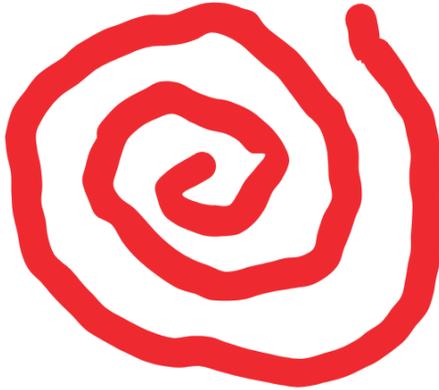


ROSA RAGO

Affacciati alla finestra

Piccolo saggio sulla consapevolezza del vivere



Collana **I Territori della Psiche**

diretta da DORIANO FASOLI

Board Scientifico: *Alberto Angelini, Andrea Baldassarro, Nicoletta Bonanome, Carla Busato Barbaglio, Nelly Cappelli, Giuseppina Castiglia, Domenico Chianese, Cristiana Cimino, Rita Corsa, Antonio Di Ciaccia, Roberta Guarnieri, Lucio Russo, Marcello Turno*



Alpes Italia srl - Via Gatteschi 23 - 00162 Roma
tel. 0639738315 – e-mail: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel. 06-39738315, 2023

Rosa Rago medico specialista in Psichiatria e psicoterapeuta. Da circa 30 anni, oltre a svolgere la libera professione in ambito privato quale specialista e psicoterapeuta, è medico psichiatra del Ministero della Difesa, essendo stata colei che ha standardizzato la selezione psichiatrica nell'Arma dei Carabinieri. Ha lavorato contestualmente anche per la Marina Militare e per la Polizia di Stato, in ambito medico-legale. Attualmente svolge il suo servizio sempre nella Capitale presso il Comando Generale dei Carabinieri e, da circa 10 anni, presso l'Istituto di Medicina Aeronautica e Spaziale dell'Aeronautica Militare (dove visita il personale militare aero-spaziale di tutti i ruoli della Forza Armata Azzurra, oltre ad abilitare al volo anche i civili nelle diverse specialità).

È da circa 20 anni, in ambito canonistico per la Rota Romana, Perito d'Ufficio per i Tribunali Ecclesiastici del Vicariato di Roma e della Città del Vaticano, oltre che dei Tribunali Ecclesiastici della Sardegna. È tra i redattori decani della Medicina Canonistica Italiana, con pubblicazioni in vari volumi per la Libreria Editrice Vaticana.

In campo professionale ha scritto e pubblicato diversi lavori scientifici, partecipando a congressi e convegni nazionali ed internazionali, dedicandosi con la sua professione anche alla promozione della salute mentale, affrontando gli aspetti divulgativi della psico-educazione, oltre ad essere costantemente impegnata nella formazione e supervisione di giovani psichiatri, psicologi e psicoterapeuti.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari ed artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633

e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

INDICE GENERALE

Prefazione di <i>Leonardo Sgura</i>	V
Introduzione	IX
1. L'uomo e il suo tempo	1
2. Da dove stiamo arrivando	5
3. Il simbolo	9
4. L'animo umano: dall'atomo alla psiche	15
5. Le stelle sono cadute dal cielo	27
6. Essere unici e irripetibili	31
7. Il mistero dell'essere umano	37
8. Il compiersi del tempo nel vissuto di ognuno	47
9. Speranza	53
<i>Bibliografia</i>	57

*A mia madre,
non più l'abbraccio
del vissuto l'eco*

Prefazione

Chioccioline e farfalle, psiche e materia, simboli vecchi e nuovi, poesia, sentimenti, gratitudine, riconoscenza; queste e molte altre parole chiave costituiscono l'ordito su cui si svolge la trama di questo saggio, sviluppato intorno alla domanda che dalla notte dei tempi scandisce la nostra esistenza materiale: qual è il senso della vita, qual è il senso di ciascuna delle nostre singole vite?

Rosa Rago in queste pagine ci prende per mano in un viaggio tanto breve quanto intenso, condividendo con generosità conoscenze proprie della sua formazione professionale e della sua lunga, qualificata e riconosciuta esperienza di psichiatra e psicoterapeuta.

Viaggio decisamente non facile, che pretende dal lettore la massima attenzione, spingendolo a bordo di un'imbarcazione che attraversa con coraggio il mare impetuoso dell'esistenza individuale, ora sospinta dalla forza della ragione, ora dalla potente energia dello spirito.

Avanzando, il passeggero si sente progressivamente avvolto in una rete di argomenti, evidenze scientifiche ed esplorazioni dell'ignoto che aprono la mente a una riflessione profonda e totale sui misteri della nostra psiche. L'autrice illumina il percorso, offrendoci potenti strumenti per la comprensione dei meccanismi che plasmano la nostra individualità, modellano desideri, angosce, gioia e dolore, in una danza vitale e globale che mette in relazione l'essere umano con il suo habitat, inesorabilmente fatto di altri uomini, di altri esseri e forme viventi, e soprattutto – in definitiva – di materia.

È un lavoro dal tenore spesso accademico per il rigore dell'analisi scientifica e del linguaggio. Ogni pagina riesce a focalizzare il tema, avvicinandoci con delicata sapienza agli interrogativi che da migliaia di anni restano al centro del nostro "essere".

Nell'universo finora a noi noto, l'uomo si distingue per l'esclusiva capacità di avere coscienza di sé, di manifestarsi, comunicare e interagire

provando e generando sentimenti. Dove e come nasce questo immenso potere? Come possiamo utilizzarlo per vivere con felicità e armonia? A cosa dobbiamo tendere per dare significato alla nostra vita terrena?

L'autrice suggerisce le sue risposte, che scoprirete durante la lettura. Ma ciò che colpisce è il modo efficace con cui svela, ad esempio, i meccanismi che sovrintendono alla fabbrica in cui pensiero e materia danno origine all'esistenza individuale; o ancora, l'abilità con cui illustra le dinamiche dell'io e del sé e i rimedi che la scienza mette a disposizione quando queste dinamiche perdono il loro equilibrio naturale.

A un certo punto troviamo una intensa luce che inquadra tre parole, destinate a rimanere impresse: gentilezza, riconoscenza e gratitudine. Sono i sentimenti che potrebbero rendere il mondo un posto diverso, e già questo basterebbe a dare alla vita il significato che da secoli cerchiamo.

L'autrice è convinta che essere capaci di questi sentimenti, avere cioè il coraggio di manifestarli, può aiutare gli uomini a esprimersi, conoscersi e accettarsi, fissando preziosi tasselli in un percorso evolutivo verso un'esistenza più elevata e nobile; una vita in cui anche la poesia, ipotesi giustamente definita "rivoluzionaria", diventa strumento per la ricerca della verità e del bello.

Un pensiero in qualche misura sintetizzato in questa frase, che mi pare opportuno anticipare, anche perché spiega il titolo del libro:

Un mondo carico di un procedere virtuoso, che rende intriso di bellezza il cammino dell'essere umano, conducendolo elevandosi ad affacciarsi alla finestra della conoscenza dell'Infinito, che pure sentiamo esistere in ognuno di noi.

È dunque un'ode alla vita, questo libello, un elogio della ragione umana che apre il cuore alle massime domande esistenziali proprio nel tempo, **questo nostro tempo**, in cui sembra stia andando smarrita la riflessione sul più profondo significato di vita, morte, umanità.

Un tempo orribilmente segnato dal dolore immenso provocato dalle guerre, vite che con violenza inaudita distruggono altre vite, spargendo i semi dell'odio e della vendetta, i cui germogli fioriranno per i decenni a venire.

Un tempo in cui altre oscurissime nubi si addensano all'orizzonte, altri potentissimi uomini (la cui anima è irrimediabilmente separata dal corpo, direbbe forse l'autrice) minacciano nuovi conflitti, ostentando simboli e linguaggi che potrebbero riportare le lancette della storia indietro, verso nuove stagioni di angoscia planetaria.

Credo sia assolutamente necessario unirsi alla speranza che conclude questo libro, ovvero l'auspicio che l'umanità sappia dare ascolto e tendere al "bene supremo", capace di spingere l'universo verso una nuova armonia. È necessario perché corriamo dentro a una burrascosa stagione politica e culturale, che mette in discussione il percorso verso il "bello" e il "giusto" che avevamo intrapreso con le conquiste di civiltà faticosamente ottenute negli ultimi 130 anni, prima con lo Stato di Diritto, poi con il riconoscimento dei Diritti Umani come pilastro fondamentale delle costituzioni moderne e quindi della comunità planetaria.

*Leonardo Sgura*¹

¹ Giornalista e scrittore, corrispondente RAI da Il Cairo.

Introduzione

...l'ignoto... È il limite a cui costantemente si giunge...

(S. Kierkegaard)

L'avvento di ogni esistenza è rivolto all'attesa del Sé, di un esserci nel mondo che condiziona la vita di ognuno, quella piccola imbarcazione che è la vita umana, nell'oceano sconfinato dell'esperienza vissuta.

Ma in questo nostro transitare, che è ciò che noi realmente siamo, verso il fondo di tutto che cosa c'è che ci aspetta? Nell'*inquietum limen* tra l'Io ed il Mondo si snoda il nostro viaggiare, essendo l'uomo quel *viator veramente in cammino*, come lo definiva Bruno Callieri. Così l'attesa del proprio avvento arriva ad identificarsi con la nostra stessa esistenza, ma quell'inquietudine del viaggiatore, che spinge sempre ad andare oltre i confini del conosciuto, porta il *viator* a osare di oltrepassare i confini di questo mondo, lo conduce lungo un sentiero che cerca e trova il suo compimento oltre la vita, in un aldilà, dall'altra parte della morte, in ciò che la speranza concede come risposta alla domanda interna ad ogni esperienza vissuta: Chi sono io? e chiede: Cosa realizza il mio esistere? ed oltre queste, pone altre domande: Dove sono diretto? Da dove vengo? Richieste legittime, dettate dalla libertà dell'esistere stesso, in cui il nostro essere consapevoli, la nostra coscienza, si riempie di un continuo gioco di rimandi significativi proprio di quell'esistenza, il vissuto.

Mutuando alcuni spunti del pensiero di M. Heidegger, possiamo dire con lui che *l'esistere è sempre mio*, ritenendo che questo esistere si svolge nell'attesa del Sé. L'uomo, che vive la propria vita, mentre questa gli sfugge via, come individuo, non solo vive, ma vive esperienze proprie e si sviluppa nella continua evoluzione dei propri vissuti, che posseggono il contenuto essenziale dell'esistenza intesa come unicità irripetibile.

Gli anni di studio e quelli dedicati alla sofferenza della persona, alle speranze, alle disillusioni, ai fallimenti dell'umano procedere nel mondo,

essendo vicino all'altro, tra la mia soggettività e quella di chi ho incontrato, tra la mia soggettività e quella dell'altro da me, disvelando i contenuti delle domande, ascoltando l'oscurità dei silenzi, mi hanno spinto ad una riflessione su quell'istante sospeso tra il prima ed il dopo di un'esistenza, il vivere umano, quell'*affacciarsi alla finestra*, che è la vita, che fin da bambina mi ha indicato mia madre.

Amava dirmi, quando mi imbattevo nelle sfide del mio procedere, giungendo dall'infanzia spensierata, nei meandri di un'adolescenza piena di dubbi e di ricerca, o quando mi ritrovavo, ormai studentessa di Medicina, a riflettere sul mio vivere e sul senso del mio esistere nel mondo, che la vita altro non era che *un'affacciata alla finestra*, concretizzando l'attimo dell'esistere, dell'esistenza stessa, nello sguardo che ognuno può avere sul mondo in base ai propri eventi personali, per poi rientrare (avendo fatto tesoro di quell'istante) in una infinita eternità, avendo colto l'essenziale e godendo fino in fondo di quella visione, unica ed irripetibile, quell'affaccio che era il vivere la mia vita in maniera consapevole e piena.

Uno sguardo simbolico, un istante dilatato, in cui l'attimo, che si realizza in una sospensione tra il visibile ed il non visibile, permette al contempo di rivolgere lo sguardo verso l'invisibile, un affaccio che si fonde fra pensiero e anima.

Un affacciarsi che necessita di un linguaggio che porti in sé il significato del cammino svolto, rivolto a se stessi, in una circolarità armonica che riempie l'esistere di significati nuovi e ne amplia l'orizzonte di senso. Dall'orizzontalità dell'esserci alla verticalità del trascendersi.

Nasce da questo sentire la decisione di scrivere queste pagine, rivolte all'affacciarsi di ognuno di noi, perché lo svolgersi del nostro vivere possa essere rivolto alla consapevolezza di ciò che realizziamo in noi e nel mondo, attraverso la speranza di cogliere il significato più profondo dell'esistere, dell'esserci e del sentirci, rimanendo saldi nel percorso intorno a noi stessi, seguendo lo snodarsi della nostra spirale personale, per liberarci nello sguardo infinito del nostro intuire, sperando di entrare in quell'ignoto che solo il linguaggio simbolico immerso nella poesia può svelarci.