio di aver filtrato e distorto qualcosa in modo personale c'è. E' bene comunque tenerne conto.

Le leggi del cambiamento

Libera sintesi del seminario di Paolo Menghi -aprile 1992

Immobilità e cambiamento

In una via di ricerca interiore, per liberarsi dai condizionamenti, è necessario attivare il motore del cambiamento delle proprie dinamiche mentali, per questo dopo una fase di apprendimento, serve **passare da una posizione passiva ad una attiva**, che significa decidere di muoversi controcorrente alle proprie abitudini e convinzioni, scegliere di sacrificare la routine per una motivazione superiore che porta pace e benessere.

Per non prendere questa decisione molte persone si rifugiano in complessi ragionamenti e non fanno una semplice azione coerente con l'impegno con se stessi che dicono di aver preso, perché quella semplicità li obbligherebbe alla coerenza; allora pensano, ragionano, capiscono tutto ma non agiscono di conseguenza e quindi rimangono bloccate. Queste persone sapranno descrivere perfettamente come si cambia, mentre loro rimangono esattamente sempre identiche a se stesse. Tuttavia avranno la loro possibilità di cambiamento quando si renderanno davvero conto di essere sempre identiche a se stesse e ne soffriranno: solo se nasce la sofferenza per la propria immobilità e ripetitività potrà essere avviata una vera volontà di cambiamento.

Anche un atteggiamento passivo, del tipo: "non ho tempo, però se tu me lo dici io trovo tempo... ecc" è un comportamento che porta a stare fermi, è come battere sempre la stessa nota. Il rischio e la possibilità stanno proprio nel ripetersi sempre uguale della stessa nota, che non cambia mai, e all'insofferenza che ciò comporta.

La insofferenza, auspicabile, sana, inevitabile, che si genera all'interno di un percorso di ricerca è semplicemente la molla che costringe al cambiamento; non ho mai visto nessuno cambiare se non è costretto, non ho mai visto nessuno cambiare perché preferisce; quello che si può preferire è mettersi nelle condizioni in cui o cambi o crepi: questo è il vero cambiamento, poi ci sono i finti cambiamenti di coloro che continuano a fare sempre il Do, ma in tanti modi diversi.

Il girino diventa una rana; la rana diventa un rettile perché se non si trasforma, muore. Quale è la possibilità dell'uomo? Di mettersi in condizioni e in circostanze, per sua scelta, dove se non si cambia si muore. E questa è il massimo della libertà.

Il rilassamento sorge quando non c'è più possesso

Una facoltà da sviluppare per attivare il cambiamento è l'attenzione intesa come consapevolezza intensa in ogni istante, cioè la presenza mentale. Per realizzare questo tipo di attenzione serve quel grande rilassamento, che avviene quando non c'è più possesso, quando si può prendere o lasciare ogni cosa allo stesso tempo, senza attaccamento. **Allora si diventa davvero liberi di scegliere le azioni utili al proprio cambiamento:** ora serve una cosa, ora ne serve un'altra. Ma non perché è meglio l'una o l'altra, non perché "mi va" l'una e non l'altra, ma perché è più utile e funzionale alla mia volontà di liberarmi dai condizionamenti. Questo significa "saper mantenere la direzione".

L'utilità degli errori e dei blocchi per saltare oltre il limite

Se l'obiettivo è la consapevolezza, l'errore non esiste: ogni errore è un'occasione per entrare in una logica più complessa. Ci sono persone che pensano di crescere imparando sempre nuove pratiche: così non incontrano mai il limite e continuano a ripetere il loro solito circuito. **Ciò che favorisce la crescita è perseverare e usare stabilmente la medesima pratica all'interno di un sistema di relazioni:** questo porta ad incontrare i punti di blocco: per superarlo sorgerà il bisogno dell'apporto di una nota che fa parte di un'ottava diversa, e la musica cambierà.

La metafora del fior di loto ci dice che affinché sbocci il fiore servono le radici nel fango. Quando si pratica Yoga Evolutivo salgono (dal fango) degli stati emotivi: c'è una densità, che è il carburante per produrre energie più sottili. L'energia grossolana si trasforma in energia sottile attraverso il contatto col blocco: quando si rimane in contatto con il blocco sale una grande insofferenza, se invece di sfuggirla si rimane lì, può sorgere finalmente un "basta!", non un "basta" alla pratica che ti ha permesso quel contatto ma un "basta" al nostro funzionamento abituale: è un moto di energia complessa, carica dell'esperienza fatta fino ad allora, che serve a trasformare quel blocco in una nuova possibilità.

Quindi affinché qualcosa cambi bisogna avere il coraggio di restare in contatto con il proprio limite, cosa possibile solo se c'è sufficiente energia e volontà. E' un processo di elevazione e di purificazione che porta apertura. L'apertura è l'inizio del cambiamento e produce energia nuova che ci porta oltre il limite: è la fine di un'ottava e l'inizio della successiva.

Divenire esperti della gestione della propria energia.

Invece di accettare di stare in contatto con il limite i comportamenti delle persone comuni sono quasi sempre volte a evitarlo. Il limite viene appena sfiorato per subito fuggire: questo che vuol dire che ricomincia la successione di note, sempre la stessa. Il fatto è che **è molto gradevole, a qualunque livello dell'ottava, disperdere l'energia che si è costruita.**

Molti studenti iniziano in uno stato agonizzante e sono felici di ricevere energia, ma, quando mano a mano questa aumenta, la pressione sale per l'attrito prodotto dal contatto con i loro limiti prodotto dalla pratica, allora cercano un modo gradevole per disperderla cercando vie di uscita dal contatto e disperdere quel surplus di energia che non reggono: **si produce così un'apertura che alleggerisce, ma è un'apertura verso il basso ovvero verso il mantenimento del proprio stato, non quell'apertura verso l'alto che produce il cambiamento.**

In tutte le tradizioni spirituali sono state poste delle regole di comportamento che se infrante sono considerate "peccato": "questo è male, non si deve fare, è peccato!" E' un modo per indurre le

persone a non disperdere energia attivando il senso di colpa: l'intenzione era buona ma purtroppo questa modalità è stata l'inizio di una generazione di violenze, fisiche e psicologiche.

Il metodo era sbagliato ma il concetto era corretto. **Per chi decide di intraprendere un percorso di cambiamento è opportuno non disperdere energia**, ma bisogna comprenderne i motivi non agire in base ai divieti.

E se si comprende che è nel proprio interesse diventare esperto nella gestione della propria energia, se si studia perché si è capito che quella comprensione serve a cambiare, non a capire con la testa solo per evitare di vivere. C'è un abisso di differenza. Il vero ricercatore studia perché gli serve, capisce che se non impara a volare si schianta. E quindi studia, ricerca, e quindi non ricerca con prevenzione, ricerca perché ha bisogno di sapere come stanno veramente le cose.

La dispersione di energia porta sempre a un depauperamento. La cosa è complessa perché non c'è nulla di male se non che il depauperamento è collegato al piacere che deriva dal senso dell'io, che per difendere un'idea di sé illusoria, per non toccare verità che non gli piacciono, produce densità e inquinamento. Quindi non c'è nessun problema: se una persona va su, arriva ad un certo punto e poi va giù, non cambia proprio niente. Ma non c'è trasformazione e non c'è crescita interiore. Invece se si va su, e lì si rimane, malgrado l'attrito del contatto con il limite, si entra in una complessità maggiore che porta alla creazione di una sintesi e quindi ad un maggiore livello di unità e di integrazione.

Le tecniche e l'insegnante

Chi, fra gli insegnanti dice di capire perfettamente la legge del cambiamento e pensa: "Io adesso aprirò un centro dove faccio lo yoga soft" si illude di portare avanti degli studenti facendogli fare un poco di yoga; vuole contrabbandare una tecnica come una circostanza di cambiamento ma in realtà vuole mantenersi all'interno di un'invariante, di una simmetria dove non succederà nulla.

Le tecniche devono essere riempite da persone che vogliono mettere loro stesse nella tecnica. **Non è la tecnica che entra nello studente, entra l'insegnante.** C'è in ogni essere umano un desiderio assoluto di contatto, e un terrore assoluto del contatto. Questo è il significato dell'evoluzione, le diverse tecniche hanno un nome, ma un nome da solo è un vaso vuoto; se lo si riempie, quel nome avrà un senso, se lo si usa per nascondere se stessi, quel nome avrà avuto il senso di una lapide.

Apprendere delle tecniche soltanto per il gioco di dare un senso alla propria immagine, non serve a niente. Il potenziale trasformativo delle tecniche è completamente vanificato, completamente perso.

Per cambiare serve una intenzione e una competenza.

Serve anche avere una disciplina, una disciplina che non sia il risultato di un obbligo, ma della scelta di rompere i condizionamenti del "mi va" e "non mi va", solo così la disciplina, che è sia valore che intelligenza, diventa uno strumento del cambiamento.

Il canto al servizio dell'aspirazione

E' bello cantare insieme. Cantando si stimolano determinati centri d'energia (chakra), dovremmo esserne consapevoli per **mettere il canto al servizio della nostra aspirazione più ampia: è un'intenzione, non è un pensiero.** Essere consapevoli di cosa succede vuol dire innanzi tutto essere rilassati mentre si canta tecnicamente bene, e quindi non limitarsi a sollecitare le energie dei chakra o lasciare che siano sollecitate, ma iscriverle in una aspirazione: questa semplicissima cosa, se fatta onestamente compie miracoli. **La parola unita al suono, cioè il canto, è lo strumento più potente che abbiamo a disposizione, quindi bisogna usarlo con consapevolezza.**

Simulare la propria morte per vedere la verità

Chi vuole vedere la verità può provare a fare un'esperienza fondamentale per qualunque essere umano una volta almeno nella vita: con molta attenzione, con molta precisione, meticolosità, fare la simulata della propria morte. Immaginatevi distesi, con tutto il rituale, vi spogliano, vi lavano, vi rivestono, fate questo itinerario con gli amici i parenti che immaginate saranno intorno a voi, fino ad arrivare all'ultimo saluto.

Allora avrete una visione chiara di ciò che già potete vedere oggi di voi e delle persone che vi circondano, avreste un contatto che già avete oggi, ma che ora non *volete* vedere! **Solo in condizioni estreme tutto ci appare chiaro**, ma ci vuole una consistenza per reggerlo e questa consistenza non ve la posso dare solo io, dovete cominciare a costruirla da voi stessi: per farlo serve avere l'intento di passare dalla posizione passiva a quella attiva.

L'Intento e il vero ricercatore

E' l'Intento che determina la nascita in una specifica famiglia, e quella famiglia metterà quella persona di fronte a tutto quello di cui ha bisogno per evolvere. E poi c'è la possibilità, nella vita di ogni individuo, di nascere una seconda volta in una famiglia in spirito, una comunità e che si chiama sangha: come per la famiglia di origine non si scelgono i compagni di viaggio in base alla simpatia, ma in base all'intento. Sono due nascite. Il primo intento lo si dimentica, ma si puoi ricordare sviluppando il secondo.

Nel Sangha non guardi alle qualità della persona (se bella o brutta colta o semplice): un bambino che ha un intento potrà avere la forza di un leone, e un genio, intrappolato nelle sue idee, la forza di un pidocchio e il peso di un ippopotamo. Vedere come stanno le cose, consente di capire che il cambiamento e la crescita non si basano sulle fortune, sulle qualità o sui talenti, ma sull'Intento. Non si tratta di ricercare la perfezione perché la stessa idea di perfezione è un non senso.

Il vero ricercatore è uno che fa una nota dopo l'altra, è consapevole della ripetitività di certe note, di certe sequenze, le studia, le osserva, si mette nella condizione per entrare in contatto con le energie che lo ispirano invece che bloccarle. E' una persona serena, contenta di vivere, e non si può essere contenti di vivere se non si è in contatto con la morte, perché se si ha paura di quel contatto la vita sarà allora solo una fuga, e non si può essere felici se si sta solo scappando.

Ci sono livelli diversi di ampiezza, e quando l'ampiezza arriva ad un certo punto, c'è un salto nel concetto stesso d'ampiezza. Io dico una cosa in un solo modo ma coloro che mi ascoltano non mi comprendono allo stesso modo, dipende da quale nota stanno suonando in quel momento. E allora si può dire che uno è un ricercatore e l'altro non lo è? Tutti sono ricercatori, anche se ognuno ha mente distorta, ma tutti possono entrare in contatto con la mancanza di autenticità e con il proprio desiderio di verità e continuare così in questo faticoso e doloroso dualismo, fintanto che, quando le cose saranno mature, succederà qualche cosa per cui avviene un salto di coscienza ad un altro livello, e quell'altro livello è l'inizio di un'altra ottava. Ciò che dico oggi è diverso da ciò che dicevo ieri, ma non è perché ieri era sbagliato ma perché ieri era necessario quello e oggi è necessario questo. Siamo tutti in cammino ed è un cammino eterno...

Insegnare quello che già sappiamo

Se vogliono progredire le persone devono incominciare a insegnare quello che sanno, non importa come lo hanno appreso ma che insegnino a qualcun altro come hanno fatto ad arrivare lì. E' sempre bene essere disposti ad assumersi delle responsabilità, a rischiare di passare ad altri quello che già si sa, invece di mettersi nella posizione umile del tipo: "Insegnamelo, spiegamelo, che ancora non l'ho capito bene."

Quale è il primo insegnamento che riceve l'insegnante? E' quando uno studente gli dice: "Sei una testa di cavolo." E lui pensa: "Questo studente non mi capisce." No! lo capisce benissimo, però se riesce a reggere e nonostante l'insulto ricevuto prova lo stesso a passargli il suo meglio, farà diventare quello studente un insegnante. La sua attitudine sarà l'attitudine di un maestro per il quale "anche un

filo d'erba insegna". Questa è una bella frase, renderla concreta è una libertà per tutti, farlo insieme è una necessità.

E' la sofferenza che genera il cambiamento

Cambiare non è mai un giochetto da ragazzi perché ogni individuo è connesso con i propri familiari, e quella connessione impedisce qualunque cambiamento: è molto semplice! Ho lavorato sulla famiglia per ottenere che ciascuno si potesse appropriare di ciò che gli apparteneva, ma il limite era che l'obiettivo era solo "poter stare meglio". Stare meglio per far che cosa? Per andare dove? Se una persona non si fa delle domande su sé stesso, se non si conosce, inevitabilmente finirà per incontrare la sofferenza; il non sapere chi si è genera sofferenza, **ma quella sofferenza è una presenza, è un contatto**, finché non si sperimenta quel contatto si vive solo una bella fantasia, ma quando quella persona incontra la sofferenza allora diventa un vero studente, prima no, prima era inconsapevole e ripetitivo come un pagliaccio.

Il ruolo del cambiamento in un sistema di relazioni

Quando accade che una persona fa un vero passaggio, esso non riguarda quella persona e basta: il cambiamento di uno è il cambiamento di tutti; il Mandala (*è il nome della Scuola di Menghi*) sta facendo un viraggio per tutti, ognuno al livello che si può permettere, ma è per tutti. Il Mandala è un'idea sistemica, **non è possibile che una persona faccia un viraggio, senza che questo viraggio si trasmetta su tutti, anche a chi non lo conosce.**

Se qualcuno ha la consapevolezza di queste connessioni è obbligato ad un impegno maggiore rispetto ai propri viraggi, e questa consapevolezza è un potere, così come è un potere impedire qualunque cambiamento. **Dharma è l'attitudine a favorire la trasformazione propria e degli altri.**

Quando si incomincia a riconoscere davvero il valore di un percorso di consapevolezza, quando nonostante i propri limiti, gli sarà dato un valore, allora ci sarà un salto di tutto il gruppo che inizierà a comprendere che esiste un livello più complesso e più ampio: il problema è che quando ci si trova di fronte a quell'ampiezza sorge la paura e si preferisce focalizzarsi e lamentarsi delle limitazioni piuttosto che respirare l'ampiezza; denunciare le limitazioni significa dare sempre la colpa a qualcun altro. **Ma quando si respira l'ampiezza si diventa soli e liberi, anche se reggere la libertà non è semplice.**

Un passo dopo l'altro in un cammino infinito

In questo viaggio qualunque cosa va bene, purché si definisca con se stessi di voler andare avanti e non, ogni volta che si incontra un ostacolo cambiare direzione per andare da un'altra parte.

Tuttavia c'è un modo per ritornare indietro che non c'entra niente con la perdita di energia o con la regressione. Vuol dire che quando si arriva al Dò dell'ottava successiva si ritorna volontariamente indietro per portare energia alla prima nota. E questo funziona a tutti i livelli. Che si tratti di centri di energia, che si tratti di livelli evolutivi, questa strada a ritroso è parte del cammino, ma non deve essere confusa con la perdita di energia o la regressione. **Si sale e si scende, similmente al respirare che è ispirazione e espirazione, non è meglio l'una o l'altra; ma se si fa solo una delle due cose, si muore. E' un tornare indietro che ci dà lo slancio per andare avanti e proseguire il nostro viaggio.**

Un viaggio dove ogni passo è una tragedia ma quella tragedia è un diaframma per l'estasi. Se in ogni passo ci sono sia la tragedia e estasi ciò significa che c'è spazio per tutti e due. La cosa più semplice è stare in contatto con la tragedia sapendo che **ogni passo è un passo di un cammino infinito e in questo infinito vi potete rilassare.**