



SELINUS UNIVERSITY
OF SCIENCES AND LITERATURE

**LA PSICOLOGIA DEL TRASCENDIMENTO,
UN PROCESSO TERAPEUTICO INCLUSIVO:
DAI PRESUPPOSTI ANALITICI,
ALLA MEDIAZIONE CORPOREA,
ALLA PSICOLOGIA SPIRITUALE,
UN PUNTO DI SVOLTA NELLA RICERCA DEL SÉ**

By Roberta D'Ottavi

Supervised by
Prof. Salvatore Fava Ph.D.

A DISSERTATION

Presented to the Department of
Clinical Psychology
program at Selinus University

Faculty of Psychology
in fulfillment of the requirements
for the degree of **Master of Science**
in Clinical Psychology

2021

*Se non è un piacere l'illusione
il tuo fare sia proiettato a essere
il tuo avere ti guidi dove essere è
la meraviglia dell'avere
poiché solo l'amore spinge a prescindere
e trascendere*

r.d.

INDICE

Prefazione pag 8

PARTE PRIMA: LA SAGGEZZA DEL PREMODERNO

Capitolo 1 - La filosofia perenne e la quintuplica radice pag 10

Capitolo 2 - I Vedanta pag 13

Capitolo 3 - La cura del Sé nel mondo classico pag 16

Capitolo 4 - Sentieri buddhisti e meditazione pag 18

PARTE SECONDA: I PRESUPPOSTI ANALITICI

Capitolo 1 - A rèbour, omaggio a due pionieri

1.1 Intorno a Gustav Fechner pag 21

1.2 Intorno a William James pag 23

Capitolo 2 - Sogno, mito, pensiero

2.1 Intorno a Carl Gustav Jung pag 26

2.2 Intorno a Wilfred Bion pag 32

PARTE TERZA: IL CORPO E LA RIPARAZIONE DI SE'

Capitolo 1 Anima e corpo

1.1 Anima e corpo nella concezione contemporanea pag 38

1.2 L'inconscio non rimosso e la psicologia post moderna pag 40

1.3 Il nuovo indirizzo post modernista pag 42

1.4 La filosofia dell'implicito nel Focusing pag 45

Capitolo 2 Psicoterapia esperienziale e fisiologia olistica

2.1 Eugene T. Gendlin: dagli studi filosofici alla
psicoterapia esperienziale pag 46

2.2 L'esperienza del trauma e la fisiologia olistica pag 49

PARTE QUARTA: PROCESSI DI TRASFORMAZIONE

Capitolo 1 La rivoluzione contemporanea della coscienza

- 1.1 Dal subcosciente alla coscienza assoluta, un percorso di connessione pag 53
- 1.2 Il corpo, viatico nel risveglio della coscienza pag 56
- 1.3 La coscienza, la memoria, l'evoluzione e la morte pag 57
- 1.4 Il paradigma olistico transpersonale:
la numinosità delle emozioni pag 60

Capitolo 2 Trascendere

- 2.1 Per un'epistemologia integrale pag 61
- 2.2 L'emergenza biospirituale e la respirazione olotropica pag 63
- 2.3 L'intenzione guidata dal corpo, nel cuore pag 64

Conclusioni pag 66

Appendice pag 69

Postfazione: un'arte nel trascendimento pag 74

Bibliografia pag 78

Emerografia

Sitografia

Prefazione

Tra il mondo della fisica e quello delle discipline umane esiste da sempre un filo sottile, in grado di esprimere i punti di adesione e di incoerenza rispetto alle evoluzioni e alle acquisizioni che compiono il pensiero e l'esperienza nel processo di conoscenza.

In questa prospettiva, è tuttora forte la discrepanza, tra la concezione del mondo implicita nella fisica moderna e la società contemporanea, nella quale non si riflette l'armonioso interrelarsi delle cose che si osservano nella natura. Sostanzialmente un'ostinazione teorica da una parte di coloro che si occupano di scienze umane e biologiche, tende a schiacciare il senso di una visione olistica di cui è permeata la nuova fisica. Per avvicinarsi a un simile stato di equilibrio dinamico e far sì che attecchisca, occorre prospettare una struttura economica, e parimenti sociale, in linea con le esigenze soprattutto spirituali che si stanno facendo strada, sollecitate da eventi straordinari, che caratterizzano a vari livelli l'esistenza dell'uomo in questo nuovo millennio.

Considerazione rimasta per contro finora una stigmatizzazione senza effettiva possibilità di realizzazione.

Le fortissime implicazioni sociali ed economiche avvenute nella seconda metà del secolo scorso, proseguite con gli scossoni del nuovo millennio e ancor più incisivamente il recentissimo evento pandemico recano il senso di una metanoia, che è anzitutto di portata spirituale nella vita dell'essere umano.

Nuove attese, differenti esigenze e prospettive di vita si giustappongono a usurati corrotti principi etici e di valutazione che qualificano la vita e la condizione umana. Il senso di estraniamento, un aumento della malattia mentale, di crimini violenti, della disgregazione sociale, un accresciuto interesse per diverse forme di religiosità, culto e trascendenza. Le trasformazioni culturali ad ampio spettro e una loro rapida propagazione sono fasi essenziali nello sviluppo delle civiltà.

L'emergenza caratterizza la condizione umana oggi. Un'emergenza spirituale si appella al senso e al valore del trascendimento.

È possibile comprendere questa esigenza dall'interno di una metodologia frammentata qual è quella portata avanti da un significativo numero di accademici, che accetta e

condivide percezioni anguste della realtà, indisponibile ad aprirsi alle implicazioni che questo tempo porta alla luce?

Le prospettive, e i risvolti che vi si scorgono, sono così tra loro interdipendenti, (implicando di per sé tanti richiami scientifico filosofici), che solo la consapevolezza quantomeno della loro complessità mette forse al riparo chi scrive dal rischio pur probabile di risultare inadeguato.

Una considerazione è sottesa a margine di questo lavoro, che rappresenta in una prospettiva integrale dell'essere umano, la prosecuzione nell'esplorazione del rapporto tra il suo tempo e il senso di sé: la circolarità.

Con questa dinamica si manifesta l'evoluzione dell'essere umano in rapporto alla ricerca di sé, olograficamente inteso, nel suo lanciarsi verso nuove prospettive e nel suo ritorno alla saggezza originaria, nel grande nido in cui l'umanità trova la totalità dello spirito universale, ed è pronta a rilanciarsi, ed esprimere le dinamiche di moto centrifugo e centripeto, nascita e morte, visione esteriore e interiore, che governano la vita terrestre

PARTE PRIMA
LA SAGGEZZA DEL PREMODERNO

Capitolo 1

La filosofia perenne e la quintuplica radice

In questa nostra epoca, non sorprende quel volgere lo sguardo nostalgico non solo dello studioso e del filosofo, ma anche del curioso verso l'Oriente, e quel cercare faticosamente di impadronirsi di un po' di gioia, di un pizzico di cultura e di tradizione dell'Asia, in particolare dell'Induismo e del Buddhismo, còlto da un'attrazione magnetica per quella serenità e quella pace che aleggiano nei templi buddhisti e nell'eterna filosofia dell'essere.

In un'era di crisi valoriali che in questo suo allungarsi è quasi senza un fondo, si cercano e si esplorano con capacità alterne di comprensione e soddisfazione, i temi immanenti e le pratiche spirituali e disciplinari che emanano da quel che resta dell'antica Orientalità.

Come è noto, il termine *Philosophia perennis*, usato per la prima volta da Agostino Steuco¹, è stato reso celebre da Leibniz, che lo usò per designare la filosofia eterna soggiacente e comune a tutte le religioni, in particolare la sua corrente mistica, divenendo molto più avanti anche il concetto centrale della scuola tradizionalista, rappresentata da René Guénon, Frithjof Schuon, Ananda Coomaraswamy ed Elémire Zolla².

Nel saggio omonimo, Huxley³ sostiene che in ogni forma più o meno sviluppata di religione, si trovano correnti di pensiero puramente mistiche, che riconoscono una *realtà divina consustanziale al mondo delle cose, delle vite e delle menti*. La filosofia perenne viene anche definita come un approccio di tipo psicologico che scopre nell'anima qualcosa di simile alla realtà divina, o addirittura di identico ad essa.

¹ Steuco, A., *De perenni philosophia libri X* (1540)

² Cf. *The Unanimous Tradition, Essays on the essential unity of all religions*, a cura di Joseph Epes Brown, Titus Burckhardt, Rama P. Coomaraswamy, Gai Eaton, Isaline B. Horner, Toshihiko Izutsu, Martin Lings, Seyyed Hossein Nasr, Lord Northbourne, Marco Pallis, Whitall N. Perry, Leo Schaya, Frithjof Schuon, Philip Sherrard, William Stoddart, Elémire Zolla. Ranjit Fernando editore, Sri Lanka Institute of Traditional Studies, 1991, e E. Zolla, *La filosofia perenne. L'incontro fra le tradizioni d'Oriente e d'Occidente*, Milano, Mondadori, 1999.

³ Huxley, A., *La filosofia perenne*, collana Gli Adelphi, Adelphi, 1995

Una raccolta di citazioni, tratte da opere di varie epoche e culture, inserite in un commento dell'autore, che si premura di ampliare o chiarire gli argomenti trattati. Nel testo originale non vi sono indicazioni circa l'origine di ogni passo citato, l'autore si limita ad inserire una bibliografia alla fine del volume, ma la maggior parte delle fonti è stata individuata e riportata nell'edizione italiana.

Numerosi sono gli argomenti toccati dall'autore. Molte pagine vengono dedicate alla natura del fondamento divino, visto attraverso un'ottica ora speculativa, ora psicologica. Il primo capitolo prende il titolo dalla nota formula indù *ta tvam asi, quello sei tu*: l'Ātman, il Sé eterno e immanente che si identifica con Brahman, o principio assoluto di ogni esistenza.

Il libro ripercorre la storia della speculazione e delle pratiche ascetiche, tracciando paralleli tra le religioni che si sono occupate di misticismo. Vengono spiegati alcuni precetti morali che naturalmente si accompagnano ad ogni serio tentativo di ascesi, come la carità, il distacco, la mortificazione, la conoscenza di sé. Frequenti gli accenni ai possibili pericoli in cui si può incorrere, primo fra tutti lo scambiare i mezzi, ovvero gli esercizi spirituali, la mortificazione, etc, e con il fine, il raggiungimento della realtà divina, che può portare all'idolatria e al feticismo religioso.

La tesi principale della filosofia perenne, e perciò il messaggio che si nasconde in tutte le più grandi religioni del mondo e negli insegnamenti di tutti i più grandi mistici della storia, è che la realtà è non duale: la vera identità è Essere, Spirito, Infinito, Assoluto, Coscienza.

...La metafisica che riconosce una realtà divina sottostante al mondo delle cose, delle vite e delle menti; la psicologia che trova nell'anima qualcosa di simile, o addirittura identico, alla realtà divina; l'etica che pone l'ultimo fine dell'uomo nella conoscenza del Fondo immanente e trascendente di ogni essere — la cosa è immemore e universale. Rudimenti della Filosofia Perenne possono essere trovati nelle tradizioni di popoli primitivi in ogni parte del mondo, mentre nelle sue forme pienamente sviluppate è presente in ognuna delle religioni superiori. Una versione di questo più alto fattore comune in tutte le teologie precedenti e successive fu affidata alla scrittura più di venticinque secoli fa, e da allora questo tema inesauribile è stato trattato più e più volte

dal punto di vista di ogni tradizione religiosa e in tutte le principali lingue dell'Asia e dell'Europa.

Aldous Huxley, *La filosofia perenne*, Introduzione.

La *philosophia perennis* è un approccio che considera il mondo e l'esistenza come qualcosa di per sé completo e che – come tale – contiene in sé la totalità dell'essere e delle sue manifestazioni, similmente al neoplatonismo di Plotino, all'approccio buddhista al tema del mondo e della coscienza, e a tante altre filosofie che contengono aspetti più o meno rilevanti di pensiero perenne: Platone, Aristotele, gli stoici, San Bonaventura, San Tommaso, Giordano Bruno, Meister Eckhart

La *philosophia perennis*, per come viene intesa, non è un approccio di tipo fideistico, né rappresenta un tentativo di vulgata della verità, spesso presente nelle grandi religioni mondiali. Significa andare alla nuda presenza dell'esistente con l'occhio di chi contempla la totalità dell'universo e l'unità organica di vita, coscienza e materia. La verità della *philosophia perennis* non si misura dalla verificabilità galileiana dei suoi enunciati, ma solo dalla organicità del suo sguardo, ed è questo un tratto peculiare che si ritrova più che mai forte e convincente, nell'ambito delle tecniche terapeutiche ad approccio transpersonale, al quale si rimanda per un'analisi più estesa⁴.

Un riconoscimento delle diversità, ma della stessa valenza come guida alla saggezza si trova anche nell'attuale filosofia come modo di vivere in Hadot, in Horn, in Albert, e, in rapporto all'ebraismo, in Putnam⁵. Huxley è stato singolarmente un precursore della temperie spirituale del movimento della coscienza collettiva del secondo Novecento, un gruppo in cui si profila un modo di vivere atto a realizzare fioritura e saggezza, accanto e in comune con le altre vie di saggezza dell'ecumene planetaria.

Si è delineata così una quintuplica radice, in vario modo concordante, di una via occidentale a una spiritualità laica: la filosofia antica greco romana, come modo di vivere, originalmente riproposta da Pierre Hadot, la sapienza ebraica nella sua capacità di trasformazione della vita quotidiana, come in Martin Buber⁶ e Hilary Putnam; l'annuncio cristiano compreso come una diversa dimensione morale e spirituale

⁴ Si veda in *Parte quarta, capp. 1 e 2* del presente lavoro

⁵ Putnam, H., (1926 – 2016), filosofo e matematico statunitense.

⁶ Buber, M., (1878 – 1965) filosofo, teologo e pedagogista austriaco naturalizzato israeliano.

dell'umano, come viene riformulato da parecchi maestri contemporanei; l'insegnamento sufi⁷, nella tradizione islamica, da sempre aperto alla convergenza delle esperienze di unificazione dell'umano e del divino; la psicologia del profondo, per come è stata concepita nell'opera di Carl Gustav Jung, Erich Neumann, Ernst Bernhard, Irvin D. Yalom⁸, e per come viene reinnestata nell'originario tronco della vita filosofica.

Nel momento attuale di pensiero debole, non vi sono punti di riferimento per la ragione forte e la scienza, che nonostante i suoi meriti straordinari in campo teorico e pratico, non riesce a dare che prospettive parcellizzate della realtà. Il pensiero audace sotteso alla proposta filosofica perenne, toccando ipotesi non verificate e non ripetibili sperimentalmente, offre una misura della grandezza della vita e apre a modi più ampi e profondi di guardare al mondo, a se stessi e a questioni, mai superate, come la ragione, il tempo, l'individualità, il sé e il mondo dello spirito.

⁷ Sufi, da cui Sufismo, è una dottrina e disciplina islamica di perfezionamento spirituale. Si presenta come un insieme di metodi e dottrine che tendono all'approfondimento interiore dei dati religiosi, per preservare la comunità dal rischio di un irrigidimento della fede e di un letteralismo arido e legalistico.

⁸ Si tratta dei primi analisti filosofi, il cui metodo è costituito in primo luogo dall'analista stesso, secondo l'indicazione di Jung riguardo alla psicoterapia, che vale in ogni ambito professionale di cura e di vita quotidiana: «Ogni psicoterapeuta non ha il suo metodo: "è egli stesso quel metodo". *Ars totum requirit hominem.*» Fu Jung, nel 1951, a sottolineare come l'analisi richieda spesso un sapere di carattere filosofico. L'analisi biografica a orientamento filosofico (acronimo: abof), è una relazione di cura in senso filosofico. L'abof rivisita profondamente i campi della filosofia e delle psicologie del profondo creando una nuova area di studio e di pratiche che attiene alla ricerca di senso per gli individui e per i gruppi che vivono il desiderio di esplorare il loro malessere anche al di fuori del perimetro della clinica. Si riscopre in questo senso il versante esistenziale della cura che fu la cifra originaria della filosofia intesa come modo di vivere. L'abof, creata da Romano Madera si è sviluppata proprio con l'intento di promuovere una simile sintesi integrandola anche con la pedagogia del corpo, le pratiche meditative e quelle autobiografiche, lo sguardo sistemico e gli orizzonti simbolici delle diverse tradizioni religiose, rivisitati in chiave laica, in un'ottica che non escluda il mondo né lo riduca alla vicenda delle pulsioni.

Capitolo 2

I Vedanta

Il pensiero scientifico moderno in fisica, in biologia e in psicologia è avviato da tempo verso una visione della realtà che è molto vicina alla concezione dei mistici e di molte culture tradizionali, in cui la conoscenza della mente del corpo dell'uomo e la pratica dell'arte della guarigione sono parti integranti della filosofia naturale e della disciplina spirituale

Il mondo permeato di trascendenza del Vedanta rappresenta la punta di un sistema dottrinario metafisico che non ha pari. Uno degli obiettivi di questo lavoro consiste nel tentativo progettuale di integrare gli aspetti validi degli approcci pre moderni, alla psicologia e alla coscienza. In tale senso, si pone la domanda su che cosa sia la modernità. Si è detto che sia caratterizzata dalla morte di Dio, dalla mercificazione della vita, dalla frammentazione del mondo dell'esperienza umana, dall'angoscia esistenziale, da un materialismo dilagante, fenomeni riassumibili nell'espressione di Max Weber: *il disincanto del mondo*.

Interessante in tal senso, la lettura multidimensionale di Wilber⁹ e del suo modello oligarchico secondo la concezione della filosofia perenne, dell'individuo come unità di mente, corpo, anima e Spirito, che propone di integrare le verità della tradizione perenne, da lui stesso definito il grande nido dell'essere, con quelle della modernità, ossia la differenziazione, il pluralismo e la contestualizzazione, e della post modernità, ovvero l'integrazione in tutti i livelli del grande nido.

Il Vedanta non è una filosofia né una religione, quanto una dottrina puramente metafisica, aperta a possibilità di concezione illimitate. Il Veda, vale a dire la scienza sacra e tradizionale per eccellenza, è il principio e il fondamento comune di tutti i rami derivati. Il termine Vedanta significa in sanscrito la conclusione (anta) dei Veda, la letteratura sacra più antica dell'India, e si utilizza in riferimento alle Upanishad, elaborazioni dei Veda, e alle scuole nate dallo studio delle Upanishad.

9. Wilber, K., saggista e filosofo statunitense vivente, uno dei fondatori del pensiero integrale e dello Integral Institute nel 1998. Si veda in Parte quarta, cap. 2 del presente lavoro

Si tratta di una delle sei visioni, Darshana, che permettono di capire ciò che è, pur essendo di esse il Vedanta il più alto, che consente di inglobare in sé ogni altro, il ramo più puramente metafisico di tali dottrine

I tre testi fondamentali del Vedanta sono rappresentati dalle *Upanishad*, il cui significato dal sanscrito è di seduta segreta del maestro coi suoi discepoli, ovvero un gruppo di scritti filosofico religiosi dell'induismo che costituiscono la parte conclusiva del Veda e che furono composti tra il IX e il VI secolo a.C.; dal *Brahma sutra*, brevi, persino singole interpretazioni di una sola parola della dottrina delle Upanishad; e dal dialogo poetico, la *Bhagavadgita*, o canzone del divino, che, per l'immensa popolarità, è considerato realizzato a supporto delle dottrine delle Upanishad. Tutte le scuole Vedanta, tuttavia, mantengono in comune un certo numero di principi; la trasmigrazione del Sé (samsara) e l'opportunità della liberazione dal ciclo delle rinascite; l'autorità dei Veda sulle modalità di liberazione; che il Brahman è causa materiale e strumentale del mondo; e che il Sé, o Atman, è l'agente dei propri atti, il karma, e quindi il destinatario dei frutti o conseguenze delle azioni. Quasi tutte le scuole del Vedanta rifiutano all'unanimità entrambe le filosofie eterodosse del Buddhismo e del Jainismo e le conclusioni delle altre scuole ortodosse

L'influenza del Vedanta sul pensiero indiano è stata profonda, di modo che si può dire che, in una o altra delle sue forme, la filosofia induista è diventata il Vedanta.

Ed è uno yogi colui che compie il viaggio simbolico nel suo processo di liberazione graduale, dall'estremità dell'arteria coronale che comunica costantemente con un raggio del sole spirituale, fino alla sua ultima destinazione, attraverso la via tracciata dal percorso di questo raggio nel senso inverso fino alla sua sorgente, che è appunto questa destinazione stessa. La liberazione, Moksha o Mukti, vale a dire l'affrancamento definitivo dell'essere, il fine supremo al quale tende, differisce da tutti gli stati che tale essere ha potuto attraversare per pervenirvi. Essa è l'ottenimento dello stato supremo e incondizionato, mentre tutti gli altri stati, anche se elevatissimi, sono sempre condizionati, ossia sottomessi a certe limitazioni che li fanno essere ciò che sono, come stati determinati. La liberazione è propriamente la liberazione fuori della forma corporea, ottenuta al momento della morte in modo immediato, poiché la conoscenza è già virtualmente perfetta prima della fine dell'esistenza terrena. Lo yogi, che è l'uomo trascendente del come contenute in sé stesso, nel proprio sé e così, con l'occhio della

conoscenza, tramite l'intuizione intellettuale, percepisce, o meglio concepisce, non razionalmente ma mediante una presa di coscienza diretta e un assenso immediato, che ogni cosa è Atmà. Il sé illuminato dalla meditazione, e poi infiammato dal fuoco della conoscenza, che realizza la sua identità essenziale con la luce suprema, è liberato da tutti gli accidenti, o modificazioni contingenti, e brilla nel proprio splendore. Chi ha compiuto il pellegrinaggio del proprio sé, che procura una felicità permanente e una liberazione definitiva da ogni turbamento, è senza azione, conosce tutte le cose e ottiene la beatitudine eterna.

Capitolo 3

La cura del Sé nel mondo classico e nell'ermetismo cristiano

Per merito di Hadot e Foucault¹⁰, è stata richiamata recentemente l'attenzione degli studiosi sugli elementi di pratica offerti dalla spiritualità dal mondo classico, spesso dimenticati o sottovalutati a vantaggio degli aspetti teoretici o etici di quella cultura. Si tratta di indicazioni di pratica meno strutturate di quelle presentate da altre tradizioni, che hanno il pregio di una maggiore vicinanza e viabilità per la cultura occidentale secolarizzata.

Nella Grecia classica, luogo della formazione dell'identità propria dell'Occidente europeo, il fine del percorso di auto sviluppo è descritto come eudaimonia o ben essere; i mezzi, come cura di sé; la tecnica, come conoscenza e disciplina di sé stessi per progredire e migliorarsi.

Epicureismo e stoicismo hanno individuato nella pratica della cura un processo di auto guarigione, che è anche di auto formazione, attraverso cui il soggetto avvia un'indagine su di sé che lo riporta alla propria natura, secondo il principio dell'*oikèiosis*, appropriazione, conciliazione, ovvero della tendenza naturale di ogni essere vivente a conciliarsi con se stesso. Prendersi cura di sé significa avviare un viaggio di ritorno a casa, come suggerisce la radice etimologica del termine *oikèiosis*, da *oikìa*, casa, dimora, alla sorgente del proprio sé; significa, inoltre, amare sé stessi e recuperare, attraverso una pratica educativa costante e paziente, il rapporto originario con la natura. Quando Crisippo¹¹, stoico della prima generazione, parla di amore di sé, già intende riferirsi all'istinto primario in base al quale a ciascuno di noi nulla è più caro di se stesso e, poiché tutti amano se stessi per natura il principio originario che legittima l'amore di sé è l'*oikéiosis* che l'uomo possiede fin dalla nascita e che si manifesta nella tendenza

¹⁰ Hadot, P. (1922 – 2010) filosofo e scrittore francese. Foucault, M., (1926 – 1984) filosofo, sociologo, storico della filosofia, storico della scienza, accademico e saggista francese.

¹¹ Crisippo (281 a.C./277 a.C. – 208 a.C./204 a.C.) filosofo e matematico greco antico.

naturale di ogni essere vivente ad appropriarsi del proprio essere e di ciò che lo preserva.

L'epicureismo riconosce il saggio nella figura del caposcuola e dà vita ad un vero e proprio culto della personalità del maestro. Nello stoicismo invece il saggio non è storicamente e socialmente riconoscibile. Non identificandolo con un individuo in carne ed ossa, gli stoici pongono l'individualità del saggio in modo metaforico e utopico: non esiste eppure fonda la morale. In questa tesi paradossale risiede l'originalità degli stoici e l'interesse pedagogico per il maestro di cura stoico. A differenza degli epicurei gli stoici vanno molto oltre nel descrivere perfezione e beatitudine del saggio, il quale è presentato come colui che opera seguendo la ragione e la virtù e si prende cura di sé vivendo in armonia con il *Lògos*. Ecco perché possiamo considerare quella del saggio stoico una figura utopica, mentre la cura di sé, di cui il saggio è principio, un ideale regolativo, un *tèlos* che precede/accompagna ogni relazione educativa. Al saggio vengono così attribuite tutte quelle qualità che lo rendono esemplare, mentre agli stolti vengono riconosciute malvagità e infelicità,

La cifra distintiva della pedagogia stoica è pertanto l'*oikéiosis*, che conduce il maestro a divenire principio della cura di sé: egli ama sé stesso, si prende cura della propria persona interamente e continuamente, non nasce maestro ma lo diventa, favorisce il viaggio del discepolo verso la sua natura originaria percorrendo la via della saggezza nelle tecniche del sé.

L'esortazione socratica e di altri pensatori greci della spiritualità a posteriori, ad andare oltre sé e specchiarsi in Dio è stata ripresa ed esplicitata dagli autori cristiani. I Padri vedono nella conoscenza di sé il mezzo per giungere alla conoscenza di Dio, e la spiritualità dell'Oriente cristiano sembra memore del precetto di Delfi: il pensiero cristiano ha dato continuità al detto inciso sul tempio. I Padri peraltro, non riuscirono a trovare un testo identico nella scrittura, e lo sostituirono con l'espressione: *Fà attenzione a te stesso*. Prendersi cura di sé in ogni angolo dell'anima, per trovare e recuperare il segno che Dio vi ha impresso. Per accedere alla conoscenza superiore occorre migliorarsi, ossia passare dalla conoscenza di sé al superamento di sé, conducendo una vita di disciplina e purificazione attraverso una pratica. È questa l'ascesi, l'*askesis*, che per i greci era qualsiasi esercizio svolto metodicamente per progredire verso un fine, che diviene l'impegno a camminare verso la perfezione di vita

cristiana, sequela e imitazione di Cristo. Tuttavia il vangelo afferma la sua lontananza dai valori del mondo e invita a una *fuga mundi*, da un mondo che è in opposizione a Cristo, che non lo riconosce. *Fuge, tace, quiesce*, sintetizza il programma di vita che S. Arsenio¹² il grande è invitato dal cielo a seguire, e che tutti gli esicasti¹³ cercano di attuare, al fine di raggiungere l'unione contemplativa con Dio, isolarsi per evitare il contatto con gli altri che impediscono questa unione e la sua conservazione. Né la consacrazione all'essenziale deve passare attraverso una lotta contro gli stimoli esteriori, altrimenti si sviluppano forze avverse molto potenti. Dal punto di vista della sofferenza, che rappresenta la via attraverso cui passare per comprendere quel qualcosa che frena nel percorso di avvicinamento al sé, la malattia è il riflesso di uno stato d'animo interiore, in base al principio ermetico *Quello che è all'interno, è come ciò che è all'esterno*. Una impostazione precettiva e percettiva questa, che è riemersa vivificata, nella visione della psicologia transpersonale¹⁴, che si caratterizza come il contributo degli ambienti scientifici allo studio e alla comprensione dell'esperienza interiore di ordine trascendente.

¹² S. Arsenio, (Roma, 354 circa – Troe, 450), eremita e uno dei Padri del deserto, fu precettore di Arcadio e Onorio, figli di Teodosio I.

¹³ L'esicasmò è stata una grande corrente di spiritualità che, sviluppatasi nell'Oriente cristiano e accolta poi sul monte Athos, si diffuse anche in Russia

¹⁴ Si veda più avanti, nella Parte quarta del presente lavoro

Capitolo 4

Sentieri buddhisti e meditazione

Non fare il male, compiere il bene, purificare la mente. Secondo le parole del Dhammapada¹⁵, in estrema sintesi ecco l'enunciato dell'insegnamento della via buddhista all'autorealizzazione. Per l'importanza che ha la prassi, la tradizione buddhista, più sistematicamente di altre, offre dettagliati percorsi didattici, la cui esplorazione è di grande interesse per la psicologia dell'autorealizzazione. A seconda dei diversi veicoli di cui si è articolato l'insegnamento del *Dharma*, esistono differenti percorsi articolati in programmi finalizzati alla liberazione dalla sofferenza e al raggiungimento dell'illuminazione. Enorme è il numero di insegnamenti e di *sutra*, sermoni, in cui gli insegnamenti del Buddha sono stati trascritti. La via del *bodhisattva* è centrata sulla compassione, e la pratica del donare è la prima, seguita dall'osservanza dei precetti e dall'importanza della parola, che ha il potere di creare inimicizie divisioni; dall'energia, o impegno e perseveranza, e infine dalla meditazione, che riveste la maggiore importanza per la trasformazione della coscienza. Con meditazione si intende un insieme di tecniche di modificazione della coscienza, operanti attraverso un cambiamento e una ristrutturazione delle forme ordinarie di attenzione. Nel buddhismo ne vengono definite principalmente due: la via della calma e quella della visione profonda o del discernimento. Il valore salvifico della trasformazione di coscienza si realizza attraverso la conoscenza profonda operata dal *Sati*¹⁶, che attua una spietata analisi disgregatrice della mente convenzionale e delle concrezioni della ignoranza trascendentale. La pratica della consapevolezza consiste nell'osservazione non discorsiva dei mutevoli fenomeni mentali e corporei, che realizza l'esperienza dell'impermanenza, della mancanza di sé e di insoddisfazione dell'oggetto a cui si

¹⁵ A volte tradotto come Cammino del Dharma, è un testo del Canone buddhista conservato sia nel Canone pāli, sia nel Canone cinese, sia nel Canone tibetano. Si tratta di un'opera formata da 423 versetti, raccolti in 26 categorie.

¹⁶ Sati chiamato anche *suttee* è la pratica tra alcune comunità indù in cui una donna da poco vedova, volontariamente o con l'uso della forza o la coercizione si suicida a causa della morte del marito. La forma più nota di sati è quando una donna brucia a morte sulla pira funebre del marito, o viene sepolta viva con il cadavere del marito e l'annegamento.

applica. Non attraverso la mera ricerca dell'intima trasfigurazione, ma tramite la consapevole ricerca della redenzione universale ognuno può divenire illuminato e giungere a incontrare i caratteri positivi della realtà incondizionata, della permanenza, e della beatitudine. Secondo Walsh e Vaughan¹⁷, alcuni dei più importanti passi avanti compiuti nella psicologia del XX secolo non sono consistiti in nuove scoperte, ma nel riconoscimento di principi e tesi delle antiche tradizioni sapienziali.

¹⁷ Vaughan F., psicologa e autrice vivente di libri e articoli di psicologia e crescita spirituale. Walsh R., ha trascorso quasi un quarto di secolo nella ricerca e pratica delle più grandi tradizioni spirituali del mondo. Professore di psichiatria, filosofia e antropologia. Insieme sono autori di *L'espansione della Coscienza*, Crisalide ed., 2013

**PARTE SECONDA:
I PRESUPPOSTI ANALITICI**

Capitolo 1

A rèbour, omaggio a tre pionieri

1.1 Intorno a Gustav Fechner

Kant aveva predetto che la psicologia non sarebbe diventata una scienza perché è impossibile misurare sperimentalmente i processi psicologici.

Di fronte a una tale nefasta prospettiva, invero, assieme a Francis Galton¹⁸ e Hermann Von Helmholtz¹⁹, Gustav Fechner è stato nella storia della psicologia il creatore dei fondamenti della psicologia moderna, il primo a introdurre metodi precisi di misurazione e osservazione sperimentali nello studio dei fenomeni psichici. “...*Il suo merito, il fatto di non dipendere da alcun sistema filosofico, per cui la psicologia ha quasi assunto un carattere realmente scientifico e può tenersi lontana da qualunque disputa metafisica.*”²⁰

Il metodo scientifico fu applicato ai fenomeni mentali tramite le indicazioni di Wundt, che riprese quelle scoperte e le integrò come fondamento della psicologia:

...L'uomo non vive sulla terra una vita, ma tre vite. Il primo grado della sua vita è un continuo sonno, il secondo un alternarsi di sonno e di veglia, il terzo una eterna veglia.

...²¹

Grazie ai lavori di Gustav Fechner, si è cominciato a misurare la mente

Dal corpo alla mente e allo spirito, si delineavano tre fasi della coscienza. Solo morendo all'io separato ci si risveglia alla totalità dello spirito universale: ecco la vera filosofia di Fechner sulla vita, la mente, l'anima, la coscienza. Von Hartmann a sua volta aveva pubblicato, trent'anni prima di Freud, con otto edizioni in dieci anni, l'opera *La filosofia dell'inconscio*, partendo dalla filosofia di Schopenhauer, che l'aveva a sua volta desunta dalle mistiche orientali, dal Buddhismo e dalle Upanishad. Ovvero a dire, che al di sotto della coscienza individuale, giace una coscienza cosmica, che per la maggior parte delle

18 Galton, F. (1822 – 1911), esploratore, antropologo e climatologo britannico e patrocinatore dell'eugenetica, termine da lui creato

19 Helmholtz H., (1821 – 1894), medico, fisiologo e fisico tedesco. Vero e proprio homo universalis, fu uno degli scienziati più poliedrici del suo tempo

²⁰ Wundt, W., in *Principi di psicologia fisiologica*, 1874

²¹ Fechner, G. (1801 - 1887), psicologo e statistico tedesco, fondatore della psicofisica.

persone è inconscia ma che può essere risvegliata e pienamente conosciuta. Questo rendere conscio l'inconscio è il bene più grande per l'umanità. Lo stesso Freud trasse il concetto di Es dal *Libro dell'Es* di Groddeck²², nel quale si postula l'esistenza di un Tao cosmico, uno spirito universale organico. Pertanto, idealmente lo studio della psicologia dovrebbe essere lo studio di tutto questo: corpo, mente, anima, subconscio, conscio, superconscio, dal loro sonno, al semi risveglio al risveglio completo. Su questa linea, Fechner, diede vita con Ernst Weber²³ alla psicofisica, studiando il rapporto tra stimoli fisici e sensazioni mentali. Cardine della psicologia empirica, *Elementi di psicofisica*²⁴ aveva come obiettivo descrivere quantitativamente la relazione tra il corpo, inteso in senso fisico, e le esperienze mentali, o psicologiche.

“...La psicofisica va intesa come una teoria esatta delle relazioni di dipendenza funzionale tra corpo e anima o, più in generale, tra materiale e mentale, tra mondo fisico e mondo psicologico”

Fechner G. T., *Elementen der Psychophysik*.

Fechner era proteso a sostenere l'inseparabilità di spirito e materia, due aspetti di un'unica realtà, rivolti a sottolineare questa inseparabilità, e non a ridurre lo spirito o l'anima a oggetti materiali. Certamente, non a negare l'esistenza dello spirito o dell'anima. *“L'intero universo è di natura spirituale, e il mondo fenomenico materiale è semplicemente la manifestazione esteriore di questa realtà spirituale. La coscienza è una caratteristica precipua di tutto l'esistente”*²⁵, ciò non significando l'annullamento dell'individualità, bensì la sua inclusione in qualcosa di più grande.

Il suo approccio è stato quindi una forma di approccio integrale, in cui l'universo è intimamente vivo e cosciente: una visione luminosa, in contrasto con quella oscura, di una materia inerte e priva di significato teleologico.

Nella nascente scienza della psicologia si prese a dialogare con l'antica saggezza: con la filosofia perenne, con le scuole idealiste, con le verità universalmente note sulla

²² Groddeck, (1866 – 1934) medico e psicoanalista tedesco, è considerato il fondatore della medicina psicosomatica. Molto noti i suoi studi sull'Es, sul simbolismo degli organi del corpo e sull'applicazione della psicoanalisi alla cura delle affezioni somatiche

²³ Weber, E., (1795 – 1878), fisiologo e anatomista tedesco, universalmente conosciuto come il fondatore della psicologia sperimentale.

²⁴ Fechner, G. *Elemente der Psychophysik*, 1860

²⁵ Si veda in Fechner, op. cit.

coscienza, ovvero il fatto che la coscienza è reale, che è reale il sé interiore che osserva, e che reale è l'anima.

1.2 Intorno a William James

Riuscendo a essere scientifici e spirituali, nella loro generosa sintesi, William James e il collega Mark Baldwin non videro alcuna difficoltà né alcuna contraddizione.

Il primo in particolare, si pose in una posizione di forte contrasto con la psicologia tedesca del tempo, sostenendo che non esiste una *sensazione semplice*, ma che la coscienza è un continuo pullulare di oggetti e relazioni.

Una delle concettualizzazioni più significative dei suoi *Principles* è quella relativa al *flusso di pensiero* (*stream of thought*), con la quale James descrisse le caratteristiche del pensiero, associandole a quelle della corrente fluviale. Nel X capitolo dei *Principles* introdusse il concetto di Sé empirico, articolato in un Sé materiale (il proprio corpo, i genitori, la casa), un Sé sociale – cioè come gli altri mi vedono, un Sé spirituale (il proprio essere interiore, le proprie capacità personali, etc.).

Altra teoria di notevole importanza espressa nei *Principles*, la teoria periferica delle emozioni, (periferica in quanto legata al sistema nervoso periferico), capovolse l'idea comune secondo cui alla percezione di uno stimolo segue un'emozione, che è anche accompagnata da manifestazioni a livello somatico; La teoria, definita con Lange²⁶ considera gli elementi corporei dell'emozione quasi come la fonte primaria del sentire umano. La manifestazione somatica precede l'emozione, che successivamente viene riconosciuta a livello cognitivo. Una visione olistica cominciava a sostituirsi a quella dualistica, e la vita psichica fu vista come esperienza globale in continua trasformazione, come processo, come corrente in movimento.

Il pensiero psicologico e filosofico di William James si è distaccato dall'empirismo tradizionale proprio per il modo di intendere l'esperienza, che si *autocontiene e non poggia su nulla*. Nell'opera *The will to believe*²⁷, ecco espresso l'aspetto prioritario della volontà:

²⁶ Lange, C.G., (1834- 1900), medico danese che ha dato contributi ai campi della neurologia, psichiatria e psicologia.

²⁷ James, W., (1842 – 1910), *The will to believe*, (*La volontà di credere*), 1896.

«Il dipartimento volitivo della nostra natura domina sia il dipartimento razionale sia il dipartimento sensibile; o, in linguaggio più chiaro, la percezione e il pensiero esistono solo in vista della condotta »

Ogni azione è reazione al mondo esterno, e gli stati intermedi, come il pensiero, sono solo un luogo ed un momento transitorio che indirizzano verso un'azione. James analizzò anche le credenze, soffermandosi sulla loro validità, verificabile dalla loro utilità all'azione, insieme all'impegno sulla focalizzazione del lavoro della scienza, sostenendo che la scienza, non osserva in modo freddo e passivo i fatti naturali, ma li relaziona fra loro non rispettando l'ordine naturale, semplifica il senso dei fenomeni e li prevede, e il pensiero non deve bloccare credenze utili ad un'azione efficace nel mondo; la credenza prima di essere considerata tale, deve dimostrarsi importante, viva e spirituale, e infine né vera né falsa. Solo se sono verificate queste condizioni, l'uomo, secondo James, può assumersi il rischio dell'errore di valutazione.

James è stato anche fra i primi a studiare le esperienze mistiche, considerandole eventi sia psicologici sia religiosi. In *“The Varieties of Religious Experiences”*, descrisse le esperienze mistiche come un *sano e naturale impulso, fondamento di ogni religione*.

Nella causalità che unisce i fenomeni, e che è *circolare*, l'attività mentale è parte di un più vasto complesso di forze biologiche e contribuisce al procedere dell'insieme complessivo di tutte le attività organiche, dal che deriva che psicologia e biologia siano strettamente accomunate.

Contestualmente alle tendenze dominanti nel periodo di vita e studio di James, che si orientavano verso il comportamentismo, sopravvisse una scuola di pensiero, sostenuta da studiosi eterogenei per formazione e provenienza, che continuò a mantenere la *trascendenza dell'Io* e l'*esperienza spirituale* al centro della propria ricerca psicologica.

Capitolo 2

Pensiero, mito, sogno

2.1 Intorno a Carl Gustav Jung

Porsi nel punto di vista di Jung²⁸ è strettamente necessario per comprenderne la dottrina, e poter riconoscere con lui la piena realtà di tutto ciò che è psichico, non meno reale di ciò che è corporeo, e sebbene non palpabile, chiaramente e pienamente sperimentabile e osservabile nella sua immediatezza. Un mondo retto da sue leggi, dotato di struttura e di mezzi di espressioni suoi propri. Una concezione della psicologia come scienza pratica, che considera il punto di vista biologico e spirituale, e non può quindi che prendere in considerazione l'uomo totale. Scienza pratica, il presupposto a partire dal quale Jung ha sviluppato la sua teoria: studiare lo psichico come organo che viene dato per comprendere il mondo e l'essere, per osservare e descrivere i suoi fenomeni e ordinarli in maniera sensata. Jung ha operato il suo impianto teorico in base a una profonda conoscenza della realtà psichica: il suo edificio concettuale non è una teoria astratta originata da speculazioni intellettuali, ma una costruzione eretta sulla solida base dell'esperienza e che poggia solo su questa.

Per ciò che pertiene all'interesse di questo lavoro, riteniamo essenziale un cenno sull'intendimento che ha per Jung la parola psiche: non solo anima, ma l'insieme di tutti i processi psichici, consci e inconsci. Qualcosa di più completo e ampio dell'anima, la quale per lui non è che un complesso funzionale delimitato²⁹. La psiche dunque consiste in due sfere, integrantesi ma contrastanti nelle loro qualità: la coscienza e il c.d. inconscio. L'Io partecipa di entrambi i campi. Se si osserva il rapporto reciproco, si osserva che la coscienza non costituisce che una piccolissima parte della psiche totale. La storia dell'umanità ha insegnato che essa rappresenta il prodotto di una più tarda differenziazione, un'isoletta che emerge dal mare immenso dell'inconscio, che veramente abbraccia tutto il mondo. L'inconscio, più antico della coscienza, il dato originario da cui emerge sempre nuova la coscienza. L'inconscio personale comprende contenuti che provengono dalla storia della vita dell'individuo, ovvero ciò che è

²⁸ Jung, C. G., (1875 – 1961)

²⁹ Per una maggiore determinazione si veda in C.G.Jung, *Tipi psicologici*, 1921

rimosso, retrocesso, dimenticato, percepito al di sotto della soglia della coscienza, mentre il collettivo consta di contenuti che rappresentano il deposito dei tipici modi di reagire dell'umanità, fin dai suoi primi inizi, indipendentemente da differenziazioni storiche, etniche, o di altro genere, in situazioni di natura genericamente umana quali la paura, il pericolo, la lotta contro le forze superiori, le relazioni fra i sessi, o fra figlie genitori, le figure del padre e della madre, il comportamento di fronte all'odio e all'amore, alla nascita e alla morte, la potenza dei principi dell'oscurità e della luce, etc. L'inconscio ha l'importantissima facoltà di comportarsi in modo compensatorio e di contrapporsi alla coscienza, che normalmente produce la reazione individuale, alla situazione del momento, una reazione originante dall'esperienza dell'umanità, tipica, rispondente alle modalità ed esigenze dell'interno, e di rendere così possibile all'uomo un contegno adeguato alla totalità della psiche.

L'Io e il Sé junghiani sono l'uno causa dell'altro: l'Io nasce dal Sé, come il Sé nasce dall'Io. La personalità riflette l'Io, il quale non è solo il centro del campo di azione della coscienza, ma anche il soggetto di tutte le azioni coscienti dell'individuo.

L'utilizzo del metodo è di tipo prospettico, in quanto costruisce il futuro del paziente dalla situazione attuale, e dove quindi la cura non è il fine dell'analisi, o almeno non solo: l'analisi serve ad allargare l'area della coscienza e della personalità, cioè serve alla maturazione dell'individuo. Quattro sono gli stadi della psicologia analitica, e quindi quattro i tipi di tecnica da utilizzare: confessione, chiarificazione, educazione e trasformazione. Non da intendersi come stile di trattamento, quanto piuttosto come diversi aspetti che si compenetrano e variano secondo le necessità.

Gli studi mitologici e religiosi confermarono a Jung che i primordi del trattamento analitico sono da ricercare nella confessione, che il peccato porta alla rimozione, e che del beneficio del parlare è nota la funzione dall'antichità. Nel motto: *Liberati e ti sarà dato* (Jung, 1929), si esprime il senso di questa potenzialità.

Il sogno, categoria fondamentale da analizzare, e non interpretare, per Jung è costituito da un sistema simbolico che svela l'inconscio ed è ciò che consente al Sé, istanza psichica atta a organizzare la personalità, di manifestarsi con l'intento di essere compreso. Da questo punto di vista il sogno non è più, come invece per Freud, la via principale verso l'inconscio, ma addirittura qualcosa che va oltre, un linguaggio che parla dei molteplici complessi dell'individuo, ma non dei complessi in quanto tali, che

consente la loro personificazione, rendendo così possibile che questi dialoghino con la coscienza e soprattutto costituiscano un linguaggio non riguardante unicamente contenuti concernenti la singola persona, ma più alti e primitivi livelli universali, archetipici. E sono questi archetipi, proprio in quanto sintesi di caratteristiche trans-personali, ciò attraverso cui è possibile cogliere i rapporti tra opposti, che danno forma, ovvero che producono, ciò che egli definisce istinto e spirito, vale a dire ciò che attribuisce forza vitale agli individui. Una tale posizione consente pertanto un approccio più ampio alla problematica del sogno: le libere associazioni, cui pure fa ricorso, seppure con una modalità meno standardizzata di quella freudiana, consentono per questo un'espansione e un'analisi dei contenuti, permettendogli di associarli non solo alle situazioni personali ma anche ai prodotti culturali degli uomini, le fiabe, i miti e le leggende.

A partire dal distacco, definito a Monaco nel 1913, avvenuto con la pubblicazione di *Modifiche nei simboli della libido – Contributi alla storia del pensiero*, sarebbero state introdotte tematiche in discontinuità esplicita con la posizione legata alla cultura positivista freudiana, e una prospettiva finalistica e teleologica, avrebbe integrato quella deterministico causale, ponendosi come volta a integrarla e ampliarla

Il sogno così inteso assumeva anche una funzione compensatrice, oltre il soddisfacimento del desiderio, venendo rapportato e rapportabile al vissuto cosciente, e assumendo la funzione di coadiuvante al mantenimento dell'equilibrio psichico.

Per Freud, conscio e inconscio erano tra loro incomunicabili, mentre nella posizione junghiana li si può ritenere due istanze, collegabili tramite un rapporto compensativo, come se un meccanico rapporto energetico tendesse ad assumere anche funzioni informatrici.

Appare realizzabile cioè, un approccio che rimanda alla psiche intesa come insieme di complessi indeterminati ed indeterminabili, e non solo constatabili relativamente al punto della sessualità. Tutto ciò ha potuto dare vita a una nuova ermeneutica, nel significato moderno, ovvero un'arte interpretativa - ἐρμηνευτική τέχνη - in grado di tradurre, di chiarire e di spiegare i simboli onirici non più intesi unicamente come segni volti a preservare dalla comparsa di pulsioni inaccettabili, ma trait-d'union tra pensieri razionali e istanze legate alla volontà, come dotati di quella funzione trascendentale, che consente di spingersi al di là degli opposti.

In riferimento a quanto sinora trattato, vorremmo intendere l'attributo trascendentale, quale strumento atto a svolgere queste funzioni, sulla base del considerevole approfondimento e dell'accentuazione del significato filosofico, che il termine ha avuto a seguito del contributo fornito dalla fenomenologia o ancor più esplicitamente dalla fenomenologia-esistenzialista.

La funzione trascendentale della costruzione junghiana è ciò che peraltro desideriamo mettere in evidenza, in quanto sotteso al presente lavoro.

Il vocabolario junghiano impiega con una certa ampiezza il termine *der Geist*, lo Spirito, e altri termini derivati dalla stessa radice germanica, quali *Geistigkeit*, *geistig*, *geistlich*; e così egualmente termini di radice latina, derivati da *Spiritus*, che hanno dunque lo stesso significato, quali *Spiritualität*, *Spiritualisierung*, *Inspiration*, *inspirieren*. essi danno nome a esperienze, indicano una dimensione del reale che è fondamentale non ignorare, non solo per rendere giustizia all'opera di Jung, ma altrettanto e più per aiutare la possibilità, di giungere a una realizzazione personale più completa

Come prefazione al lavoro di Jolande Jacobi³⁰, che costituisce una sorta di presentazione della psicologia analitica, Jung scrisse:

“Convinto come sono che non sia ancor giunto il tempo per una teoria complessiva che abbracci ed esponga tutti i contenuti, i processi e i fenomeni della psiche, considero i miei punti di vista come proposte e tentativi per formulare una psicologia scientifica nuova, fondata in primo luogo sull'esperienza diretta acquisita sull'uomo. Non si tratta di psicopatologia, ma di una psicologia generale che comprende in sé anche il materiale sperimentale patologico”

Un simile apprezzamento di Jung sulla sua propria psicologia è di grande interesse. Non tanto perché Jung respinga le abituali obiezioni quanto alla natura “immaginaria” delle sue considerazioni psicologiche rivendicandone, al contrario, il valore sperimentale: procedimento, questo, da lui instancabilmente ripetuto. Ma perché in termini semplicissimi, vi dichiara quello che peraltro l'analisi dei suoi scritti prova, e cioè di non poter concepire come valida un'attività psichiatrica o, più generalmente,

³⁰ Jacobi, J., *La psicologia di C. G. Jung*, ed. it. rifatta sulla 6^a ed. originale, Torino, Boringhieri, 1973.

psicoterapeutica, che si limiti a essere l'esercizio di una pratica, per quanto piena di buona volontà e di passione, considerandola, di per sé, cieca e del tutto insoddisfacente. Da dove Jung ha attinto l'ispirazione che lo ha condotto alla scoperta del processo d'individuazione come indispensabile a certi uomini, non come necessità terapeutica, ma come «un *alto ideale, come il meglio che ognuno può fare nella vita e della vita*³¹? E in che modo è potuto giungere a una tale scoperta, pur tenendosi sempre vicinissimo al concreto, con rigore d'osservazione e prudenza scientifica? Il momento che il *Rosarium philosophorum*³² chiama della *ex tractio animae*, dell'estrazione dell'anima, termine proprio alla storia dell'alchimia, in cui Jung ha riconosciuto il momento privilegiato della sublimazione, e che secondo il significato alchimistico da lui adottato, indica l'estrazione del senso ultimo di una proiezione fuori dal magma trasferenziale che lo ricopre: momento di risveglio nel senso preciso del termine, che disinveste, il più delle volte con difficoltà e sofferenza, l'oggetto portatore della proiezione e ristabilisce la qualità disinvestita nell'essere stesso del soggetto fino ad allora alienato nella proiezione. Un simile momento propriamente miracoloso di riflessione costituisce una capacità psichica essenziale, che Jung definisce come “una riserva della libertà umana di fronte alla costrizione delle leggi naturali (...) un ripiegamento (...) un fermarsi, un riconoscersi (...) una spiegazione con l'oggetto”³³, nel senso che il fenomeno in questione opera in direzione contraria al movimento naturale dell'energia, che tende a scorrere nel senso della dispersione, e implica quindi l'entrata in gioco di una forma di energia nuova in rapporto a quella strutturata nelle pulsioni vitali e nella conoscenza che abitualmente le organizza; costantemente controcorrente, costantemente mobile in quanto tende, a rinnovare il suo compito nel momento stesso in cui si consolida in una conquista di coscienza. Una tale energia particolare, attiva e, per sua natura, in movimento nonché generatrice di un sapere più cosciente fin allora soltanto possibile, Jung l'ha chiamata *der Geist*, lo Spirito.

«Lo Spirito è (come Dio) un oggetto di esperienza psichica che fuori non può essere dimostrato in nessun luogo, e non può essere nemmeno razionalmente conosciuto, se

31 Jung, C. G., *L'Io e l'Inconscio*, (1928), in *Due testi di psicologia analitica*, Opere vol. 7, Torino, Boringhieri, 1983, p. 222.

32 Si tratta di un testo alchimistico del 1550, che Jung studiò nel 1946 in *Psicologia della traslazione*

33 Jung, C.G., *Saggio d'interpretazione psicologica del dogma della Trinità*, Bollati Boringhieri, 2013

diamo alla parola spirito il suo migliore significato. Se ci siamo liberati dal pregiudizio che un concetto debba essere ricondotto o a oggetti dell'esperienza esteriore o a categorie aprioristiche dell'intelletto, possiamo volgere la nostra attenzione e la nostra curiosità a quell'entità singolarissima e ancora sconosciuta³⁴»

L'esperienza dello Spirito non corrisponde dunque per Jung nè ai criteri della scienza nè a quelli della logica. Certamente la pienezza della vita esige di più che un semplice Io; le occorre uno spirito, cioè un complesso indipendente e superiore, che solo, evidentemente, è in grado di dare forma vitale a tutte quelle possibilità psichiche che la coscienza dell'Io non può raggiungere. Per Jung la saggezza dell'uomo consiste anche nel non ignorare la vita, nello sfuggire alla strapotenza dello Spirito allorché essa diviene pervasiva. Un simile atteggiamento comporta un'accettazione intera della realtà della vita, che conduce a riconoscerla e ad amarla nelle sue leggi, e in primo luogo nell'estrema lentezza dei suoi ritmi di evoluzione, 'nella fragilità effimera delle creature e nei loro destino di morte. Su questa terra la Sapienza divina si è foggata uno strumento privilegiato ma infinitamente fragile, la psiche umana, con la sua parte di aspirazione alla presa di coscienza, all'individuazione. E proprio in quanto essa è presente nell'uomo, nel Libro della Saggezza,³⁵ *Sophia è philanthropon pneuma*, Spirito che ama gli uomini. *Sophia* presente nell'uomo, ma in realtà difficile a raggiungere, perché da ogni parte stretta dall'agnosia, dall'ignoranza, cioè dall'incoscienza.

“La questione decisiva per l'uomo è questa: trova egli il suo punto di riferimento nell'infinito? Questo è il criterio della sua vita. Solo se sapendo che l'essenziale è l'infinito si può evitare di porre interesse in cose futili e in scopi che non sono realmente importanti. Altrimenti si insiste per affermarsi nel mondo per questa o quella qualità che viene considerata possesso personale, come il ' mio talento ' o la ' mia bellezza ' (...) Quanto più l'uomo corre dietro a falsi beni, e quanto meno è sensibile a ciò che è essenziale, tanto meno soddisfacente è la sua vita (...) Se riusciamo a comprendere che già in questa vita abbiamo un legame con l'infinito, i nostri desideri e i nostri

³⁴ Jung C. G., *Spirito e vita*, (1926), in *La dinamica dell'inconscio*. Opere vol. 8, Torino, Boringhieri, 1976, pp.343-362.

³⁵ Cfr *Libro di Salomone*, risalente agli anni tra il 100 e il 50 A.C.

*atteggiamenti mutano. In ultima analisi noi contiamo soltanto per quel che di essenziale abbiamo raggiunto, e se non vi abbiamo trovato accesso, la vita è sprecata*³⁶”

Non trovare o quantomeno non cercare l'accesso allo Spirito, nell'attività psicoterapeutica come in qualsiasi altra pratica, significa sprecare malamente la propria vita.

2.2 Intorno a Wilfred Bion

Cinquant'anni dopo, Wilfred Bion³⁷ impresso una svolta rivoluzionaria alla metapsicologia e alla clinica psicoanalitica

Con un saggio di poche pagine e un insieme elementare di concetti, Bion scelse di costruire la sua visione della psicoanalisi: il fatto che si tratti di concetti elementari, non significa che le implicazioni che ne derivano siano scontate o che siano di facile ed immediata rintracciabilità. Questa scelta di Bion appare non casualmente orientata a una semplificazione dell'apparato concettuale della psicoanalisi, ad un radicamento di tale apparato concettuale nei problemi dei casi gravi e nei livelli primitivi di funzionamento, nonché al suo interesse a stabilire il focus centrale della psicoanalisi nei problemi connessi alla genesi del pensiero, e al problema epistemologico più in generale. Con questa scelta Bion sembra, inoltre, quasi voler invitare a diffidare da concettualizzazioni troppo complesse, come accade in quei contesti, in cui il discorso psicoanalitico viene gestito con connotati intellettualistici, per cui si perde la rintracciabilità di un suo significato alla luce immediata del senso comune. Il diffidare dalle concettualizzazioni tautologiche e difensive, non equivale a rinunciare ad un vertice centrato sull'astrazione, per cui tutta l'opera di Bion si caratterizza come costante sfida alla comprensione.

La conoscenza psicoanalitica che conta per Bion è quella in grado di passare il vaglio del coinvolgimento sensoriale personale: il pensiero astratto svela la sua rilevanza quando è stato in grado di diventare materia corpuscolare che concretamente scorre nelle vene e nei tessuti del corpo, pronta a contribuire alla genesi di un nuovo pensiero sulla scia delle sollecitazioni indotte dall'esperienza presente. Questo circuito mente-corpo e corpo/mente non si riferisce solo alla lettura del testo psicoanalitico, ma diventa un modello con implicazioni più vaste, e condensa in qualche modo il senso più intimo

³⁶ Jung, C. G., *Ricordi, sogni, riflessioni*, pp. 240-241

³⁷ Bion, W., (1897 – 1979)

del suo approccio alla clinica psicoanalitica. Il circuito corpo-mente-corpo svela il suo valore nel contesto della seduta psicoanalitica, dove paziente e analista sono confrontati con l'impatto sensoriale e corporeo dello scambio simbolico verbale: dietro ogni comunicazione si muove il travaglio dell'elaborazione messa in moto dall'impatto comunicativo, dal travaglio delle sensazioni corporee e dalla successiva necessità di riformulare e ritradurre l'esperienza interna in una nuova formulazione astratta.

L'emozione, lo stesso motore interno del funzionamento mentale che Freud attribuisce alla sessualità: la sessualità per Freud e l'emozione per Bion presuppongono un certo amalgama tra corporeità e pensiero. Le emozioni svolgono, in seno alla psiche, la stessa funzione che le impressioni sensoriali esplicano nei confronti degli oggetti situati nel tempo e spazio. Per Bion la ragione – indicata con la notazione R – è schiava dell'emozione, ed è connessa a quanto descrive come passione, ovvero all'intensa espressione di amore, odio e conoscenza. Se la schiavitù della ragione dall'emozione è concretamente vera quando si è sotto la dominanza del principio del piacere, la ragione (R) si fa portatrice di idee in grado di far da ponte al 'gap' che esiste tra un impulso e la sua realizzazione.

L'importanza centrale delle emozioni nell'epistemologia di Bion è correlata con la valorizzazione del dolore come elemento psicosomatico centrale. In *'Elementi della Psicoanalisi'*³⁸: *"Il dolore non può essere assente dalla personalità. Un'analisi deve essere dolorosa, non perché vi sia per forza qualche valore nel dolore, ma perché non si può ritenere che un'analisi nella quale il dolore non venga osservato e discusso, affronti una delle ragioni centrali per le quali il paziente è lì. L'importanza del dolore può essere accantonata come una qualità secondaria, come qualcosa che scomparirà quando i conflitti saranno risolti. Ed essa può trovare appoggio nel fatto che un'analisi riuscita porta ad una diminuzione della sofferenza"*. Nondimeno questa veduta mette in ombra il bisogno che l'esperienza analitica accresca la capacità di soffrire del paziente, anche se paziente e analista possono sperare di attenuare proprio il dolore. Questa concezione bioniana del dolore sembra evocare la concezione greca del *'Pathei Mathos'* (attraverso il dolore un'assennata esperienza) come viene enunciata, per esempio, nell'Agamennone di Eschilo: per Bion, come era stato per la greco classica, il dolore

³⁸ Cfr. Bion, W., *Elements of Psycho-Analysis*, London, William Heinemann. [Reprinted London: Karnac Books]. Reprinted in *Seven Servants* (1977e).

fisico e mentale correlato alle emozioni diventa un contributo determinante alla crescita mentale. Bion sottolinea il ruolo dell'azione anche sul versante positivo, per cui mente e corpo si trovano allineati sulla stessa direzionalità: l'azione diventa il prodotto finale del pensiero e parte irrinunciabile dell'esperienza. Il riferimento al corpo appare centrale in Bion nella misura in cui è il corpo che fornisce la materia grezza destinata ad esser trasformata in elementi psicoanalitici; l'esperienza del corpo partecipa, inoltre, di continuo alla fabbrica del pensiero, passando attraverso la dimensione del senso, del mito e della passione. Questo movimento incessante del pensiero, di cui l'esperienza corporea è un relais centrale, sembra evocare – in una chiave propulsiva dinamica, che è continuamente in azione all'interno della personalità – il modello del filosofo napoletano Gianbattista Vico, che vedeva lo sviluppo dell'umano caratterizzato - dopo un iniziale sentire senza percepire- da un “*avvertire con animo perturbato e commosso*”.

A completamento del discorso psicanalitico, nella sua *Teoria della conoscenza*,³⁹ Bion ipotizza che ogni conoscenza abbia origine da esperienze primitive di carattere emotivo, le quali si sviluppano in relazione all'assenza dell'oggetto. Alcune loro caratteristiche intervengono poi nel corso delle “successive esperienze di scoperta, di apprendimento e di formulazione di nuove idee in qualsiasi campo, sia esso scientifico, estetico, psicoanalitico o altro”, secondo processi di intuizione, astrazione e trasformazione analoghi a quelli che egli suppone abbiano luogo nella mente del lattante nel corso del suo sviluppo. Egli propone “...*di scoprire le configurazioni simili in esperienze molto dissimili; vale a dire di segnalare le invarianti o le strutture equivalenti ogni volta che l'individuo, il gruppo o la società si vedano alle prese con un problema di conoscenza*”⁴⁰. I miti possono rilevarsi in tal senso degli importanti ausili interpretativi della realtà, in quanto dotati di un alto grado di comprensibilità comune. E lo stesso Bion considera i miti dei possibili modelli atti alla “*investigazione e costruzione cognitiva*”, e allo studio dei problemi emotivi. Egli ipotizzò che la loro invenzione possa trovare origine proprio nell'esperienza emotiva di un individuo, la quale viene poi

³⁹ Bion, W., A theory of thinking, International Journal of Psycho-Analysis, 1962a. vol. 43. Reprinted in Second Thoughts (1967).

⁴⁰ Grinberg, L., Sor, D. , Bianchedi, E., *Introduzione al pensiero di Bion*, Raffaello Cortina ed., 1993, (pp. 81 -82).

trasformata in un materiale che può essere immagazzinato, comunicato e alla fine pubblicato, cioè reso noto (Bion W. R., 1996). Il mito, *“una forma primitiva di pre concezione e uno stadio della pubblicizzazione, cioè della comunicazione, da parte dell'individuo, della sua conoscenza privata al suo gruppo”* (Bion W. R., 1963, p. 114), distinguendo tra miti personali e privati, e miti collettivi e pubblici: i primi sono quelli prodotti dal singolo individuo, i sogni, i ricordi, le fantasie o anche le asserzioni prodotte dallo psicoanalista su un particolare stato emotivo del paziente, durante il trattamento psicoanalitico. Si tratta, in quest'ultimo caso, di quel genere di affermazioni che i filosofi e il senso comune connotano in senso negativo come “mitologie”, per indicare delle cattive teorie, e che Bion considera invece asserzioni o modelli indispensabili al procedimento psicoanalitico e all'equipaggiamento dell'analista (Bion W. R., 1963). I secondi, sono quelli prodotti dalla collettività e sono considerati dall'autore dei “sistemi di notazione e di registrazione, nello sviluppo dei gruppi” (ibid., p. 84). Le concezioni di Bion sul mito si discostano nettamente da quelle freudiane, in cui il mito è un complesso ideativo, frutto di uno psichismo collettivo caratterizzato da modalità di funzionamento universalmente valide, dotato di un unico fondamentale significato, in grado di assumere un valore di paradigma di verità transpersonale, e i cui contenuti hanno un'origine storica. Bion, invece, considerava il mito come qualcosa che appartiene all'Io, in quanto fa parte dell'apparato mediante il quale l'Io prende contatto con la realtà (Bion W. R., 1963, p. 115), sostenendo inoltre che gli sviluppi della psicoanalisi consentono di individuare e dar peso, in questi paradigmi interpretativi della realtà, a ulteriori e significativi aspetti: la forma narrativa, la catena causale, i singoli elementi del mito. Miti centrali nel suo pensiero, oltre quello di Edipo, quello del Giardino dell'Eden, della Torre di Babele, del Cimitero reale di Ur e di Palinuro⁴¹. Uno degli aspetti che caratterizza questi miti è la presenza del comune elemento della curiosità, seppur distinguibile tra una curiosità intesa come genuina tendenza alla conoscenza, propria dei miti di Edipo, dell'Eden e di Babele, e una curiosità stupida e arrogante, individuabile nei miti del cimitero reale di Ur e di Palinuro, peculiari della parte psicotica della personalità.

Già presente e coesistente al periodo in cui si diffuse l'approccio analitico, il

cognitivismo comportamentista esplorava la dimensione conscia, laddove la psicomodinamica prese a operare sulla dinamica tra processi inconsci e consci.

Nondimeno, lo studio e la considerazione per mito e sogno, come funzionali allo svolgimento della terapia analitica, hanno disposto all'esplorazione dell'Io, e unitamente alla via della trascendentalità negli studi sulla psiche, aprendo prospettive alla spiritualità fenomenologica, e a quella della psicologia transpersonale, che oltre all'integrazione di contenuti inconsci, come conflitti rimossi nella coscienza, considera l'emergenza di quelli superconsci, ovvero le qualità e le potenzialità. Un luogo della verità, oltre quello della realtà, dal quale la dimensione superconscia attinge il piano della coscienza.

PARTE TERZA:
IL CORPO E LA RIPARAZIONE DI SÉ

Capitolo 1

Anima e corpo

1.1 Anima e corpo nella concezione contemporanea

L'identificazione dell'anima, la *psyché* greca, con il pensiero, il *cogito*, avvenuto per la prima volta con Cartesio, inaugurò quella metafisica della soggettività di cui è stata erede gran parte della filosofia della mente contemporanea producendo il dualismo tra *cogito e materia estesa*.

In particolare per Aristotele, la *psyché* è la forma di un corpo che ha la vita in potenza: l'anima risulta così non separabile dalla materia fisica degli esseri viventi. La determinazione dell'anima è strettamente legata alle funzioni proprie del vivere, alimentarsi, percepire, riconoscere. Nel *De Anima*⁴², afferma che per i viventi essere è vivere e quindi, poiché per tutte le cose l'essenza è la causa dell'essere e per i viventi l'essenza è l'anima, l'anima è la causa del vivere. Con Cartesio, un radicale spostamento semantico dal termine vita al termine *cogito*: il pensiero, la *res cogitans*, non necessita di altro che di se stesso ed è la sostanza dell'anima, dualismo che ha influenzato fortemente le ricerche della filosofia della mente contemporanea

Gli orientamenti attuali si connettono inesorabilmente a tale questione, e materialismo, funzionalismo, naturalismo biologico hanno il comune obiettivo di superare la pervasiva eredità cartesiana. E in tale contesto si collocano le diverse teorie della mente che filosofi, scienziati cognitivi, neuroscienziati, informatici e studiosi di intelligenza artificiale hanno cercato di proporre nel corso degli ultimi decenni. L'appropriazione della nozione di mente e la sua ricostruzione in termini rigorosi e scientificamente adeguati ha evidenziato la necessità di un rapporto sempre più stretto tra filosofia e scienza. Una ricostruzione è iniziata nell'Ottocento e ha visto il culmine nella seconda metà del Novecento, con i filosofi analitici, la svolta linguistica e i loro eredi della svolta cognitiva, sia che essi operino sul piano concettuale, sia che il loro contributo consista in una rilettura filosofica dei risultati di neuroscienze e scienze cognitive. Il confronto tra anima e corpo è un confronto in cui il corpo si appropria della mente,

⁴² Aristotele, *De anima*, (II 2-4, 412-415)

come una parte di sé: come un insieme di comportamenti, di funzioni e di processi neuronali. Ma nel frattempo, dalla fine dell'Ottocento, nella diade mente-corpo si è inserita la nozione di inconscio, sede del rimosso, come lo intese Freud.

Lo stretto legame tra inconscio e rimozione lascia intendere che la principale funzione dell'inconscio sia quello di ospitare le pulsioni ritenute inaccettabili a seguito di una valutazione superegoica come anche egoica, e che pertanto non esista altra tipologia di inconscio al di là di quello rimosso. In realtà esiste un altro inconscio, non sede di pulsioni esiliate, perché potenzialmente in contrasto con la coscienza e l'accettabilità sociale, un inconscio dove non c'è conflitto, ma solo il retaggio di quel legame sensoriale stabilito nelle prime fasi di vita con l'oggetto materno. Luogo di deposito mnestico, e luogo di origine e generazione: l'assenza di conflitto che lo differenzia dal rimosso non basta a privarlo di una profonda dinamicità. In entrambi è presente un materiale inaccessibile alla dimensione conscia, ma le motivazioni di questa segregazione sono diverse: nel caso dell'inconscio rimosso si è verificata un'autentica espulsione del materiale, avvenuta a seguito di una valutazione dominata dai principi censori del Super Io e dalla volontà egoica di uniformarsi agli stessi; nell'inconscio non rimosso, al contrario, il contenuto psichico non è stato prodotto da un'espulsione, bensì dall'accumularsi progressivo di quelle esperienze interattive inconsapevoli, automatiche e dalla forte connotazione viscerale, che non hanno mai avuto accesso alla coscienza perché collocate in una fase precedente la formazione delle capacità simboliche e simbolizzanti, con la quali comunicare aspetti intimi del Sé e accedere riflessivamente alle proprie e alle altrui emozioni

Più che un conflitto tra gratificazione e censura, il materiale depositato nell'inconscio non rimosso rappresenta la memoria somatica delle prime dinamiche intersoggettive con l'oggetto relazionale.

In assenza di un ambiente materno in grado di tramutare le emozioni in simboli e i simboli in parole, la dimensione emotiva rischia di rimanere intrappolata in una condizione di non accessibilità e non interpretazione in grado di compromettere la formazione stessa del Sé: ciò comporta che nel caso di interazioni sensoriali carenti, e dunque di un vissuto relazionale non adeguatamente responsivo, l'inconscio non rimosso divenga deposito di memorie traumatiche, deprivanti e potenzialmente predittive di un Sé patologico e non integrato.

Dunque, se nell'inconscio rimosso il disfunzionamento consiste nella conflittualità tra pulsioni inconciliabili, ma pur sempre maturata all'interno di un Sé già strutturato, coeso e ben differenziato dall'oggetto materno, l'elemento patologico dell'inconscio non rimosso non riguarda un conflitto, ma la natura stessa delle memorie somatiche occorse durante le prime fasi della vita, la cui traumaticità ha impedito la formazione integrata del Sé.

1.2 L'inconscio non rimosso e la psicologia post moderna

A dispetto della sua natura non verbale e non simbolica, l'impronta della memoria viscerale impressa nell'inconscio non rimosso non si mostra certo priva di capacità comunicativa. Né è destinata a scomparire, con il tempo, quando il linguaggio verbale diventa la principale forma di espressione e relazionalità.

Per quanto non rievocabili a livello cosciente, le esperienze affettive arcaiche e le prime relazioni con l'ambiente sono da considerarsi tutt'altro che perdute. Al contrario, all'interno di questo contenuto misterioso e non verbalizzabile – sovrapponibile ad una memoria procedurale implicita – è percepibile l'ombra stessa dell'oggetto affettivo e delle sue modalità relazionali precipue destinate ad influenzare quelle future.

Il passato impresso nel nucleo dell'inconscio non rimosso è in grado di esercitare una profonda influenza nell'esistenza futura del soggetto, ove si mostrerà come una sorta di risonanza, un'eco affettiva che molto potrà dire sulla natura dell'oggetto primario e del suo approccio relazionale specifico.

In particolare l'impronta di questo materiale sub simbolico è percepibile nelle modalità in cui un soggetto costruisce i modelli affettivi che traggono ispirazione proprio dalla natura, più o meno funzionale, dell'holding environment (Winnicott, 1965) e dei primi approcci relazionali con la figura materna (Siegel, 1999).

In più, in quanto elemento somatico, è possibile percepirne la presenza negli aspetti concernenti l'espressività corporea, e dunque la capacità di comunicazione non verbale, l'approccio fisico all'altro, la gestione di spazi e distanze, la capacità di guardare e tollerare lo sguardo, e anche l'utilizzo di quegli aspetti paraverbali – prosodia, tono di voce, ritmicità dell'eloquio – che, non meno della componente verbale, si mostrano canali di espressività soggettiva.

Nel setting psicoterapico, è bene che il clinico presti attenzione a tutte quelle componenti espressive che fanno parte della dimensione somatica del paziente, riconoscendovi l'eco di quelle relazioni affettive primarie che tanto possono dire sul suo vissuto preverbale specifico.

Il corpo è in grado di parlare con un linguaggio che sfugge alla parola e che, evidenziando importanti aspetti del Sé attuale e del Sé arcaico, molto rivela sulla natura funzionale o patologica di entrambi.

L'inconscio non rimosso riesce pertanto a comunicare la sua presenza anche dopo l'avvento del simbolo e della parola, sebbene lo faccia in un modo che non segue le stesse regole del dire verbale. Esso non ignora la parola o il simbolo, semplicemente ne precede la formazione. E cercando di esprimere il proprio contenuto sub simbolico valorizza la componente interpretativa, modificativa e mnestica dello strumento somatico come Io corporeo che, ancor prima di quello verbale, è capace di proiettare il soggetto in una dimensione relazionale, fissando memorie funzionali e formative, così come traumatiche e annichilenti, per poi riprodurre il contenuto implicito nella formazione del Sé globale.

I frutti degli studi sull'attività e sul ruolo dell'inconscio proseguiti e perfezionatisi nell'arco della metà del Novecento hanno portato gli studi sulla psiche a assumere il modello di conoscenza e di realtà proprio delle scienze della natura. Tuttavia, il fatto che la scienza psicologica abbia storicamente posto a proprio oggetto l'individuo, fa di tale disciplina non solo uno dei frutti del pensiero moderno, ma in un certo senso la sua cifra emblematica, il luogo simbolico dove l'idea moderna dell'universalità e unitarietà del soggetto ha raggiunto la sua più diretta espressione. È per questa ragione che alcuni legano i destini stessi della psicologia a quelli della modernità, profetizzando nel passaggio all'epoca della post modernità la fine stessa della psicologia. La realtà non si rispecchia nella mente dello scienziato (Rorty, 1979) né nella scienza; le onnicomprensive interpretazioni della realtà ontologicamente monolitica non hanno più forza conoscitiva né descrittiva. La cultura e la scienza divengono narrazioni. *L'uomo postmoderno ha smesso di cercare Godot*, (Kvale 1992.), ovvero, ha smesso di cercare una spiegazione univoca e assoluta della realtà, un modello universale, per guardare il mondo come è nella sua dimensione spazio-temporale, per guardare il particolare dove prima si cercava l'universale. La psicoterapia nella prospettiva post-moderna trova

espressione nella terapia narrativa o terapia come evento linguistico: *La conversazione terapeutica è una ricerca ed esplorazione congiunta attraverso il dialogo, uno scambio bidirezionale, un intrecciarsi di idee in cui nuovi significati emergono continuamente verso la dis-soluzione del problema e, dunque, la dissoluzione del problema terapeutico. [...] Il terapeuta è un osservatore-partecipante e un facilitatore-partecipante nella conversazione terapeutica"* (Andreson, Goolishian 1992,). E ancora: *Le persone hanno una memoria immaginativa. Il passato viene recuperato in modo tale da suggerire l'esistenza di innumerevoli nuove possibilità, così da costruire nuovi scenari e una nuova storia. L'immaginazione si costituisce attraverso il potere inventivo del linguaggio nel processo attivo della conversazione: la ricerca del non già detto* (Andreson, Goolishian 1992, Derrida 1976, 1978)

La teoria psicologica, nella visione della Kvale⁴³ è destinata a scomparire in quanto tale, e il suo spazio a essere occupato dalle neuroscienze e dalla prassi professionale, che, dovendosi confrontare con la complessità dei contesti di intervento, trascende la concezione classica, aprendosi alle tematiche e alle condizioni del postmoderno.

1.3 Il nuovo indirizzo post modernista

Nuovi orientamenti concettuali hanno tracciato negli anni '50 e '60 del Novecento per la scienza psicologica una prospettiva di sviluppo, che, per la carica di discontinuità che esprime rispetto al paradigma cognitivista allora dominante assieme alla psicanalisi, è stata significativamente qualificata come psicologia postmoderna, in antitesi alla psicologia sperimentale di stampo illuministico-positivista che si pone come scopo le formulazioni di leggi che consentano la predizione e, attraverso essa, il controllo del comportamento (Skinner 1938). Abbandona la concezione di un Io Universale in favore della molteplicità, che è culturale e sociale; abbandona l'epistemologia rappresentazionista del cognitivismo, in favore della *mente incarnata* (Merleau-Ponty 1963, Varela 1987, Armezzani 2005). Viene restituito al pensare umano lo spessore (Jaspers 1935) che rifiuta la riduzione della complessità; la mente diviene *strumento di interazione personale all'interno di un contesto sempre storicamente marcato* (Mecacci 1999, pag. VII).

⁴³ Kvale G., psicologia norvegese, autrice di un programma intensivo sul disturbo ossessivo compulsivo.

A cominciare dal contributo di Carl Rogers, uno dei padri fondatori della psicologia umanistica, corrente psicologica in cui si evidenzia l'importanza delle risorse e delle potenzialità insite in ogni individuo. L'approccio centrato sulla persona si basa infatti una concezione positiva della persona partendo dal presupposto che ognuno abbia valore e capacità di autodeterminazione, pensiero questo al tempo condiviso ma che trova invece oggi numerosissimi riscontri anche scientifici.

La persona già possiede le risorse per auto-comprendersi, modificare e migliorare il proprio comportamento, definita come tendenza attualizzante, il ruolo del terapeuta è facilitare questo compito creando un clima di accettazione, empatia, responsabilizzazione, che sostenga l'auto-realizzazione del cliente, diventando in tal modo prova vivente di una tendenza alla realizzazione, e gruppi e persone si muovono, in un clima simile, dalla rigidità verso la flessibilità, da un esistere statico a un vivere dinamico, dalla dipendenza verso l'autonomia, dalla difensività verso l'auto accettazione, da un essere ovvio e scontato verso una creatività imprevedibile.

Secondo Wittgenstein⁴⁴ la capacità del linguaggio eccede di molto gli schemi concettuali a lui inerenti, in ciò dimostrando convincentemente che quello che le parole possono dire è molto al di là del controllo di qualsiasi concetto, regola preesistente, o teoria del linguaggio, che è implicito nel processo umano del vivere. Il linguaggio è profondamente radicato nel modo in cui si sta fisicamente nelle proprie situazioni interattive, è sempre implicito nell'esperienza umana e profondamente inerente a ciò che l'esperienza è. Lungi dal ridurre e limitare ciò che si vive implicitamente e vuole dire, una nuova affermazione è fisicamente un ulteriore sviluppo di ciò che si sente e intende dire. Il linguaggio del corpo, se correttamente decodificato, può risultare molto eloquente e costituire un materiale altrettanto valido dei sogni, dei lapsus, della libera associazione. Il cambiamento positivo viene favorito dal riconoscimento dei fattori abitudinari e degli ancoraggi radicati; dal produrre nel cliente la consapevolezza dei meccanismi di omeostasi, dal fatto di inoculare e anticipare nel cliente le diverse forme di reazione negative al cambiamento, permettergli di riconoscerle; dal determinare e rafforzare la pulsione verso il cambiamento; dalla capacità di sostituire gli elementi negativi e farne entrare di positivi, per tenere il sistema in equilibrio; Dal diventare

⁴⁴ Wittgenstein, L., (1889 – 1951)

consapevoli del proprio essere corporalmente vivi, discende sentire che il corpo vivente è un processo in interazione con il suo ambiente e con quella situazione

Ancora Watzlawick: *“Bisogna essere sufficientemente calmi e disposti all’ascolto per decodificare il contenuto della comunicazione nei sentimenti e nelle emozioni corrispondenti: sentire la gioia, la tristezza, l’ira, la paura, il turbamento dell’altro, senza aggiungervi la nostra paura, il nostro turbamento⁴⁵”*.

La comunicazione empatica è la forma di comunicazione non violenta per eccellenza, da cui è escluso il giudizio, e lo sono anche il consiglio e l’interpretazione. Forma il nucleo di comunità solidali, perché nel momento stesso in cui agisce da riconoscimento dell’individualità di un’altra persona (sei importante per me, ho stima di te e riconosco, rispetto e condivido il tuo sentimento), accorcia le distanze tra sé stesso e gli altri. È quindi dall’ascolto, dalla conoscenza in primo luogo del proprio corpo, dei suoi limiti e delle sue capacità espresse o potenziali, insieme all’esercizio della volontà finalizzata a rendere il mondo delle relazioni accessibile al corpo, che si può sviluppare anche il suo progetto di presenza.

(..) Parecchie cose d’un tratto si sono combinate nella mia testa, e ho capito qual è la qualità che ci vuole per fare un uomo di successo, in particolare in letteratura – qualità che Shakespeare possedeva in massimo grado – intendo dire la capacità negativa – e cioè quando un uomo è capace di stare nell’incertezza, nel mistero, nel dubbio senza l’impazienza di correre dietro ai fatti e alla ragione.

John Keats

Si tratta di quella che il neuroscienziato Varela⁴⁶ ha chiamato *un’inversione dell’attenzione*: si sospende l’abituale flusso di pensieri e sensazioni per far spazio a un modo diverso di prestare attenzione

1.4 La filosofia dell’implicito nel Focusing

In linea con l’evoluzione degli studi in clinica psichiatrica, e soprattutto nell’ambito dell’accademia statunitense, dove l’indirizzo del Counselling umanistico di Rogers stava producendo effetti dimostrativi della sua forza e del suo senso, in contrapposizione alla corrente comportamentista, si mise in evidenza strada negli anni ’60 la metodologia

⁴⁵ Watzlawick, P. (1921 – 2007)

⁴⁶ Varela F., (1946 – 2001), biologo, filosofo, neuroscienziato ed epistemologo cileno.

chiamata *Focusing*, una modalità di attenzione introspettiva diretta al corpo, capace di favorire, in chi lo pratica, l'emergere di significati impliciti non ancora chiaramente presenti alla coscienza, ma capaci di influire sulla propria vita, sui propri comportamenti, sulle proprie scelte (Gendlin, 1978). Un processo di acquisizione di consapevolezza che si distingue da altri più conosciuti perché origina dal corpo, ovvero dalla risposta corporea che si genera entrando in contatto con un determinato argomento. Il *Focusing* opera in modo radicalmente opposto rispetto alla nostra cultura: insegna come stare con i propri vissuti emotivi, anziché essere un tutt'uno con loro. Quando si sente o ci si trova in qualcosa come un groviglio interiore fare *Focusing* significa fare l'esperienza in cui la mente e il corpo, in un tutt'uno riorganizzano se stessi per fare spazio a una nuova comprensione di sé rispetto a un problema, un disagio psichico e fisico, un dubbio.

La risposta corporea, il *Felt Sense*, collocabile, secondo la filosofia dell'Implicito (Gendlin, 1996) al margine della coscienza, la zona di confine tra il conscio e l'inconscio, si presenta in un modo molto preciso e, solitamente, anche in un punto del corpo preciso, simboleggiando contenuti non ancora emersi, racchiusi al suo interno. Insegna come entrare deliberatamente in contatto con questa dimensione corporea per favorire l'emergere dell'impressione somatica globale di una qualsiasi situazione ed esplorarla. Pur manifestandosi in modo molto preciso, l'impressione somatica, portando con sé tutta la situazione nel suo complesso, appare vaga, confusa e difficile da rendere a parole

Avvicinandola con il giusto approccio tende a prendere forma, ad acquisire margini più definiti e consentire il delinearsi graduale degli elementi che la compongono, la cui rilevanza viene esperita somaticamente. Emozioni, dubbi, timori, desideri, pensieri e convinzioni mescolati all'unicità della storia di quella persona si svelano a poco a poco dall'interno, dipanando la matassa iniziale e generando un nuovo senso di ordine e chiarezza da cui possono emergere nuovi passi

L'accompagnamento gentile e non giudicante che promana nel *Focusing*, rende possibile l'esplorazione di qualsiasi esperienza interiore in totale sicurezza e favorisce la comprensione dei significati impliciti alla base di difficoltà, confusione, blocchi, disagi

Il contatto con i temi prescelti e la loro esplorazione viene, infatti, attuato da una posizione che permette alla persona di stare alla giusta distanza, consentendole di assaporare la qualità delle varie emozioni incontrate, evitando di identificarsi con alcuna di esse o di esserne sopraffatta. Il movimento cruciale di trasformazione si compie al di sotto dei punti dolenti e il cambiamento corporeo che ne deriva, percepibile nella sensazione di alleggerimento o

sollievo è un cambiamento cosciente che fa sì che successivamente il problema appaia sotto una luce diversa. Da questo passaggio possono palesarsi dei nuovi passi d'azione, frutto della nuova visione del problema e della direzione di crescita che l'esplorazione ha svelato dall'interno.

Capitolo 2

Psicoterapia esperienziale e fisiologia olistica

2.1 Eugene T. Gendlin: dagli studi filosofici alla psicoterapia esperienziale

Gendlin ha spesso raccontato che da un particolare atteggiamento del padre, gli si rivelò uno stimolo chiave per il suo sviluppo personale e per le ricerche che caratterizzarono la sua vita e le sue opere: *“Mio padre confidava nelle sue sensazioni, le seguiva sempre. Mi sono sempre chiesto che sensazioni fossero, cercando qualcosa di simile in me, senza riuscirci. La mia ricerca mostrò i suoi frutti quaranta anni dopo, quando mi chiesero come avessi scoperto il Focusing. Allora ricordai quei momenti”* (Alemany, 2003, p. 13).

Riconoscendosi nella fenomenologia, Gendlin, che con la famiglia si stabilì a Washington dalla Germania, si distinse dalla folta schiera di pragmatisti della società americana del tempo. Attraverso la fenomenologia entrò nel campo della psicoterapia: in fase conclusiva del dottorato in filosofia, intento a comprendere il collegamento tra l'esperienza diretta individuale, le proprie concezioni e la propria comprensione del mondo, apprese che il lavoro che Carl Rogers e i suoi collaboratori stavano effettuando presso il Centro di Counselling dell'Università di Chicago, collimava con la sua ricerca.

Il gruppo, che durante le sedute di Counselling incoraggiava il cliente a soffermarsi sulla propria esperienza sentita, cercare il proprio modo di esprimerla e creare il proprio significato, stava lavorando in modo esperienziale nell'area del suo attuale interesse filosofico. Si candidò, quindi, per entrare in quel gruppo di lavoro e formarsi con Rogers, il quale, valutando che un filosofo sensibile alla relazione avrebbe potuto portare al gruppo un diverso contributo, lo ammise nel suo Practicum (Purton C., 2007). Considerando filosofia e psicoterapia strettamente legate, Gendlin creò un modello esperienziale-corporale all'interno di una visione filosofica, operativizzò la congruenza e arrivò a formulare l'*Experiencing*, come concetto terapeutico e fondamento di quella che successivamente fu la psicoterapia esperienziale. Tra i punti di distacco da Rogers, Gendlin (1959) contrappose l'*Experiencing*⁴⁷, in termini di processo di sensazioni in atto, con esperienze e significati

⁴⁷ *Experiencing*, teoria. Si tratta della psicoterapia esperienziale/orientata al Focusing, un'interazione nella quale i clienti entrano in contatto con la loro esperienza diretta in questa maniera. Si è sviluppata negli anni 50 all'Università di Chicago dalla collaborazione tra Carl Rogers, il fondatore della psicoterapia

impliciti, sentiti piuttosto che cognitivamente conosciuti, al concetto statico di *congruenza* rogersiano, che prevedeva che tutta l'esperienza possa essere simbolizzata esplicitamente.

Gli studi che in quel periodo Gendlin effettuò con altri collaboratori del gruppo di Rogers, mostrarono che, in presenza delle *core conditions*, la capacità di un paziente (o cliente) di effettuare progressi significativi in psicoterapia era positivamente correlata alla sua abilità di accedere e fare diretto riferimento al suo *Experiencing*, definito come il suo vissuto corporeo relativo alle questioni che lo avevano condotto in terapia, avvertibile in quel momento (Gendlin, 1969). Gendlin chiamò questa sensazione intuitiva *felt sense*, ovvero *sensazione significativa* o *significato sentito*, il precedentemente citato preciso segnale corporeo che si manifesta unicamente in determinate circostanze e in grado di rivelare informazioni e significati impliciti, non ancora presenti alla coscienza (*ibidem*).

Nel suo articolo intitolato *Focusing* (Gendlin, 1969), l'autore espose il ruolo dell'approccio corporeo da lui ideato, all'interno della relazione d'aiuto e presentò una forma concreta per rendere esperienziale qualsiasi modello di psicoterapia (Alemany, 2003). L'implicito che viene riscoperto in una esperienza nuova e sorprendente, viene allo stesso tempo riconosciuto come qualcosa che stava lì da tempo. Quando il cliente riporta l'esperienza di cotone vecchio nello stomaco, la riconosce, ma allo stesso tempo riesce a farne esperienza nel corso di sei mesi, comprendendone il senso all'infuori di una seduta con una specie di insight. La filosofia di Gendlin, sta nella constatazione che una persona, in ogni momento è un'*implicazione* di futuri passi della vita.

Nel 1969, Gendlin, Klein e i loro collaboratori misero a punto l'*Experiencing scale* EXP (Klein et al., 1969), uno strumento volto a misurare la capacità del cliente di costruire significati e la sua profondità di elaborazione in seduta (Pascual-Leone e Yeryomenko, 2017).

Ciò che accadeva nel processo terapeutico, tra chi otteneva maggiori risultati e chi non ne otteneva, tra le discriminanti rilevate dalla EXP, vi era il livello di *Experiencing* al quale il cliente accedeva: la caratteristica riscontrata nei pazienti che miglioravano, non condivisa da quelli che fallivano, era di essere in grado di lavorare con i loro *felt sense* ovvero con le sensazioni significative.

centrata sul cliente e il filosofo Eugene Gendlin., provenendo dalla tradizione filosofica di Dilthey, Dewey, Merleau-Ponty e Mckeon

Nella visione di Gendlin l'articolazione del proprio *Experiencing* è il fattore centrale per il progresso in terapia; corrisponde al rendere conscio di Freud e a portare il concetto dell'Io in congruenza con l'esperienza organismica, nel pensiero di Rogers (Purton, 2004).

Altro risultato rilevante ottenuto dalla ricerca fu la constatazione che i maggiori progressi terapeutici venivano riscontrati in coloro che iniziavano la terapia con un livello di EXP più elevato. L'aumento del livello di EXP, ipotizzato inizialmente dai ricercatori, risultò verificarsi raramente con l'avanzare della terapia; il dato principale mostrava che coloro che iniziavano con un livello più alto della scala avevano maggiori probabilità di miglioramento (Purton, 2007). L'implicazione che ne consegue è che la riuscita del processo terapeutico non è centrata sulle competenze del terapeuta o sul tipo di orientamento della terapia, ma sull'attivazione del processo di cambiamento. Il processo del Focusing o atto interiore (Gendlin, 1978) si svolge in maniera fluida e aperta poiché sostiene e favorisce la possibilità di accogliere differenze individuali e diversi modi di praticarlo. Il metodo, riconoscendo l'unicità e la complessità dell'esperienza personale, non prevede modalità fisse di approccio al mondo interiore ma, al contrario, ne promuove la diversità: la supremazia non viene assegnata alla tecnica stabilita ma all'esperienza viva e presente nel momento, nella persona. Il Focusing è mirato alla chiarificazione dell'esperienza individuale, che permette al è rivolta ad una percezione più ampia del mondo e alla nostra reciproca interrelazione. Si comincia con la localizzazione del *felt sense* in una parte del corpo, che alcuni autori hanno definito come un non chiaro *aboutness*, un circa, che, attraverso il lavoro di scoperta e articolazione viene compreso e si sblocca, per concentrarsi sull'espansione dell'io, attraverso la riconnessione di questo con quelle parti distaccate di sé che vengono riconosciute come "esse" per riscoprire in questo la responsabilità per la propria esperienza.

L'esperienza terapeutica non è l'esperienza del terapeuta o quella del cliente, ma l'incrociarsi delle due. Per questo motivo il *felt sense* del terapeuta nella relazione, quando esplicitato, rende chiara altresì l'esperienza del paziente, ovvero la sensazione che il cliente si trovi in un processo di cambiamento, e che viene riconosciuta come propria esperienza anche da questi. La terapia è dunque l'esplicitazione della vita del cliente, laddove cliente e terapeuta lavorano insieme in un esperire che comprende entrambi. Essa è creazione di significato, ed è come dispiegare una storia nuova, un

nuovo vivere, far progredire la vita del cliente. Solo l'articolazione di ciò che è implicito serve da esplicitazione che fa progredire la vita del cliente.

2.1 L'esperienza del trauma e la fisiologia olistica

Le persone secondo Laing⁴⁸ possiedono normalmente il senso di essere inestricabilmente legate al proprio corpo, quello di essere nate insieme ad esso e che con esso periranno. Il corpo ha due interlocutori: se stessi e l'altro. Se stessi, quando il corpo si offre per dare voce e sostenere intenzioni e vissuti, e per influenzare le disposizioni interiori. L'altro, quando il corpo riesce a esprimere e comunicare ciò che viene parzialmente traslato o nascosto con le parole. Evitare di esplorare i segreti del corpo comporta un sottostare ai vincoli dei propri imbrogli valutativi, poiché il corpo anche attraverso i suoi sintomi, cela e svela ciò che la coscienza ha escluso o soltanto percepito in modo ancora incerto e sfumato.

Il concetto di esperienza riparativa intesa come nuova esperienza relazionale funzionale vissuta dal paziente in terapia è comune a molti autori. Ferenczi⁴⁹ cercò di inserire l'espressione del corpo nel processo terapeutico tramite lo stato regressivo indotto attraverso i canali corporei. Condividiamo che il concetto di esperienza riparativa nel processo di crescita dell'individuo, comprenda la componente corporea, fisica e sensoriale, come rivelazione naturale della spiritualità autentica del sé.

Se le strutture vitali sono sottoposte a uno shock inevitabile, il risultato nell'equilibrio corporeo sbilanciato può essere confusione, agitazione, distacco emotivo, spesso accompagnato da esperienze extra corporee. Il trauma fa sentire come si fosse in qualche altro corpo o come in nessun corpo. Per superarlo, occorre entrare in contatto con il proprio corpo, con il proprio sé, e il linguaggio è essenziale a guidare il sé affinché sia in grado di organizzare i ricordi in un insieme coerente. Ciò richiede connessioni funzionanti tra cervello cosciente e sistema del sé corporeo. La storia completa può essere raccontata dopo aver riparato le strutture e aver preparato il terreno. Solo a questo punto un non corpo diventa il corpo di qualcuno. Un vissuto traumatico, può essere sostituito con una nuova esperienza che, svolgendosi in un ambiente

48 Laing, R., (1927 – 1989) psichiatra scozzese che scrisse estesamente sulla malattia mentale, in particolare sulla psicosi. Le opinioni di Laing sulle cause e il trattamento di importanti disfunzioni mentali sono state influenzate dalla filosofia esistenzialista

49 Ferenczi, S., (1873 – 1933)

accogliente e comprensivo, affettivamente in contatto con i bisogni del paziente può riparare il danno subito. Per essere aiutato davvero, il paziente deve passare attraverso un'esperienza emozionale correttiva, adatta a riparare l'influenza traumatica di esperienze precedenti. E' attraverso la strutturazione del legame tra clinico e paziente che si apre la strada per una svolta evolutiva, e di qui l'importanza di lavorare con un approccio corporeo a tutte le tematiche di attaccamento, cura, protezione, sostegno e affetto che si strutturano nelle prime fasi di vita e nella gravidanza. L'esperienza riparativa sta nel superamento di un processo consolidato di inibizione dell'azione, e viene ottenuta quando nuovi repertori vengono acquisiti e consolidati dall'individuo. Poiché il sé dell'individuo ha una base fisica e implicita, le tecniche corporee possono accedere con maggior facilità a processi antichi e non funzionali per modificarli e integrarli funzionalmente. D'altra parte, l'esplorazione dei vissuti fisici è consuetamente accessibile per tutti. Nel Focusing e nella meditazione, ad esempio, è riconosciuto che quando a praticare è la mente pensante, ovvero quando queste pratiche sono svolte dando priorità alla cognizione e quindi ai pensieri, essi non funzionano. I vissuti somatosensoriali sono riconoscibili rispetto ai vissuti emozionali e di pensiero, in modo progressivo nella fruizione della pratica, e comportando la capacità di portare attenzione a se stessi, sviluppano la propriocezione corporea.

Vi è un radicale naturale conquistabile rispetto verso il corpo in queste e altre metodiche: nel Focusing esso è proteso nella localizzazione dell'attenzione sulla parte che sta facendo esperienza di un *felt sense*; nel Bodyscan e nella Mindfulness psicosomatica, ha per elemento base l'osservazione del respiro nel suo manifestarsi nel corpo. Tale consapevolezza senza giudizio delle proprie esperienze interne e nel momento presente, ha un naturale rapporto con la capacità di sentirsi e riconoscersi.

In relazione all'oggetto di analisi del presente lavoro, si richiama in conclusione il concetto di significanza del corpo vissuto, con il quale l'uomo si apre a dispiegare la presenza di se stesso e della sua matrice spirituale.

Abitare il mondo è dispiegare la presenza attraverso la dimensione originaria del corpo, abitare è essere nel cuore delle cose. Il corpo non rimanda al semplice organismo; ogni discorso sul corpo esige un interrogarsi intorno all'esperienza di una corporeità vissuta, mai estranea alle vicende quotidiane del soggetto agente. Nel protendersi della propria soggettività, ogni vicenda relativa al corpo assume un significato a seconda delle

intenzioni sul mondo e del vero sé che costituisce il senso vitale del cambiamento, non solo a livello psicologico, ma anche spirituale, per disvelamento dei significati che ci trascendono.

PARTE QUARTA:
PROCESSI DI TRASFORMAZIONE

Capitolo 1

La rivoluzione contemporanea della coscienza

1.1 Dal subcosciente alla coscienza assoluta, un percorso di connessione

La poca comunicazione tra scienza e percorso umanistico è stato e forse è tutt'ora, uno dei tratti della società contemporanea che ha contribuito a un'insufficiente soluzione dei problemi nel mondo. La qualità dell'istruzione declina, in ogni campo e vi è una differenza tra i due mondi, quello delle nazioni ricche e quello di quelle povere, e più in generale, quello di ricchi e poveri, dicendo che anche questo era uno dei grandi mali del mondo.

L'uomo vivente è sulla vetta di una montagna immensa, è sulla cima dell'Everest: ecco perché esiste tanta trepidazione, tanta angoscia, tanta ansia; se cade, precipiterà in modo rovinoso.

Nel *Conosci te stesso* è stata indicata la via della crescita della coscienza mediante il porre attenzione, l'essere consapevoli e infine nel comprendere la vera intenzione delle proprie azioni. Una rappresentazione della realtà come costituita da una coscienza assoluta, e in quanto tale, in eterno, immutabile presente, è la sintesi della fusione ultima di un numero quasi infinito di sentire di coscienza, disposti gerarchicamente come una grande piramide, nella quale la base rappresenta il grado più basso, cioè i sentire con il maggior numero di limitazioni. La Coscienza Assoluta è solo virtualmente separata, dai sentire che la formano, perché questi non sono altro che la stessa Coscienza Assoluta, che si autolimita. Con un altro linguaggio possiamo dire che L'Assoluto è immanente e insieme trascendente a ciò che viene chiamata realtà. Può fare comprendere questa apparente contraddizione l'analogia con la visione monoculare dei due occhi, che si fonde in un'unità rappresentata dalla visione binoculare che la mente al fine sintetizza.

Dal punto di vista di ciascun sentire relativo, conseguenza del virtuale frazionamento, inizia un cammino, il percorso dell'evoluzione della coscienza, che va dall'atomo di sentire, cioè la massima limitazione fino alla Coscienza Assoluta Stessa, attraverso successive fusioni della coscienza, che unificano continuamente sentire di grado analogo dal punto di vista delle proprie limitazioni. Questa rappresentazione dell'esistente e della sua modalità di essere è la stessa che viene enunciata in termini

molto più elementari, da altre concezioni, che parlano di uno Spirito, il Padre, che feconda la Materia, la Madre, per generare la Coscienza, il Figlio. La risposta alla domanda che cos'è che è veramente reale, l'unica risposta possibile è che soltanto il sentire di Coscienza Assoluto, la cosiddetta realtà, quale da noi concepita, non è altro che la creazione - percezione che ogni singolo sentire, secondo il suo grado di limitazione, ha e costruisce. Ciò non avviene però in maniera solipsista, ma secondo il modulo, che la coscienza più ampia della quale essa fa parte struttura. La rappresentazione dell'esistente, che ne esce è quella di una specie di incastro di soggettivismi, che divengono sempre più vicini all'Assoluto, il cui sentire, per logica secondo la definizione stessa di tale concetto, non può essere che eterno, immutabile, onnisciente, onnipresente. Quello che appare a noi come reale non è altro che la creazione-percezione di un sentire virtualmente limitato, quindi la nostra percezione risulta estremamente relativa perché è funzione del grado di limitazione della coscienza. Tutto ciò può apparire angoscioso, ma se si riflette sul fatto che la realtà assoluta è costituita di questa incommensurabile miriade di fotogrammi, ciascuno dei quali è in ultima analisi Dio, ogni istante della nostra vita, sia esso legato alla gioia o al dolore, al bene od al male acquista estrema importanza ed è degno di essere vissuto.

Quello che l'essere percepisce non esiste oggettivamente, non è l'unica realtà superstita delle precedenti che non esistono più e preliminare di quelle che verranno e che non esistono ancora; ma è la porzione della realtà totale - tutta esistente simultaneamente - che l'essere riesce a cogliere e creare in forza delle sue limitazioni, o che le sue limitazioni gli fanno cogliere. Il fatto che gli esseri vivono, sentono in successione il sentire legato alle situazioni cosmiche che tutte simultaneamente sono esistenti nell'eterno presente, non significa che gli esseri le sentono perché così sono scritte, ma esattamente il contrario: l'Eterno Presente è una realtà in cui l'apparente successione del sentire è annullata. L'Eterno Presente è la condizione strutturale del virtuale frazionamento dell'Assoluto, o meglio, della sua sostanza, perché la coscienza assoluta è oltre il virtuale frazionamento. Il divenire, come virtuale frazionamento, è sentito da ogni sentire; perciò gli esseri, percependolo, creano l'Eterno Presente. Percezione e creazione si identificano; con la differenza che, sul piano della struttura del virtuale frazionamento tutto è creato-percepito simultaneamente; mentre sul piano del sentire relativo - sentire che è la conseguenza del virtuale frazionamento - tutto è creato in

modo successivo. Jung ha coniato il termine *sincronicità*, quando tra un evento esterno e uno interno, è presente un parallelismo di significato, oltre a un parallelismo temporale creato dal soggetto osservativo sulla base della rilevante presenza, in esso, del fattore affettivo, che possiamo definire come «sentimento di attesa», che determina cambiamenti dell'assetto psichico, esistenziale, relazionale successivi all'evento sincronistico⁵⁰. La sincronicità è pertanto l'espressione temporale di uno spazio intermedio nel quale si attiva proprio per la presenza congiunta di inconscio e coscienza, della sfera cognitiva e di quella emotiva, un tipo di visione particolare, che ha un'imprescindibile componente tattile, in quanto produce immagini dinamiche che toccano e ci toccano, nel senso che operano un trasferimento da fuori a dentro, dalla realtà esterna all'universo interiore. È questa la funzione specifica delle emozioni, che sono un mezzo di trasporto aptico, lo strumento primario e principale per proiettare fuori componenti del nostro corpo e recepire dalla realtà circostante atmosfere che smuovono la coscienza e la mobilitano, come indica chiaramente l'etimologia della parola "emozioni", da "e-movere", commuovere, agitare, turbare.

La coscienza agisce come un'orchestra, in quanto deve unificare in un'unica esperienza le parti temporali appropriate di tutto ciò che viene esperito. Questa è la sua funzione. Se in ciò consiste la sua natura specifica e se questo è il ruolo che essa svolge, ne consegue che la coscienza in quanto tale non può a sua volta essere analizzata in parti temporali e che essa è intrinsecamente temporale in modo tale da non poter consistere di unità autosufficienti, ciascuna delle quali sia contigua con ogni altra secondo la modalità standard della rappresentazione fisica nella quale gli 'istanti' sono entità isolate. Quando si verifica un abbassamento delle funzioni mentali proprie della sfera del conscio l'inconscio viene amplificato e riesce a emergere, venendo a contatto con il conscio. Un'immagine inconscia entra così nella coscienza, direttamente oppure indirettamente sotto forma di simbolo, di sogno, di idea o premonizione; una situazione obiettiva che si verifica realmente nella realtà di tutti i giorni coincide con il contenuto di cui sopra, senza che tra l'immagine e l'evento coincidente con essa vi sia una relazione di causa-effetto. Si tratta di una correlazione in termini di significato che non

⁵⁰ Jung C.G., Synchronizität als ein Prinzip kausaler Zusammenhänge, tr. it., *La sincronicità come principio di nessi acausali*, in *Opere*, vol.VIII, Boringhieri, Torino, 1983, p. 467.

presuppone alcuno scambio di informazione. L'acausalità e la contingenza dell'accadere simultaneo di uno stato fisico e di uno psichico hanno un fondamento archetipico e costituiscono l'*Unus mundus*, la coincidenza di psiche e materia.

1.2 Il corpo, viatico nel risveglio della coscienza

La contrapposizione permesso/divieto, che ha fatto in modo di regolare la percezione dell'individualità fino a tutti gli anni '50 e '60, ha perduto da tempo ogni efficacia, e si è entrati in un nuovo tipo di società nella quale la norma non è più fondata sull'esperienza della colpa e della disciplina interiore, ma sulla responsabilità individuale e sullo spirito di iniziativa. A partire dagli anni '70 si è stati chiamati a rispondere a nuovi valori, non è più essere ubbidienti e disciplinati, ma efficienti e produttivi. L'emancipazione ha affrancato dal dramma del senso di colpa e dal prono spirito d'obbedienza, ma lo ha fatto condannando a quelli della responsabilità e dell'azione. La depressione è la patologia di una società non più fondata sulla colpa e la disciplina, ma sull'imperativo di un'azione sfrenata e continua che, tuttavia, raramente garantisce dei risultati in termini produttivi. Ed è stato così che la fatica depressiva ha preso il sopravvento sull'angoscia nevrotica.

Dove è possibile guardare, a che cosa rifarsi per dare un senso? Quesito di una portata straordinaria, oggi che scriviamo, mentre il pianeta è da due anni infestato da un virus e dai suoi emuli. Il linguaggio parla: termini come psicofisico, psicosomatico, bio-psicologico, psicopatologico, psico-sociale, bio-psico-spirituale, dicono che la psicologia non ha mai conosciuto l'unità dell'esistenza, ma solo la composizione delle parti che la scienza ha già consegnato ai sistemi. Dalla disgregazione non si esce componendo le parti per giustapposizione, ma recuperando quell'operazione simbolica che non conosce la barra con cui ogni scienza ha costruito la sua razionalità, che permane finché permane questa frattura. Dialettizzarla non serve perché la dialettica, lungi dal risolvere la divisione, è proprio sulla divisione che si fonda per articolare formalmente i termini.

Dal tipo di ologramma individuale, inteso come combinazione fra contesto ambientale, fattori genetici ed esperienze precoci di attaccamento con conseguenti stili di coping, contenuta e inferita dal Sé, si può osservare come a parità e uguaglianza di stimolo esterno, verbale, non verbale, emotivo, relazionale, di tipo batterico, germinale o virale), due o più

persone possono avere diverse reazioni, perché diverso è soprattutto il valore che ognuna di esse attribuisce a se stessa nella vita. E' quindi dall'ascolto, dalla conoscenza in primo luogo del proprio corpo, dei suoi limiti e delle sue capacità espresse o potenziali, insieme all'esercizio della volontà finalizzata a rendere il mondo delle relazioni accessibile al corpo, che si può sviluppare anche il suo progetto di presenza.

1.3 La coscienza, la memoria, l'evoluzione e la morte: verso la psicologia transpersonale.

Da decenni si è fatta strada una concezione olistica del corpo come sistema corporeamente: come espressione psicologica e quindi attraverso di esso può essere trattata anche l'interiorità.

La salute è percepita come benessere più che come mancanza di sintomi e quindi la malattia non è più solamente da combattere ma da comprendere.

Grazie anche alle filosofie orientali e alla loro influenza sulla medicina occidentale si è diffusa una concezione olistica dell'individuo, dove il corpo è un sistema unitario in cui le cellule e i sistemi sono in continuo scambio fra di loro.

In tutto questo, ciò che realmente cerchiamo di conoscere non è un significato per la vita, ciò che tutti vorremmo provare riguarda la percezione di essere vivi; l'esperienza di vita sul piano puramente fisico desta risonanza nel proprio essere più intimo, al punto da riuscire a sentire il sublime piacere di essere vivi nel corpo.

Così come non è pensabile intendere la vita come divertimento, o che essa sia fatta per divertirsi: come osserva Hesse, divertirsi è una parola tipicamente descrittiva che fa parte del linguaggio e della concezione consumistica dell'Occidente, il cui corrispettivo consiste nella parola godimento per il mondo orientale

Dalla prospettiva che offre quest'ultimo, emerge e scivola meglio il senso e la pregnanza universale della parola *sofferenza*, da cui trae voce quella di *forza*, e di *dolore*, dal cui forte accento semantico si trae per contrapposta induzione quello di *salute*.

Sentire il vuoto di coscienza è l'inizio di un processo, che deve trasformarsi in emergenza per poter essere presaghi di una crisi di crescita, punti di partenza di un percorso di riorganizzazione interiore, che non può avvenire finché non ci si mette in

contatto con la propria fragilità, confusione, dolore, inquietudine. L'inizio di un percorso presuppone il riconoscimento di un turbamento nella forma del disagio fisico o psicologico, e divenirne consapevoli significa iniziare il recupero della propria coscienza, la quale si manifesta quasi esclusivamente tramite i segnali del corpo.

Esplorando le dimensioni dell'esperienza interiore⁵¹, Pier Weil ha individuato una serie di confini che limitando l'uomo nella sua visione del mondo, definiscono gli ambiti di intervento della psicologia transpersonale.

La visione che sta guadagnando terreno è che la differenza tra noi e le altre creature non sia la coscienza in quanto tale, ma il suo grado. Ciò che si è evoluto attraverso la vita è il grado. La facoltà della coscienza è un prerequisito per qualsiasi esperienza, la creatura più semplice sperimenta la versione più elementare della realtà. Quella umana è più ricca degli altri animali, derivando dal fatto che abbiamo evoluto la capacità di discorrere: apprendiamo dagli altri e non solo da noi, e perciò abbiamo costruito un corpus collettivo di conoscenze, ma forse tra queste quella più significativa è la capacità di pensare. Interiorizziamo: non solo con le parole per comunicare, ma anche col linguaggio, ovvero pensiamo con la mente. Da qui proviene anche l'autocoscienza, la cui sede sembra essere collocata nella neocorteccia, la quale a sua volta, si è sviluppata in modo adeguato solo nella specie umana. Questa natura autoriflessiva della nostra coscienza apre al divino, come la capacità di percepirsi in una forma o in un'altra, che è comune a tutti gli essere senzienti, è vicina alle nozioni mistiche di Dio. Avere un'identità personale è dovuta al fatto che una volta che abbiamo autoconsapevolezza, siamo capaci di vedere noi stessi parte dell'universo, apparte l'impaludamento dell'egocentrismo autoriflessivo, che nella visione materialistica rende radicalmente separati da tutto.

All'inizio arte e tecnica erano intimamente connesse, ma con lo svolgersi della storia del divenire umano la componente conoscitiva e quella operativa si vennero sempre più separando. Tra le arti si distingue in particolare l'alchimia, ars magna, la grande opera. Una disciplina trasversale che si ritrova in oriente come in occidente, e verticale, nel senso che accompagna l'evoluzione del pensiero e della tecnica dai primordi ad oggi. due sono i motivi che rendono l'alchimia una grande arte: il primo, si cela e disvela

⁵¹ Weil, P. (1924 – 2008), *L'uomo senza frontiere*, Crisalide, 1996

nelle termine stesso della parola arte, la cui radice *ar sta a indicare qualcosa che innalza e fa evolvere; il secondo, nell'uso del fuoco e del calore, il cui regime coretto è indispensabile per il raggiungimento del fine di trasmutare qualcosa in qualcos'altro.

Alla nascita l'essere umano è formato da due livelli, l'Io spirituale, che va strutturandosi intorno all'informazione proveniente dal Sé, e un corpo fisico materiale, determinato dall'incontro al momento del concepimento. Questo essere, inizialmente bidimensionale nella sua proiezione al mondo, cioè nel contatto con gli altri e con l'ambiente sviluppa un piano intermedio emozionale, che alcuni chiamano anima, che costituisce l'espressione fenotipica del soggetto. Da questo piano i segnali di squilibrio arrivano sul palcoscenico del corpo e si materializzano in sintomi, o disarmonie delle informazioni fisiologiche. Un livello della coscienza emozionale regolato dai sistemi noradrenalinico, serotoninergico e dopaminergico trova il substrato effettore soprattutto nella pancia. Emozioni vengono elaborate dai due cervelli, intestinale e limbico. Ma la quasi totalità della serotonina, il più coinvolto nei cambiamenti emozionali e del tono dell'umore, è liberata dal cervello interstiziale. Il motore di questi due cervelli emozionali competenti è il rapporto fra esseri umani.

La vita è per ciò stesso tutto ciò che riguarda e coinvolge, movimento, trasmissione energetica, comunicazione armonica di ritmi e l'unica struttura che può guidare come piano superiore nello schema della fisiologia orientale è la razionalità corticale, che struttura l'ego, il quale si dibatte in continuo stato di difesa e lotta per preservare la sua autonomia, e separazione, abituato fin dal concepimento a vivere nella schiavitù della paura e alla coscienza della morte. I sistemi funzionali alla base delle emozioni si sono evoluti filogeneticamente per scopi funzionali diversi e come tali innescano tipi diversi di reazioni emozionali. Le emozioni elementari si generano al di fuori della sfera cognitiva ed equivalgono a reazioni elementari di stress; solo l'esito dell'elaborazione cognitiva ed emotiva penetra nella consapevolezza e occupa la mente conscia. Si tratta di una lotta tra pensiero e passione, che il cervello stenta a integrare completamente. Rabbia, gioia, vergogna, tristezza e malinconia, paura rappresentano le cinque emozioni fondamentali secondo il pensiero orientale. Nella versione più moderna del circuito incentrato sull'ippocampo e sulle sue connessioni con l'ipotalamo ha portato all'inclusione dell'amigdala e della corteccia prefrontale. Un sistema multiplo di strutture cerebrali, contribuisce all'esperienza emotiva. La stessa mappa della psiche è

cambiata grazie anche al lavoro con gli stati non ordinari di coscienza, e attraverso la sperimentazione di una serie di tecniche oltre la mente.

La psicologia transpersonale si caratterizza come il contributo degli ambienti scientifici allo studio e alla comprensione dell'esperienza interiore di ordine trascendente, la quale nei secoli ha ricevuto dalle diverse tradizioni numerose denominazioni: estasi mistica, esperienza cosmica, peak experience, nirvana satori, nagual, samadhi. L'approccio transpersonale ritiene che le esperienze interiori, così come l'anelito alla trascendenza dell'io, costituiscano un aspetto significativo dell'umana esperienza e degno pertanto di oggetto di studio da parte della psicologia. Nella sua ricerca, la trans personale integra l'esperienza della psicologia occidentale, soprattutto del filone gestaltico, esistenziale, umanista, con le tradizioni mistiche orientali basate sulla meditazione come lo yoga, lo zen, il sufismo, e con quelle sciamaniche basate sull'estasi e il contatto con le forze della natura. subisce inoltre, una forte influenza dalle più recenti acquisizioni della fisica moderna e della biofisica, ed è in stretto rapporto con le altre scienze quali la sociologia, l'antropologia, la parapsicologia, la sofrologia.

1.4 Il paradigma olistico transpersonale: la numinosità delle emozioni

Il pensiero di Rudolph Otto⁵² si rivela in questo contesto significativo e incisivo: riferimento e fonte di ispirazione per studiare l'inconscio, il suo testo *Das Heilige* è stato ripreso ampiamente da Carl Jung. Entrambi cercavano una forma di equilibrio fra razionalità e irrazionalità, per cui il sacro, il numinoso, costituiva una modalità adatta a rappresentare, e celare, elementi rimossi del vissuto: il numinoso si basa su archetipi non percepibili dalla ragione umana (Jung, 1942, 1956). La visione di Otto ha trovato peraltro larga eco non solo nel campo della psicologia della religione, quanto anche nelle scienze sociali: dalla psicologia sociale all'antropologia, alla sociologia. La vasta influenza esercitata da Jung sullo sviluppo della psicanalisi, è stata portatrice di nuova trascendenza per ogni religione futura: l'aldilà interno, la trascendenza intrapsichica. Nel *Libro rosso*⁵³ ad esempio, è presente il contatto sentimentale diretto e continuo con l'autopoiesi della propria psiche: il numinoso viene vissuto plasticamente

⁵² Otto, R., (1869 -1937), teologo e storico delle religioni tedesco, il cui pensiero è alla base della filosofia della religione, della psicologia della religione, della sociologia della religione e degli sviluppi più moderni della teologia cristiana.

⁵³ Jung, C.G., *Il libro rosso, liber novus*, Bollati Boringhieri, 2009

dall'itinerante, esposto in forma mitica con il complemento di una grafica mandalica.. Il nucleo principale della proposta formulata da Otto per la comprensione del sacro, a partire dal numinoso, è che si tratta di un misterioso che insieme ispira timore e fascino, *mysterium tremendum et fascinans*. Ciò che è misterioso e dunque nascosto rappresenta qualcosa di grandioso, di maestoso (da cui emana appunto la Majestas), in altri termini qualcosa che è *totalmente altro*, il quale produce stupore e non più paura. Otto distingue ulteriormente il numinoso come Tremendum, come Majestase e come Energische. L'espressione *misticismo dell'infinità* intende essere un tipo di esperienza in cui la persona crede di perdere completamente le proprie qualità personali e di fondersi con il divino, o direttamente nella propria coscienza, o attraverso un'esperienza di unità con l'universo naturale.

Ciò di cui parliamo e che tenteremo di determinare, cioè di rendere accessibile al sentimento, costituisce l'intima essenza di ogni religione, senza la quale la religione non sarebbe. [...] Io formo pertanto la parola: il numinoso intendendo parlare di una speciale categoria numinosa che interpreti e valuti, e di uno stato d'animo numinoso che subentra ogni qualvolta quella sia applicata, vale a dire, quando un oggetto è pensato come numinoso⁵⁴.

⁵⁴ *Il Libro rosso*, op.cit.

Capitolo 2

Trascendere

2.1 Per un'epistemologia integrale

La Teoria Integrale è il risultato di quarant'anni del lavoro di studio e ricerca del filosofo americano Ken Wilber, iniziata con il libro *Lo spettro della coscienza*.

In sintesi quella di Wilber è una meta teoria, in cui ogni forma di disciplina, conoscenza ed esperienza si combina insieme per formare un quadro coerente, una mappa integrale. Quattro sono le principali dimensioni: la psiche, tutto ciò di cui si fa esperienza interiormente; il corpo, la materia, l'energia, tutto quello che si può misurare e catalogare; le relazioni, sentimentali, familiari, lavorative, culturali; l'ambiente, la società, la natura, il cosmo. Nessuna di queste aree può essere esclusa, nessuna è più importante di un'altra, tutte collegate e interdipendenti, in sviluppo ed evoluzione sincrona. La mappa dei quattro quadranti, è uno strumento teorico non astratto, che nella vita di tutti i giorni serve a ricordare di tenere sempre presenti le prospettive essenziali di ogni situazione. Le emozioni la salute, le relazioni, il sociale sono sempre compresenti e interconnessi e la qualità della vita si evolve con questa consapevolezza. Il rapporto dei livelli di personalità e piani dell'esperienza consiste nel modello oligarchico, che ricalca la concezione del linguaggio senza tempo della filosofia perenne, secondo la quale l'individuo è visto come unità di corpo, mente, anima e spirito. Un processo che si realizza nel qui e ora, dove l'evoluzione della personalità si delinea come una rappresentazione universale del gioco eterno, un gioco a nascondino di creazione e redenzione, manifestazione e dissoluzione, anabolismo e catabolismo; un gioco il cui unico attore è il Sé, che recita un'infinità di ruoli senza mai cessare di essere completamente se stesso, al di là del tempo e dello spazio, integro e indiviso. Un processo che si snoda attraverso un percorso circolare, che comprende un livello istintivo, subconscio, pre egoico e pre personale, un livello mentale, autocosciente, egoico e personale, uno spirituale, supercosciente, trans egoico e trans personale. Si tratta in definitiva, di un movimento di discesa e di scoperta: discesa verso il proprio vero Sé, e scoperta dei limiti e dei confini che la mente duale ha costruito separando ciascuno da se stesso. Lo sviluppo della personalità, la realizzazione del Sé coincide per

Wilber con un processo di risalita lungo lo spettro della coscienza, che si compie mediante la graduale dissoluzione di confini, e di conseguenza, il recupero delle proiezioni. Costruire un confine significa infatti, creare una particolare proiezione, conferire a qualche aspetto di sé le sembianze di non-Sé; dissolvere un confine, significa ri-possedere una proiezione, accorgersi che qualcosa che sembrava esistere là fuori, in realtà altro non era che un riflesso di una parte di sé.

2.2 L'emergenza biospirituale e la respirazione olotropica

La cultura materialista attuale ha creato un mondo diviso, dove il sacro è relegato nelle chiese e nei templi, il corpo nelle palestre, la salute mentale nelle farmacie. Le divisioni e la sofferenza che producono la crescita economica, perseguita come se non avesse nulla a che fare con l'ambiente, sono il risultato di una coscienza umana limitata e ristretta.

Stanislav Grof⁵⁵ ha sviluppato una psicologia che reintegra la coscienza fratturata, una psicologia del futuro, in grado di espandere le possibilità umane e di ricollegarsi l'un l'altro e con il cosmo, un esempio profetico e coraggioso di spirito pionieristico. Con la respirazione olotropica, una tecnica energetica naturale, il cui termine olotropica proviene dal greco ὅλος (intero) e τρεπεῖν (muoversi verso), e significa quindi "che si muove verso l'interezza", è possibile scendere nel profondo e sondare lo spirito, conoscendosi, fidandosi sempre più di sé, lasciandosi andare alla vastità dell'essere. La salute mentale si espande, poiché mentre negli approcci medici della psicologia occidentale ci si limita allo studio della patologia, in questo tipo di lavoro vengono alla luce nuove conoscenze sulla psicopatologia e il potenziale umano di crescita si allarga alla dimensione del perinatale, del trans personale, del transculturale e del mistico. Il lavoro incorpora in modo organico la saggezza indigena dello sciamanesimo e del mondo naturale, la base culturale e storica della coscienza, la vastità della fisica moderna e della teoria dei sistemi: al suo interno il personale e l'universale sono valutati allo stesso modo e sono ampiamente contemplate le dimensioni fisiche e biografiche, culturali, evolutive e spirituali dell'umanità. La visione che sta dietro la respirazione

⁵⁵ Grof, S., psichiatra vivente di origine ceca, che ha sviluppato assieme alla moglie Christina, questa pratica alternativa, che, secondo gli ideatori del metodo, consente l'accesso a stati non ordinari di coscienza.

olotropica ridefinisce il ruolo del guaritore, spostandolo da quello di guaritore come esperto, ovvero il medico che conosce bene il paziente ignorante, a quello di guaritore come ostetrico. In questo modo il guaritore protegge, facilita e sostiene il processo di guarigione profondo e naturale del paziente. In questa revisione, il saggio non è il terapeuta o lo psichiatra o il guaritore, ma la psiche dell'individuo, la cui saggezza viene coltivata fino al suo fiorire.

2.3 L'intenzione guidata dal corpo nel cuore

Determinati schemi del ritmo cardiaco corrispondono a un particolare stato emotivo. Con ogni battito del cuore, vengono fornite informazioni che influenzano le emozioni, la salute fisica e la qualità della vita. I sentimenti di compassione, amore, cura e apprezzamento producono un ritmo cardiaco armonico e regolare –coerente, mentre sentimenti di rabbia, frustrazione, paura e pericolo emettono un'immagine frastagliata e caotica, incoerente. Un diverso ritmo cardiaco porta ad altre reazioni chimiche ed elettriche, persino neurologiche, nel corpo.

La *teoria dell'intelligenza cardiaca*⁵⁶ postula che una connessione o accoppiamento energetico delle informazioni tramite meccanismi di risonanza si verifica tra le strutture dimensionali superiori mantenute nel vuoto quantistico (organizzate in modo olografico) e il DNA fisico nelle cellule. Queste strutture dimensionali superiori si propongono di comunicare informazioni al DNA, guidando l'organizzazione cellulare, la differenziazione e definizione dei confini per la capacità del singolo organismo di variare nel suo fisico, nel dominio mentale ed emotivo. A livello del corpo fisico, la molecola di DNA in ogni cellula agisce come un'antenna e un demodulatore sintonizzato sull'organizzazione. A livello macroscopico, le molecole del DNA individuale sono collegate tramite una connessione energetica sotto forma di campi magnetici convenzionali, che sono organizzati in zone sovrapposte di cellule, di modo che ci sono reti di gruppi di cellule che formano un sistema energetico. In questo modello il campo elettromagnetico prodotto dal cuore agisce per legare e sincronizzare le cellule del corpo e funziona efficacemente come un'onda portante modulata, che

⁵⁶ Cfr. McCraty, R. Atkinson, M., e Tomasino, D., *Heartmate modulation of dna conformation by heart-focused intention*, HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, Publication No. 03-008. Boulder Creek, CA, 2003.

organizza la formazione delle funzioni del livello superiore del sistema energetico del corpo. Il cuore così fornisce il campo energetico globale che lega l'intero sistema insieme. Questa teoria propone che la centralina del cuore funga da punto di accesso chiave attraverso il quale le informazioni originarie delle strutture dimensionali superiori siano accoppiate nel sistema umano fisico, per cui nello stato di coerenza del cuore generato dall'esperienza, le emozioni positive aumentano questo accoppiamento. La premessa consiste nel fatto che aumentando l'accoppiamento alla dimensione delle strutture superiori, a cui spesso si fa riferimento nel linguaggio comune come il sé o lo spirito superiore, potrebbe essere avviato un processo dall'alto verso il basso che a sua volta faciliterebbe un intenzionale cambiamento nello stato strutturale di una molecola di DNA. La teoria dell'intelligenza cardiaca prevede che gli individui che sono in grado di mantenere gli stati di coerenza del cuore creano maggiori accoppiamenti alle strutture dimensionali superiori e sarebbero quindi più in grado di produrre cambiamenti nel DNA. Il cambiamento vero non può essere affidato a un io dissociato dal corpo, poiché il vero cambiamento sta nella trasformazione di quelle conoscenze tacite che sono connesse alle proprie emozioni

Cambiare attraverso il corpo significa spezzare degli equilibri, rendendosi consapevoli di ciò che con le parole si cerca di occultare. Se si impara a dire assertivamente un no, mantenendo il volume di voce basso, vuol dire che il cambiamento non è mai avvenuto. L'inizio del cambiamento avviene sempre nel corpo e attraverso un profondo contatto con ciò che si teme. Ogni emozione sepolta nel corpo cristallizza i pensieri negativi. I piccoli gesti consentono di dare inizio a un cambiamento, a patto che in essi ritroviamo profondamente il voler segreto delle intenzioni e dei sentimenti. Contattare il proprio sentire non significa tuttavia stare in contatto solo col dolore. Occorre sperimentare il male senza rispondere con il male, ma rispondendo con il bene. Di qui la necessità, anche attraverso il corpo, di ridare voce alla gioia e al fluire dei moti dell'amore. Quando l'energia dell'odio defluisce nell'energia dell'amore, tutto sembra cambiare.

Per questa ragione Thomas Mann, nella *Montagna incantata* scrisse: *Il sintomo della malattia è un travisamento dell'attività amorosa. Ogni malattia è una metamorfosi dell'amore.*

Conclusioni

Persiste a tutt'oggi un dualismo primario, attraverso il quale si perpetua la divisione dell'Uno in molti, da cui si crea lo spettro della coscienza e la separazione tra soggetto e oggetto.

Non si tratta di una causa prima, ma piuttosto di un eterno inizio di un avvenimento che si verifica senza causa, senza motivazione o scopo. Occorre un grande cambiamento, una rottura di livello, per cui la coscienza del limite si apre all'infinito, il frutto della sofferenza diviene nutrimento della liberazione l'ignoranza la condizione di illuminazione della mente oscurata. Una trasformazione che le tradizioni spirituali hanno sempre sottolineato, indicando l'obiettivo della costruzione di un uomo nuovo, che esca dalle angustie del proprio io separato e possa trovare un contatto con la natura, con gli altri, con la totalità del reale. L'io empirico apre le sue limitate identità biografica a una identità trans personale, ritrova nel vissuto corporeo la sua solidarietà col mondo, scopre il suo legame con la grande forza della Vita universale, di cui vive e per cui vive: nella coscienza trasformata, la separazione si fa unità, la mancanza pienezza, la miseria ricchezza.

Le religioni, le psicologie asiatiche, le discipline contemplative contengono delle tecniche capaci di indurre e sostenere quello che abbiamo chiamato il grande cambiamento, e la psicologia transpersonale si è fatta erede di questa che Walsh e Vaughan chiamano arte della trascendenza.

Queste tecniche sono parte di un'arte e di una tecnologia che è stata raffinata lungo migliaia di anni in centinaia di culture e costituisce il cuore contemplativo delle grandi tradizioni religiose.

Nell'attuale psicologia transpersonale è possibile individuare la presenza di due modelli: il modello dello sviluppo e il modello del ben essere.

Il primo, che mostra più fortemente il suo legame di origine dalla psicologia umanistica, sottolinea che lo sviluppo della personalità, considerato ottimale dalla nostra cultura è in realtà arbitrario e limitante, lasciando allo stato di latenza gran parte del potenziale umano. Portando la maturazione al di là di questo limite di normalità convenzionale, i livelli superiori dello sviluppo psicologico tenderanno ad aprirsi e a identificarsi con lo

sviluppo spirituale.

Il modello del ben essere, sottolineando l'importanza per una piena autorealizzazione, della soddisfazione dei bisogni di orientamento, di senso, di riconoscimento, etc, vede nel cambiamento di coscienza la via per il superamento dell'ordinaria personalità egoica e per conseguire l'illuminazione, o liberazione o salvezza.

Tre sono le considerazioni sui possibili contributi che la psicologia transpersonale attuale può offrire a un nuovo approccio alle teorie del sé. Esse poggiano su quanto segue, ovvero:

- sulla caratteristica saliente della nostra cultura post moderna è la presenza di un pluralismo di visioni e interpretazioni del mondo. Il primo piano della psicologia transpersonale è quello di una visione comparativa e critica, capace di una verifica di congruenza;
- su un esame della efficacia, cioè della capacità delle pedagogie spirituali di poter effettivamente attualizzare le possibilità autorealizzative dei soggetti, non generando conflittualità, dipendenza e disarmonia;
- sul miglioramento della qualità della vita, che stabilizzi i cambiamenti realizzati e faciliti il ritorno al mondo. Come a dire: *Riversare nell'amore quello che si è preso nella contemplazione*⁵⁷.

Dopodiché, tornare al mondo, significherebbe stabilizzare i transitori stati modificati in durevoli tratti modificati, passando dalle esperienze di picco a quelle di plateau.

Nella via del Bodhisattva è contenuto ciò che secondo noi più si avvicina a questo ideale, e nella liberazione dal falso obiettivo di un nirvana separato dalla vita e dagli altri, la possibilità del raggiungimento del vero nirvana della *via di mezzo*

La propagazione compassionevole del Dharma, è qualcosa che va oltre l'impegno e la capacità dell'uomo. È come il Dharma stesso in azione, o come l'opera della creatività dello Spirito, che chiede a ciascuno di ascoltare voce del profeta che dice: *Raddrizzate nella solitudine i sentieri del nostro Dio*⁵⁸, *operate perché ci siano nel mondo sentieri meno tortuosi, sui quali la consapevolezza e la compassione possano procedere più speditamente.*

⁵⁷ Si veda su Meister Eckhart, in Walsh, R., 1993a

⁵⁸ *Is, 40, 3*

Gli errori e le colpe che avrai commesso diventeranno gradini della tua elevazione, se saprai conoscerli e confessarli.

Arturo Graf, *Ecce Homo*, 1908

Appendice

1. Il caso di A.

Descrizione caso

Si tratta di una donna di 47 anni, che aveva deciso di intraprendere il percorso di relazione d'aiuto per il bisogno espresso nel primo incontro di "*voler andare avanti nel suo cambiamento*".

Nell'analisi implicita (di cui non è stato direttamente discusso con la persona ma di cui la stessa si è autonomamente resa consapevole durante i colloqui), dei quattro elementi principali della sua personalità emergeva l'alto livello del valore della *libertà*, dato dalla risposta agli eventi esterni nella possibilità e capacità creativa di scegliere, di plasmare in maniera nuova e originale gli elementi della vita, cosa dimostrata nel modo di affrontare le difficoltà da lei incontrate durante il percorso di incontri lungo circa un anno e da un importante accento posto alla necessità di sentirsi svincolata anche nei rapporti sentimentali e quindi nel privilegiare la frequentazione di partner già impegnati. Per quanto riguarda l'aspetto dell'*individualità*, rispetto ad un certo disordine sessuale vissuto. nel suo passato, come se fosse alla ricerca di un ruolo diverso dal suo per paura di essere se stessa (non è priva di rilevanza la considerazione del contesto familiare descritto autonomamente e spontaneamente, contraddistinto da comportamento sessuale genitoriale ostentato e da una promiscuità di ruoli in una delle sorelle), nel qui e ora si è riscontrata una buona accettazione e individuazione di sé stessa. Inoltre, secondo la visione junghiana, mostra di possedere un'individualità di tipo estroverso che può dunque valersi dell'aiuto della società, come avvalorato dalla sua capacità di adattarsi a condizioni e richieste oggettive provenienti dall'esterno e dal suo buon livello di *integrazione sociale*.

In relazione alla *tensione spirituale*, esprime il bisogno di sentirsi migliore, di andare avanti nel cambiamento, richiesta che ha condotto buona parte del percorso realizzato insieme verso la conciliazione dei due aspetti dell'esistenza umana del tangibile, materiale, condizionato e dell'intangibile e incondizionato, allo scopo di colmare il divario tra questi due apparentemente dicotomici lati della vita. Tale scopo in lei si manifesta, prendendo in considerazione la visione reichiana, come necessità di collegare

genitali e sentimenti, di rilasciare il senso del controllo, la rigidità e la difficoltà di chiedere agli altri.

Procedure e tecniche adottate

L'approccio integrato consente di utilizzare in modo sinergico diverse tecniche il cui effetto conduce, a risultati ottimali in grado di evidenziare, in un processo naturale, le innate potenzialità della persona che la stessa può utilizzare nelle situazioni prima avvertite come ostacoli e che ora le si palesano quali nuove opportunità di cambiamento e miglioramento.

dunque, accanto al colloquio strutturato e ai metodi afferenti alla relazione d'aiuto, all'autoanalisi delle priorità e dei blocchi, alla riprogrammazione degli schemi di pensiero più frequenti riconosciuti dalla persona come limitanti, all'applicazione di tecniche vibrazionali in grado di armonizzare la struttura sottile umana, è stato impiegato il metodo del Focusing. Durante le prime sedute è stata data maggiore importanza, in termini di tempo e di impegno utilizzati, alla fase della *sintonizzazione* al fine di consentire che uno spazio appropriato si potesse aprire all'interno di P.A. per poter ridimensionare l'attività razionale e il bisogno di controllo della mente. Ciò ha condotto inizialmente la persona a salutari sfoghi di pianto accompagnati da significative e repentine variazioni del tono della voce (da dolce a più duro), con episodi che si sono verificati anche al di fuori degli incontri, nella sua vita privata e ad un contatto con il corpo mai sperimentato prima, come da lei riferito. Tale contatto ha evidenziato nella fase del *felt sense* percezioni corporee localizzate in aree particolari (spalla sx, nervo sciatico sx, reni, stomaco, cuore) che la persona ha autonomamente individuato nelle successive fasi del *simbolizzare* e del *risuonare* come pertinenti alla richiesta di spazio e riconoscimento da parte del suo femminile.

Nel prosieguo degli incontri, dall'iniziale bisogno espresso di approfondire la propria essenza spirituale e di colmare il distacco tra vita sessuale e vita affettiva-sentimentale, la cliente ha rilevato l'istanza di una maggiore fiducia negli uomini, di comprendere e di perdonare suo padre, di superare il timore della relazione con gli uomini.

Risultati

Dopo i primi 3-4 incontri, riferisce di avere un colloquio più tranquillo con i genitori e di avvertire minore rabbia nei confronti della figura del padre, cosa dimostrata dall'incremento della frequenza di visite alla famiglia di origine.

Dopo l'ottavo incontro riferisce di essere riuscita a passare più tempo con un partner, nonostante la presenza di lui per molte ore normalmente le procurasse fastidio, avendo il coraggio di mostrare anche la parte che lei stessa ritiene meno simpatica. Ciò porta a desumere il processo di maggiore estrinsecazione dell'individualità. Dopo il nono incontro, il soggetto riporta di aver scoperto di voler conoscere e voler saper qualcosa in più dal partner prima di avere un rapporto sessuale, raccontando di avvertire il vantaggio di non sentirsi più vuota, di vivere una maggiore condivisione, e più forte a livello emotivo.

Nel decimo incontro P.A. riferisce di essere consapevole che la rabbia procuratele dal comportamento del suo partner è lo specchio della rabbia che provava nei confronti di suo padre e chiede di analizzare il rapporto con il partner durante la seduta di Focusing.

2. Malattia come atto creativo, poietico e poetico

Il fare ha il nome di poesia, nella descrizione di un vissuto autobiografico, ricordo di un periodo di vita divenuto dolorosamente complesso, groviglio di un'esistenza che lentamente, inesorabilmente si assestava verso una staticità innaturale, sottoposta a sbalzi emotivi e psichici pesanti e stancanti, che rendevano tortuoso e sfibrante andare avanti. Mancanza di progettualità nel rapporto di coppia, in una non prospettiva con la quale era quasi impossibile stabilire un'alleanza. Gli anni spesi a cercare un modo di vivere ipotizzabile, scorrono faticosamente e modificano lentamente la struttura psicofisica della mente, delle attitudini, della personalità, pur mantenendo il soggetto apparentemente in un profilo di vita normale, in un'attività professionale, in un ambito affettivo familiare, che peraltro soffriva e si doleva della incapacità di reagire alla sofferenza assai evidente. Ecco che ci si allunga in una morbosa assuefazione che non permette di cogliere dentro di sé alcuna forza di reazione, ci si perde, conviventi o complici in una dinamica a spirale, che avvolge se stessi e l'altro, e la cui conseguenza spesso evolve in una malattia tumorale. L'evento dirompente si manifestò molto prima dell'incontro con il Focusing, di cui sarebbe

divenuta anni dopo praticante e trainer, *che* invece avrebbe potuto rappresentare un'ancora da afferrare, uno strumento non impegnativo sotto il profilo mentale, ma piuttosto, discreto ed efficace: in un pericolosamente fragile lungo periodo, un sostegno che smuove e promuove le risorse interiori e scioglie i nodi più refrattari e inamovibili, chiusi a chiave e reclusi nel profondo del proprio io. Non un sostituto della scienza medica per la risoluzione del problema patologico, ma certamente, attraverso il contatto con se stessi un corroborante testimone contro il malessere, un impavido induttore di energia e di contrasto al dolore emotivo, e a quello psicologico. Produttore di un ponte spontaneo di raccordo per il superamento dei grovigli mentali subliminali e le resistenze, in favore del recupero generale per la rifondazione di un nuovo equilibrio, il Focusing avrebbe saputo essere un alleato forte e attivo e nell'accoglienza e nel contrasto del dolore emotivo e psicologico, inducendo verso l'ascolto empatico del corpo nel suo grande complesso, mentale, fisico ed emotivo, integrale, biospirituale. Avrebbe saputo utilizzare il valore trasformativo della consapevolezza corporea. E' tuttavia proprio in quei casi che il potere trasformativo della malattia, strettamente legato alla potenzialità del corpo di farsi autore, vettore, responsabile e carico dell'esigenza di amore, che non è assenza di dolore, ma di impraticabilità dell'amore per sé, che si generano capacità di influenzare la realtà, di dominare le emozioni parassite depositate nella mente emotiva del corpo. E' questa amplificazione della rete sinaptica dell'essere umano che si trova nella neocorteccia parietale a poter dare l'avvio a un processo generativo di anima che il ritorno all'armonia riesce a produrre. La vita è un costante atto trasformativo: il termine poesia, esprime il concetto del creare, ovvero di produrre un gesto creativo, poiché non è il fare, ma l'essere attraverso il fare che induce poesia, intesa come poiesi, quale è stato nella storia della scrivente. Si pensi al midollo osseo che genera il sangue con saggezza inimitabile. Colui che raggiunge la condizione di fare in quanto è, colui che attiva tutti i centri che lo compongono, corpo, mente ed emozioni, è un essere in risonanza con l'universo. Se è in corso un atto, un percorso terapeutico, affinché possa sortire il suo effetto creativo, deve peraltro nascere un sentimento di partecipazione a ciò che avviene nella relazione terapeutica. La malattia è un momento di alto apprendimento per sperimentare la qualità evolutiva del proprio sé: la parola agisce l'azione principale, ed è su di essa che occorre vegliare per disvelarla. Se la presenza di un terapeuta non è possibile, non è stata contemplata, posto che andrebbe dato un valore

significativo alla scelta di chi possa essere, la strada è aperta comunque alla guarigione, posto che venga riconosciuto, dopo un momento di scarico aggressivo che può ben comprensibilmente avvenire ed essere favorito, che si tratta al di là di tutto, di un'esigenza di trascendimento che emana dal sé in comunicazione con proprio Io.

Due sono i punti di radicamento, che occorrerebbe considerare: l'uno emerge dall'esperienza del conoscersi, dal sentire l'identificazione con qualcosa, che fortifichi il sé profondo; l'altro, riuscire a intuire la metà verso cui ci si dirige. Se questi due aspetti non avvengono attraverso un evento drammaticamente trasformativo come una malattia, può esserlo qualcosa che è partito comunque da un'esigenza interiore, magari implicitamente, soffertamente anelata

Focusing è anche un efficace mezzo per superare l'illusorio concetto di separazione, in particolare nell'attuale momento storico che le antiche culture denominavano "il risveglio" dell'umanità nel quale i gravi avvenimenti mondiali, come il depauperamento delle risorse naturali, l'ingiustizia sociale, la perdita di valori umani relazionali, la riduzione dell'autoconsapevolezza, sembrano indicare all'essere umano l'impellenza di abbandonare, pena la sua sopravvivenza, l'approccio individualista che trova il substrato teorico-scientifico nel principio meccanicistico dell'Universo.

Basandosi sul profondo contatto con sé stessi, il Focusing può portare, infatti, a migliorare le capacità empatiche anche nei confronti degli altri, del mondo circostante, della natura, oggi così limitato, ristretto, basato sulla separazione, sulla sopraffazione del più forte, rispetto a ciò che percepivano le popolazioni aborigene e le antiche civiltà. Il Focusing inoltre, e non da ultimo, permettendo l'ascolto profondo di se stessi viene spesso indicato come una forma di catarsi dalle sovrastrutture mentali, cioè un valido strumento per liberarsi dai frequenti pensieri razionali compulsivi che allontanano dal proprio autentico essere, portando, nel qui e ora del tempo presente.

Postfazione: un'arte nel trascendimento

Kalos, agathos, proudos, ereuna, aletheia, attraverso il bello e il buono, la ricerca progredisce verso il vero

I Greci educavano i giovani a contemplare la bellezza nelle attività umane e nelle leggi, e a vedere come essa è dappertutto affine a se stessi; si insegnava loro ad aspirare alla

virtù per gradi di conoscenza e a risalire alla perfezione della bellezza in sé, riconoscibile in ogni aspetto della realtà. Nella concezione greca, il bello è legato fortemente al buono (kalòs kai agathòs) per definire ciò che è degno di ammirazione e imitazione, come l'eroe che muore per la patria o l'atleta vincitore.

Nell'età moderna, l'essere umano è centro del mondo e artefice del proprio destino. La simbiosi verità-bellezza, caratterizzante l'estetica classica e cristiana, è stata messa gradualmente in discussione, soprattutto nell'età contemporanea, il concetto di bellezza venendo sostituito con lo studio della sua percezione che, da Baumgarten in poi, ha assunto il nome di estetica e, quindi, non porta necessariamente a concetti netti, chiari e distinti.

In epoca contemporanea, l'artista non ha più il compito di educare, semmai il ruolo essendo di testimone, interprete e critico della società attraverso linguaggi, mezzi e contaminazioni nuovi.

Il primo valore sociale della bellezza è nella capacità di cercarla e di contemplarla, perché essa rappresenta una via di uscita dal pragmatismo e dall'utilitarismo del vivere e dal senso della necessità, non si identificandosi necessariamente con ciò che è utile, bensì con la capacità dell'individuo e della società di proiettarsi verso forme di elevazione estetica, mentale, spirituale, cognitiva, emotiva. La contemplazione della bellezza permette di riflettere la psiche verso una dimensione esterna con cui si entra in risonanza, ed è perciò una forma di elevazione, che aiuta a trovare una dimensione di purezza, rintracciabile nella natura, nelle relazioni sociali disinteressate, nella giustizia, nella solidarietà e nella condivisione, nell'immaginazione e nell'arte.

Nella ricerca scientifica si può parlare di un'aspirazione in tal senso. Il fisico Paul Dirac sostenne che le leggi fisiche devono essere dotate di bellezza matematica, e usò il principio di bellezza sia come procedimento euristico sia come criterio di valutazione delle teorie.

Nella ricerca, si prova un senso di bellezza quando sembra di avvicinarsi al vero, all'essenza, come se un velo opaco cadesse e improvvisamente l'oggetto della propria indagine apparisse nella sua luce e nella sua semplicità

La creazione artistica, la percezione, la tutela e la fruizione dei beni culturali e paesaggistici possono essere quindi un momento di aspirazione al buono. L'arte, inoltre, continua a essere un valido strumento per la memoria storica collettiva. La bellezza

genera benessere e vicinanza, positività, desiderio di condividere. Aiuta a riconoscere l'inutilità di un certo nostro sentire, ottuso ed egoista, vaporizza le frustrazioni e proietta verso una dimensione universale ed eterna. Ci salva dall'alienazione, dall'abbruttimento del consumismo e dell'egocentrismo. Per questo vivere la bellezza individualmente e collettivamente e promuoverla come valore sociale genera comunicazione, coesione, rafforza la capacità di affrontare le difficoltà della vita, perché rende creativi, forti e consapevoli delle nostre fragilità e potenzialità, ci fa guardare con occhi nuovi ciò che ci circonda. Genera estasi, ma anche lucidità. Contemplare la bellezza, viverla e applicarla nelle relazioni rende semplicemente felici.

Ciò che può salvare l'uomo è proprio l'elemento artistico, costitutivo anche se non riconosciuto dell'essere umano, e che in origine accomunava tecnica e arte. Questo elemento può essere recuperato dall'uomo e per l'uomo attraverso la scienza dello spirito, orientata in senso antroposofico, quale è stata data ad esempio da Rudolf Steiner. Esempi della concretezza dell'azione spirituale: l'agricoltura biologica, la pedagogia normale e curativa, l'euritmia non solo artistica ma anche terapeutica, e infine l'antroposofia

In età contemporanea, varie correnti di pensiero enfatizzano un ritorno all'unità come cifra dell'esistenza, o esprimono un totale rifiuto di fronte alla pretesa scientifica di oggettivare la realtà esterna (la fenomenologia, la filosofia di Heidegger o il pensiero di Maturana e Varela); tuttavia la visione tradizionale della scienza, è dominata dal dualismo cartesiano tra soggetto e oggetto, tra mente e corpo, tra mente e materia.

Il passaggio cruciale verso il futuro è nella linea sottile di una nuova capacità di fondere due diverse tradizioni, quella occidentale e quella orientale, traendo da una parte l'enorme sviluppo tecnologico e scientifico, e dall'altra la forza di un pensiero unificante. In altre parole, è necessario trascendere i due poli storicamente opposti, andar cioè al di là dell'opposizione, per ricavare una nuova visione, di livello superiore, che tenga unite le diversità pur mantenendone i tratti caratteristici

Peculiare capacità del filosofo e dello studioso della psiche potrebbe essere di riconoscere le dicotomie insite a vari livelli della realtà, disponendo di una grande varietà di modelli transpersonali, che possiamo fondatamente riconoscere essere dei modelli di trascendimento di tesi contrastanti.

La manifestazione delle forze supercoscienti può avvenire in modi diversi: talvolta esse affiorano gradualmente, come il lento diffondersi di un vago chiarore d'alba di un mattino nebbioso. Altre volte, si hanno dei rapidi lampeggiamenti che illuminano, abbagliando, un vasto paesaggio e poi si dileguano. Così cominciano delle alternanze di luce e di ombra, un gioco complesso di azioni e reazioni fra la personalità e lo Spirito, un avvicinarsi di momenti di calma e di periodi di travaglio e di lotta. Si tratta di resistenze e renitenze opposte alle varie parti coscienti e inconsce della personalità. Occorre eliminare le resistenze dovute all'incomprensione, all'abitudine, a cattiva volontà, e lasciar operare liberamente lo Spirito in se stessi. Una volta stabiliti i rapporti fra questi due poli, una volta iniziata l'opera di unificazione fra personalità e Spirito, questa non può più arrestarsi, poiché le energie spirituali sono più potenti delle forze puramente psicologiche. Le due vie, quella di natura psicologica, orientata al riconoscimento e alla trasformazione della paura, e quella di natura spirituale, orientata al percorso di autotrascendimento rappresentano il percorso che porta alla guarigione. Procedere decisamente in quella collaborazione col più alto e più vero Io, conduce a una sintesi spirituale, cioè a una personalità più ricca ed elevata, più armoniosa, più forte, che rende capaci di esprimere in modo fecondo tutte le potenzialità dell'essere. Poiché il prossimo stadio non è una fede, né un concetto intellettuale. È bensì un'estensione tale della coscienza, che ci può far sentire Dio, ovvero un'esperienza di armonia, un richiamo alla divinità, che riporta e riunisce nuovamente all'animismo, l'esperienza dell'unità perduta al sorgere della presa di coscienza personale.